

**SPÉCIAL
ÉTÉ 2000**
100 pages pour être zen



Bien-être & Plaisir



Feng Shui de l'Amour
L'onde orgasmique
Tout feu, tout flamme !
Les vertus des encens
Elixirs énergétiques



ASTROLOGIE
votre été sur le bout des doigts
JUAN LI, le Tao de l'Occident
SANTE, Chine et soins par le Qi



Shaolin hors du temple

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

N°16
Juillet/Août
Septembre
2000
5,9 EUROS



Du plaisir sur le chemin du Tao

Pour cet été, l'équipe de Génération Tao vous envoie des ondes de bien-être remplies de plaisir.

Un temps qui respire, une personne qui vous attend, un sourire intérieur, des corps qui se détendent, et vos mouvements qui se reposent, millimètre par millimètre, dans une sensation agréable de globalité vivante. Ca y est ! Le tao, le yin-yang, se déclenche dans l'imperceptible qui est en vous, le son du silence corporel qui se répand dans tout votre être, puis autour de vous. Enfin le vrai calme, le son d'un mouvement intérieur qui imprègne invisiblement l'ambiance, l'énergie d'un lieu. En cela, les mouvements de méditation participent à un processus de paix entre des organes corporels qui souffrent quotidiennement du bruit et de la pollution de l'environnement social et psychique. Sensation, plaisir, mouvement et paix sont quelques repères qui jalonnent ce cheminement vers le plaisir du bien-être, vers la zen attitude !

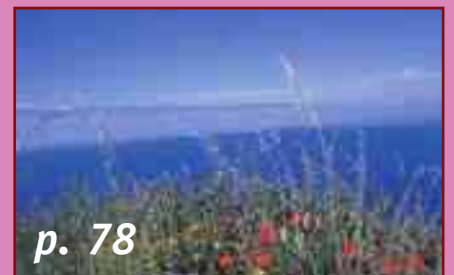
L'été, période yang comme saison chaude, devient yin comme moment de vacances par rapport au temps yang du travail. C'est alors l'occasion d'observer attentivement les tendances de notre société de consommation. Les stations balnéaires regorgent ainsi de vêtements portant un symbole familier mais dont la signification profonde reste encore méconnue : la sphère yin-yang, une des manifestations visibles du tao - "voie, chemin" -. Or l'occident, le cœur de notre société métissée, est en train de tomber amoureux de ce logo philosophique, à la fois si simple et si profond, à tel point que nous pouvons évoquer l'émergence d'une nouvel art de vivre : le tao de l'occident.

Je vous laisse vous balader dans ces pages et découvrir les propositions de vie de ce tao occidental rempli de plaisir avant que le rythme effréné de la rentrée ne revienne vous stresser. Et j'en profite aussi pour vous rappeler la parution de notre hors-série spécial "nouvel art de vivre" prévue à partir de la troisième semaine de septembre. Au plaisir de vous revoir.

Manikoth Yang Vongmany
Directeur de rédaction



p. 16



p. 78



p. 56

Sommaire

N° 16

Culture et société

L'art de vivre le Tao en Occident

Juan Li, taoïste de la lignée de Maître Mantak Chia, nous parle de l'évolution du Tao dans le monde. Le rythme Yin-Yang s'est-il plus développé en Occident qu'en Orient ?

Une série variée d'articles vous entraîne de la symbolique du dragon dans la culture chinoise au parcours maritime de l'aventurier Hugo Verlomme. Rendez visite à une artiste du Québec ou plongez-vous dans l'alchimie et l'astrologie.

Choisissez votre itinéraire.

p.14

La voie du mouvement

L'esprit dans le mouvement

Un panel de chercheurs du mouvement vous livrent l'un des secrets commun à tous les arts corporels : le mouvement juste, qu'il soit martial, thérapeutique ou artistique, doit s'accomplir dans un bon esprit, une attitude noble. Tai Ji, Qi Gong des 5 animaux, Kung Fu Shaolin, Kalarippayat, Muay Thai, Aïkido, centre et relation au maître sont les domaines abordés pour cet été. De la diversité.

p.36

La voie de l'écologie

Le bien-être dans le plaisir

Pour cet été, le cahier spécial Biotao vous aide à découvrir le bien-être dans le plaisir en réveillant vos sens et vos sensations : le Feng Shui de l'amour, l'onde orgasmique, la fragrance des encens, les élixirs énergétiques. Pour être zen.

p.61

Santé

L'été, le feu, le cœur

Comment prendre soin de votre cœur, organe par excellence de la saison estivale et relié à l'élément feu ?

Georges Charles continue son exploration du Taiji ostéopathique avec la posture "embrasser l'arbre". Un petit voyage dans une clinique de Shanghai où les soins se transmettent par le Qi, l'énergie.

p.81

Infos

Agenda, échos, brèves, courrier des lecteurs, Tao's folies **p.4**

Culture et société

Astrologie : votre avenir entre vos mains **p.14**

Juan Li : Le Tao de l'Occident **p.16**

Balade sur le dos du dragon **p.20**

Peinture et Tai Ji Quan : Madeleine Dubeau **p.24**

L'alchimie intérieure, orient-occident **p.28**

Hugo Verlomme, le navigateur de l'édition **p.32**

La Voie du Mouvement

Vlady Stévanovitch, l'explorateur sans limites **p.36**

Regards sur la voie par M. Dussauchoy **p.38**

Qi Gong des 5 animaux **p.40**

Jean Motte : De la maîtrise à la Maîtrise **p.44**

Le Muay Thai **p.46**

L'art du Kalari, les arts martiaux indiens **p.48**

Jean-Daniel Cauhépe, l'esprit de l'Aïkido **p.52**

Infos fédérales **p.54**

Un shaolin hors du temple : Shi De Cheng **p.56**

BioTao, la Voie de l'écologie et du changement

Edibiotao **p.62**

Claude Traks : les Spirit eco-villages **p.64**

Le Feng Shui de l'amour **p.66**

L'effet miroir **p.70**

Secrets taoïstes : L'onde orgasmique **p.72**

Les vertus thérapeutiques des encens **p.76**

Les élixirs énergétiques **p.78**

Santé

Médecine chinoise : soins par le Qi, l'énergie **p.82**

Georges Charles, le Taiji ostéopathique (3) **p.86**

Yves Réquena, tout feu tout flamme **p.92**

Les conseils du Dr Jian **p.96**

Abonnement **p.95**

Anciens numéros **p.97**

Le Sifou **p.98**



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

Retrouvez Génération Tao sur internet. Vous y trouverez des informations régulières, des archives, le contenu du numéro en cours, des dates de stages et de manifestations, des liens vers d'autres sites...

Pour nous contacter :

- **rédaçtion** : redaction@generation-tao.com
 - **courrier des lecteurs** : courrier@generation-tao.com
 - **abonnements** : abonnements@generation-tao.com
 - **publicité** : pub@generation-tao.com
- Éditions du Tao 10, rue de l'Échiquier 75010 Paris
Tél. 01 4824 4242 fax 01 4824 4244 mob. 06 6029 1000

La voie du mouvement

Taiji et Kung Fu Shaolin

A Autrans, en montagne, dans l'Isère, du 3 au 9 juillet, un stage de Tai Ji Quan et de Qi Gong avec le moine Shi De Sheng du temple de Shaolin. Au programme : étude du Qi, une forme longue, étude des méridiens et des 5 éléments.

Deux autres stages de Kung Fu Shaolin sont aussi prévus du 10 au 16 juillet et du 17 au 23 juillet à Autrans : étude des 18 Ji Ben Gong de Shaolin, Tao à mains nues et armes, Qinna, gymnastique, etc. Une grande occasion !

Rens. : 04 74 29 54 72 ou 04 67 45 66 74
www.kungfuasso.com

Daoyin et Feng Shui

Stages d'été 2000 avec Georges Charles de Daoyin Qigong - Daoyin Fengshui - Xingyiquan - Bâton de l'Interne de Yao Fei.

- du 1er au 22 juillet inclus à Barza d'Istra au Nord de l'Italie.

- du 14 au 19 août inclus à Paulhac en Margeride.

Rens. : 02 32 97 02 94
sanyi@club-internet.fr

Tai Ji Quan de la Voie Intérieure

Du 8 juillet au 17 août, le Centre International Vlady Stévanovitch - Ecole de la Voie Intérieure - vous propose de participer à son stage international dans le Luberon. Ouvert à tous, ce stage prévoit la pratique du tai ji quan et du qi gong, ainsi que du travail au sol pour développer les techniques de base de manipulation de l'énergie vitale - tian-tien, petite circulation, etc -.

Rens. et inscriptions : 04 92 75 93 98

Méthode Danis Bois

Le Centre International Danis Bois organise des ateliers "découverte" gratuits

pour vous permettre d'en savoir davantage sur la Méthode Danis Bois (MDB) et les formations professionnelles proposées.



Le 8/07 : "La fasciathérapie sportive du sport" animé par Christian Courraud et le 9/07 : "la pulsologie pour les kinésithérapeutes, ostéopathes et médecins" animé par Nadine Quéré. D'autres ateliers sont prévus en septembre à Paris et en Province.

Tél./fax : 01 45 89 24 24
M.D.B@wanadoo.fr

Da Cheng Quan et Qi Gong

L'association Quimetao vous propose plusieurs stages de Da Cheng Quan

Avec Maître He Zhenwei : - du 18 au 23 juillet, Da Cheng Quan

- du 25 au 30 juillet, Da Cheng Quan (niveau avancé)



Rens. : 57, avenue du Maine 75014 Paris
Tél. : 01 43 20 70 66

Aïkido & Tai Ji Quan style Quan

3 stages d'été tous niveaux, Aïkido et Tai Ji Quan, seront animés par Michel Dussauchoy, 3ème Dan d'Aïkido, Diplômé d'Etat, du 26 au 30 juillet en Normandie et du 12 au 16 août à l'Île d'Yeu en Vendée. Un stage Tai Chi chuan style Chen vous est également proposé du 8 au 12 juillet, à Paris, pour tous niveaux :

forme, tuishou, applications combat et bâton de taiji.

Rens. : 01 44 23 86 32

Taiji à 2000 mètres

Du 23 juillet au 5 août, Pol Charoy, Imanou et Manikoth Vongmany vous proposent de venir nourrir votre énergie primordiale aux Arcs pour un stage à haute altitude ouvert à tous et à des prix abordables. Au programme, Qi gong inné, Yi Quan, Taiji, Ba Gua Zhang, Wushu Shaolin, souffle, ateliers.

Tél. : 01 48 24 42 42 ou 06 60 29 10 00
Fax : 01 48 24 42 44
newtao@club-internet.fr

Taiji Yang Traditionnel



Le Maître Su Chin-Bao viendra spécialement de Taïwan diriger un stage à Paris du 5 au 12 août. Au programme, la forme des 8 pièces de brocart du Général Yue Fei, Tuishou, Dalu, Fa Jing.

Rens. : 01 49 83 71 27

Yang traditionnel

Formes Yang Lu Chan, Yang Chen Fu, Wu, travail du bâton... L'Union Art



Taijiquan organise comme chaque année un stage, au choix, d'une semaine ou deux, à l'île d'Oléron, en présence de 10 enseignants dont Thierry Alibert, Pierre Noïtaky et Georges Saby : Du 15 au 19 août et du 22 au 26 août.

Rens. : 02 40 65 55 01

Kalarippayat

Stage pour tout public de kalarippayat - art originaire du Kerala en Inde - du 13 au 20 août dans la région



d'Angoulême.

Ateliers hebdomadaires animés par Cyril Carrier et Master class avec Cécile Gordon de septembre 2000 à mai 2001.

Rens. : 05 61 60 40 81 ou 01 42 59 52 38
www.kalarippayat.asso.fr

La Voie du Tao

L'association ATFAR animée par J.-L. Lavail propose des cours de Tai Ji Quan style Yang en région parisienne pour la rentrée à Fontenay-aux-Roses et à Villejuif.

Rens. : 01 45 59 31 92

Shaolin Shen Xin Tao

L'Institut International Shaolin Khân propose des cours, des formations de Shaolin Kung Fu pour instructeurs et des séminaires pour tout public.

Rens. : 05 63 50 74 28
iisk@free.fr
<http://iisk.free.fr>

Aïkido

Stages pour tous, adultes, adolescents et enfants avec Alfred Vaton, 4e Dan d'Aïkido, au Dojo de Blois :

- du 10 au 15 juillet
- du 21 au 26 août

Rens. : 02 54 58 80 10
06 62 65 32 45 (A. Vaton)

Aïkido Yoshinkan

Stages d'été avec Jacques Muguruza (6ème Dan). France : à St. Gaudens, du 07 au 11 août.

Espagne : à Girona, du 21 au 25 août.

Rens. : 06 60 44 73 00



Stage Taiji Cheng Man Ch'ing

Ouvert à tous, le stage international d'été dirigé par Wolfe Lowenthal aura lieu du 19 au 23 juillet près de Carcassonne.

Rens. : 04 68 77 18 47

Tai Ji & Qi Gong

Thierry Alibert organise pour la saison 2000-2001 une nouvelle série de stages intensifs à Paris qui aura pour thèmes le Taiji de Yang Lu Chan et le Qi Gong de la chemise de fer. Le premier stage ouvert à tous aura lieu les 23 et 24 septembre.

Thierry Alibert sera aussi présent les 28 - 29 et 30 juillet pour un stage de forme Pao Chui et de Sanshou. Il sera aussi présent à l'île d'Oléron du 15 au 26 août. Reprise de la formation aux degrés de l'UART dans le Lot les 7 et 8 octobre.

Rens. : UART Taiji-Quan Centre France av. Henry Mazet 46 300 Gourdon Tél. : 06 08 58 45 57

Ecole d'Aïkido de Sumikiri

Séminaires de Boryoku no Henbo - métamorphose de la violence en soi - dirigés par Jean-Daniel Cauhépe, du 6 au 11 et du 13 au 18 août au Dojo « la rondeur des jours ». 38 650 St-Andéol (parc naturel régional du Vercors). Au programme : coordination du corps et de l'esprit par l'étude du Dao-Yin, des principes du Ki, des rythmes propres à chaque aïki-taïso, du pouvoir des sons (kototama). Application avec ou sans armes, dans le but de découvrir le non-agir et l'aspect d'immuabilité (Fudoshin).

Rens. : Serge Scotti, au 04 76 89 24 61 et Jean-François Bobillier, au 04 76 34 12 35

Fêtes et Culture

Fête du Qi Gong

Pour ses dix ans, l'Institut Européen de Qi Gong organisera cet été une grande fête. Plusieurs stages vous seront proposés :

- Calligraphie chinoise avec Jok-Wah Fong
- Yi Jing avec Cyrille Javary
- Qi Gong des 5 éléments avec Yves Réquena, ainsi que deux stages animés, l'un par Wenchun Zhang et l'autre par Alain Baudet. Rendez-vous au château

Santé

Shiatsu en été

L'Ecole de Shiatsu propose en juillet des formations shiatsu à thèmes pour débutants et confirmés : relaxation, femmes enceintes, bébé, personnes âgées, hommes d'affaires, assis, etc. Rens. : 01 45 23 48 88 / fax : 01 42 46 83 12. Aussi sur minitel : 3615 SHIATSU

Yoga

Des stages de Yoga sont animés cet été par André et Denise Van Lysebeth. A Villars en Suisse :

- du 14 au 19 août : Pratique progressive des vingt kriyas de Swami Satyananda.

- du 21 au 26 août : Mincir d'après le Charaka Samhitâ.

S'adresser à l'International Yoga Foundation, B.P 50 - CH - 1296 Coppet Suisse.

Médecine Chinoise

Yi Quan

Formation en MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise). Enseignement sous la direction de Jean-Pierre Krasenky sur trois ans. Première année : 4 sémi-

naires de 4 jours à partir de novembre.

Tél. : 04 42 20 40 86

Fax : 04 42 20 06 58

Yi Jing

L'Ecole de Yi Jing International vous invite à visiter ses deux sites :

<http://essence-euro.org/aips/membres/actives>

<http://essence-euro.org/aips/membres/actives/saad>

Aussi stages de Yi Quan (la posture de l'arbre) les 16 et 17 septembre avec Claude Sauvageot.

Rens. : DEESSE tél. : 01 42 46 28 21 contact@deesse.org

Rens. : DEESSE tél. : 01 42 46 28 21 contact@deesse.org

Massage Thaï

Pour ceux et celles qui ont été intéressés par l'article dans le n° 15 sur l'art du massage thaïlandais, la rédaction a omis de présenter la

f e m m e - maître de massage thaï qui a formé nos deux rédacteurs, Pascal Huart & Philippe Masuyer : Kanika Piyapong qui enseigne actuellement à L o n d r e s .

Rens. : 06 03 95 94 17 ou 06 61 11 44 58

Qi Gong et massage chinois

Stages d'été en Ardèche animés par Bruno Rogissart :

Beaux-Arts japonais

L'association "Pousse de bambou" organise la manifestation "De Tokyo en Périgord blanc" avec plusieurs artistes japonais dont le maître de calligraphie, Yukô Kondo. Du 12 au 26 août à Montabout (24).

Rens. : 05 53 90 64 11

email : okinomi@free.fr

- Tai Ji Quan Yang Originel de M. Chu King Hung du 18 au 23 juillet ;

- Qi Gong et massage chinois du 24 au 29 juillet.

Module de formation au Tai Ji Quan à Lyon :

- Forme des 24 mouvements du style Chen du 30 octobre au 3 nov.

- Forme du Tai Ji à l'épée du 9 au 13 avril.

Infos et documentation :

Tél. / fax : 03 24 40 30 52 bruno.rogissart@wanadoo.fr

Voyage en Chine

Le centre de formation Likan organise au mois d'août un stage réunissant le Qi Gong, le Tai Ji Quan et le Bagua en Chine dans le haut Yunnan. Au cœur d'une nature respectée, somptueux mariage de la montagne et de l'eau pure des lacs. Le rêve...

Rens. : Likan

tél. : 06 11 85 18 26 ou 01 40 13 04 33

Location de salles

Si vous cherchez une salle petite, moyenne ou grande, pour l'organisation de stages, ateliers, cours sur Paris. Prix abordables.

Rens. : 01 48 01 68 28

Bons plans

Vêtements

Préparez vos sorties d'été et votre rentrée dans une tenue élégante et sportive avec cette veste



"vert bocage" de chez Dô Création. 500 F au lieu de 625 F pour les lecteurs de Gtao. Attention série limitée, dépêchez-vous !

Rens. : 01 45 23 02 27 ou 06 12 04 59 68

Le Yin-Yang du drapeau de la Corée du Sud



Il y aurait pas mal de choses à dire sur l'emblème Yin/Yang utilisé sur le drapeau coréen puisqu'il tourne de façon inversée (Ni). Cette inversion est considérée en Extrême-Orient comme très dominatrice puisqu'il manque les deux points (le petit Yin dans le Grand Yang et le petit Yang dans le grand Yin) ce qui implique un manque de mobilité (mouvement) et un décalage des quatre trigrammes (au lieu de huit) pour des raisons simplement graphiques : le Ciel aurait dû se trouver tout en haut et la Terre en bas... Mais il est toujours difficile de critiquer un drapeau (comme un hymne!) national surtout lorsqu'il est très nationaliste. Ceci dit, les Coréens du Sud ont choisi ce drapeau car il évoque le respect des traditions classiques auxquelles ils demeurent très attachés, mais aussi l'évolution permanente. Il est dommage qu'ils n'aient pas choisi un emblème plus coréen du Yin/Yang qui existait, mais jugé trop complexe.

Pour la petite histoire, assez récemment, des parents d'enfants qui pratiquaient en France le Taekwondo se sont plaints que l'enseignant Coréen leur fasse saluer le drapeau coréen. La justice leur a donné raison car le seul drapeau officiel en France demeure le drapeau français!

Georges Charles
www.tao-yin.com

Catharsis et Guerre du Vietnam La guérison par l'expression des émotions

Le 30 avril 1975 représente une date importante pour beaucoup d'immigrés asiatiques de l'ex-Indochine. C'est le départ des conseillers américains, la chute de Saïgon - aujourd'hui Ho Chi Minh Ville -, les boat-people et la victoire des communistes au Vietnam, au Cambodge et au Laos. La guerre du Vietnam aura marqué d'une empreinte indélébile la conscience américaine par le traumatisme collectif qu'elle a engendré. En témoignent les œuvres cinématographiques de Francis Ford Coppola ("Apocalypse now"), Martin Scorsese ("Voyage au bout de l'enfer") et d'Oliver Stone ("Entre ciel et terre") qui ont montré les dégâts physiques et psychologiques de la guerre. La chaîne Arte a eu la bonne idée de passer un



reportage en 3 parties "Apocalypse Vietnam", de l'occupation française à celle des américains, où l'on voit un peuple en perpétuel conflit, résistance et souffrance. Bref une histoire chargée...

La société française, malgré la défaite de Diên Biên Phû en 1954, aura moins été traumatisée, probablement parce que les soldats français engagés étaient des professionnels alors que les conseillers américains étaient recrutés directement chez les citoyens. Le traumatisme français est plus visible avec la guerre d'Algérie...

Un véritable événement cathartique et thérapeutique a eu lieu le 30 avril 2000 à Washington rassemblant les réfugiés



Le Ly Hayship dont la vie a inspiré "Entre Ciel et Terre" d'Oliver Stone

Femme en paix

"Je serais toujours partagée entre... le sud et le nord... l'est et l'ouest... la paix et la guerre... le Vietnam et l'Amérique. C'est ma destinée d'être partagée entre le Ciel et la Terre. Les plus belles victoires se gagnent à l'intérieur dans le cœur, non dans une terre ou ailleurs."

Le Ly Hayship

Avec les bénéfices de son livre puis du film inspiré de sa vie, "Entre Ciel et Terre", réalisé par Oliver Stone, Le Ly Hayship a créé en 1987 une fondation pour venir en aide aux gens du Vietnam :

East Meets West Foundation

870 Market St., #711, San Francisco, CA 94102, USA

tel : 00 1 415 837 0490 fax : 00 1 415 837 0491

Vous pouvez aussi la contacter directement :

lhayship@aol.com ou visiter le site de la fondation :

<http://security-one.com/line/vietnam.htm>



vietnamiens et amériasiens de 1975 autour de monuments aux morts où les pleurs de la déchirure se sont partagés collectivement et officiellement.

La catharsis, notion d'origine grecque signifiant "purification", est une méthode psychothérapeutique reposant sur la décharge émotionnelle liée à l'extériorisation du souvenir d'événements traumatisants et refoulés. Un participant a d'ailleurs affirmé : **"Pour nous, ce rassemblement est un processus de guérison"**; un autre qui avait été adopté en 1975 aimerait retourner au pays pour revoir sa mère, lui dire combien il l'aime et la remercier de l'avoir fait naître. Une grande avancée pour la conscience de la diaspora asiatique.

En ce sens, deux films d'Oliver Stone s'inspirant de deux auteurs féminins d'origine asiatique, sont absolument à voir ou à lire : "Entre Ciel et Terre" de Le Ly Hayship et "Le Club de la chance" d'Amy Tan... Pour mieux comprendre le bouillonnement intérieur des femmes asiatiques caché derrière un visage impassible.

Les ethno-psychanalystes ne supposent-ils pas que la prochaine population qui rencontrera des problèmes en France sera celle des immigrés du sud-est asiatique en raison d'une déchirure pas encore cicatrisée? A suivre...

Yang Koth

Du Big Bang à l'Eveil

Rencontre entre Mathieu Ricard & Trinh Xuan Thuan



Lama Mathieu Ricard



Trinh Xuan Thuan

À l'occasion de la sortie du livre "L'infini dans la paume de la main", dialogue entre le moine bouddhiste Mathieu Ricard et l'astrophysicien d'origine vietnamienne, Trinh Xuan Thuan, enseignant à l'Université de Virginie, l'U.I.P (Université Interdisciplinaire de Paris) a eu la bonne idée de réunir ces deux grands spécialistes, samedi 13 mai 2000 à la Faculté de Médecine. L'amphithéâtre était comble, une foule à l'écoute des réponses apportées d'un côté par la science, de l'autre par le bouddhisme aux questions de l'homme du nouveau millénaire : Quelle est la nature de la réalité? du monde? du temps? de la conscience? Y-a-t-il eu un commencement à l'univers? Comment concevoir le néant? Pourquoi y-a-t-il quelque chose plutôt que rien? Quel est le but de la vie humaine? Comment être heureux? Le scientifique reconnaît avec humilité, les erreurs, les limites et les incapacités de la science à répondre à ces questions essentielles. Le religieux rappelle que nous ne pouvons échapper au monde des phénomènes. C'est en acceptant l'impermanence des choses que nous pourrions nous libérer de nos souffrances. Selon ce dernier, la transformation intérieure de la personne conduira nécessairement à un changement de la société.

La complicité et la complémentarité intelligente de ces deux hommes démontrent qu'il y aura place à l'avenir pour un

dialogue de plus en plus fécond entre la foi et la raison afin que l'homme puisse accéder à sa véritable plénitude et au bonheur. Une illustration parfaite de ce que peut être "La voie du milieu", entre nihilisme et foi aveugle, entre Big Bang et Eveil...

"L'infini dans la paume de la main. Du Big Bang à l'Eveil"

par Mathieu Ricard, Trinh Xuan Thuan publié chez Fayard/Nil éditions

Aurore Gauer

L'acupuncture agirait-elle sur l'ivresse?

C'est le résultat d'une étude non officialisée mais tout à fait sérieuse entreprise en France par une équipe de chercheurs et de médecins sur trente-cinq volontaires en bonne santé soumis sur plusieurs semaines à deux protocoles de combinaisons de points d'acupuncture présumés "actifs" et de points "placebo". L'alcool dans le sang et dans l'air expiré ainsi que d'autres paramètres ont ainsi été mesurés vingt minutes et deux heures après l'ingestion de deux cuillères à café de vodka à 40° par kilo de poids corporel; les aiguilles introduites dix minutes plus tard.

Les résultats des deux protocoles "actifs" ont montré que le sang est rapidement débarrassé de la plus grande partie du toxique alors qu'il s'accumule dans l'air rejeté. Dès les vingt premières minutes, la sensation de sobriété est rétablie de manière hautement significative. Le foie paraît protégé et l'alcool rejeté tel quel. Il semblerait également que l'alcool soit davantage rejeté par les pores de la peau, voire l'urine.

Les résultats significatifs de cette étude invitent ses initiatrices, les docteurs Nadia Volf et Heidi Thorer, respectivement médecin acupunctrice à Paris, médecin acupunctrice et enseignante à la faculté de médecine de Nantes, à poursuivre leurs recherches tant l'étude a pu démontrer que l'acupuncture modifie le métabolisme et active les ressources de l'organisme pour protéger le foie et le système nerveux. Par ailleurs, cette étude pourrait aussi aider les personnes souffrant d'alcoolisme.

Mais si l'acupuncture peut vous préserver de l'ivresse, n'en profitez pas... l'abus d'alcool reste dangereux... et mieux vaut rentrer à pied, sourire au temps qui passe après un bon apéro, plutôt que de prendre le volant!

P-S : Pour joindre le Dr Nadia Volf, contactez le journal.



Dr Nadia Volf

Le Feng Shui en vogue

De plus en plus de sociétés ont recours aux services d'experts en Feng Shui : Body Shop, British Airways, Bank of China, et même Sephora sur les Champs-Élysées.

La France s'ouvre peu à peu à cet art millénaire de l'environnement. Les experts, Alexandra Virag et Bruno Colet, ont ainsi été conviés à partager leur expérience unique du Feng Shui Occidental avec les clients privilégiés du Printemps Haussmann! Durant quatre journées, ils ont animé des ateliers pratiques sur la circulation du Qi et les symboliques du Ba-Gua, ainsi que deux conférences devant chaque fois plus de 200 personnes. L'accueil qui leur a été réservé était des plus chaleureux. Les ateliers ont rassemblé un public averti et de plus en plus nombreux et naturellement soucieux du bien-être au sein de leur habitation, confortant ainsi les auteurs du best-seller "Feng Shui Force d'Harmonie" (éd. Trajectoire) dans leur démarche d'enseignants et de conseillers.

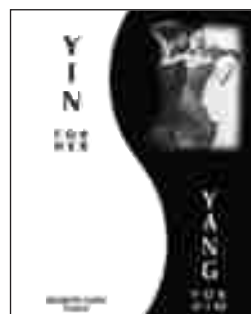
Retrouvez Alexandra Virag et Bruno Colet à la page 66 pour un article plein de vitalité sur le Feng Shui de l'Amour.

La culture branchée Yin-Yang

La top-model Adriana Karembeu et le footballeur Christian Karembeu ont lancé un parfum du nom de Yin-Yang (Jacques Fath Paris) depuis quelques mois. Cette utilisation de notions issues des philosophies orientales n'est pas nouveau puisque l'on retrouve le parfum "Samsara", la crème Hydrazen, le groupe de rock "Nirvana", le catalogue Auchan de février branché zen et yin-yang, la belle pub Air France qui finissait sur une femme en posture de méditation, etc.

Les émissions pullulent sur la mode zen aussi bien sur le câble que sur le web. La plus étonnante est l'émission programmée chaque dimanche à 19h50 sur M6, "Belle & Zen", après la série télévisée "Sydney Foe, l'aventurière", sorte d'Indiana Jones au féminin d'origine asiatique. Sydney Foe a cette beauté tigrisse

de la femme moderne amériasiennne qui fait un malheur actuellement dans les médias. On retrouve aussi sur M6 "Le Flic de Shanghai" où Sammo Hung, ami de Jackie Chan, excelle en Kung Fu Wushu ainsi qu'en Taiji!



Parfum Yin-Yang, Adriana et Christian Karembeu, de Jacques Fath Paris

YK

Tai Chi en Aveyron

Le premier stage de la saison au Centre Européen de Tai Chi Chuan en Aveyron, a réuni une quinzaine de pratiquants qui, sous la conduite du professeur Dominique Mondor, ont pu, pour certains découvrir les aspects fondamentaux du Tai Chi Chuan et pour d'autres, approfondir leurs connaissances martiales et thérapeutiques.



Traduire et démontrer dans un esprit occidental et rationnel au travers d'une pédagogie simple et efficace, sont les deux aspects essentiels de l'enseignement de Dominique Mondor, directeur pédagogique et fondateur du Centre.

Les cours ont lieu en extérieur dans un magnifique verger où des arbres centenaires veillent sur le petit village de Nant, où l'eau est connue pour sa pureté.

Contact : Centre Européen de Tai Chi Chuan, Domaine du Roc Nantais 12100 NANT Tél. : 05 65 58 46 01
mdc@millau-clic1.com - site : <http://mdc.millau-clic.com>

Le feuilleton Falun Gong

Un an après la manifestation surprise du mouvement Falun Gong rassemblant plus de 10000 personnes à Pékin, le gouvernement chinois a vu ressurgir le problème. Malgré des centaines de milliers de hauts fonctionnaires envoyés en rééducation, des dizaines de milliers d'arrestation, l'interdiction de la pratique du Falun Gong, des tortures, "les martyrs de Falun Gong s'obstinent à Tian Anmen" (Le Figaro 26 avril/00). Au-delà de la question sociologique entre l'Etat, l'Eglise et les sectes, le phénomène Falun Gong interroge les bases de l'harmonie sociale chinoise si chère à Confucius : pourquoi des milliers, peut-être des millions (?) d'individus se sont-ils entichés de la pratique du Falun Gong jusqu'à prendre le risque de défier l'autorité du Parti Communiste ?

Un article socio-historique de fond, mijoté par le sinologue Cyrille Javary, est en voie de préparation pour mieux comprendre le fond de cette épineuse question qui touche le regard du pouvoir politique sur la pratique du Qi Gong.

Lu dans Le Figaro du 26 avril et "Libération" du 12 mai



Danis Bois

Congrès internationale MDB

Le mouvement à la fête !

Les 27 et 28 mai derniers, lors du Congrès International méthode Danis Bois, science et intériorité ont parlé un même langage, celui du corps, devant plus de 700 congressistes à la Maison de la Chimie.

La Méthode Danis Bois, qui a aujourd'hui plus de 20 ans, a trouvé là son apothéose, comblant à la fois les esprits scientifiques et les esprits humanistes.

Les congressistes ont pu découvrir dans une atmosphère humaine et joyeuse une méthode affirmée, et des conférenciers de renom venant de France, de Belgique, de Grèce, du Canada...

A la librairie Point d'Appui étaient disponibles de nombreux ouvrages propres à la méthode qui ont eu un succès retentissant. L'objectif de Danis Bois est clair : supprimer les clivages entre le corps et l'esprit, entre la science et l'intériorité, entre l'Orient et l'Occident, et ouvrir un vrai débat autour du mouvement sous toutes ses formes. Nul doute que Danis Bois et son équipe ont contribué durant ce Congrès, non seulement à faire connaître une approche du mouvement novatrice et passionnante, mais aussi à faire passer un moment très nourrissant à chaque participant.

Eve Berger

Musée d'Arts Asiatiques à Nice



L'Asie sur la croisette !

Le Conseil Général des Alpes Maritimes a commandé au célèbre architecte japonais Kenzo Tangé, la conception d'un musée destiné aux échanges entre les arts asiatiques et la culture occidentale. Ce musée, placé à quelques pas du centre de Nice, incarne à lui seule la fraîcheur et la beauté de ces mystérieuses coutumes.

Le plan de ce musée immergé dans un lac artificiel et entouré du parc floral, repose sur deux formes géométriques fondamentales en Asie : le carré, symbole de la terre et le cercle, symbole du ciel. La majeure partie des pièces construites avec un matériau contemporain, le verre, donne toute la simplicité et la pureté aux lignes de l'édifice.

Ce chef d'œuvre de marbre blanc assume sa destination première de générer la plus louable rencontre des cultures par le dialogue des arts et conforte la vocation des Alpes-Maritimes à être une terre de culture.

Ce concept s'est développé autour de la présentation d'œuvres rares emblématiques. Celles-ci évoquent l'essence même des cultures asiatiques en montrant leurs caractères spécifiques et aussi en mélangeant des pièces anciennes et contemporaines.

En effet, le musée a pour propos, sur la base de ces collections anciennes, d'insister sur la continuité jusqu'à nos jours en Asie des traditions et des savoir-faire.

Après le Kalarippayat pour l'Inde, l'Aïkido pour le Japon, cette année le Musée des Arts Asiatiques accueillait comme représentant de la Chine "le wushu" (connu sous le nom de kung-fu).

Une équipe de démonstration était composée de Daniel Stéphane, champion de France dans le style du sud, Arnaud Leroux spécialiste en armes, le jeune Jonathan Roche, plusieurs fois champions nationaux, accompagné de Maître Zhang Xiao Yan, ancienne championne de Chine. Ce dynamique groupe fit découvrir au public niçois, émerveillé, le wushu. Entre les styles du nord, le sabre, la lance, l'homme ivre et le Tai Ji Quan style Chen par Pol Charoy, directeur de publication de Génération Tao.

Accompagné de la culture et de la qualité d'orateur de Pol Charoy, le spectacle donna un subtil aperçu de ce magnifique art. La gracieuse participation de madame Wei Wei, grande personnalité du cirque asiatique, compléta cette exhibition. La Côte d'Azur se souviendra de ce vent venu directement du cœur de la Chine.

Jonathan Roche

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

Nouveautés Web

Deux rédacteurs de Génération Tao, Georges Charles et Jean Monseren, vous invitent à visiter leur site dédié à la passion de transmettre leur voie :

www.tao-yin.com

www.tea-taster.com

Un site pour le Taïchi et les sourds :

<http://perso.wanadoo.fr/taichi.pour.sourds-for.deaff/index.htm>

Bonne visite !

GUY TREDANIEL EDITEUR

65, rue Claude Bernard - 75005 Paris. Tél : 01 43 36 41 05 - Fax : 01 43 31 07 45



L'INFINI POUVOIR DE GUERISON DE L'ESPRIT
Selon le bouddhisme tibétain
par Tulku Thondup
Des exercices de méditation simples pour la santé, le bien-être et l'éveil.
284 pages, 130F



LA VOIE DE L'ÉNERGIE
Maîtriser l'Art chinois de la Force interne
par Maître Lam Kam Chuen
Suivez l'enseignement de ce maître universellement reconnu comme une autorité de tout premier ordre en Zhan Zhuang, "la posture de l'arbre".
191 pages, de nombreuses illustrations, 145F



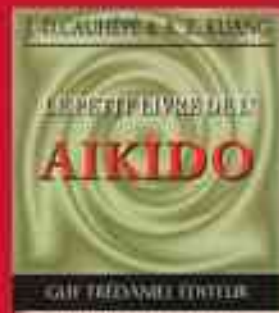
LE GUIDE DU BIEN-ÊTRE SELON LA MÉDECINE CHINOISE
Être bien dans son élément
par le Dr Y. Réquena et M. Borrel
Choisissez les points d'acupuncture, les massages, l'alimentation, les plantes, les huiles essentielles, les élixirs floraux et les exercices de Qi Gong en harmonie avec votre élément.
341 pages, de nombreux dessins et photos, 148F



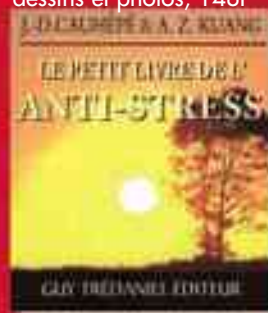
LA DYNAMIQUE INTERNE DU TAI CHI
par M. Chia et Juan Li
Comment transformer le tai chi en un art martial porteur d'éveil spirituel.
176 pages, de nombreux dessins, 140F



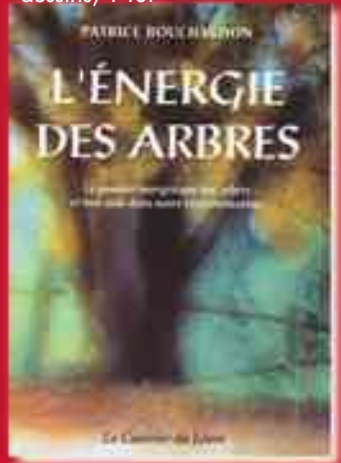
FENG SHUI SANS PEINE POUR L'AMOUR
168 chemins conduisant au bonheur, par Lillian Too
Améliorez vos rapports familiaux, stimulez vos relations amicales, maximisez votre potentiel amoureux selon l'art de sagesse de la Chine ancienne.
179 pages, dessins, figures, tableaux et photos, 145F



LE PETIT LIVRE DE L'AÏKIDO
par J.-D. Cauhépé et A. Z. Kuang
Alors que partout s'instaure la violence, Morihei Ueshiba lance un message d'amour, d'apaisement, de compréhension réciproque.
114 pages, 39F



LE PETIT LIVRE DE L'ANTI-STRESS
par J.-D. Cauhépé et A. Z. Kuang
Des exercices simples, efficaces et accessibles à tous permettant de vaincre le stress.
90 pages, 39F



L'ÉNERGIE DES ARBRES
par Patrice Bouchardon
Le pouvoir énergétique des arbres peut aider à notre transformation. Grâce à cet ouvrage, développez votre perception des arbres, découvrez leurs énergies et leurs vertus.
160 pages, de nombreuses photos, 145F

Bon de commande à retourner à GUY TREDANIEL ÉDITEUR, 65 rue Claude Bernard - 75005 Paris

N°	Titre	Nombre	Prix
Frais de port et d'emballage : ajouter 20 F pour le premier livre, 8 F pour chaque livre supplémentaire		Total	
		Port	
		Total à payer	

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Ci-joint mon règlement par chèque ou CCP à l'ordre de GUY TREDANIEL.

L'Europe au fil du Tai Ji

par Luce Condamine



Andreï Sérédniakov

Dormir une nuit à Utrecht, faire l'aller-retour Londres-Oxford en moins de 24 heures, sacrifier un dimanche familial à Paris, ou aller à Saint Péterbourg pour un week-end... Les plus sages ne comprennent sans doute pas en quoi une telle agitation puisse être nécessaire ou bénéfique... Est-ce parce que certaines années, "nul n'est prophète en son pays"? est-ce pour bénéficier de l'impartialité des inconnus? de l'expérience des arbitres de poussée des mains (Tui Shou) en Hollande? de la rapidité de jugement des jurys de forme en Angleterre - chacun des juges affiche sa note dès la fin de la démonstration -? ou de l'excellence de l'organisation et de la convivialité en Russie? Est-ce surtout pour la rencontre et l'échange, la joie de voir d'autres manières de faire, de découvrir d'autres formes, d'autres armes, d'autres écoles, d'autres techniques de poussée des mains? Ou plutôt pour se confronter aux autres réalités, se frotter aux arts externes, comme à Oxford, où le gymnase était partagé en quatre aires, l'une pour les "formes externes", l'autre pour les "formes internes", la troisième pour le Tui Shou à pas fixe, la dernière accueillant successivement le Tui Shou à pas mobiles et la "boxe Tai Ji", recueillant tous les suffrages du public? Ou encore pour la découverte d'autres modes de vie, pour la chaleur de l'accueil, tant de Michiel V/d Berg qui nous a fait découvrir d'excellentes adresses à Utrecht et visiter Amsterdam, que celle d'Andreï Sérédniakov et Vadim, en Russie, loin de la pression de consommation. Peut-être pour se dépasser à chaque fois, avec une nouvelle motivation, ou pour creuser ce chemin intérieur, à défricher toujours plus loin, plus profond? Ou tout simplement pour ce moment de vie, dans un gymnase tout en bois, comme une isba ou une église, avec la salle entière suspendue à mon souffle, dans le silence et le respect absolu, comme seul le public de Saint Péterbourg sait communier...



Luce Condamine, française médaillée d'or en Russie

De Verneuil à Shaolin

Le 30 avril dernier à l'Ecole du DRAGON BLEU de Verneuil (78), s'est déroulé comme prévu le stage parisien de Maître Shi De Cheng, moine Shaolin de la 31ème génération. Près de 70 stagiaires sont venus participer à cet événement organisé par Frédéric Pinlet et l'Association Kung Fu Développement.

L'admiration des élèves, des journalistes et des visiteurs face aux prouesses techniques de cette sommité, ont confirmé l'engouement d'un public, de plus en plus sensibilisé au modèle de santé chinois et à la culture martiale de Shaolin. Monsieur le Maire de Verneuil Sur Seine a clôturé cette journée de fête par un verre offert aux participants ainsi que par la remise de la médaille de la Ville de Verneuil pour ce voyageur chinois venu les honorer de sa présence.



Photo: André DUCLOS

Le Maire de Verneuil et le moine Shi De Cheng

Pour sceller ce lien sacré établi entre Verneuil et Shaolin, cinq élèves du Dragon Bleu accompagnés de leur instructeur se rendront à Shaolin, berceau des arts martiaux du 15 au 29 juillet 2000, pour suivre un stage organisé par la FKWAA.

plus d'infos sur www.dragonbleu.com
Frédéric Pinlet : pinlet@jawnx.com

Résultats des français à l'étranger

9 avril Open d'Oxford en Grande-Bretagne

Thierry Alibert :
- médaille d'argent en forme à mains nues de Tai Ji Quan - médaille d'argent en forme interne - médaille d'or en "boxe Tai Ji"
Luce Condamine :
- médaille de bronze en forme interne à mains nues



Thierry Alibert, l'or en "boxe Tai Ji" en Grande-Bretagne

21 mai, 1er festival international, Open de Saint Péterbourg en Russie :

Luce Condamine : - médaille d'or en forme à mains nues, Tai Ji Quan de style Yang
- médaille d'argent aux armes (à l'épée, tous styles confondus)

Open de Paris du 14 mai

- Geneviève Gancet :
de l'association Kien Li, première en forme à mains nues (tous styles confondus), et à l'épée



Geneviève Gancet, 1ère en forme à mains nues

Les championnats de France FFKAMA junior

La "new generation" du wushu marche!

Bonne nouvelle, l'avenir du kung-fu Français est en forme. Le 29 avril se déroulait à la Hall Carpentier dans le 13ème arrondissement de Paris, le championnat de France "technique" de wushu (FFKAMA). Cette rencontre réunissait tous les jeunes pratiquants de moins de 16 ans. Les passages étaient divisés par catégorie suivant l'âge :

- Poussins 7-9 ans
- Pupilles 9-11 ans
- Benjamins 11-13 ans
- Minimes 13-15 ans



Elodie Longchamp & Jonathan Roche

Les styles présents : traditionnel, chang-quan (nord), nan-quan (sud), armes longues (batons, lances), armes courtes (sabre, épée), libre (arme double, singe etc.), et équipe (présentation synchronisée à trois).

Chaque participant était jugé par cinq arbitres, les notes allant de 6.4 à 8.5 sur une échelle de 10.

La présence de Lyon se fit ressentir grâce entre autres à son équipe "L'élite".

Les trois meilleurs notes acquises pendant cette compétition fut 8.50 pour la magnifique prestation à l'épée d'Elodie Longchamp, 8.45 pour le dynamique chang quan de Jonathan Roche et 8.4 pour le gracieux tao du nord de Shaelle Mauret.

On peut ainsi tirer comme conclusion de cette longue journée que la relève est assurée.



Notre jeune correspondant, J.R.

A la recherche du message des dauphins

par Claude Traks



Il est évident pour l'auteur, organisateur de la 8e conférence sur les dauphins et les baleines, que l'humanité soit arrivée à un point crucial de son évolution. Certaines informations contenues dans cet ouvrage pourraient ainsi aider à accélérer le processus. Et c'est en observant les dauphins et les baleines dans leur vie de tous les jours que l'aventure commence...

Éditions CommuniCare, 21 Euro

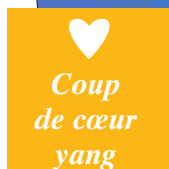
Anthropologie du corps et modernité

par David Le Breton



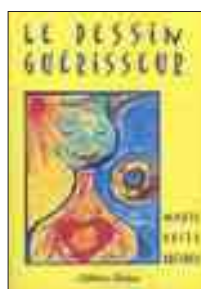
La bible de l'anthropologie du corps écrite par un chercheur dont l'âme est animée par la quête de la vérité, David Le Breton. C'est une remise en place de notre conception évidente du corps dans une perspective interculturelle et historique : le corps serait une invention occidentale qui remonterait aux dissections anatomiques de Vésale ! En lisant ce livre, vous découvrirez l'inconscient collectif et culturel qui habite bruyamment votre chair.

Presse Universitaire de France, 69 F



Le dessin guérisseur

par Marie-Odile Brêthes



Après s'être intéressée à l'art-thérapie et à la psychosynthèse, l'auteur a mis au point cette méthode de transformation et de libération des émotions à partir de rituels organisés autour de dessins réalisés par vos soins. Vous remplacerez ainsi les parties évoquant vos souffrances et vos limitations en y collant de nouveaux dessins révélateurs de votre richesse intérieure.

Editions Oriane, 130 F

Le guide du bien-être selon la médecine chinoise

par Dr Yves Réquena & Marie Borrel



Selon la médecine chinoise, notre santé et notre équilibre dépendent des relations que nous entretenons avec notre environnement. Ce livre vous invite à pénétrer dans le labyrinthe de la pensée chinoise pour y puiser les nouvelles ressources de votre bien-être et de votre santé. Un ouvrage à la fois précis et agréable à parcourir pour être bien dans son élément.

Editions Trédaniel, 148 F

Pensées percutantes ou la sagesse du combattant philosophe

par Bruce Lee lui-même



Cet ouvrage philosophique et non pas technique, comprend plus de 800 aphorismes et couvre plus de 70 sujets dont l'éventail s'étend de la spiritualité et de la libération intérieure jusqu'à la réalisation cinématographique en passant par la famille. Rappelons que Bruce Lee est avant tout un philosophe du mouvement (voir Gtao n° 14) amoureux de la vérité. Bravo à la qualité de la traduction !

244 p., Editions de l'éveil 149 FF



L'Art de la Paix

par Morihei Ueshiba

Le petit livre de l'anti-stress

par J.-D. Cauhépé & A. Kuang

Voici deux petits livres au format de poche très utile. L'Art de la paix est un recueil de paroles de sagesse de Morihei Ueshiba, fondateur de l'Aïkido. Le Petit Livre de l'anti-stress regroupe des techniques traditionnelles d'Extrême-Orient destinées à nous aider à lutter contre le stress. Ces techniques (respiration, relaxation, mentalisation...), décrites de manière simple, se révèlent précieuses lorsqu'elles sont pratiquées avec régularité. Des textes d'une grande dimension pacifique dans un petit format. Un cadeau.

Éd. Guy Trédaniel, 39 F l'exemplaire

Kinésiologie et musique

par Rosina Sonnenschmidt et Harald Knauss



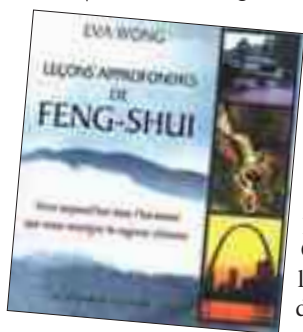
Qui n'a pas connu le stress ou le trac au moins une fois dans sa vie ? Sueurs froides, tensions musculaires, blocages respiratoires sont le lot de nombreux musiciens. S'inspirant des recherches du Dr John Diamond, les auteurs ont inventé la kinésiologie musicale. Ils utilisent les couleurs, le mouvement, les sensations et les émotions pour atteindre l'épanouissement artistique.

Éd. Le Souffle d'Or, 110 F



Leçons approfondies de feng-shui

par Eva Wong



Après avoir lu, ou tout simplement, parcouru cet ouvrage, vous ne vous promènerez plus, dans la campagne ou en ville, de la même manière : la courbe d'une montagne, le trajet d'un cours d'eau, porteront un nom, une énergie particulière. Vous prendrez soin d'éviter les éléments pointus dirigés vers une maison... Ça r'c'est cela aussi le feng-shui, percevoir le monde et notre environnement différemment.

Le courrier du livre, 150 F

La gymnastique sensorielle, un nouveau regard sur le mouvement

par Agnès Noël



Voici un ouvrage pédagogique, pratique et complet, qui permet à tout public d'être initié à la gymnastique sensorielle, véritable rééducation du corps par le mouvement. L'auteur, Agnès Noël, présente dans un style clair les origines de cette gymnastique élaborée par un maître occidental du mouvement, Danis Bois. Une recherche passionnante.

Éditions Point d'appui, 160 F

Ayur Veda

par Philippe Maugras



Philosophie, spiritualité, médecine, science védique, méditation et pratiques yogiques se retrouvent au sommaire de cet ouvrage très détaillé qui vous propose différentes méthodes pour élever votre conscience selon les anciens principes de l'Ayur Véda, le plus ancien système thérapeutique du monde.

Guy Trédaniel éditeur, 98 F

La voie de l'énergie

par Vlady Stévanovitch



L'un des ouvrages majeurs concernant les recherches sur l'énergie accomplies par Vlady Stévanovitch que vous retrouvez dans ce n° 16. A noter, le chapitre sur "la main, instrument de l'action" qui est un axe central pour sentir la voie de l'énergie.

Éd. Dangles coll. "Grand angle santé", 165 F

Les élixirs du docteur Bach

par Julian & Martine Barnard

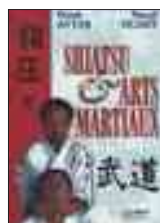
Un livre de contemplation. Les yeux ne cessent de se promener entre les pages pour goûter à une atmosphère paisible. De magnifiques photos de plantes accompagnent ainsi les textes originaux du Dr Bach sur ses 38 remèdes floraux. Une merveille.

Éd. Le Souffle d'Or 160



Shiatsu & Arts martiaux

par Frank Attar & Pascal Huart



Quand un spécialiste des arts martiaux, Frank Attar, et un expert de shiatsu, Pascal Huart, s'associent dans une œuvre commune, cela donne un livre simple et efficace qui a pour objectif d'offrir à tout combattant et compétiteur des méthodes d'entretien du corps.

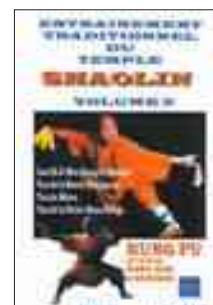
Budo Editions 98 F

Shaolin volume II

Entraînement traditionnel

par Shi De Cheng

Le moine Shi De Cheng a l'une des plus belles gestuelles du Kung Fu Shaolin. Sa renommée est mondiale et surtout, pour les personnes qui ont la chance de le rencontrer, ses mouvements corporels sont habités par l'esprit et le cœur. Ces K7 vidéos sont un outil pédagogique pour s'imprégner régulièrement de cette présence d'esprit dans les mouvements. Au programme de ce volume II : Ji Beng Gong de Shaolin, les Tao de la mante religieuse, de bâton et de la Petite Main Rouge



Ed. Budostore, 199 F





Chers amis,
 Cette carte est représentative du plaisir que nous avons lorsque nous entrons dans la revue évolutive que vous nous offrez et qui enrichit notre regard, notre approche multiculturelle du monde. Merci pour la ténacité dont vous faites preuve ! Amicales pensées.

Danièle Marchetti

Chère Danièle,
 Que rajouter, si ce n'est que ce genre de petit mot nous fait si chaud au cœur. "Revue évolutive" dites-vous. C'est bien ce à quoi nous aspirons, au risque parfois de vous déstabiliser, vous, lecteurs, en cherchant sans cesse à innover, à harmoniser texte et maquette, à rester à l'affût de rencontres avec de nouveaux rédacteurs, à publier un texte écrit en français et en anglais, à développer votre site internet, à vouloir étendre et élargir la communauté du Tao. Voilà sans doute en quoi réside la ténacité que vous évoquiez : rester toujours en mouvement.

La Rédaction

Chers amis,
 J'apprécie les documents et les dossiers "biotao". En matière d'écologie, ma vision serait plutôt celle d'une écologie sociale, par différenciation à l'écologie politique - de tous bords politiques, Verts y compris -. Car, le but fondamental d'un parti politique est d'accéder au pouvoir sur les citoyens - quand bien même ce pouvoir est délégué, voire abdiqué par les citoyens eux-mêmes -. Et que là où un grand nombre d'éléments du tout abdique, et qu'un petit nombre du tout domine, alors s'enclenchent des dérives contraires à la bonne circulation énergétique dans le tout. Un déséquilibre énergétique : les écologistes au gouvernement n'empêchent pas les graves phénomènes de pollution de l'environnement, et les menaces qui pèsent sur l'écosystème. L'actualité nous en fait cruellement la preuve.

Une bonne circulation énergétique dans le corps social - basé sûrement sur une bonne circulation énergétique dans les corps humains - conduirait sans doute à une bonne circulation énergétique dans l'écosystème - Terrien et universel -.

J'espère que le Wei ji débouchera sur une voie constructive, c'est en général là tout l'intérêt qu'elle présente.

Gérard Coulon

Cher Gérard,
 la manière dont vous concevez l'interrelation entre les corps individuels, le corps social et la chair de notre terre-mère est pour nous portée par une grande conscience écologique au sens systémique. En effet la vision écologique ou systémique englobe l'humain dans des ensembles plus vastes comme l'écosystème, la terre, le cosmos : l'homme n'est donc qu'un élément du tout et non le centre du système (cf. "Le Temps du changement" Gtao n° 3) Nous espérons que vos réflexions déclencheront chez d'autres un rappel à leur pouvoir personnel à participer à la circulation de vie de notre corps social. Nous invitons aussi les lecteurs à visiter votre site personnel et les idées qui y sont contenues comme les "lieux de vie" : Gérard Coulon
arc.en.ciel@free.fr
<http://arc.en.ciel.free.fr>

La Rédaction

Suite à votre article sur le Qi Gong des femmes, j'aimerais avoir les coordonnées de Mme LIU Ya Fei dispensant des stages de Qi Gong pour les femmes.

Patrice Le Franc

Cher Patrice,
 nous profitons de votre demande pour répondre à ceux et celles qui ont été intéressées par le Qi Gong des femmes enseigné par Mme Liu (Gtao n° 15). Comme c'est un domaine en voie d'exploration, il existe très peu d'enseignants ; en France, Mme KE Wen, qui fait venir annuellement Mme Liu, ouvrira des cours d'initiation dès la rentrée de septembre 2000 à Paris.

Rens. : "Les Temps du Corps" : 01 48 01 68 28
 email : tempsducors@free.fr



La Rédaction

Directeur de publication
 Pol Charoy
Directrice Artistique
 Imanou Risselard
Directeur de Rédaction & Rédacteur en Chef
 Manikoth Vongmany
Rédactrice en Chef-adjointe et secrétaire de rédaction
 Delphine L'huillier
Chef de studio & internet
 Dominique Radisson
Maquette et Graphisme
 toutdésigné

Les Rédacteurs

Marc Fréjacques, D. Radisson
 Jean Motte, Jean Montseren
 Pol Charoy, Imanou, Dr Jian M. Vongmany, Georges Charles, Michel Dussauchoy, D. L'Huillier, Dr Yves Réquena, Nadia Volfe

Ont contribué à ce numéro :

INFOS

Yang Koth, Aurore Gauer, Luce Condamine, Jonathan Roche, J-L. Berlet, D. Mondor, Fred Pinlet, Bénédicte

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Trompe-Baguenard, Chantal Gérin & Pascale Gêret
 Philippe Raffort

BIOTAO, VOIE DE L'ÉCOLOGIE

Philippe Nicolas, P-R. Dubois, Bruno Colet & Alexandra Virag, Florence Portell

SANTÉ

D. Banizette, Nadia Hamam
LA VOIE DU MOUVEMENT
 Béatrice Cambon, Nadia Hamam, Paul Withrod

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre
 Fred Serralta, Yang Koth

CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

BELG. : F.X. Tran, P. Maes
 CHINE : Sun Gen Fa, Ke Wen

JAPON : Pascal Huart

CANADA : J-P. Paloux

TAIWAN : Elsa Chaloux

TRADUCTEURS

Y. Dharma & T. Hillyard, Cécile Reverdy, Kath Miasserian

CRÉDIT PHOTOS ET

ICONOGRAPHIES

Souffle d'Or, Budo éditions, Guy Trédaniel éditeur, Jean-Marc Cambon, André Duclos, Michel Demling

PUBLICITÉ & Communication

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° 1104 K 77577

distribution MLP

Les Éditions du TAO
 10, rue de l'Échiquier
 75010 Paris
 Tél. : 01 48 24 42 42
 Fax : 01 48 24 42 44 (ou 41)
 Pub : 01 48 24 42 42
newtao@club-internet.fr

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

Votre *A*venir sur les doigts de la *m*ain

Une éventuelle rencontre amoureuse, un rendez-vous professionnel, un événement inattendu, tout cela survient dans votre quotidien. Vous avez très peu de temps pour agir. Cette technique simple de divination par les doigts vous donnera un sacré coup de pouce.

par Philippe Raffort

Vous avez peut-être déjà aperçu certains Chinois s'appliquer discrètement à une étonnante gestuelle avec leurs doigts : il est fort probable qu'ils interrogent l'univers et sa loi de la synchronicité. Cette petite technique très populaire en Chine s'intègre en effet facilement dans la vie quotidienne : un événement plus ou moins important attire votre attention, vous venez de perdre quelque chose ou êtes particulièrement indécis devant un choix immédiat à faire. Le résultat d'un petit calcul en trois temps sur les phalanges de la main gauche vous propose un présage à court terme, une aide à l'action.

La méthode est simple mais son apprentissage, pour les occidentaux, nécessite quelques efforts d'adaptation. Le calendrier chinois se réfère en effet au calendrier lunaire et tient compte des différentes phases de la lune : la lune noire correspond au premier jour du mois lunaire et la pleine lune au 15^e ou 16^e jour, suivant que le mois lunaire soit de 29 ou 30 jours. Mais plus simplement, vous pouvez prendre note des dates suivantes, sachant qu'au mois de juillet 2000 nous arrivons à la 6^e lune de l'année :

- le 1^{er} jour de la 6^e lune commence le 2 juillet 2000 et vaut donc 6
- la 7^{ème} lune commence le 31 juillet = 7
- la 8^{ème} lune commence le 29 août = 8
- la 9^{ème} lune commence le 28 septembre = 9
- la 10^{ème} lune commence le 27 octobre = 10
- la 11^{ème} lune commence le 26 novembre = 11
- la 12^{ème} lune commence le 26 décembre = 12

Prenons un exemple. Nous sommes le 14 juillet à 12 h... l'été est la saison des rencontres et des amours. Une personne charmante s'assied à vos côtés à la terrasse d'un café, vous croisez son regard. Avez-vous une chance pour que cet échange de regard se prolonge ? Est-ce votre jour de chance ? Ou un jour sans ? Qu'à cela ne tienne, comptons...



dessin n°1

Calculez le mois

Placez le pouce gauche sur la phalange à la base de l'index gauche. Puis avancez avec le pouce jusqu'au mois lunaire qui concerne la situation - consultez les dates précédentes pour trouver votre chiffre -. Si l'on observe les dates précédentes, le 14 juillet, nous sommes dans la 6^e lune ; comptez 6 avec votre pouce comme il est indiqué sur le dessin n° 1. Seuls l'index, le majeur et l'annulaire - de la main gauche n'oubliez pas - sont concernés, la base et le bout des doigts. Comptez en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Vous arrivez ainsi sur la phalange n° 6. Ne vous inquiétez pas, on s'habitue très vite à cette petite gestuelle.

Calculez le jour

Pour trouver le jour lunaire, déplacez alors votre pouce, attention ! en comptant celui sur lequel vous vous êtes arrêté. Le 14 juillet est le 13^e jour de la 6^e lune - phalange 6 - qui commence le 2 juillet. Comptez avec vos doigts à partir du 2 juillet compris jusqu'au 14 pour vous aider*. Vous arrivez ainsi sur la phalange numérotée 6.



Calculez l'heure

Consultez maintenant l'heure. C'est elle qui donne l'interprétation finale. Il faut tenir compte de l'heure solaire et donc retirer une heure en hiver et deux en été :

- de 23h à 1h = 1 - de 7h à 9h = 5 - de 15h à 17h = 9
- de 1h à 3h = 2 - de 9h à 11h = 6 - de 17h à 19h = 10
- de 3h à 5h = 3 - de 11h à 13h = 7 - de 19h à 21h = 11
- de 5h à 7h = 4 - de 13h à 15h = 8 - de 21h à 23h = 12

A 12h heure française, retirez les deux heures d'été, vous obtenez 10h, la 6ème heure chinoise. Déplacez alors votre pouce en comptant encore la phalange sur laquelle vous vous êtes arrêté. Vous arrivez sur la position 5, celle-là même qui favorise les échanges et l'harmonie. Comme vous allez pouvoir le constater, c'est peut-être le signe qui vous invite à tenter une approche ! Bonne chance !

L'interprétation

Chaque position est associée à un hexagramme du Yi Jing, le très ancien système de divination chinois, une constellation, et des chiffres qui interviendront de façon répétée au cours de la journée. L'hexagramme vous informe aussi sur votre santé, vos activités, l'état de vos relations, les directions favorables, les objets perdus, etc.

Position 1 : Da An signifie le grand calme, la tranquillité. C'est la constellation chinoise du Dragon associée à l'élément Bois. Vos membres sont sollicités : un travail musculaire, des douleurs, etc. Les chiffres qui vous entourent sont le 1, le 5 et le 7. En vous dirigeant vers le Sud-Ouest, vous pouvez rencontrer des gens de grand soutien, d'une grande noblesse, mais l'Est vous est défavorable. Les objets perdus sont à rechercher plutôt près de vous. Les maladies cessent de s'aggraver, l'état se stabilise.

Position 2 : Liu Lian indique le retard, les délais. C'est la constellation de la tortue, du guerrier noir, associée à l'élément Eau. Les chiffres qui vous entourent en cette journée sont le 2, le 8 et le 10. Vos reins sont particulièrement

sensibles. Les affaires sont différées, les projets momentanément bloqués. Les personnes intéressantes sont à rechercher vers le Sud ; le Nord par contre est défavorable et vous attaque. Les objets perdus se trouvent au Sud ; celui qui est parti ne sera pas encore de retour. Méfiez-vous des propos par trop négatifs.

Position 3 : Lian Xi signifie la chance, la bonne fortune, le bonheur. C'est la meilleure position. C'est la constellation du Phœnix Rouge associée à l'élément feu. Les chiffres 3, 6 et 9 vous entourent. Les appuis sont vers le Sud-Ouest ; le Sud est par contre défavorable. Toutes les affaires vont se dérouler de manière positive suivant votre intérêt ; les objets égarés sont à rechercher entre le Sud et le Sud-Ouest. Rémission des maladies, événements heureux, et de bonnes nouvelles vous seront bientôt annoncées.

Position 4 : Chi Kou annonce la malchance et les conflits. C'est la constellation du Tigre Blanc. Associé à l'élément métal, vos poumons sont particulièrement sensibles. Les chiffres que vous rencontrerez pendant cette journée sont le 4, le 7 et le 10. Les questions juridiques ne seront pas à votre avantage dans un avenir proche ; les rencontres positives se feront vers l'Est mais l'Ouest est déconseillé ; des risques de calomnie et de malentendus sont probables.

Position 5 : Xiao Ji annonce de petits bonheurs et de bonnes nouvelles. Associé au bois, votre foie est sollicité. Les chiffres 1, 5 et 7 vous concernent. Les gens qui peuvent vous être d'un grand secours se trouvent vers le Sud-Ouest mais l'Est est défavorable. Les objets perdus se trouvent au Nord-Est. Les relations sont très bonnes avec l'entourage, les échanges fructueux ; harmonie et concorde.

Position 6 : Kong Wang signifie le vide, le déclin. C'est la constellation du Boisseau et correspond à l'élément terre, au centre. Votre rate et votre cerveau peuvent vous créer des soucis. C'est la plus mauvaise position. Elle annonce souvent de mauvaises nouvelles. Soyez attentifs aux chiffres 3, 6 et 9. Les personnes nobles sont au Nord. Evitez les endroits trop Yin. Les voyageurs connaîtront des frayeurs ; les recherches d'argent seront vaines ; les objets perdus le seront probablement définitivement ; les éventuels procès en cours tourneront à votre désavantage, les maladies risquent de se compliquer.

Ne prenez pas tous ces signes au pied de la lettre mais amusez-vous à tester cette méthode. J'espère qu'elle vous permettra de vous familiariser avec la pensée chinoise. Vous découvrirez ainsi peut-être, au fil de votre pratique, que beaucoup de concours de circonstances ne sont pas si hasardeux qu'on le croit... Bonne pratique !

■ P. R.

* Vous pouvez trouver les calendriers sur ces sites :
www.chinesefortunecalendar.com/CFTCcal2.htm
www.mandarintools.com/calconv.html

Si vous souhaitez contacter Philippe Raffort :
Philippe.Raffort@wanadoo.fr



La transmission avec le sourire selon Juan Li

Comment se fait-il que le Tao, la Voie ou le chemin, soit plus développé en Occident qu'en Chine, sa terre natale? Juan Li, taoïste de la lignée du Healing Tao enseigné par Mantak Chia, nous parle de ce développement incroyable et, au passage, offre quelques conseils spécifiques aux pratiquants français.

Le Tao de l'Occident

propos recueillis par Marc Fréjacques

GTao : Juan, comment voyez-vous le développement du Tao en Occident et son avenir ?

Juan Li : Le Tao change constamment, mais le Tao qui est arrivé ici en Occident au début des années quatre-vingt, n'est pas le Tao qui est développé aujourd'hui. Les pratiques sont plus adaptées aux mentalités occidentales alors qu'en Chine les façons de procéder que j'ai vues lors de mon dernier voyage sont plus fortes, plus dures et plus directes. Ici, les pratiques ont été développées pour les rendre plus accessibles. Il y a beaucoup d'explications, de livres, de vidéos qui expliquent comment travailler les aspects intellectuels, philosophiques et techniques. Cela n'a jamais été le cas en Chine. Ce n'était d'ailleurs pas comme cela non plus aux Etats-Unis au début des années quatre-vingt. En outre, beaucoup de personnes maintenant ont une expérience directe alors qu'avant, il n'y avait que des maîtres, généralement de culture Chinoise, qui n'avaient pas intégré la mentalité occidentale. Cela a donc changé radicalement.

GTao : Les enseignements taoïstes sont restés très secrets. Ne pensez vous pas qu'avec cette ouverture rapide et cette transformation à l'occidentale, nous ne risquons pas de perdre certaines essences, justement parce qu'il est devenu trop facile d'accéder aux enseignements ?

J. L. : Si l'on prend l'exemple du Bouddhisme qui s'est répandu partout dans le monde, les Bouddhistes de Chine et d'ailleurs ont eu une attitude plus ouverte de partage. Le résultat est qu'il est resté un bon niveau de profondeur dans la philosophie et dans les enseignements offrant des possibilités plus vastes que celles des Taoïstes. La tradition Taoïste a presque connu le risque

d'être perdue et est restée très élitiste alors que chez les Bouddhistes, il y a des maîtres partout et de très bonne qualité : les Tibétains, certains maîtres d'Asie du Sud, des maîtres Japonais, et il y a une grande quantité de pratiquants de qualité, alors que l'on ne peut pas dire cela des Taoïstes. L'année où nous avons visité la Chine avec maître Chia*, nous avons recherché partout des maîtres et nous n'avons rencontré qu'une seule personne. Or, l'attitude passée de garder les choses très cachées n'est peut être plus utile en ce moment et comme le dit le Yi Jing, quand on atteint un extrême, l'autre extrême commence à être éveillé. D'un Tao extrêmement secret, il est devenu un Tao extrêmement ouvert, et ceci, spécialement en Occident. L'année où j'ai visité la Chine, j'avais amené des photos de posters, de couvertures de livres du Tao édités en Occident. J'ai rencontré des moines Taoïstes de la nouvelle génération - l'ancienne est morte - qui étaient extrêmement intéressés d'accéder à ces connaissances là, et lorsque nous avons visité la montagne de l'Ouest avec maître Chia, nous avons rencontré un moine. Après une journée passée avec lui, il nous a demandé de lui enseigner la "fusion des cinq éléments", la première fusion...

L'ouverture, on peut dire extrême, en Occident, est certainement une réaction à la fermeture extrême du passé et c'est un mouvement naturel. J'ai l'impression que ce raffinement que l'on commence à engendrer ici en Occident, en connexion avec toutes sortes de recherches scientifiques, de médecines à tous les niveaux, a rendu la pratique interne plus explicite et plus compréhensible. C'est moins aujourd'hui une affaire de croyance ou de superstition, car en Chine, tout est mélangé. En Occident, cela a changé, la pratique est devenue accessible à toutes sortes de personnes, de mentalité scientifique et très rationnelle, ou plus intéressées par le New Age.

La Chine a importé l'industrie occidentale, la philosophie du communisme... elle importera aussi le Tao occidental

GTao : Et pensez-vous qu'il pourrait y avoir un Tao à l'occidentale ?**

J. L. : Il va se développer un style occidental comme les Tibétains qui ont adapté leurs pratiques à l'Occident. Le Taoïsme s'intégrera totalement au contexte culturel de l'Occident ; contexte qui a le pouvoir symbolique, génétique, et aussi ancestral des gens d'ici. On n'utilisera pas le dragon de l'est, mais peut-être l'ours ou l'aigle de l'ouest : c'est ça l'adaptation.

Les symboles, la façade d'une pratique, sont les aspects qui les rendent accessibles à un groupe d'une même culture, mais le noyau interne est identique, indépendamment de la forme, et conduit exactement au même résultat. Un bon pratiquant du Bouddhisme, du Soufisme, un Chrétien ou un Tibétain, arrive à la même finesse de personnalité. Ainsi le Tao aura, ou a déjà, une forme différente. Mon sentiment est que la façon dont la pratique va être développée ici, sera le style de Tao qui va être réimporté en Chine quand la Chine sera plus ouverte et plus libre.

GTao : Il y aurait une réintroduction du Tao en Chine ?

J. L. : Oui, c'est arrivé en Inde avec la musique. La musique indienne est incroyable, mais elle commençait à disparaître. C'est avec les occidentaux et Ravi Shankar qui ont donné beaucoup de concerts, attirant ainsi l'attention du public, que les Indiens ont regardé leur tradition qui était pratiquement oubliée. Ils ont commencé de nouveau à apprécier cette musique. C'est l'aspect ludique de l'univers. Quand un grand trésor se perd, il faut une personne extérieure pour le redécouvrir. La Chine a importé l'industrie occidentale, la philosophie du communisme... elle importera aussi le Tao occidental. Nous avons rencontré un instructeur Américain à Hong Kong et ça c'est assez bizarre, un cow boy Américain avec son chapeau enseignant aux Chinois les sons de la guérison développés par les Chinois. C'est comme une personne du Texas qui enseignerait à des Chinois à faire le Shop Suey à la mode Pékinoise.

GTao : Vous pensez qu'avec mon béret et ma baguette sous le bras j'aurai mes chances ?

J. L. : - en riant - Peut être, tout est possible ! Le chemin est bien ouvert. Il y a de bons pratiquants partout, avec de bons résultats. La médecine Chinoise s'est bien développée. Beaucoup de connaissances commencent à être intégrées. Aux Etats-Unis, aujourd'hui, après trente années, quarante-cinq pour cent des américains utilisent une médecine alternative pour un pays de plus de deux cents millions de personnes. C'est un rythme très accéléré. Nous sommes dans un processus à très haute efficacité de changement et d'adaptation. On peut dormir tranquille, on sait que le Tao ne sera pas perdu.

GTao : Pour revenir en France, quels sont les points sur lesquels les Français devraient être plus attentifs pour mieux intégrer une pratique.

J. L. : Chaque pays a un défi et un certain talent pour faire certaines choses, mais aussi des difficultés, des résistances, et des blocages pour en faire d'autres. La France est en position extrêmement favorable en Europe. Les pays du Nord, l'Allemagne, la Suisse, la Hollande, et plus au Nord, connaissent certaines difficultés. Leur côté extrêmement rationnel et discipliné est très utile pour un débutant, mais ils peuvent parfois pratiquer de façon mécanique. Or il faut être attentif au moment propice, quand le "pouvoir" est disponible. D'autre part, dans ces pays, si l'explication donnée n'est pas strictement logique et rationnelle, elle est rejetée. En Espagne, c'est l'inverse, l'autre extrême : extrême Nord, extrême Sud. Leur côté



Un enseignement tout en relâchement

Les français sont à la fois passionnés et rationnels

latin permet aux gens de sentir facilement l'énergie. Ils sont très enthousiastes pour commencer à pratiquer, mais après le stage, dès que je quitte le pays, tout le monde se rend compte qu'il a quelque chose d'autre à faire de différent. Ils sont très réceptifs et doués mais ils se lassent très vite.

La France est en position intermédiaire. Par son côté latin, la personne est très passionnée pour faire certaines choses si elle se rend compte que c'est utile. Elle est alors capable de ressentir facilement. Mais elle est aussi rationnelle, logique. C'est un mélange des deux. D'après mon expérience de neuf années en France, les Français ont une discipline personnelle qui leur facilite la pratique. Ils peuvent aussi travailler avec la souplesse et l'esprit de recherche, cette sorte d'individualité du caractère latin. C'est un mélange très favorable. Et puis, si l'on présente une pratique, et s'il y a un résultat favorable et agréable, même si l'on ne comprend pas comment cela se fait, une porte s'ouvre, et il y a moins de résistance. Ainsi, quand je donne un stage ici, je transmets beaucoup d'informations pour nourrir le côté rationnel. Il ouvre la première porte, mais après, l'enseignement devient plus ludique, très léger, informel, et c'est aussi le bienvenu. C'est une autre porte, plus profonde que la première. Dans les pays du Nord, quand j'ai commencé à faire des stages avec maître Chia, il raconta une blague, et les personnes, sérieuses, la prirent en note mais personne n'a ri. Mantak Chia s'est dit : "Hou là là, il y a un problème ici!", et il a dû leur expliquer : "Mais c'est une blague!", et ils ont rétorqué : "Pourquoi une blague? C'est un stage de Tao ici". Cette inflexibilité est un peu inconfortable et présente un problème pour les pratiques supérieures parce que le pratiquant doit casser sa façon de faire les choses et accepter d'arriver sur quelque chose qui n'a jamais été fait auparavant.

Les groupes avancés en Allemagne ont du mal à progresser. Ils mettent beaucoup d'application à bien faire les exercices mais l'expérimentation, la créativité, et laisser faire leur intuition, est très difficile pour eux.

GTao : Mais par rapport à l'Asie, et son éducation de type Confucéen, ne pensez-vous pas qu'il y ait un manque de persévérance et de patience ?



J. L. : Oui, c'est un contexte culturel. Dans la culture asiatique en général, il y a un grand respect pour tout enseignement ancien, et aussi un rapport au maître différent, peu importe de quelle tradition. Un maître est un maître, et on lui porte un grand respect. Ici en Occident, être maître, c'est comme être médecin ou charpentier. Le maître ne provoque pas une qualité de respect transcendante et profonde, un respect spirituel. C'est un être ordinaire et toutes les informations qui vont être données vont être testées. On est sceptique naturellement : "Oui, c'est un maître, mais il y a plein de maîtres partout". En Asie, un maître, et en particulier de pratiques spirituelles, est considéré comme un être supérieur, en contact avec les dimensions divines et magiques. Si cette personne nous indique de faire une chose, alors : "Ca, c'est vrai, ça, c'est le chemin!". Cette attitude ancestrale continue dans la Chine moderne communiste. Si quelqu'un est introduit comme un maître, c'est une personne importante ! Dans l'Europe ancienne, ce comportement existait dans la tradition Celtique, peut-être aussi au moyen âge. Le maître était un guide spirituel. Cela s'est perdu aujourd'hui, dans un monde où nous sommes submergés d'informations.

GTao : Les personnes âgées ne sont plus non plus écoutées, parce que l'expérience qu'ils ont ne correspond plus au monde moderne qui avance trop vite, alors qu'ils ont encore des choses à nous apprendre.

J. L. : Il n'y a pas de respect pour la sagesse. Et l'on n'en entend pas beaucoup parler. Des informations, des connaissances, oui... mais pas de sagesse. La culture a laissé de côté, mais pas pour longtemps, l'importance de la sagesse, d'une connaissance transcendante au-delà de l'information. Il y a si souvent confusion entre information et connaissance. Mais cela change, car c'est un chemin évolutif dans lequel les choses ne sont jamais perdues très longtemps. On les retrouvera rapidement. Ce chemin de rencontres est de nouveau ouvert.

GTao : Vous êtes donc optimiste pour l'avenir.

J. L. : Bien sûr. Le processus d'évolution est irrésistible. On ne peut pas l'arrêter trop longtemps, ça continue, ça continue, c'est la façon dont cet univers fonctionne.

M. F.

* Juan Li a passé en 97 plus d'un an en pèlerinage à visiter toutes les montagnes sacrées et tous les temples Taoïstes.

**Juan Li est l'instructeur qui a introduit, et principalement diffusé, le Healing Tao - ou Bioénergétique Taoïste - en France depuis 9 ans.

Juan Li reviendra donner des enseignements et des stages en Automne 2001. Pour tout renseignement, vous pouvez contacter l'association "Plein Être" au : 04 67 87 11 39.

Liens GTao

- GTao n° 3 : Le temps du changement P. 44
- GTao n° 8 : Juan Li, le tao ressenti P. 4
- GTao n° 9 : Le sourire intérieur P. 67

www.generation-tao.com



INSTITUT DU QUIMETAO

Une ÉCOLE pour la promotion des arts millénaires chinois

Dirigée par le Docteur JIAN

- Qi Gong
- Tai Ji Quan style Chen
- Da Cheng Quan
- Massage Chinois

sous forme de stages, formations professionnelles, cours quotidiens

EXCEPTIONNEL

Stage de Da Cheng Quan

animé par le Grand Maître

HE Zhenwei

du 18 au 23 juillet

et du 25 au 30 juillet (avancé)

Places limitées



Kimonos en soie : plusieurs couleurs disponibles

EDITIONS QUIMETAO

Des **LIVRES** pour leur diffusion en Occident notamment :

- le Qi Gong et les arts martiaux
- la Médecine Traditionnelle Chinoise
- des vidéo cassettes des CD, de musique thérapeutique

Catalogue gratuit sur demande

ACCESSOIRES

Épées, sabres et **Kimonos de pratique**

En vente au siège de l'Institut ou par correspondance

Demande de renseignements

Vous êtes intéressé par :

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. : Fax :

Institut du Quimétao Éditions Quimétao

57, avenue du Maine 75014 PARIS France

Tél. : 01 43 20 70 66 Fax : 01 43 20 56 21 Internet : www.quimetao.com

Au centre de la mythologie chinoise réside le dragon que l'on sollicite pour expliquer bien des aspects du monde, des "dix mille choses" nées du taiji.

Dressant l'échine au sommet des montagnes, dévalant les cours d'eau, sillonnant les artères souterraines, parcourant notre corps, le dragon incarne l'alternance infinie du Yin-Yang.

Balade sur le dos du dragon

par Stéphane
Trompé Baguenard

Dragon d'eau courante, dragon de révélation

Une légende veut que la substance du Yi Jing ait été révélée il y a 4000 à 5000 ans à Huan Di, l'Empereur Jaune, ou à Yu le Grand, par un dragon sorti du fleuve jaune.

Concernant Yu le Grand, fondateur de dynastie mais aussi, sur le plan mythologique, démiurge de l'Espace-Monde chinois, on apprend qu'il put vaincre un déluge grâce à l'aide d'un dragon. Ce dernier ouvrit une voie (1) aux eaux en excès en traçant des dessins-canaux sur le sol.

De même, Fou Hi, Patron du Hi T'seu (2), fut mis au monde dans un marais célèbre pour les dragons qui le hantaient.

Dans la même tradition du dragon révélateur, on trouve l'histoire de Yao Wang, Saint Patron des pharmaciens, "Roi des remèdes", qui reçut du Hai Long Wang "Roi dragon des mers" le premier traité de médecine appelé *Les secrets du dragon*.



photo de Chow Siulan

Le dragon, animal emblématique du Feng Shui

Considéré à travers la science traditionnelle du Feng Shui, la présence du ou des dragons dans l'eau inspire *Le classique du dragon aquatique* qui codifie l'étude des formes des cours d'eau et des qualités énergétiques qui leur sont liées. Le

Feng Shui considère en effet que l'eau, surtout si elle est en mouvement, véhicule une grande quantité de Qi. On comprend dès lors l'une des caractéristiques des lieux réputés pour la pratique des exercices énergétiques, à savoir la proximité d'une eau courante. Le pratiquant de Qi Gong qui cherche à nourrir et à domestiquer un dragon à l'intérieur de son être se verrait ainsi stimulé par la proche présence communicante d'un dragon aquatique, une fois encore révélateur.

Dragon de terre, dragon vert

Dragon altier

Quittant sa résidence aquatique pour la terre ferme, le dragon est de nouveau encadré avec égard et attention par le Feng Shui qui fait même de la manifestation "dragonnaire" terrestre - plus précisément, intra-terrestre - l'objet principal de son étude : il devient l'emblème du Qi de la terre qui, de branches principales en ramifications successives, parcourt tous les lieux avec plus ou moins d'intensité.

Comme l'eau, il circule du haut vers le bas, des hauts sommets vers les vallées, contournant ici un obstacle ou stagnant plus loin dans une cuvette du relief. Mais à la différence de l'eau qui dans la vallée devient fleuve, le

dragon tellurique - de *tellus*, terre - s'amenuise en s'éloignant de sa source, les hauts sommets où terre et ciel s'épousent pour que s'accomplisse le 11e hexagramme du Yi Jing :

*La terre s'élève jusqu'au ciel,
le ciel descend sur la terre ;
le réel fonctionne à plein régime.*

Quiconque est revenu "gonflé à bloc" d'un séjour à la montagne malgré une intense activité physique saura ce qu'induit la proximité du nid altier du dragon. Les sages taoïstes qui y fixaient leur ermitage ne s'y trompaient pas. Prend alors sens une autre caractéristique des lieux réputés favorables aux exercices énergétiques : l'altitude élevée.

Dragon cardinal

Toute l'humanité ne pouvant cependant pas vivre sur l'Himalaya (3), il faut bien par conséquent apprendre à gérer les manifestations - certes affaiblies mais toujours utilisables - du dragon dans les vallées, là où naissent les terres fertiles, et donc les hommes.

D'emblématique, de globale, l'image du dragon se redéfinit à travers le bestiaire cardinal du Feng Shui. Il devient le dragon vert de l'est, du levant, que l'on place à gauche lorsque l'on construit des abris pour les hommes vivants ou morts. Il fait alors face au tigre blanc de l'ouest, du couchant, qui doit se trouver sur la droite.

Dans le système du Yin-Yang, le dragon vert ou dragon d'azur est le courant yang chaud, vitalisant, donc favorable à l'épanouissement de la vie ; le tigre blanc étant le courant yin froid et stagnant, défavorable à la vie. Le point idéal de résidence se situera, protégé par le tigre et le dragon, à la

Dompter le dragon, calmer le feu du cœur...

rencontre de ces deux courants, tournant le dos à la tortue noire du nord et regardant le phœnix, oiseau rouge du sud, l'ensemble du système reposant sur une observation attentive et sensible du lieu et de son relief.

Dragon des arts énergétiques, internes et externes

L'interne...

L'opposition complémentaire entre tigre et dragon développée par le Feng Shui se retrouve dans le Qi Gong : le dragon y est en effet associé au yang et au feu, tandis que le tigre représente le yin et l'eau. Dans le cadre de la médecine traditionnelle chinoise, le langage métaphorique du Qi Gong fait du dragon une image du Shen, l'esprit - qui réside dans le cœur - ou du Yuan Shen, l'esprit primordial, aux côtés du tigre imageant le Jing, l'essence ou l'énergie, le Qi qui loge dans les reins. Le "domptage du dragon" revient alors à calmer le feu du cœur et "le dressage du tigre" à apaiser l'eau dans le corps (4).

De plus, plusieurs Qi Gong mentionnent le dragon dans leur intitulé : c'est "l'éveil des quatre dragons", "le dragon noir agite sa queue", "dragon et tigre se mettent en marche", etc...

Enfin, concernant l'association du dragon aux exercices énergétiques, signalons dans l'iconographie ancienne le thème du dragon enlaçant la colonne. Marcel Granet (5) démontre l'association de ce motif ancien au Taiji plus récent, mais il pourrait également évoquer pour nous le cheminement du Qi, de Chang Qian - pointe du coccyx - à Da Zhui - C7 - ou Yu Chen - le "coussin de jade" à la base du crâne - en résonance avec le symbolisme à l'œuvre dans le yoga du grand voisin indien.

...et l'externe

Si la dimension centrale du dragon dans l'imaginaire traditionnel chinois lui a permis, nous l'avons vu plus haut, d'évoquer aussi bien l'onde aquatique que le courant tellurique ou la force brute des hauts sommets, c'est le même inépuisable polymorphisme qui le fait apparaître, concernant les arts énergétiques, aussi bien dans l'interne que dans l'externe. En effet, lorsque la structure énergétique est mise au service de l'art martial et qu'apparaît le Wu Shu, le dragon réussit une nouvelle fois à se faire une place de choix dans le vocabulaire spécialisé. Sur le plan de la mythologie, rele-

vons que le monastère Shaolin du mont Zigai - province de Hebei - doit son nom à la présence d'une représentation d'un dragon volant gravé dans une falaise du Zigai, appelé Hong Long "le dragon rouge". Sur le plan technique, c'est Longxing Chuan "la boxe du style du dragon", créée par le moine Daxu au début du XXe siècle dans la province du Guangdong ; c'est la très stable position du "petit dragon" : accroupi, un pied croisé devant l'autre, le centre de gravité très bas ; c'est également "la queue du dragon", le coup de pied circulaire retourné ; etc...

Bien sûr, les termes "Wu Shu" et "dragon" sont indissociablement liés à l'époque contemporaine en la personne du charismatique Bruce Lee ; d'ailleurs, lorsque "le petit dragon" déclarait : *Si vous courbez l'échine, vous trouverez toujours quelqu'un pour monter dessus*, il illustrait au mieux l'image du dragon indomptable véhiculé par les techniques de Wu Shu : le dragon jaillit, frappe, et fait se disloquer l'adversaire.

Le dragon du Wu Shu exprime donc généralement une polarité résolument

Yang. A contrario, son rôle dans la méthode Wu Xing Chuan - "le poing des cinq formes" - est plus emprunt d'intériorité :

avec cette méthode où chaque forme-animal doit développer l'une des cinq essences de l'homme,

Long Fu, "le style du dragon", qui représente la vivacité et la concentration doit nourrir le spirituel ; les mouvements sont longs, continus et fluides.

Enfin, dernier avatar martial de la bête fabuleuse, le système de D(u)an récemment mis en place par la fédération chinoise de Wu Shu voit le premier niveau symbolisé par un aigle, le second par un tigre, et le troisième et plus haut niveau... par l'éternel dragon.

...mais en wushu, le dragon devient indomptable



Bruce Lee, dit "le petit dragon", était animé par la puissance de l'animal

Saison du dragon, saison du monde et des hommes

Nous avons vu s'exprimer tout au long des chapitres précédents la double nature du dragon, sa constante oscillation entre le Yin-Yang. Cette bipolarité va trouver à s'exprimer pleinement lorsque le dragon va symboliser le cycle de l'année - une saison claire chaude et une saison sombre froide -. La succession chronologique des différents moments de la vie du dragon illustrera alors l'alternance des saisons, et la cyclicité des activités humaines qui y est liée.

Lorsqu'il veut donner la formule d'une vie bien réglée, Tchouang T'seu s'écrit :



**Les saisons
du dragon
symbolisent
l'alternance
Yin-Yang**

Un - aspect de - dragon, un - aspect de - serpent, évoquant le fait que nul ne saurait se soustraire à la loi universelle du rythme. La formule de Tchouang T'seu qui s'adresse à la vie sociale *qui tantôt se dépensait dans les champs ensoleillés et tantôt se restaurait dans l'obscurité des retraites hivernales* (6)

recoupe de fait l'alternance classique du Yin, des énergies latentes et cachées, et du Yang, des énergies agissantes et manifestées. Ainsi, le sage sait se plier à un régime alterné fait d'activités délibérées et de retraites réparatrices que symbolisent les saisons du dragon :

- A la saison sombre, lorsque la société chinoise agricole se restaure "au fond des retraites hivernales", le dragon dort au fond des gouffres sous-marins ou souterrains. L'hiver, méditation et Nei Dan (7) s'imposeront alors dans la pratique du Qi Gong.

- Au printemps, lorsque s'ouvre la saison claire qui verra les hommes se dépenser "dans les champs ensoleillés", le dragon sort de sa torpeur *roulant sa voix dans le tonnerre, traçant dans les éclairs la marque de ses griffes, crachant son haleine dans la vapeur d'eau des nuages* (8). A l'unisson, Wei Dan (9) et mobilisation tendino-musculaire, Ba Duan Jing - les huit pièces de brocard - et Yi Jin Jing - classique du développement musculaire - par exemple formeront le travail énergétique.

Un - aspect - yin, un - aspect - yang (Hi T'seu). Cette description du Taiji pourrait bien être la devise du dragon que les chinois ont choisi de mettre au centre de leur mythologie explicative du monde afin, au travers de ces facettes multiples, d'en exprimer l'ordre unique : Celui du TAO



■ S. T. P.

Notes

(1) Marcel Granet fait remarquer que le mot Tao, "voie" ou "chemin", ne se distingue guère d'un mot de prononciation analogue qui signifie : "ouvrir la voie, mettre en communication".

(2) Le Hi T'seu : système de spéculation portant sur des emblèmes divinatoires et des nombres, et partie intégrante du Yi King.

(3) Il y a actuellement un dragon chinois sur l'Himalaya, mais ce n'est pas un bon dragon : celui-ci est assoiffé de sang, détruit la nature et les hommes...

(4) Pour une étude plus poussée de l'alchimie énergétique interne, vous pouvez consulter l'ouvrage de Catherine Despeux *Taoïsme et corps humain* publié aux éditions Guy Trédaniel .

(5) M. Granet *La pensée chinoise*, page 502

(6) Opus cité. page 117

(7) Nei Dan : méthode d'entraînement dans laquelle le Qi est développé dans l'abdomen puis guidé par le mental à travers le corps.

(8) *Encyclopédie générale* Hachette 1975, article intitulé "Chine"

(9) Pratique qui a pour but d'augmenter localement la circulation du Qi par la stimulation de la partie du corps choisie.

Si vous souhaitez contacter Stéphane Trompé Baguenard, moniteur de Qi Gong pour l'association AXIS à Toulouse :
54, rue Jean Micoud
31500 Toulouse
Tél. : 05 61 20 89 93 et 05 61 80 86 16

Bibliographie

- T. Dufresne et J. Nguyen, *Dictionnaire des arts martiaux chinois* aux Editions Budostore, 1996
- Gérard Edde *Santé et habitat selon les traditions chinoises du feng-shui* chez Albin Michel, 1988
- Marcel Granet *La pensée chinoise* chez Albin Michel, 1988
- Yang Jwing-Ming *Chi Kung, pratique martiale et santé* chez Guy Trédaniel éditeur, 1993
- Yu Gongbao *La mélodie interne de la vie* aux Editions du nouveau monde, 1995

Liens GTao

- GTao n° 2 : Le feng shui P. 25
 - GTao n° 3 : A la recherche de l'ancre du dragon P. 26
 - GTao n° 6 : La queue du dragon, coup de pied P. 66
 - GTao n° 12 : Feng shui P. 46
- www.generation-tao.com

Peintre contemporaine québécoise, Madeleine Dubeau consacre toute sa vie à son art. Sa pratique du Taiji lui a fait ressentir ce même état d'être, nécessaire à toute création : sensibilité, réceptivité et présence à soi-même. Rencontre...



Madelineine Dubeau

GTao : Voici plus de trente ans que vous peignez, que vous avez votre vie autour de la peinture. Par ailleurs, vous pratiquez assidûment le Taiji* depuis environ cinq ans. Quel rapport établissez-vous entre ces deux pratiques ?

Madelineine Dubeau : Pour moi, le Taiji est un art à part entière, tout comme l'est la peinture. J'ai d'abord été initiée à la pratique du Taiji à la suite d'une rencontre d'un groupe de personnes intéressées à travailler la forme 24. Mais c'est un peu grâce à la peinture que j'ai mieux connu le Taiji ; en effet, la galerie Occurrence, dont je suis membre du conseil d'administration, a obtenu, en 1995, une subvention gouvernementale pour accueillir à Montréal Maître Sun Fa. Dès le premier cours, j'ai perçu que cette rencontre me permettrait d'avancer considérablement dans ma pratique.

Quand je fais de la peinture, je peux atteindre des états euphoriques, je suis unifiée, en total amour. Le Taiji provoque en moi ce même état de plénitude et d'éveil. Les deux arts ont aussi en commun de me permettre de sentir en moi le mouvement juste, et de savoir que je peux toujours aller plus loin.

Bien sûr, je maîtrise beaucoup mieux actuellement la peinture que le Taiji, car tout art exige d'acquérir la



Peinture et Tai Ji Quan le *m*ouvement juste

Propos recueillis par
Pascale Gélet et Chantal Gérin

technique, ce qui prend en général un minimum de dix ans. Mais quand on pratique déjà un art, le processus d'acquisition d'une autre technique se fait plus rapidement, car il existe de profondes correspondances entre chacun. Quand la technique est acquise, l'artiste entre dans une dimension que j'appelle supérieure, où le mental n'est plus présent. Un état d'extase, d'euphorie. Ce qui importe, c'est de sentir, de maintenir le chemin de la conscience pour qu'advienne l'épure. Chaque fois, l'artiste acquiert un peu plus la connaissance de son art, mais il ne "sait" pas encore, et cela le pousse à travailler davantage. Maintenant, je ne pourrais plus arrêter l'une ou l'autre de ces deux pratiques, car je sais que j'ai toujours à découvrir.

Extrait des "heures safranées"

GTao : Comment définiriez-vous l'Art ?

M. D. : L'art donne la capacité d'aller dans une dimension qui transcende le mental pour atteindre un état visionnaire. Le Taiji procède exactement de la même manière. Quand Maître Sun Fa travaille, je sens l'énergie, l'alchimie intérieure, l'ouverture, le contact direct avec l'espace. Le même phénomène se produit en état de création : les choses viennent vers soi précisément parce qu'on est ouvert à ce qui vient. La création est un état de l'Être, que ce soit dans la réalisation d'une œuvre ou dans son interprétation - comme en musique - qui demande une sensibilité et une réceptivité extrêmes.

La pensée aussi est importante. "Pensée" et "Sensibilité" se rejoignent dans l'œuvre d'art, comme dans le Taiji. En fait, je crois que cet état pourrait être accessible à tout être humain; mais peu de gens sont suffisamment intéressés ou assez patients pour persévérer dans leur démarche. C'est pourquoi le plus souvent, seuls certains êtres de talent et doués de qualités particulières poursuivent un tel cheminement.

Je ferais un parallèle entre la musique, la peinture et le Taiji, il s'agit du Mouvement, du Rythme, lesquels sont synonymes de Vie. Élans et repos, flux et reflux, ombre et lumière - que l'on nomme aussi plein et vide dans le Taiji - forment la base fondamentale d'une création vivante. Alors que certains considèrent le Taiji comme une mise en forme physique, pour moi, cela va bien au-delà. Le corps est si présent qu'il se transmute en un canal rattaché par le haut et le bas, branché sur l'Univers. C'est là que se produit la dimension spirituelle de l'Être Humain. Un des freins de l'Occident est de vouloir intellectualiser avant de sentir. Plus on perçoit, plus on veut et peut percevoir. Sentir devient alors une ouverture sur la Vie.

Et puisque vous me demandiez comment je définis l'art, je vous dirai que pour moi, le Taiji est un art pur. C'est un langage direct, comme l'est aussi la calligraphie. Un art qui n'a aucun artifice, un art dépouillé de toute ornementation, comme le chant grégorien, par exemple. Le Taiji donne aussi la possibilité de voir, de percevoir et en cela, il est un art visionnaire. Il me permet de comprendre davantage et cela m'incite à continuer. J'éprouve une joie incroyable lorsque je pratique l'un ou

l'autre de ces arts parce que je ressens le calme, la paix, la tranquillité de l'esprit et du corps que l'on ressent quand l'être est présent à lui-même.

L'énergie engendre la vie. Dans tout art, c'est la vie qu'il faut découvrir et transmettre.

GTao : Lorsqu'on observe vos œuvres ces dernières années, on constate que le rouge tient une place prépondérante; il est présent comme la lave en fusion. Je perçois ce rouge comme vie, chaleur, énergie...

Est-ce la même énergie que dans le Taiji ?

M. D. : Absolument. Toutefois, cette énergie ne provient pas du seul fait que j'utilise la couleur rouge, mais bien de la façon dont je me sers de cette couleur pour signifier cette force. L'énergie engendre la vie. C'est cela qui est important pour moi, comme la vitalité que je sens en travaillant. Il est vrai que la couleur rouge fait ici référence à la vie, à l'énergie de l'Univers. Elle n'est pas agressive, mais plutôt énergie à l'état pur, facteur de vie, comme les astres lumineux. Dans le Taiji, c'est aussi la vie qu'il faut découvrir et transmettre. Dans ma pratique, je ressens celle-ci à travers une participation de mon corps tout entier autant que de mon esprit : sentir encore plus, comme lorsque je peins.



Extrait des "heures safranes"

Madeleine Dubeau est née dans la ville de Québec. Elle vit à Montréal où elle se consacre maintenant exclusivement à sa peinture, dans une approche très contemporaine. Elle collabore depuis quelques années avec la galerie Occurrence, en tant que membre du conseil d'administration, et avec la galerie Dare-dare de Montréal, comme membre de jury pour la sélection du programme annuel des expositions. Une vie artistique intense l'a amenée, dans le cadre de stages, d'échanges internationaux, d'expositions individuelles et collectives, à voyager à travers le Canada, mais aussi en Europe - Allemagne, Hollande, France, Suisse -. Elle a également participé à une exposition collective au Japon. Son travail a été notamment reconnu par des bourses du Conseil des arts et des lettres du Québec, par le Banff Centre for the Art - Alberta, Canada - et par l'International Austausch Ateliers IAAB, CMS - Basel, Suisse -; elle a également été membre de différents jurys nationaux.

Madeleine Dubeau a rencontré Maître Sun Fa en 1995, à Montréal, dans le cadre d'un programme de cours donnés à la galerie Occurrence. À l'automne 1998 et au printemps 1999, elle est venue en France approfondir ses connaissances en Taiji Quan.

GTao : Les notions d'Éveil et de Présence seraient essentielles, selon vous, à toute forme de création...

M. D. : Cela me paraît aujourd'hui évident. Si l'on considère, par exemple, la science, elle ne s'arrête pas non plus à l'acquisition d'une technique, il y a aussi la recherche qui peut provoquer un éveil de la conscience. Dans tous les domaines, des personnages illustres en ont témoigné, comme Einstein, notamment.

La peinture me plonge dans un tel état d'éveil. En ce sens, je dis que la peinture est magique : j'assemble, je fais les choses parce que je suis dans l'état qui me permet de le faire sans que cela passe par le mental. Et à l'intérieur du processus de création, j'évolue sans cesse. Il y a un peu plus d'un an, j'ai réalisé des expositions "in situ" qui ont apporté une autre dimension à mon travail. Maintenant, il m'est impossible de revenir en arrière. Cette expérience m'a enrichie et a fait évoluer ma pensée. Rien du projet n'est formulé à partir de mots, d'idées ou de concepts; tout le cheminement qui précède et suit l'accomplissement du travail est déjà présent, perçu par l'esprit et par la conscience intuitive. Ce qui est senti au moment du travail change la personne, et c'est cette transformation qui permet une création significative et chaque fois différente. Une fois achevé, cet "événement" restera unique et ne pourra jamais être reproduit.

Ce travail de création très contemporain de l'installation "in situ" engage l'artiste tout entier dans une hyper sensibilité à un espace donné.

La sensibilité permet de percevoir, d'écouter et de s'enrichir

L'œuvre se fait sur place du début jusqu'à la fin et dans un laps de temps relativement court. L'événement peut aussi bien se dérouler dans l'enceinte d'une galerie qu'en extérieur : l'artiste introduit dans l'espace à investir des éléments à une, deux, ou trois dimensions, en tenant compte de ceux déjà présents dans le lieu. L'enjeu artistique consiste à atteindre à une parfaite unité entre toutes ces composantes de manière à créer un environnement signifiant et important. Nombreux sont les artistes qui se sentent totalement fragilisés par un tel défi artistique qui exige un lâcher prise du mental. Dans une galerie, et même si elle est aussi vaste qu'une église comme cela m'est arrivé une fois, j'arrive et j'ai confiance au dedans de moi. Je sais que je suis capable d'accomplir une autre œuvre avec l'espace qui m'est donné.

En effet, quand je peins, je suis Présente, je rentre complètement dans mon travail, et il n'y a rien d'autre à côté. J'atteins à un état d'être qui n'est pas descriptible. C'est la Présence, dans son essence même, qui permet d'aborder une autre dimension. Dans l'état d'immobilité complète, je deviens réceptive. Le premier geste constitue pour moi le mouvement de départ. De là, je m'éloigne de celui-ci et j'observe, sachant que les autres gestes suivront pour s'harmoniser avec l'environnement et soutenir l'intention de l'œuvre.



Peinture et Tai Ji Quan,
les deux passions de Madeleine Dubeau

GTao : Dans le Taiji, votre professeur insiste sur l'intention qui guide le mouvement. Parlez-nous davantage de cette notion de l'intention qui semble aussi présente pour vous dans la peinture que dans le Taiji.

M. D. : Selon moi, la notion d'intention, c'est garder l'esprit présent, vigilant et attentif à ce qui arrive et cela, à chaque mouvement, pour donner le geste juste, avec une volonté consciente de maintenir la continuité durant toute la pratique. Dans ma peinture comme dans mes installations, je retrouve ces mêmes notions en ce qui concerne la démarche en cours de réalisation. Ce n'est qu'une fois l'exposition ou l'installation en place que l'intention peut apparaître clairement.

Il en va de même pour moi avec le Taiji : le cheminement, c'est-à-dire le travail et la compréhension se font petit à petit. À un moment donné, l'intellect s'arrête de fonctionner. L'énergie ainsi accumulée provoque une ouverture qui est en réalité un relâchement, ce qui permet une réceptivité à ce qui peut se recevoir. Le corps présent mais transcendé devient alors réceptivité et ouverture. Placé comme entre le Ciel et la Terre, il est en état de créativité. Ne plus penser à rien, avancer et voir les choses au fur et à mesure qu'elles s'agencent les unes aux autres.

■ P. G. et C. G.

* Le "Taiji Quan", la boxe du "Grand Renversement", est abrégé dans ce texte par "Taiji". Le "Taiji", symbolisé par le Yin / Yang, est en effet présent dans tous les domaines de la vie alors que le terme de "Quan" souligne la boxe, la pratique corporelle qui met le "Taiji" en application.

Madeleine Dubeau
334 Terrasse St Denis # 308
Montréal QC, H2X1E8 - Canada
tél. : 00414982 9941

Liens GTao

- GTao n° 5 : Le Tao de la voix P. 38
 - GTao n° 6 : Rythm and Qi P. 40
 - GTao n° 6 : M. Sun Fa, le chemin vers l'intérieur P. 26
 - GTao n° 7 : Le théâtre énergétique P. 36
 - GTao n° 15 : De la peinture chinoise à l'art de la spirale P. 36
- www.generation-tao.com

CENTRE EUROPEEN DE TAI CHI CHUAN

Dominique Mondor
Professeur d'arts martiaux, expert en Qigong

• **Stages de 5 jours** pour pratiquants tous niveaux
de mai à septembre (hébergement en pension complète)

• **Formation professionnelle** de professeur de Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan - Qigong (gymnastique)

Tai Chi Chuan - Martial (art martial)

En 2 ans (6 week-end de 3 jours/an)

Documentation pédagogique sur simple demande

Domaine du Roc Nantais - 12100 Nant
Tél : 05 65 58 46 01 ou 06 12 44 80 74
email : mdc@millau-clic1.com
<http://mdc.millau-clic1.com>



Salon Terres d'Asie

Voyages, Trekking,
Méthodes de santé (Qi Gong, MTC, Shiatsu...)
Antiquités, Objets d'art, Bijoux, Vêtements,
Ameublement, Textiles, Tankhas,
Calligraphie, Boutiques, Encens, Thés
Edition, Presse, Musiques,
Produits, Spécialités d'Asie,
Associations culturelles,
Arts martiaux,...

Palais des Congrès Acropolis Nice
Demandez votre dossier d'exposant
SUD EXPO - Ave Lantelme - Bureaux Espace 3000
06700 St Laurent du Var
Tél. 04 93 19 37 17 www.sud-expo.com

**20
21
22
janvier
2001**
de 10h à 20h



L'Alchimie Intérieure

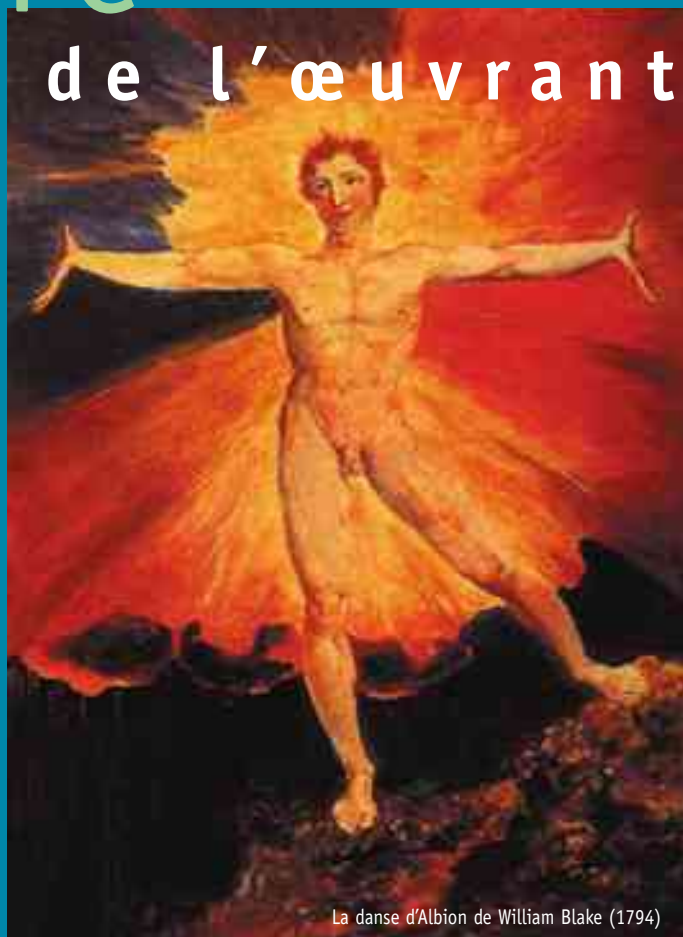
Préparation de l'œuvrant

Actuellement, de nombreux ouvrages et séminaires répondent à un regain d'intérêt pour l'Alchimie tant chinoise qu'occidentale. Pourtant, notre curiosité même invite à la circonspection, afin d'éviter que nous ne soyons entraînés dans le tourbillon d'une consommation frénétique au grand bazar de la spiritualité.

par Jean-Michel Chomet

*L'Homme suit la voie de la Terre,
la Terre suit la voie du Ciel,
le Ciel suit la voie du Dao,
le Dao suit la voie de la Nature.*

Dao Zang



La danse d'Albion de William Blake (1794)

De nos jours, l'Alchimie arrive dans un contexte marqué par la "quantité" pour reprendre un mot cher à René Guenon. Et les voies de la Connaissance et de la Sagesse, traditionnelles ou non, n'échappent pas à la règle.

Dans ce paysage touffu et mouvant, il me semble que deux grandes tendances prévalent :

- D'un côté, un "matérialisme spirituel" ⁽¹⁾ issu notamment des mouvements New-Age. Là, sous le couvert d'un discours œcuménique souvent lénifiant, il est fait un amalgame de tout ce qui flotte à la surface des eaux de la connaissance traditionnelle ou actuelle. La motivation principale et implicite de ces voies semble être de combler le vide intérieur laissé par un mode de vie dépourvu de

Partir de ce que nous sommes en observant ce qui est

sens. Des techniques multiples et variées sont là pour provoquer les stimulations nécessaires à la génération d'états modifiés de conscience. La seule progression que l'on peut y déceler est une fuite en avant vers de nouvelles stimulations.

- D'un autre côté, une "spiritualité désincarnée", surtout véhiculée par ce qui reste des traditions spirituelles et religieuses qui se perdent, tantôt dans un sentimentalisme bon marché incapable de produire une véritable évolution, tantôt dans les dédales de l'interprétation symbolique érudite et prétentieuse. Oubliant les formes de recrutement plus coercitives du passé, elles nous invitent aujourd'hui à les suivre par des moyens plus politiquement corrects et séducteurs, où dialogue et tolérance - conventionnels - sont les nouveaux credos; le discours reste cependant le même : "En dehors de nous, point de salut".

Pourtant, malgré la tristesse de ce constat, il existe un élan réel et sincère chez beaucoup d'entre nous, tout ballottés que nous sommes entre ces tendances qui nous laissent souvent désespérés.

Aussi, le choix du thème présent "Préparation de l'œuvrant" est motivé par le désir de clarifier et de recentrer la vision de cette quête. Pour cela, il n'est pas nécessaire d'aller chercher bien loin les ingrédients dont nous avons besoin. Il nous suffit de partir de ce que nous sommes en observant "Ce qui est"; c'est-à-dire, en tournant notre regard vers l'intérieur de nous-même, vers le monde qui nous entoure et enfin vers la relation qui naît de ce contact entre l'intérieur et l'extérieur.

Ainsi, intermédiaire entre le Ciel de l'esprit et la Terre de la matérialité, la pureté intérieure et l'intégrité de l'alchimiste sont requises pour permettre l'accomplissement du Grand Œuvre.

Examinons ensemble quelques aspects et symboles essentiels des alchimies occidentale et orientale...

Laboratoire et vitriol

*Il monte de la terre au ciel
Et redescend derechef sur la terre,
Ainsi, il reçoit la force
des choses supérieures
et inférieures...*

La Table d'Émeraude (2)
Hermès Trismégiste

Le laboratoire est "labor", lieu de labeur, et "oratoire", lieu de prière et de contemplation.

L'œuvrant, futur fils d'Hermès, est le messager qui relie l'aspect terrestre du labeur qu'il exécute sur une matière et l'aspect céleste de l'oraison qui prend sa source dans l'Esprit créateur. La qualité essentielle d'un messager est de pouvoir transmettre son message sans l'altérer. La neutralité et l'équanimité requises pour cela nécessitent la préparation et la purification de ce messager afin qu'il puisse véhiculer les influences terrestres et célestes pour leur fécondation mutuelle.

La gravure (schéma 1) montre sans équivoque que pour accéder à l'espace sacré central représentant le Grand Œuvre, il nous faut, venant de l'extérieur, traverser l'anneau où est inscrit ce fameux "Vitriol".

"Vitriol" désigne l'abréviation d'une phrase latine : *Visita Interiora Terrae, Rectificando, Invenies Occultum Lapidem* dont le sens est :

"Visite l'intérieur de la terre et en rectifiant, tu trouveras la Pierre Cachée".

Cette incitation circonscrit clairement trois étapes (schéma 2) :

- Une base : Visite l'intérieur de la terre...
- Un chemin : en rectifiant...
- Un fruit : tu trouveras la pierre cachée.

Une proposition

*Le Feu de la Conscience,
se portant sur L'Eau de la Vitalité,
Par la Terre de l'Attention.*

Le Secret de la Fleur d'Or

Comment transposer la proposition du "Vitriol" dans la perspective du laboratoire intérieur de l'œuvrant ?

Une base : Visite l'intérieur de la terre...

Visite vient du latin *visitare*, forme de *visere* qui signifie "voir". La première étape de ce chemin est bien celle de la vision, synonyme de pleine conscience dans ce contexte; vision qui ne peut exister sans une attention vigilante appliquée à l'intérieur de cette terre dont il est important de connaître la nature.



Schéma 1 : Paradigme de la Table d'Émeraude

L'œuvrant étant pris ici pour référence, la terre représente la matière, ce corps que nous sommes.

Porteur de notre âme, c'est-à-dire de nos facultés cognitives (perception, intelligence, imagination), affectives (émotions, sentiments, désirs) et instinctives (pulsions, besoins), le corps est cette terre dans laquelle il nous faudra descendre pour y exercer notre faculté de vision.

Un chemin : en rectifiant...

Sans la base de cette vision, il nous sera impossible d'accomplir la rectification nécessaire à une purification. "Purifier" est utilisé ici dans le sens de rendre pure et simple, par opposition au multiple, au mixte ou à l'amalgame.

A travers cette descente, les forces potentielles latentes que recèle notre terre intérieure pourront se manifester dans la lumière de la conscience. Elles cesseront ainsi d'agir dans l'ombre à notre insu et deviendront au contraire les bijoux de notre réalisation intérieure.

Lors de cette investigation, et par l'application de l'attention et du discernement, nous pourrions réaliser avec les moyens intérieurs appropriés les opérations de *Solve* et *Coagula* - "dissoudre" et "coaguler" - afin de "séparer la terre du feu, le subtil de l'épais...", ou de "séparer le bon grain de l'ivraie", afin que cette purification ait lieu.

Un fruit : tu trouveras la Pierre Cachée.

Ainsi, la visite de notre terre se traduit donc par une descente dans l'obscurité intérieure afin d'y trouver notre vraie Lumière. *Xuan Zhi You Xuan* - "dans l'obscur, faire plus obscur encore" - dit Lao Zi dans le *Dao De Jing* pour nous montrer le chemin vers le Yang véritable, étoile brillante dans les ténèbres. Illustrons l'obtention de ce fruit par un symbole que nous connaissons tous, à savoir la Nativité et la Crèche.

OBSCURITÉ : Au solstice d'hiver, lors de la nuit la plus longue de l'année, au plus sombre de cette nuit, dans une grotte et au sein de la matrice d'une femme, Marie, la Vierge, symbole de l'âme selon Eckhardt - donc "âme pure" puisque vierge - ...

Le corps est cette terre dans laquelle il nous faudra descendre pour y exercer notre faculté de vision

LUMIÈRE : le Verbe-Lumière, le Christ, s'incarne.

Descente toujours plus profonde dans le mystère du Yin pour que se manifeste la Claire Lumière du Yang véritable.

Bien sûr, il s'agit là d'une étape qui, si nous restions dans la même logique que celle de la Nativité, nous conduirait à la Pâques et à la "résurrection"; autre aspect d'une descente dans l'obscurité de la mort.



Schéma 2 : le Nei Jing Tu, "carte de la vision intérieure du corps" peint par le Ruyi guan

Où et quand pratiquer ?

Dans le contexte chinois, base et chemin, décrits plus haut, peuvent s'interpréter par l'axe énergétique *Shao Yin* (Eau - Feu, Rein - Cœur), axe de la transformation.

Le cœur, siège de la conscience est analogiquement associé au Feu. Les Reins, analogiquement associés à l'Eau, sont le siège de nos potentialités et de notre vitalité.

Aller chercher nos potentialités dans l'obscurité de l'Eau rénale pour les actualiser à la lumière de la pleine conscience afin de les réaliser constitue, en quelque sorte l'objet, de l'Alchimie Intérieure.

Comme nos potentialités peuvent se manifester à travers toutes les activités, "faisons feu de tout bois!".

Aussi, en dehors des moments privilégiés, spécifiquement consacrés à cette recherche intérieure, nous devons constater que notre quotidien occupe la place majeure de nos existences. Il serait impensable de ne pas en faire un terrain fertile pour notre quête, par l'application de l'exercice de l'attention à chacune de nos activités et des réactions multiples qu'elles peuvent générer en nous.

Porter son attention sur chaque geste quotidien



Gravure de 1764
de D. A. Freher

J'aime nommer l'attention "Présence d'Esprit", car il s'agit bien là d'un esprit présent dont le feu illumine toute chose, Hic et Nunc.

Cette démarche conduit à la purification de nos perceptions, portes ouvertes sur nous-même et le monde, qui nourrissent aussi bien notre sagesse que nos passions. En être conscient, c'est se donner le moyen d'agir sur l'orientation de sa vie, si notre souhait sincère est la régénération à la source de l'Être.

Reconnaître, comprendre et transformer par ce moyen les trois plans de l'âme en révélant peu à peu la véritable essence de notre Esprit, constitue un noble but pour celui que la sincérité anime.

Un nécessaire retour à la simplicité, qui n'est pas synonyme de "facilité" ou "superficialité" se fait sentir en ces temps de grande confusion et donc de mutations pour que nous soyons à nouveau nombreux dans le Dao.

■ J.-M. C.

(1) "Matérialisme spirituel" est un terme emprunté au Lama Chogyam Trungpa Rinpoché.

(2) *La Table d'Émeraude* est un traité d'Alchimie occidentale attribué à Hermès Trismégiste dont le texte très court et synthétique présente le Grand Œuvre.

Si vous souhaitez contacter Jean-Michel Chomet, professeur d'arts internes et énergétiques chinois, et fondateur des cycles "les jardins d'Hermès" consacrés à l'alchimie intérieure :
06 62 16 56 79

P. 28 et 30 : illustrations extraites de l'ouvrage *Alchimie & Mystique* d'Alexander Roob publié aux éditions Taschen

Schéma 1 : *Théories & Symboles des alchimistes* par Albert Poisson aux éditions traditionnelles

Schéma 2 : *Taoïsme et corps humain* de Catherine Despeux chez Guy Trédaniel Éditeur



Liens GTao

- GTao n° 10 : Le lien Orient-Occident, Qi - énergie P. 56
- GTao n° 12 : Le bâton médiéval P. 60
- GTao n° 14 : La géobiologie P. 68

www.generation-tao.com



Ces vêtements sont aussi diffusés au magasin Judogi :
103, Bd Beaumarchais 75003 Paris tél. : 01 42 72 95 59

Veste 625 F & 725 F

taille stature + taille

- XL 1,85 (50-52) - L 1,80 (48-50) - M 1,75 (44-46) - S 1,68 (40-42)

- réf. VTC 001 (noir) prix 625 F

- réf. VTC 002 (vert bocage) prix 625 F

- réf. VTC 013 (désert) prix 725 F : taille L / M / S

T-shirt 2000 année du dragon 120 F

taille : XXL - L - M Réf. : TC 13 (noir)

n° de référence	Quantité	Taille	Prix
.....
.....
.....
.....

frais de port 35 F pour la France, 55 F pour l'Europe

Total prix :

• dans la limite des quantités disponibles

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. : Fax :

Pays :

Documentation sur simple demande :
toute commande par correspondance doit être
accompagnée du règlement à l'ordre de :

DÔ CRÉATION
3, rue Montholon
75009 Paris Tél. : 01 45 23 02 27

Beaucoup d'entre vous, amoureux de la mer, ont sans doute lu "Mer mere", un conte visionnaire mettant en scène le peuple des noés. Aujourd'hui, son auteur entame une nouvelle aventure en participant, avec Tigrane Hadengue et Michka, à la création de mamaeditions.com, la première maison d'édition indépendante et accessible par internet.



Hugo Verlomme

Hugo Verlomme, le navigateur de l'édition

propos recueillis par Juliette Chevalier



GTao : Quels ont été les éléments moteurs de votre vie ?

Hugo Verlomme : La mer, l'écriture, le réseau d'amitiés, c'est ma vie. J'aime la vie sauvage et le contact avec les éléments : le froid, le chaud, la pluie, la neige, le sable, les rochers, le brouillard. J'aime pratiquer la mer : nager dans les vagues, pêcher le poisson, faire du voilier, voyager et embarquer sur un cargo. Nous sommes sur Terre mais il n'y a que vingt-neuf pour cent de terres émergées et nous avons pourtant l'impression que la planète entière nous appartient. Or ce territoire immense appartient à la mer. Dans les vagues, j'ai l'impression que mon existence est justifiée, je sens que je suis vivant, en contact avec les forces extérieures comme le vent ou le ciel.

GTao : Mer et Mère sont des homonymes en français. Cela vous a déjà inspiré...

H. V. : Je me sens habité par beaucoup de valeurs féminines. Je mets en avant plus que tout la non-violence. Il faudrait que ma vie ou celle de mes proches soit menacée pour que j'y ai recours. Et la violence aujourd'hui dans le monde est essentiellement le fait des hommes. Nous manquons de valeurs féminines ; c'est pour cette raison que nous avons appelé notre maison d'éditions mamaeditions.com. Nous avons voulu nous inspirer de ces vénus callipyges qui sont de petites figurines préhistoriques qui représentent la mère éternelle. Car ce sont les femmes qui possèdent le mystère de la vie, qui la donnent, tout comme l'Océan a donné la vie. L'océan est féminin : il est un ventre, le liquide amniotique dans lequel on se blottit. Je suis persuadé que l'homme est né de la mer et que les réponses fondamentales à toutes nos questions métaphysiques, l'alchimie et les origines de la vie, se trouvent en elle, qu'elle contient la mémoire du monde... L'eau reste encore un mystère pour les scienti-



Vénus callipyge, symbole de la mère éternelle
et logo de la maison d'édition

fiques : elle ne gèle pas et ne se gazéifie pas à des températures constantes. Elle prend des états invraisemblables : elle se transforme en glaçon, peut devenir de la vapeur qui brûle... et les chercheurs ne cessent de s'émerveiller devant les propriétés de l'eau. J'ajouterai que le fœtus vit dans un milieu entièrement liquide, qu'au cours de son évolution, dans le ventre de sa mère, il développe des branchies; que notre corps est composé à soixante et onze pour cent de liquides, comme par hasard la même proportion que la planète; que la salinité de notre corps et de notre sang est à peu près identique à la salinité de l'océan. Enfin, regarder un enfant s'ébattre dans l'eau, c'est une vision du paradis et je crois en un âge d'or de l'humanité où nous aurions vécu sans guerre, sans prédateur, vivant de la cueillette de fruits et de la pêche, à moitié sur terre, à moitié dans l'eau. Chacun d'entre nous garde la mémoire de ce temps. Chacun porte en lui une vision du paradis.

GTao : Pourquoi cet âge d'or aurait-il cessé d'exister ?

H. V. : Une des théories à laquelle je crois le plus est que nous aurions cessé d'être des nomades, des frugivores arboricoles pour nous sédentariser à l'ère néolithique. Un groupe d'hommes s'installe quelque part et commence à construire, à cultiver, à récolter et à amasser des richesses. Les hommes deviennent moins performants en marchant moins et se transforment en cible potentielle pour ceux qui, notamment en hiver, n'ont pas pu faire de provisions. Et mon imaginaire d'écrivain, soutenu par les théories de préhistoriens, voit des cavaliers arrivés d'Asie Centrale armés d'une hache à double tranchant, fabriquée pour tuer. On voit alors d'un côté, des gens qui protègent leur biens et de l'autre, ceux qui cherchent à s'en emparer. Et des clans naissent, la colère, la vengeance, la guerre.



Hugo et Michka

GTao : Les hommes se font la guerre mais la Nature, elle aussi, peut se montrer parfois destructrice.

H. V. : C'est l'une des beautés de la nature. Je ne me révolte jamais contre un tremblement de terre ou une avalanche. On entend dire parfois : la mer a tué, la montagne a tué, mais ce sont les hommes qui se mettent au mauvais endroit, au mauvais moment.

J'accepte les faits de la nature et je les bénis. Les éléments nous

*Ce sont les femmes
qui possèdent le
mystère de la vie,
qui la donnent,
tout comme l'Océan
a donné la vie*

endurcissent, nous donnent de la force. Beaucoup de problèmes pourrait être résolus en étant davantage en relation avec eux, de façon douce et ludique. Les catastrophes naturelles par exemple ont le pouvoir de rompre les habitudes et de renforcer les liens. J'ai assisté à une tornade dans une petite ville du Sud-Ouest. Tout était cassé et les commerçants du village un peu grincheux se sont mis à héberger des gens, à distribuer des bougies, à préparer du thé pour tout le monde. Les gens se sont mobilisés pour aider les autres.

GTao : Rompre les habitudes, c'est prendre la vie comme elle vient ?

H. V. : Bien sûr. On ne sait jamais ce qui va se passer, toujours l'inattendu arrive. Quand je vais chercher mon pain, je le vis comme une aventure. Je réfléchis où je vais poser le pied, je m'amuse avec mon corps pour me faufiler entre les gens sans les toucher, comme dans un sport de glisse. Je crois notamment que toutes les mini décisions que l'on prend dans la journée, s'arrêter ici, traverser là, change le cours de notre destinée : une rencontre, un accident... Je ne présume pas de la tranquillité de la vie, ni de vivre longtemps. Par plaisir ludique de l'existence, je reste aux aguets. Je regarde et observe tout. "Stalker" disent les anglais, "pisteur". Ce sont les gens qui repèrent les animaux dans la forêt ou les baleines dans la mer. J'ai toujours les yeux qui partent au loin, en quête de quelque chose. C'est un instinct, parfois fatigant.



Notre corps est composé à 71 % de liquides, comme par hasard, la même proportion que la planète

GTao : Quelle est cette quête ?

H. V. : Je reste ouvert à tous les phénomènes sur la planète, voire les phénomènes paranormaux. Je crois en tout. Nos capacités mentales ne sont que partiellement utilisées.

GTao : Et quelle est la place du corps dans cette quête ? Que vous évoque par exemple la pratique des arts martiaux ?

H. V. : Le décor urbain peut devenir un lieu de pratique. J'ai accompagné pendant un temps Don Habrey, le "Hors Humain" qui court sur les ponts ou grimpe sur les grues. En mer, les vagues te font faire avec le corps des choses que tu ne pourrais pas faire autrement... à condition de ne pas leur résister et de rester souple comme une algue lorsque tu es porté par les bulles et l'écume. La communion avec les éléments reste essentielle et la pratique corporelle n'est pour moi pas suffisante, l'esprit est important, et c'est surtout la philosophie des arts martiaux qui m'intéresse. Je crois qu'elle peut être suivie sans forcément pratiquer. Pour beaucoup de gens, la technique peut être la voie mais Lao Tseu disait : *La voie qui peut être décrite n'est pas la voie.*

GTao : Vous avez choisi la voie de l'écriture, et aujourd'hui de l'édition...

"La voie qui peut être décrite n'est pas la voie"
Lao Tseu

H. V. : Il existe un malaise dans le système de l'édition en France, avec la surproduction de livres notamment. Beaucoup sont condamnés ou au pilon. Nous avons voulu travailler avec sérieux et improvisation pour ne pas rater des opportunités.

GTao : Quelle thématique y est plus particulièrement développée ?

H. V. : Nous choisissons plutôt des sujets sulfureux après avoir pu constater une certaine censure. Mon dernier livre qui vient de sortir s'appelle ainsi *La chose - dix raisons de briser le tabou du caca*. L'excrément est un tabou qui n'existait pas il y a deux siècles alors qu'il pourrait être un engrais extraordinaire. On peut en extraire du biogaz qui permet aujourd'hui à une centaine de bus de circuler à Lille. En recyclant les excréments, on les empê-



cherait de polluer alors que l'on continue à les évacuer dans l'eau potable qui est notre bien le plus précieux. L'excrément humain est pourtant une véritable ressource écologique.

GTao : Vous restez néanmoins optimiste pour l'avenir ?

H. V. : Je pense que la société évolue dans le bon sens. Je suis très rassuré quand je rencontre les jeunes qui ont de vraies valeurs, des valeurs que leurs parents n'ont pas forcément, comme l'écologie. Il faut avoir conscience de ce qui peut aller mal mais il est important de rester optimiste. Il est tellement plus difficile de faire le bien que le mal.

■ J. C.



Mermere d'Hugo Verlomme publié aux éditions Lattès. Vient de sortir également, la 5e édition du *Guide des voyages en cargo* publié chez Lattès. Vous pouvez retrouver et commander les ouvrages de mamaeditions.com sur le site du même nom.

Liens GTao

- GTao n° 14 : Yves Michel, portrait d'un éditeur sur la voie de la conscience P. 28
- GTao n° 14 : Sommes-nous des chimpanzés marins ? P. 56
- GTao n° 14 : Ecobio, "l'âme d'un produit" P. 58
- GTao n° 15 : Thierry Plée, l'éveil d'un éditeur P. 28
- GTao n° 15 : Tao's Folies P. 8

www.generation-tao.com



Tai Ji Quan

La Voie de l'Energie

Stage International

En Provence
8 juillet - 17 août
2000

Tous niveaux -
300F / jour ou
1600F / semaine
durée et dates
au choix
Simiane-la-Rotonde (04)

04 92 75 93 98



LA BIO-TECHNOLOGIE au service de votre BIEN-ETRE

Découvrez une nouvelle gamme de produits à champs électromagnétiques unifiés. Un champ magnétique unifié est l'équilibre des polarités nord-sud.

Utilisés par 35 millions de consommateurs dans le monde depuis 25 ans, ces produits de grande qualité allient un savoir-faire traditionnel japonais du bien-être à une qualité high-tech.

Ces produits brevetés :

- 1 - favorisent votre sommeil
- 2 - diminuent les effets du stress sur votre organisme
- 3 - détendent et régénèrent votre corps et vos organes
- 4 - massent et assouplissent vos muscles
- 5 - agissent sur les entorses et les luxations
- 6 - aident à maintenir l'équilibre thermique de votre corps
- 7 - contribuent à votre confort et votre bien être

- Un japonais sur huit utilise ces produits
- Quatre mille médecins et thérapeutes aux Etats-Unis

**ECRIVEZ AU JOURNAL qui transmettra
votre demande. Vous serez alors
convié dans votre région à une
démonstration de l'efficacité des produits.**

Nom :

Prénom :

Né(e) le :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Tél. :

Fax :

Profession :

Arts pratiqués :

Génération Tao, service "Bien Etre",

10, rue de l'Echiquier

75010 Paris

Fax : 01 48 24 42 44 (41)

email : newtao@club-internet.fr

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

Maître SUN Fa

Kung Fu
des 5 éléments
Tai Ji Yang éventail
Epée Tui-Shou
Massage Qi Gong
Calligraphie

Stages juillet/août
sur Paris et Lyon

ACADEMIE TIAN LONG
Tél. : 04 72 07 63 82
ou 01 47 08 45 85



Maître Sun Fa 7e dan

TAIJI QUAN Style CHEN

Ecole de Chenjiagou
Enseignement de Maître WANG Xian

Association K'IEN LI

Cours - Stages - Formations

Laojia Paochui

(forme Ancienne) (poings canon)
Qi Gong/Tui shou/Armes
Etude des fajing/Chin na/Applications

Tel/fax 05 59 28 32 81 - 05 59 62 27 04

Email : kienli@wanadoo.fr

Site internet : <http://perso.wanadoo.fr/taiji.kienli/>



Vlady Stévanovitch,
le sourire épanouissant
d'un chercheur de 75 ans

Vlady Stévanovitch l'explorateur sans limites

A l'occasion du stage parisien animé par Vlady Stévanovitch, nous avons rencontré ce personnage hors norme, pratiquant, enseignant, mais avant tout chercheur.

par Manikoth Vongmany et Juliette Chevalier
photos de Jean-Marc Lefèvre



"Ecoute les mains", l'une des clés pour sentir l'énergie, le Qi



GTao : A quel moment avez-vous commencé à pratiquer ?

Vlady Stévanovitch : J'ai commencé ma recherche sur l'énergie vitale dès l'âge de quinze ans et j'en ai aujourd'hui soixante-quinze. J'ai reçu un enseignement précieux que je transmets à des hommes et des femmes qui se consacrent à cette recherche. Cela demande de leur part un engagement total et ce sont ces professeurs que je forme qui vont enseigner au public.

GTao : Que cherchez-vous ?

V. S. : Pratiquer le tai ji quan comme le yoga, la méditation, le qi gong ou le chant, c'est aller au fond des possibilités du potentiel humain. C'est la vie même. L'interprétation de ce que nous découvrons est dépourvue de tout mysticisme, de toute religion. Ce sont des expériences directes qui demandent des années de préparation comme lorsque l'on apprend à jouer du violon.

GTao : Vous n'avez donc jamais considéré le tai ji quan comme une pratique martiale ?

V. S. : Le dieu Mars est le dieu de la guerre. La guerre tue. Tout cela n'appartient plus à notre époque. On ne tue plus avec les poings. Les arts martiaux sont devenus des sports de compétition. J'ai rejeté la guerre et la compétition. Nous développons avant tout des facultés corporelles et mentales pour nous occuper de notre santé et pour l'enseigner aux autres. L'enseignement "sacré" que j'ai reçu n'était d'aucune utilité pratique... mais à quoi sert la musique ? Ce sont plutôt des états de conscience, de santé, de vie supérieurs : ne pas se contenter de ce que l'on est, explorer, aller plus loin.

Un maître mot pour Vldy Stévanovitch : transmettre

Ne pas se contenter de ce que l'on est, explorer, aller plus loin

V. S. : Je prépare seulement mes élèves pour qu'ils soient prêts, s'ils rencontrent un vrai maître, à se faire accepter en tant que tel. Je ne suis même pas un expert. J'ai pratiqué le yoga sans en savoir le nom, mais tout ça n'a pas d'importance, l'essentiel est ailleurs. Cela n'appartient ni à la Chine, ni à l'Inde mais à l'être humain.

GTao : Vous restez très fidèle à la tradition tout en adoptant une attitude très moderne. Vous commencez d'ailleurs à organiser des stages en entreprise.

V. S. : C'est tout à fait nouveau. Mais je sais que je vais rencontrer des cadres qui vont être tout à fait capables de sentir ce que j'enseigne. Et comme ce sont des personnes que l'on écoute, d'autres vont pouvoir profiter d'un enseignement, d'une pratique, dont ils n'auraient peut-être jamais entendu parler.

GTao : Qu'allez-vous leur proposer ?

V. S. : Des stages peut-être davantage appropriés à leurs besoins pour commencer, comme apprendre à travailler sans se fatiguer. Le travail doit être un plaisir. C'est ce qui me rend très actif.

GTao : Et est-ce cette grande activité qui vous porte vers de nouvelles technologies ?

V. S. : Les moyens de transmission changent mais l'essence de l'enseignement reste le même. J'enregistre ainsi des disques numériques. Il faut accueillir les nouvelles technologies et travailler avec elles. Cela donne de nouvelles possibilités comme le travail sur les sons par exemple.

GTao : En quoi cela consiste-t-il ?

V. S. : On peut, dans un son émis par la voix humaine, introduire un volume important de Qi. Ce son peut produire des effets sur celui qui l'émet, qui reçoit des vibrations, et sur les autres. Autrefois, dans les monastères par exemple, plusieurs voix émettaient le même son et produisaient un volume considérable de Qi. Le volume de Qi est ainsi proportionnel au nombre de voix. Il est amplifié. Aujourd'hui, grâce aux appareils modernes, je peux émettre un son et en créer d'autres qui se superposent, avec un léger décalage... Et créer ainsi un volume de Qi considérable.



GTao : Mais quels en sont les effets pour celui qui écoute ?

V. S. : Il y a un effet global du Qi sur le corps, d'apaisement ou de tonification selon les sons choisis et l'état de la personne. Je travaille en ce moment avec des médecins qui utilisent des fréquences que le docteur Nogier* a mises au point il y a une trentaine d'années, des fréquences auxquelles le corps humain est sensible. Il a réuni des ingénieurs et des chercheurs qui ont construit des appareils qu'il avait imaginés. Il a d'abord utilisé des courants électriques émis sur certaines fréquences, puis des rayons infrarouges et enfin le laser. Je me suis servi de ces fréquences et je les ai introduites dans les sons. A ma grande surprise, il y eut des effets thérapeutiques comparables à ceux du laser et parfois plus efficaces. Mais ce ne sont pour l'instant que le début d'expériences et rien ne peut être affirmé. Un groupe de médecins appartenant à une association médicale internationale travaille avec ces sons en clinique. Ils apprennent notamment à utiliser le Qi en médecine...

L'énergie n'appartient ni à la Chine, ni à l'Inde, mais à l'être humain

GTao : Quelles sont ces vertus thérapeutiques ?

S. V. : Les expériences se concentrent sur le soulagement de la douleur. L'acupuncture peut être très efficace mais on évite avec les sons l'intervention des aiguilles, ce qui peut être très utile avec les enfants que les aiguilles effraient. Tout cela offre des possibilités nouvelles et inattendues.

■ M. V. et J. C.

* Paul Nogier (1908-1996) : inventeur de l'auriculothérapie. Ses recherches ont été poursuivies par son fils, Raphaël Nogier, et le GLEM, groupe lyonnais d'études médicales.

Centre International Vldy Stévanovitch
Ecole de la Voie Intérieure
Domaine de St Quentin - 04 110 Oppedette
tél. : 04 92 75 93 98
email : stevanovitch@wanadoo.fr
Site internet : tantien.ctw.cc
Stage international du 8 juillet au 17 août dans le Luberon

Liens GTao

- GTao n° 14 : Albert Low, Vous êtes la vérité P. 16
 - GTao n° 15 : André Van Lysebeth, Sagesse de Yogi P. 14
- www.generation-tao.com



par Michel
Dussauchoy

Le Centre ?

Rectifications le tir!

Dictionnaire : XIIe siècle, du latin “centrum”. Point intérieur situé à égale distance de tous les points de la circonférence d'un cercle - point de symétrie - milieu d'un espace - point de convergence et de rayonnement - cœur - foyer - siège - base - principe - voûte. Mécanique : point d'application de la résultante des forces.

D'abord allusion géométrique : 1 centre = 1 point.

Kandisky écrit : *Le point géométrique est un être invisible... le point égale zéro... ultime et unique union du Silence et de la Parole...*

Quel centre ? Pour quoi ? Pour qui ? Comment dans les arts martiaux, culte du centre inférieur - Tanden, Hara, Tantien inférieur - nécessaire pour les fondations mais trop exacerbé, originant hélas le narcissisme, l'égoïsme, la fascination de la puissance, de la maîtrise, de la domination, l'inflation du moi, la paranoïa et une connaissance illusoire.

Manipura : chakra, siège de la volonté de puissance. Pourtant cette porte du “Ventre” est sans doute incontournable. Au-delà, qu'y a-t-il ? Bien sûr, plus intéressante est la Tradition des Chakras reliés par un Axe Central... Kundalini, serpent des profondeurs, poison divin qui libère à jamais... Beaucoup en parlent, en vivent ; rares sont ceux qui en ont l'expérience !

Shivaïsme moniste du Cachemire : le Centre est Madhya - milieu, intervalle, entre-deux -... Se construire un centre... Chercher son centre ? Fausse question à long terme ! Plutôt aller vers : s'oublier peu à peu avec une ferme présence - paradoxe incontournable ! -, s'abandonner avec confiance dans une “forme” centre-re-pères nécessaire pour mieux se perdre... Puis deuil après deuil, se dépouiller et laisser le centre “Naturel” resurgir,

se trouver une place, ses droits... Œuvre difficile où la peur et le doute rôdent, chemin initiatique nécessitant simpli-cité, sincérité, abandon tenu au-delà, peu à peu, des rôles, des faux semblants vers l'authenticité et la Tendresse “virile” grâce à la fonte des “Nœuds” - de la cuirasse pour Wilhelm Reich -. Il n'y a rien à ajouter, juste à enlever sans cesse. Accepter la Pauvreté. Difficile !

Encore plus loin que le centre “Moi-Je”, le centre “Je-Nous, puis “Je-Il”... Puis rare privilège “Il”...

Tout seul... Enfin, le grand, l'ineffable Silence... “Il faut que l'Autel soit Vide” (Saint-Jean de La Croix). Le centre unique vrai n'appartient ni au temps ni à l'espace ni à qui que ce soit. “Lorsqu'il n'y a ni centre ni circonférence, l'amour est là. Et lorsqu'on aime, on “est” cette beauté” (Krishnamurti).

Anecdote scientifique signifiante : en science physique - mécanique -, le centre de gravité n'est pas fixe. En référence à un système donné, il varie selon les postures et les mouvements et peut se trouver souvent hors du corps ! Comment peut-on dire alors “Mon centre” ?

Parenthèse pratique : l'aïkido, les tui chou de tai chi chuan, le chi sau de wing tsun et la capoeira ne nous invitent-ils pas à deux, à vivre cette expérience précieuse du “centre entre-deux” circulant à travers une technique “juste”, centre n'appartenant ni à l'un ni à l'autre et pourtant surgissant de leur présence mutuelle... instant de grâce rare... porte ouverte vers... “l'incapturable”. Evidence...

■ M. D.

Vous pouvez contacter Michel Dussauchoy au :
0681 77 2578



Calligraphie japonaise par Hisako Gleason
“le dieu créateur de Su”

Bibliographie :

- F. Vandervael *Analyse des mouvements du corps humain* chez Desoer
 - L. Silburn *La Kundalini* chez 2 océans
 - Krishnamurti *Se libérer du connu* chez Stock
 - Von Durkheim *Hara* au Courrier du Livre
 - Kandinsky *Point et ligne sur plan* chez Folio
 - William Gleason *A la source spirituelle de l'Aikido, le Kototama* chez Guy Trédaniel Editeur
- Illustration : le Christ en majesté (Xe siècle), Trèves

KALARIPPAYAT

Cécile GORDON disciple de maître Govindan Kutti Nair

PARIS

Cours hebdomadaires
Stages réguliers
(2 week-end par trimestre)
Séminaires
avec les maîtres en France et en Inde

BORDEAUX (33)

Centre de Formation aux Arts Traditionnels
9, rue de l'observance / 33000 BORDEAUX
Tel. Fax. 05 56 31 10 35 / E-mail. ctc33@hotmail.com

Ateliers hebdomadaires
Animés par Cyril CARRIER

Master-class avec Cécile GORDON
Tous les mois de septembre 2000 à mai 2001
- Différentes aides à la formation sont possibles -
(CES, CEC, SFE, AFDA, ...)

LA ROCHE-CHALAIS (16)

Stage d'été 2000
Du 2 au 8 juillet 2000.
Formation aux massages Ayurvédiques Kalarip
Du 13 au 20 août 2000.
Formation au kalarippayat ouvert à tous.

Association KALARIPPAYAT CVN Kalarip / 09140 Rouze d'Ustrot
Tel. fax. 05 61 50 40 81 / Tel. 01 42 59 52 38
E-mail. www.kalarippayat.asso.fr

Aïkido
Tai Ji Quan
avec Michel Dussauchoy

- **Aïkido** : 3 clubs à Paris (12, 14 et 15e arrt)
- **Tai Ji Quan style Yang**
pao chui, sabre et bâton
tui shou + sanshou (tao à 2)
applications martiales
- **Tai Ji Quan Chen xiaojia**

Stages de week-end et d'été
Tél. : 01 44 23 86 32 • 06 81 77 25 78



Ecole Shaolin - Shen Xin Tao
Ecole de la Voie divine du Coeur

Ecole de formation pour Instructeurs (trioes)

Séminaires d'élèves Shaolin Kung-Fu ouverts à tous

Institut International Shaolin Khân
Tel (33) 05 65 59 74 28
E-Mail isk@free.fr
<http://isk.free.fr>

Fondateurs Shri Shaolin Shara
(Autour du livre "Le Shaolin Kung-Fu du futur")



UNION A. R. T. TAI JI QUAN INTERNATIONALE

Formation aux 5 degrés de l'école sous la direction technique de Thierry Alibert à Gourdon, cité médiévale



T. Alibert, vainqueur de plusieurs tournois internationaux et 6e en Chine au tournoi mondial du Yong Nian

Reprise de la formation tous les premiers week-ends du mois dès le début du mois d'octobre

Une formation complète qui aborde tous les aspects authentiques et traditionnels de l'école Yang, ancienne et moderne, avec les styles de Yang Lu Chan, Yang Shao Hou et Yang Chen Fu.

Qi Gong - armes - San-Shou - Tui-Shou - Da Lu applications martiales - combat - Taiji thérapeutique

STAGES D'ÉTÉ à l'île d'Oléron du 15 au 29 août
en présence de 10 enseignants dont T. Alibert, P. Noïtaky, L. Pommier et G. Saby

RENS. TECHNIQUES : 06 08 58 45 57
PROGRAMME : M. J. C. GOURDON, PLACE NOËL POUJADE, 46 300 GOURDON TÉL. : 05 65 41 11 65

VIDEOS & COURS

Programme d'études à distance ou autodidacte de l'UNION ART Taijiquan Internationale

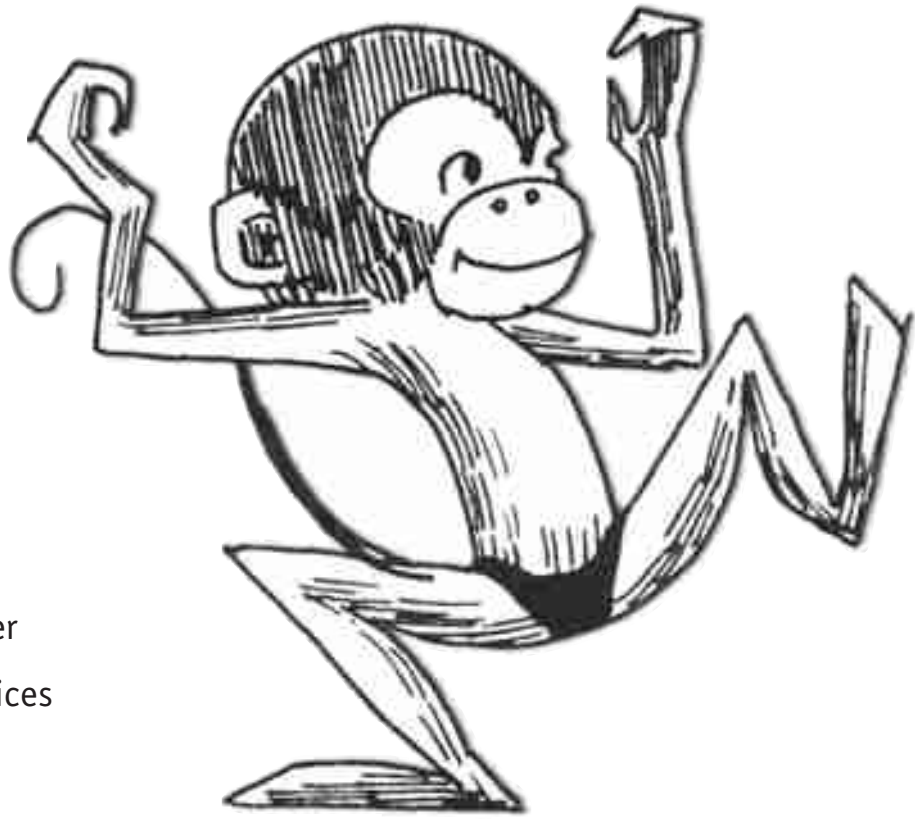
2 livres




TAIJIQUAN 40 K7
3 styles - 4 armes - Tui-Shou
San-Shou - Santé - Energie

QI GONG 9 K7 - DO-IN 2 K7
PAKUA CHANG 14 K7
SHIATSU 6 K7

GEORGES SABY 35, RUE CLAIRE FONTAINE 44830 BRAINS TÉL. : 02 40 65 55 01



Depuis les temps les plus anciens, les hommes s'inspirent de la nature, et plus spécialement du règne animal, pour s'harmoniser avec elle et créer des exercices de longévité.

5 Qi Gong des animaux

par Nadia Hamam
d'après les propos de Bruno Lazzari

La méthode dite du "jeu" des cinq animaux, Wu Qin Xi, qui inclut les exercices du tigre, du singe, de l'ours, de la grue et du cerf, a été mise au point par le célèbre médecin, astrologue et chercheur Hua Tuo vers la fin de la dynastie des Han postérieurs (25 - 220 ap. J. C -). Le Wu Qin Xi est à l'origine de nombreuses formes de Qi Gong et d'arts martiaux. Elle devait aider à prévenir les maladies, améliorer la santé et accompagner la convalescence des patients.

Cependant, des exercices s'inspirant de l'image vivante des animaux et de la nature étaient déjà pratiqués avant cette période. On dit d'ailleurs que Hua Tuo se serait appuyé sur la connaissance des anciens qui tendait déjà à disparaître !

Depuis, ces exercices ont été largement popularisés. Ils connaissent un grand succès en Chine et ont donné nais-

sance à de nombreuses variantes. Certaines, plus gymniques ou ludiques, recherchent l'imitation directe des animaux et s'appuient essentiellement sur une reproduction de la forme - tendance moderne - tandis que d'autres privilégient le travail interne ou encore concilient les deux approches.

La méthode qui vous est présentée ici combine l'interne, Nei Gong, et l'externe, Wai Gong. Elle comprend un travail statique, dynamique et spontané, ainsi que de nombreux éducatifs permettant d'affiner la pratique et sa compréhension. Le travail statique comprend l'étude des postures assises, allongées et debout - il existe plusieurs postures et attitudes par animal - ainsi que l'étude du Zhan Zhuang Gong - posture d'enracinement de la conscience - et de la méditation assise. On peut inclure dans cette catégorie les exercices de transformation par le travail des muscles et des tendons.

Le tigre

Caractéristiques

Comme tous les félins, le tigre peut passer rapidement d'un état de calme et de sérénité à un état de vivacité et de férocité.

Travail corporel

Cette capacité se traduit par la possibilité de passer d'un état de détente à un état de contraction intense pour revenir naturellement à la détente. Ceci génère la force explosive et propulsive. On dit du tigre que la force de son esprit est dans ses yeux alors que sa force physique réside dans ses muscles, tendons et leur prolongement, les griffes.

Sur le plan énergétique, le travail se caractérise par la capacité du pratiquant à contenir la force tranquille à l'intérieur - état latent - qui s'exprimera dans un mouvement propulsif vers l'extérieur - mobilisation -.



La marche puissante du tigre



Le tigre écharpe sa proie



Maintenir le tigre

Les formes dynamiques comprennent les marches spécifiques à chaque animal, les enchaînements de base et leurs variantes, ainsi que l'étude sur place et en déplacement des cinq mouvements, Wu Xing, qui ne font pas partie - ainsi que de nombreux éducatifs - de la méthode des cinq animaux mais constituent une grande richesse pour l'entraînement du corps et de l'esprit, permettant ainsi de mieux comprendre l'essence de la pratique.

Dans la pratique, on ne cherche pas à imiter directement les animaux. Quoique ce travail puisse être intéressant dans un premier temps, il ne doit constituer en aucun cas l'objectif de la pratique.

Dans ce cas, le travail ne doit pas reposer seulement sur l'imitation des mouvements, mais s'appuyer sur l'attitude globale de l'animal, sur sa dynamique interne, en clair, sur son esprit.

Cela n'est pas aussi simple qu'il y paraît car le travail repose autant sur l'intention et l'éveil des caractéristiques psychiques propres à l'animal que sur l'utilisation du corps.

En effet, l'intention véritable est longue à obtenir car différente de la pensée et de l'imagination ordinaire, c'est pourquoi, dans la méthode que j'enseigne, nous utilisons au début une large gamme d'exercices éducatifs, ainsi qu'une exploration complète des capacités physiques - force musculaire et tendineuse, compression et extension, force fluide ou explosive, ondulations, travail dynamique et statique, etc -. Ce travail d'exploration actif, voire créatif, permet au pratiquant d'explorer concrètement différentes facettes de sa constitution psychique et physique, ainsi que les liens qui unissent l'entraînement physique et celui de l'esprit.

■ N. H. & B. L.

La Voie du Mouvement



2. Le coccyx dirige la marche



1. Promenade du cerf dans la clairière



3. Les mains tendues vers le ciel...



4. La poitrine sonde l'espace

Le cerf

Caractéristiques

L'attitude majestueuse du cerf manifeste sa noblesse d'âme et son esprit chevaleresque. Il aime la tranquillité des forêts profondes et l'énergie particulière qui se dégage de l'orée des bois et des clairières à l'aube ou au crépuscule. Si vous souhaitez l'observer, il vous faudra vous réveiller tôt le matin ou le guetter le soir au coucher du soleil.

Travail corporel

Le corps du pratiquant est comparé à un navire dont le gouvernail est le coccyx; la poitrine à la proue qui pénètre et sonde l'espace; la tête et ses ouvertures sensorielles, ainsi que les bras et les mains étendues et ouvertes vers le ciel, à la vigie - sommet du mât - et aux voiles du navire qui captent les informations de l'environnement. Les exercices favorisent la libération de l'axe crânio-sacré et développent une attitude vigilante et sereine.



L'ours

Caractéristiques

Son apparence et sa démarche nonchalante, lourde, cachent cependant une grande souplesse et une indéniable agilité. Il utilise tout son corps pour se secouer, se balancer, se gratter le dos et se rouler par terre. Il donne l'impression de mener une existence simple et honnête. De lui émane ainsi une force tranquille qui, s'il se trouve en situation de combat, peut se déchaîner; ce qui le rend impressionnant et effrayant.

Travail corporel

Utiliser la force pesante et relâchée. La sensation est celle d'une enveloppe remplie de liquide dans laquelle se propagent des ondes. Si l'ours apparaît balourd et presque maladroit physiquement, son esprit reste très clair.



L'une des postures de l'ours



Marche à l'amble de l'ours : avancer le bras et la jambe du même côté en même temps

Liens GTao
- GTao n° 1 : Les origines du Qi Gong P. 10
- GTao n° 1 : Interne/Externe P. 60
www.generation-tao.com



Le singe se replie...



Le singe surgit



Le singe

Caractéristiques

Il se distingue par sa grande agilité. Il est curieux et changeant, à l'image de son regard qui se porte tantôt à un endroit, tantôt à un autre, et de ses gestes vifs et précis. S'il aime s'asseoir tranquillement, son esprit reste toujours en alerte, car l'animal est craintif et peureux.

Travail corporel

Eviter toute raideur physique et mentale. L'esprit et le corps sont en alerte, prêts à bouger dans toutes les directions et à changer de rythme. Le singe bouge avec tout son corps et sait utiliser avec la même agilité ses quatre membres. Autant l'imitation directe n'est pas recommandée dans le travail des animaux, autant chez le singe, l'imitation qui est un trait de son caractère, fait partie du travail de l'animal.



La grue

Caractéristiques

Comme tous les échassiers, la grue se tient sur ses longues pattes; son attitude est fière, voire hautaine, empreinte de tranquillité et de légèreté. Elle peut rester immobile debout sur une patte en parfait équilibre ou se promener noblement comme une grande dame.

Travail corporel

Cette attitude se traduit par des mouvements qui sont à la fois gracieux et cassants, voire saccadés. La sensation est celle d'utiliser tout son squelette : la colonne vertébrale est tenue, la tête comme tirée vers le ciel, tout le corps relâché. Lorsqu'elle vole, la grue semble appartenir à l'espace aérien sur lequel elle s'appuie; les mouvements sont alors amples, continus et gracieux. Il doit se dégager une grande impression de liberté.



Toute la colonne vertébrale s'étire



La grue se tient immobile, en appui sur une patte

Si vous souhaitez contacter Bruno Lazzari, vous pouvez vous adresser à l'association "Les Temps du Corps" : 01 48 01 68 28 ou le joindre directement : 03 86 22 76 63

La Voie du Mouvement



Bouddha rieur du Sichuan
photo de Chow Siulan

Qu'est-ce qu'un Maître ?
S'agit-il d'un professeur ?
d'un guide ? ou d'un gourou ?

De la Maîtrise à la Maîtrise...

par Jean Motte
directeur d'étude de l'IMHOTEP

Qu'est ce qu'un Maître ? Vous qui lisez ces lignes, qu'en pensez-vous ? S'agit-il d'un professeur, d'un guide ou d'un gourou ? De multiples revues proposent des articles et des stages de "maître". Qui sont-ils ? Des hommes en quête, des illuminés, des arrivistes ?

Vous voyez comme le sujet est sensible, car en écrivant ces quelques mots, j'ai certainement déclenché aussi une émotion en vous. De la colère, de l'indifférence, peu importe. Le maître, on le défend corps et âme, ou bien, si on "l'est soi même", on se défend d'être une vague copie de tous les noms précités.

L'occident est si différent par rapport à l'orient, dans l'approche du maître.

Prenons le Japon. Sensei signifie professeur. Vous avez des sensei de dessin, de pâtisserie, ou de toute autre chose. Sensei d'Ikebana : la traduction conforme serait professeur d'art floral, mais voilà que passé de l'orient à l'occident, nous avons devant nous un maître en art floral. Notre imagination d'européen qui rêve des contes orientaux prend le dessus sur la raison. Dans le maître, nous y voyons le savoir, la connaissance, l'initiateur, le père.

Le père initiateur inspire la crainte tout autant que le respect

Les asiatiques n'ont pas ce critère freudien à leur actif du fait d'un conditionnement culturel, et uniquement de cela. Car qu'ils soient de Chine ou du Togo, l'homme est avant tout un homme, c'est-à-dire fragile dès sa naissance et avec tous les rapports conflictuels liés aux relations enfant - parents.

Ainsi le père est la clef de voûte d'un problème de société. Confucius a écrit dans ses pensées : "Celui qui fut mon

maître un jour sera mon père toute ma vie". Le mot "père" est suffisamment ambigu pour ne pas laisser de traces mnésiques de notre vécu d'enfant. Bien sûr nous avons compris ce que voulait nous signifier Confucius. Il s'agit du père spirituel. Pourtant, dans notre subconscient, c'est aussi notre père géniteur ou éducateur.

D'ailleurs les gens d'église ne se sont pas trompés en se faisant appeler : "mon père". En énergétique, nous comprenons forcément ce mot. Le père est Yang par rapport à la mère. Le ciel est Yang comparé à la terre qui est Yin. Enfin le soleil est aussi Yang à côté de la lune qui est Yin. "Mon père" est donc celui qui connaît certains mystères et qui peut m'élever et m'éclairer, à l'instar du soleil, dans ma recherche et mon cheminement. "Mon père" est aussi un initiateur puisqu'il peut m'absoudre. Quel pouvoir !

Dans les tribus non encore trop polluées par la "civilisation", nous trouvons un rituel des plus anciens. A la naissance d'un enfant, le père lui souffle le nom sacré et secret qui les lie éternellement. Nous pouvons y voir l'équilibre des principes Yin/Yang. En effet, la femme a conçu l'enfant dans la matrice. Le Yin a opéré dans l'obscurité une séquence qui doit rester secrète à l'esprit humain. Puis le Yang, le père, par le nom, donne une nouvelle dimension, une nouvelle mutation, à cette vie extra-utérine, par le verbe, le souffle Yang.

Tout ceci peut paraître un concept hasardeux. Pourtant, tâchons de nous dégager de tous préjugés et avançons un peu plus loin dans cette étude.

Nous avons un père. Que nous le connaissions ou non, nous avons été créés par la rencontre d'un homme et d'une femme. Ce père est unique et nous pouvons avoir de beaux rapports avec lui comme d'autres plus difficiles. Nous pouvons chercher à le fuir toute notre vie ou bien



Confucius (VI^e siècle avt J. C.)
photo de J.M. Lefèvre

essayer de le trouver ou le retrouver. Le père initiateur est aussi le père terrible au travers de ses colères. Il inspire la crainte tout autant que le respect. Le respect n'est-il pas lié irrévocablement à la crainte? Pas de respect sans crainte. C'est bien ce que nous découvrons dans toute structure qui dispense un savoir. Il peut, à tout moment, y avoir une sanction. De la punition à l'éviction, il plane sur la tête de l'élève une épée de Damoclès pas toujours facile à supporter.

Comble du tout, le père qui peut faire peur, possède un jour de réconciliation. Il s'agit du 25 décembre où le père Noël descend - remarquez le principe Yang qui descend sur terre - par la cheminée.

Bref, le père est unique. Si vous faites la liaison, vous lisez : le père est tunique. C'est-à-dire qu'il protège. Le Yang protège le Yin. C'est une autre fonction de ce père compliqué. Ainsi nous avons, d'un côté un père protecteur, et de l'autre un père qui sanctionne. Cette recherche perpétuelle de la sécurité est conflictuelle. La sécurité est la négation de l'ordre. La société patriarcale - donc protectrice - est le fruit de nos peurs. Plus nous édifions une structure des plus sécurisantes, plus nous engendrons le chaos, car nous renforçons nos peurs.

C'est pourquoi lorsque nous rencontrons pour la première fois un "maître", nous nous l'attribuons avec force. Nous le gardons jalousement et le défendons, raison perdue, afin de se rapprocher le plus possible de ce père. Nous pouvons constater ce phénomène au travers du mimétisme. Cette attitude physique et psychologique est toujours présente chez les élèves les plus proches du "maître". Nous nous comportons comme des grands enfants que nous sommes :
- *Mon maître est le meilleur. Il est le dépositaire.*
- *Non!* - rétorque l'autre -. *C'est mon maître qui est issu d'une lignée importante.*

Cela vous rappelle sans doute une situation ou un vécu qui est, il faut le dire, tout à fait normal. C'est le destin ontologique de l'homme de calquer ce genre de comportement sur les bases de la possession, de la reconnaissance et de la sécurité. C'est sur ces divergences d'opinions là que le nombre d'école fleurit. Ecoles d'arts martiaux. Ecoles de médecine parallèles ou écoles comme ENA ou HEC. Le mot d'ordre est : rivalité. Rivalité, car comme le gamin dans la cour de l'école, il défendra son père en justifiant, soit la plus belle maison, soit la force, soit la richesse. Bref, tout ce qui sera en son pouvoir pour asséner avec force que son père est le meilleur, insinuant par là qu'il en est de même pour lui. Syllogisme classique bien que désuet : mon père est le meilleur. C'est mon père qui m'a fait donc

je suis le meilleur. Allez réfuter une si belle logique enfantine!

Ultérieurement, il sera utile de laisser les querelles d'école afin de s'attacher à l'essence même de la matière enseignée. Par exemple, chaque aikidoka pratique son aikido. Le professeur enseigne ce qu'il en a compris et ceci au travers du filtre de son intelligence et de sa perception. Mais derrière tout cela se cache le message de l'Aïkido avec un grand A.

Le maître est unique à partir du moment où il a été adopté comme maître. Tchouang Tseu écrit : "Le vrai maître n'est pas celui qui se dit maître, mais bien celui que l'on reconnaît comme tel". Phrase essentielle car bien réelle. Le maître n'existe pas. Se présenter en tant que tel, c'est être un imposteur. Vous aurez beau accoler tous les noms plus orientaux les uns que les autres, il n'en demeure pas moins que vous ne serez pas devant un maître mais bien face à un homme. Défiez vous des mots car ils peuvent devenir des leurres et vous tromper. Nous sommes toujours sensibles au statut social. Que pensez-vous de : Monsieur le Professeur? ou bien maître Kouloum Rampa?

N'oubliez pas que "le sage montre la montagne et que l'ignorant regarde le doigt". Parfois, si ce n'est souvent, l'ignorant s'arrête au titre ou au contenant sans savoir quel en est le contenu.

Nous avons vu que depuis notre enfance, nous nous bâtissons selon les principes du patriarcat. Ce père géniteur, éducateur, guide, professeur ou maître, nous devons aussi nous en détacher. C'est le rôle de l'homme libre que de dépasser son propre père. Il ne s'agit pas pour autant de "tuer le père" comme nous pouvons trop souvent le lire. Le travail n'est pas d'annihiler l'autre mais de le faire vivre en soi au travers de son enseignement tout en le sublimant. Puis dans l'ultime étape, se débarrasser de sa propre pensée qui représente le passé ainsi que de la mémoire est l'expérience afin de devenir un homme tout simplement. Là commence notre liberté et notre pouvoir d'être choisi comme maître.

■ J. M.

Centre IMHOTEP :
tél : 01 46 68 03 17 / email : centreimhotep@wanadoo.fr

Liens Gtao

- Gtao n° 6 : Shifu, Qu'est-ce-qu'un maître? P. 48
 - Gtao n° 8 : L'aïkido, vivre la voie de l'amour dans l'efficacité martiale P. 73
- www.generation-tao.com



La danse rituelle du "Ranmuay" précède chaque combat

par Béatrice Cambon
photos de Jean-Marc Cambon

Le Muay Thaï

Le thaïlandais Chalunlap en prière avant le combat

La violence extrême du Muay Thaï, plus connue sous le nom de boxe thaïlandaise, nous a fait oublier ses origines religieuses et traditionnelles. La rencontre internationale qui s'est déroulée à Villebon au mois de mai nous les rappelle.

Le Muay Thaï est considéré comme très violent, opinion qui n'est pas partagée par les pratiquants. On lui reproche surtout l'idée fautive selon laquelle tous les coups sont permis. Roger Paschy, l'un des pionniers de ce sport en France, en parle ainsi : "Le Kick-boxing - Muay Thaï - ne peut être un sport que les gens qualifient à tort et à travers de sport de voyou. Il nécessite beaucoup de volonté et d'assiduité. Mais, comme dans toute activité sportive, le professeur a un rôle fondamental dans la formation de l'élève. L'état d'esprit de l'enseignant aura une influence considérable sur le disciple".

Tradition et Respect

Afin de se défendre contre leurs ennemis, les Thaïlandais s'initiaient déjà au Muay Thaï, à l'époque où leur pays était connu sous le nom de Siam. Ainsi, dès leur plus jeune âge, les enfants sont amenés à pratiquer afin de perpétuer la tradition. Le caractère historique, voire quasi religieux de la discipline offre un statut de héros au grand boxeur. Les valeurs du Bouddhisme se retrouvent dans la pratique qui combine l'action et le spirituel. Le salut des adversaires est précédé d'un salut au public. Le boxeur s'agenouille sur le ring. Il couvre ses yeux avec ses gants et récite une courte prière. Avant le combat, chaque boxeur exécute une

danse rituelle, le "Ranmuay" pour s'attirer les faveurs des esprits. Le pratiquant porte alors un serre-tête, le Mongkon.

Pendant toute la durée du match, les deux adversaires se doivent un respect mutuel. Ils ne manifestent pas leur douleur, devenant la risée des spectateurs s'ils se laissaient aller à exprimer leurs sentiments.

Un Avenir Prometteur

Aujourd'hui, la pratique de la boxe thaïlandaise ne se limite plus à l'Asie, elle se retrouve en Europe et aux Etats-Unis. Parmi les Européens, les Français se classent en très bonne position, de nombreux champions du monde et d'Europe étant français. Lors des prochains Jeux Olympiques de Sydney, la boxe thaï sera d'ailleurs présente comme discipline de démonstration.

D'autre part, d'importants promoteurs s'intéressent de très près à l'évolution de la boxe thaï, notamment Don King le célèbre promoteur de boxe anglaise. En France, citons Christophe Courrège. Samedi 20 mai, au Dôme de Villebon, en région parisienne, Khalsa Production aura réuni quatre mille spectateurs.

Avec 2 victoires pour les boxeurs Français contre 3 défaites, le bilan de l'opposition avec les Thaïlandais aura été équilibré. Jean-Charles Skarbowsky et Dany Bill furent les héros



Malgré les apparences, J-C. Skarbowsky sortira vainqueur de son combat contre Chalunlap

de cette soirée endiablée. Les non initiés ont pu découvrir que la boxe thaï, c'est de l'émotion, une ambiance surchauffée, mais aussi... le rituel, la prière avant le combat, et un respect permanent entre boxeurs.

Singh Chandok, l'organisateur, aura atteint son objectif : présenter une rencontre de boxe thaïlandaise de très haut niveau - les meilleurs mondiaux étaient présents! - en offrant une qualité de spectacle rare en France : sons et lumières, ralentis des combats sur écrans géants, et pom pom girls!

■ B. C.

Pour en savoir plus, visitez le site web : www.net-boxing.com ou contactez la fédération de Muay Thaï :
9, av. d'Arommanches
94 100 St Maur
tél. : 01 43 97 49 96

Les Arts Martiaux Chinois de la FFKAMA vous souhaitent de bonnes vacances et vous donnent rendez-vous à la rentrée



Maitre-moine
du temple de Shaolin



Le Temple de Shaolin



Zhang Xiao Yan, entraîneur de l'équipe
de France technique

stages formations grades et diplômes officiels démonstrations

Pratiquez de 7 à 107 ans pour votre santé, votre bien-être, ou pour la compétition sportive

**FFKAMA 122, rue de la Tombe Issoire 75014 Paris
tél : 01 4542 8288 fax : 01 4542 8277**

STAGE D'ÉTÉ EN CHINE au Temple de Shaolin du 1er au 16 Août 2000



EXTRAIEMENTS

- au Temple
- à l'Ecole Wu Shu Quan
- à l'extérieur (Montagne...)

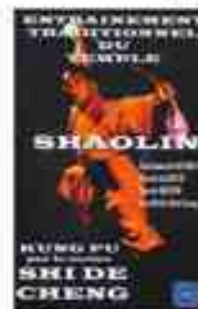
EXCURSIONS :

- Pékin (cité interdite ...)
- la Muraille de Chine
- le Mont Song
- le Temple de Shaolin ...

Renseignements : Association Kung Fu Développement
195, rue de Leyde Bat 6
34080 Montpellier
04 74 29 54 72 / 04 67 45 66 74 www.kungfuyss.com
Attention : Places limitées

KUNG FU VIDÉO

4 volumes indispensables



Historique
Positions de base
18 Ji ben gong
Tao de la gong
Tao de l'han
Qi Gong

Intérieur
Applications à 2
Tao Maître Religieux
Tao de l'han
Tao petit maître rouge



Historique
8 Tao : Positions
L'ignard, Serpent
Tigre, Mante religieuse
Chafou, Homme Iron
18 Enchaînements
Singe, Tigre, ...

Enchaînement
Les règles
Apprentissage
Pompe, Poêle, Balance
Mouvements chinois
Les 121 applications
Les Enfants, les Filles
L'écrit
Pompe, L'écrit, Poêle
Cours Maître



199 F code 004
179 F code 003



Bon de Commande (envoie de port gratuit)

Nom et Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____ Code Vidéo : _____

à renvoyer accompagné du règlement par chèque ou mandat
Assu Kung Fu Développement 195, rue de Leyde 34080 Montpellier
04 67 45 66 74 / 04 74 29 54 72 www.kungfuyss.com

La Voie du Mouvement

La Chine fait naître de grandes passions mais l'Inde fascine par son mystère. Moins pratiqué et moins popularisé que les arts martiaux chinois ou japonais, le kalarippayat les a peut-être pourtant tous influencés. Un pratiquant et instructeur anglais, Paul Whitrod, vous raconte son art, ses dieux, ses codes, ses règles et ses techniques.

Dans le kalari, Paul Whitrod et son partenaire engagent un combat à la massue, la gadha indienne



L'art du Kalari

par Paul Whitrod
traduit de l'anglais par Katherine Miasserian

Le kalarippayat pourrait être le père de tous les arts martiaux. Il semblerait en effet que le moine bouddhiste Bodhidharma étudia cet art et transmit son enseignement dans le Sud-Est de l'Asie, puis en Chine, au monastère de Soong Shan. De nombreux moines voyageurs, des marchands, et spécialement les Ksatriyas - la caste des guerriers - contribuèrent sans doute à propager son enseignement depuis les techniques martiales, la guérison des lésions, jusqu'à l'adresse de coups sur les points de compression, ou points vitaux : les "marma". Les techniques et les méthodes d'entraînement du kalarippayat se rapprochent d'autres arts martiaux comme le Silat, en Indonésie et en Malaisie, ou le Kung Fu.

Des origines légendaires

Les origines du kalarippayat remontent à plusieurs milliers d'années. Les maîtres du kalari l'attribuent à Parasurama, incarnation du dieu suprême, créateur du Kerala, qui institua cent huit kalaris dans toute la région. Cette légende sur l'origine des institutions qui fut propagée par Keralolpathi reste encore dans les mémoires. Certains maîtres croient en effet que le kalari serait issu de la foudre de Shiva qui détruisit dans sa colère Dakshayaga. Il aurait alors initié Parasurama qui transmit cet art à ses vingt et un disciples dans le

La région du Kerala où s'est développé le kalarippayat se trouve au Sud-Ouest de l'Inde



Le maniement des armes comme le bâton nécessite un solide enracinement

Kerala. Ce n'est que dans une version plus tardive qu'apparaît le célèbre Bodhidharma, qui voyagea au Kerala depuis Madras. Il fut reconnu comme le maître du kalarippayat. Il aurait ainsi enseigné aussi bien la forme du nord que celle du sud. Puis, de Madras, il serait parti pour l'Indonésie, la Malaisie, au sud de la Chine, puis dans les montagnes du Soong Shan, au temple de Shaolin. C'est là qu'il fut connu plus tard, il y a cinq mille ans, sous le nom de Da Mo. En fait, l'émergence du kalarippayat est le fruit d'un long processus qui est le résultat d'une synthèse entre la culture physique indigène et le système martial, diffusé à travers les institutions Brahmaniques, les "Salais". Le mot kalari apparaît pour la première fois il y a cinq mille ans écrit en Sanscrit. On le retrouvera plus tard dans la langue Tamoul.

Le Kalari

Il existe plusieurs types de kalari. Les traditions populaires et la littérature en fournissent une longue liste. Les Ballades du Malabar Nord, une collection de chansons héroïques, y font allusion : le Patanilam est un simple terrain consacré à la guerre et au duel; le Kalari Totu est un endroit où est transmise la connaissance des points vitaux du corps, etc.

La construction du kalari, fondée sur la mesure du sol, nous informe de la taille de la structure allant de trois mètres soixante à dix-huit mètres. Tous les kalari, exceptés le Patinetteerati et le Pantheerati, correspondent à une largeur de moitié sa longueur. La construction du Kuzhikalari dans le nord de l'Inde se fait en creusant un trou dans la terre. La profondeur du trou varie selon la région. Les Nikkalaris du Sud Kerala délimitent le terrain avec un mur de boue ou de pierre recouvert de noix de coco.

Les divinités du Kalari

Un ensemble de croyances métaphysiques entoure la structure du kalari qui symbolise l'univers. Celui qui entre dans le kalari met le pied droit en premier puis touche le sol avec la main droite pour évoquer la déesse de la terre. Dans le cas du Radha Krishnan Kalari, c'est Hanuman, le

dieu des singes, qui se trouve au centre du "jeu". Des prières lui sont offertes avant de commencer l'entraînement. Il faut toucher le sol et obéir au dieu et au gourou tous les jours. Le salut représente la complète soumission aux divinités du Kalari, au maître du Kalari et aux règles.

Des règles et des codes

La robe traditionnelle que l'on utilise pour le kalari est la Kachla et la façon de la porter la Kachla Kettal. Même si Kachla veut dire simplement robe, son origine est particulière. C'est un pagne enroulé très serré autour des hanches et du nombril. Il est né de la croyance que toute la force vient du nombril. On retrouve cette même croyance dans d'autres arts martiaux.

Dans la pratique, on applique de l'huile de gingely, de l'huile de sésame, avant l'entraînement. L'huile est censée rafraîchir, rendre le corps souple, tonifier le sang et les muscles. En général, les élèves du Kalarippayat suivent un cours de massage, l'Uzhichal, pendant une quinzaine de jours avec une huile médicinale spéciale, le Mikkout ou l'Arakuzhambu. Des restrictions sont à observer en ce qui concerne la boisson et la nourriture. Le massage se fait avec les mains pour les jeunes et avec les pieds pour les plus vieux. Un tel massage est considéré comme faisant partie intégrante de l'entraînement du Kalari pour aider le corps à acquérir souplesse, flexibilité et adresse.

Techniques de combat

Il existe deux formes de Kalarippayat, celui du Nord et celui du Sud qui m'est le plus familier. Le Kalarippayat du sud se concentre sur les points vitaux : les "marma". Il met l'accent sur l'adresse des mains, englobe des attaques, des techniques de blocage, des coups de pied et des mises à terre.

Le style du Kalarippayat répandu à Tranvancore et ses alentours est connu sous le nom de Thekkan Sampradayam. C'est le sage Agasthya qui en fut le représentant. Le code de maîtrise ou Vaytari, donne plus d'importance aux exercices de combat, à la connaissance des points

La structure du kalari symbolise l'univers

La Voie du Mouvement

vitaux, et à l'adresse des armes. Des communautés comme les Nadar, les Maravar et les Kuravar furent les gardiens de ce style à travers les siècles. Les traditions et ballades de cette région dépeignent les exploits de plusieurs héros qui en ont eu la maîtrise. Au cœur de ce système, on trouve dix-huit formes complexes à étudier. La première est la forme du salut appelée Surya Namaskara, ce qui veut dire obéissance à Surya, le dieu du soleil.

D'autres formes utilisent différentes offrandes, "namaste", consacrées à Agastya.

Un pagnon est enroulé autour des hanches et du nombril car la force vient du nombril

Dans cette pratique, seul le corps pivote en entier autour de la jambe gauche, immobile, et couvre les quatre directions. Si l'on se déplace, il existe toutes sortes de positions, depuis le cercle carré au cercle triangulaire.

Des postures animales sont également enseignées de différentes manières, que l'on pratique le kalaripayat du sud ou du nord : la position du serpent, du coq, du sanglier, du poisson etc., chacune ayant un but différent dans son application.

Les techniques de blocage se nomment Verum Kai Prayogam ou combat désarmé, appelé aussi Chumattadi. C'est le quatrième niveau de l'entraînement du Kalari. C'est une méthode unique, offensive et défensive. Différentes prises, étreintes, blocages - près de trois cents - se combinent avec l'articulation du coude qui frappe directement les points vitaux des corps qui s'opposent. Il faut aussi apprendre à échapper au blocage soudain, esquiver, plonger, saisir à temps et se positionner très précisément. À travers l'enseignement et la compréhension des mécaniques du corps, on peut facilement appliquer ces blocages qui déstabilisent complètement l'ennemi. En général, l'apprentissage de ces techniques ne s'adresse pas à



Apprendre à bloquer l'adversaire fait partie de l'apprentissage

n'importe qui mais à celui dont la discipline de vie garantit que son enseignement ne soit pas mal utilisé.

Les armes

Après l'achèvement du parfait contrôle du corps, l'élève sera initié à l'entraînement des armes*, en commençant par les armes en bois : le Kettukari, le Mucham et l'Otta. Le Kettukari est un long bâton en bambou très solide qui dépend de la taille de celui qui le manie. Les techniques de combat consistent à toucher le "marma" après une série de séquences de combat, ce qui développe concentration et vitesse. De telles techniques au bâton demandent beaucoup de résistance : l'un doit bondir, plonger, tourner pendant que l'adversaire se fait attaquer aux quatre angles du terrain. Une autre méthode, le Shareeravadi, utilise le bâton pour bloquer l'adversaire, ce qui ne lui donne aucune chance de riposter. Les mouvements complexes du bâton augmentent la souplesse de l'élève.

Les techniques dangereuses ne sont transmises qu'aux élèves qui ont une bonne discipline de vie

Pendant le Shareeravadi, chaque participant donne des coups de pieds en l'air en même temps et saute plusieurs fois en tenant le bâton devant lui horizontalement. Puis il vient lentement à terre poser le bâton sur le sol, le touche avec le front, et les deux combattants se relèvent et se précipitent l'un sur l'autre.

Le maniement du Gadha

La massue, ou le gadha, autre arme en bois fabriquée dans le cœur du tamarinier, est très importante. Son utilisation réclame force, agilité et un contrôle parfait du corps. C'est une arme lourde dont le maniement, très fatigant, doit suivre des règles strictes. Son extrémité sphérique vise les genoux, la tête, les côtes, le dos, etc. Autrefois, le Gadha était en fer, et fatigant pour les guerriers d'alors. La gadha était l'arme préférée de Bhima et Duryodhana, les célèbres guerriers du Mahabharata. Bhima, qui était le plus fort, fut piqué au vif par l'agilité de Duryodhana, jusqu'à ce que Bhima donne un coup fatal à l'aîne de Duryodhana qui s'écroula et mourut. La pratique depuis

Le combat avec les massues - gadha - est sans doute le plus éprouvant





C'est certain, la pratique du kalaripayat réclame un engagement total !

n'a pas changé. Elle commence par un salut, puis on enroule l'arme autour du corps avant de se faire face. D'autres armes sont utilisées dans le kalari, comme l'épée, le bouclier, la lance et les Ankatari, épées particulières et uniques au kalari.

P. W. & K. M.

* Dans le GTao n° 12, Cécile Gordon précisait que, contrairement à d'autres arts martiaux, l'apprentissage des armes constituait la deuxième étape de l'initiation ; après les maîtrises physique et spirituelle, mais avant l'apprentissage du combat à mains nues.

Paul Whitrod étudie les arts martiaux traditionnels depuis vingt cinq ans et le Kalaripayat depuis dix ans. L'étude de la Bhagavad Gita et des textes védiques l'ont familiarisé avec les rituels du Kalari. C'est ce qui l'a conduit jusqu'au Kerala, à Poonthura, au sud de l'Inde où il a rencontré un maître, Radha Krishnan G.

Le Radha Krishnan G. Asan du Bodhidharma Institute des Arts Martiaux à Poonthura est ouvert à tous. Il offre l'enseignement des Kalari traditionnels du sud. Au cours de ces dix dernières années, il s'est hissé à la première place parmi les tournois à l'épée, au bouclier et au bâton qui ont lieu une fois par an au Kerala.

Paul réside en Angleterre où il est le représentant du Chow Gar Southern Praying Mantis Kung Fu.

Vous pouvez le contacter :

14 Unit D

Leytonstone Road

Stratford E15

United Kingdom

tél. : 0181 471 7130 ou 0402 594 398 (portable)

email : PaulWhitrod@freeserve.co.uk

Liens GTao

- GTao n° 5 : Le pencak silat P 62

- GTao n° 12 : Le kalaripayat, art de combat, art de guérison P. 17

www.generation-tao.com

ITEQG

Formations professionnelles diplômées
Qi Gong - Tai Ji Quan - Tuina

<http://www.iteqq.com>



Professorat de Qi Gong

à Paris 7e

- Prochaine rentrée -
- octobre 2000 -



Module de formation
au Tai Ji Quan à Lyon

- Forme des 24 mouvements du style Chen
du 30 oct au 3 nov 2000
- Forme du Tai Ji à l'épée
du 9 au 13 avril 2001

Documentation complète
sur demande

- Volume 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin**
Méthode de tonification des muscles et des tendons + Les 8 trésors.
Durée 60' environ. **159 FF**
- Volume 2 Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau**
Qi Gong de l'intelligence du cœur de Maître Pen He Ming.
Durée 40' environ. **159 FF**
- Volume 3 Zhi Neng Qi Gong 2^e niveau.**
Qi Gong de l'intelligence du cœur de Maître Pen He Ming.
Durée 60' environ. **159 FF**
- Volume 4 Wu Qin Xi**
Qi Gong des 5 animaux.
Durée 45' environ. **190 FF**
- Volume 5 Taiji Qi Gong**
Forme en 18 exercices pour Taiji Quan.
Durée 45' environ. **190 FF**
- Volume 6 Taiji Qi Gong **Nouveauté****
8 exercices élémentaires.
Durée 45' environ. **169 FF**
- Volume 7 Taiji Quan **Nouveauté****
Style Chen. Forme "élémentaire" de Pékin en 24 mouvements.
Durée 60' environ. **195 FF**



1 LIVRE Qi Gong Pratique des Classiques Originels

par Bruno Rogissart
1/les Auto-massages, 2/Badua Jin, 3/les 12 Trésors, 4/Yi Jin Jing, 5/les 6 sons et 6/les 5 animaux.
format 17x23,
240 pages,
200 photos,
150 dessins...
175 FF



La collection des 6 vidéos de Qi Gong 790 F

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

Tél. fax : 03 24 40 30 52 Email bruno.rogissart@wanadoo.fr

Remise exceptionnelle

-10 % 2 articles et -15 % 3 articles et plus (exclus frais d'envoi et collection des 6 k7)

Réf (n° de volume)QtéPrix
Réf (n° de volume)QtéPrix
Réf (n° de volume)QtéPrix
Réf (n° de volume)QtéPrix

+ Frais de port 20 F pour 1 produit + 8 F pour chaque produit supplémentaire

Total prix :

Nom :Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. :Fax :

Pays :

☐ Je souhaite recevoir la documentation sur les formations

**Tout règlement et commande à l'ordre de :
Editions ITEQG BP 3 / 08 500 LES MAZURES**

En attendant de retrouver un portrait complet de Jean-Daniel Cauhépé, grande figure de l'aïkido français, dans le prochain numéro de Génération Tao, nous l'avons questionné à propos de son école, dite de Sumikiri.

L'esprit de l'aïkido

propos recueillis par Dominique Radisson

Jean-Daniel Cauhépé
"Ce n'est pas le pratiquant
de sumikiri qui dispense
les énergies, ce sont
ses partenaires!"



GTao : Jean-Daniel Cauhépé, pouvez-vous nous exposer les raisons qui vous ont conduit à créer l'école de Sumikiri ?

J.-D. C. : En 1984, j'ai découvert le terme de "sumikiri", qui signifie "action de tailler, d'enlever les angles d'un carré", dans le livre de K. Ueshiba, *The spirit of Aikido*, paru cette année-là. La portée symbolique de ce terme, renvoyant aux figures du carré, du cercle et du triangle, souvent utilisé par Maître Ueshiba, a confirmé, au-delà de mon expérience de pratiquant, ma compréhension de la démarche spirituelle du fondateur, qui, de l'aïki-jujutsu en passant par l'aïkibudo, a abouti à l'aïkido, pour concevoir l'aïkido de sumikiri, puis, sur ses vieux jours, le shobu aïki (1). Cette dimension m'avait été explicitée - sans entrer dans le détail - par André Nocquet sur le plan conceptuel, puis par le docteur Warcollier sous son aspect culturel et ésotérique. Sur le plan physique, l'illustration m'en avait été donnée magistralement par maître Koichi Tohei quelques années plus tôt. En 1985, un certain nombre de pratiquants qui, avec les ans, avaient développé une vision de la vie différente, m'ont sollicité pour créer un groupe d'étude, prolongeant le cercle d'étude des ceintures noires que j'avais fondé en 1963. De là est née l'école de Sumikiri. Il m'a fallu quarante ans de pratique, et vingt ans d'étude et de réflexion, en marge de toute structure officielle, pour synthétiser l'enseignement dispensé dans notre école.

GTao : Cette école, la vie s'était chargée douloureusement de vous y mener ?

J.-D. C. : C'est exact. A la même époque, j'ai été victime d'un très grave accident de voiture qui m'a laissé brisé physiquement - fractures cervicales -. Incapable d'utiliser la force musculaire, j'ai dû développer "autre chose". Les séquelles et douleurs de l'accident m'ont fait gagner trente ans de pratique !

GTao : Qu'est-ce qui distingue le concept de l'école de sumikiri des autres écoles d'aïkido ?

J.-D. C. : Ce qui distingue notre école, c'est la conception du terme budo - la voie du guerrier - compris dans un sens transcendantal. Car mon cheminement est celui d'un militaire qui a combattu sept ans et vécu la réalité de la guerre. Ceci m'a permis de comprendre l'évolution d'un maître d'armes nippon en véritable Maître, enseignant la réconciliation des hommes entre eux, en eux, et avec la nature. Ce cheminement de la violence à la compassion est naturel, au contraire de la tendance actuelle des pratiquants qui s'imaginent, parce qu'ils font de l'aïkido martial, qu'ils vont découvrir le chemin parcouru par Morihei Ueshiba ! Quelle non-sens et quelle perte de temps ! Ueshiba lui-même disait ceci : "J'ai créé l'aïkido pour que les autres n'aient pas à subir un entraînement aussi fou. Pourquoi persistez-vous à pratiquer d'une manière aussi insensée ?". Lorsque vous avez lu ceci, ou lorsque vous lisez les lettres que le fondateur a écrites à André Nocquet (2), ou lorsque vous avez entendu Maître Murashige déclarer : "Ce qui est le plus important dans l'aïkido, c'est l'esprit", vous ne pouvez qu'être modeste, et délaisser la vulgarité de la self-défense primaire. Dans notre enseignement, nous développons la notion de non-agir. La projection active d'un attaquant n'existe pas, puisque c'est lui qui s'effondre, n'ayant rencontré au terme de son attaque que... le vide ! Ce n'est pas le pratiquant de sumikiri qui dispense les énergies, ce sont ses partenaires !

GTao : Concrètement, quelle pratique propose l'école de Sumikiri ?

J.-D. C. : Nous proposons une gestuelle issue des techniques propres aux budo japonais, que Morihei Ueshiba a extraites de leur gangue guerrière, et de la gestuelle fondamentale du Ba gua zhang, enseignée

d'ailleurs par Ueshiba sous le vocable de "main-épée". Cette gestuelle a été affinée et systématisée par le génie de Koichi Tohei. Plus concrètement, notre pratique est sous-tendue par les principes du ki, l'utilisation du pouvoir énergétisant ou pacifiant des phonèmes, de la musique, et par ce que nous appelons les Exigences - voir tableau -. Par des exercices que nous appelons callisthéniques - force et beauté -, les pratiquants acquièrent une attitude psycho-corporelle qui, en libérant le hara, donnent naissance aux innombrables "mouvements-univers" de l'Art. La parfaite coordination de cet ensemble fait éclore le "Boryoku no Henbo", soit la Métamorphose de la violence en soi... Cette attitude juste, tout pratiquant de l'école de sumikiri est encouragé à la travailler, sur le tatami comme dans la vie.

GTao : Avez-vous conservé dans votre école le travail des armes ?

J.-D. C. : Bien sûr, nous utilisons le ken et le jo. A propos du ken, ma rencontre avec Aritomo Murashige m'a beaucoup influencé. Cela m'a permis de saisir la portée profonde de l'aïki-ken, celui de la coupe symbolique des huit démons en soi, comme exprimé dans la légende japonaise du kami Suzanoo, tranchant le serpent à huit têtes.

GTao : C'est un exercice difficile, mais je souhaiterais, pour finir, vous demander une phrase qui résume votre enseignement.

J.-D. C. : l'Art de Sumikiri a pour but d'éveiller le Maître intérieur en nous, loin du bruit, des agitations et des vanités du monde...

■ D. R.

Pour découvrir cet été l'enseignement de l'école de Sumikiri, des séminaires de Boryoku no Henbo - métamorphose de la violence en soi - seront dirigés par Jean-Daniel Cauhépé, du 6 au 11 et du 13 au 18 août au Dojo "la rondeur des jours" - 38 650 st-Andéol - dans le parc naturel régional du Vercors.
Rens./réserv. : Serge Scotti au 04 76 89 24 61 et Jean-François Bobillier au 04 76 34 12 35
email : jfbobi@clubinternet.com

Si vous souhaitez contacter Jean-Daniel Cauhépé :
Ecole de Sumikiri
12, rue de Richery - 83 600 Fréjus
tél. : 04 94 53 64 32

(1) lit. "Budo créateur de sagesse et de discernement dans la vie"
(2) "Passer des dan n'est pas capital, ce qui est essentiel, c'est passer des dan d'amour." Lettre de M. Ueshiba à André Nocquet

Liens GTao

- GTao n° 13 : Kumagusu Minakata P. 48
 - GTao n° 14 : Sokaku Takeda P. 44
 - GTao n° 15 : Onisaburo Degushi P. 42
- www.generation-tao.com



ECOLE DE SUMIKIRI,
ART DE BORYOKU NO HENBO
"MÉTAMORPHOSE
DE LA VIOLENCE EN SOI"

Charte de respect
des valeurs
et principes directeurs
de l'art de SUMIKIRI

L'Ecole de SUMIKIRI engage ses adhérents à :

1. Veiller à ce que les Valeurs et Principes directeurs de l'Art de Sumikiri soient correctement enseignés, compris et pratiqués.
2. Evacuer les tensions physiques et psychologiques, de manière à concevoir la Discipline non comme une méthode de self-défense contre autrui, mais tel un procédé anti-stress et de maîtrise individuelle.
3. Eduquer le corps et le psychisme par la coordination des Exigences qui consistent à :
 - Rayonner l'énergie, le Ki, par le pouvoir de la respiration;
 - Percevoir l'attention du ou des partenaires;
 - Se mettre à leur place et anticiper les réactions;
 - Agir en confiance et avec foi.
4. Harmoniser en permanence les 6 Principes du Ki en soi.
5. Favoriser et cultiver une recherche permanente de l'esthétique par l'étude des exercices callisthéniques qui structurent toute la gestuelle, reflet du mental.
6. Eliminer les réactions brutales tant mentales que corporelles et abandonner toute velléité d'agressivité.
7. Prendre conscience des pratiques dangereuses et les éviter.
8. Développer un comportement moral et social en concordance avec l'enseignement du "Boryoku no Henbo : la Métamorphose de la violence en soi", et le respect de son prochain, par une maîtrise progressive.
9. Appliquer l'enseignement à la vie familiale et aux engagements sociaux-professionnels.
10. Etudier avec sincérité et joie de façon à appréhender l'Art de Sumikiri tel un jeu.
11. Etre conscient que le but de la méthode est un procédé de "longue vie harmonieuse".
12. Comprendre que l'Art de Sumikiri a pour but exclusif d'éveiller et faire éclore le maître intérieur en nous, loin du bruit, des agitations et des vanités du monde.
13. Admettre que le "Boryoku no Henbo" est un yoga - joindre/unir - envers soi-même, avec nous-même, en vue d'acquérir une attitude éventuellement chevaleresque.
14. Considérer le concept non-violent, sans inimitié et sans ennemi de l'Art de Sumikiri comme un moyen d'abolition des oppositions, de réconciliation des extrêmes et de protection de la vie par amour de tous les êtres.
15. Défendre l'amateurisme, c'est-à-dire l'amour de son "art".
16. Conserver un engagement d'honneur vis-à-vis des valeurs enseignées.

Communiqué des Arts Martiaux Chinois et de la FFKAMA

Les Etats Généraux des clubs de Kung-Fu issus de la FFKAMA se sont tenus au C. N. O. S. F. le samedi 22 avril de 14 heures à 20 heures. Un certain nombre de votes ont été effectués. Nous vous livrons les résultats extraits du Procès Verbal dressé par Maître Duparc-Crussard, huissier audiencier. Sur 13997 licences existantes, 9089 ont été représentées.

Vote n°1 : " Désirez-vous l'autonomie du Kung-Fu et la constitution d'une Fédération réunissant les Arts Martiaux chinois avec la FFTCCG ? ", 8907 voix ont voté pour et 153 bulletins furent déclarés nuls.



Jean Roger Dimur
responsable de formation

Vote à main levée : Pendant le dépouillement de la première question, il a été proposé par Mr Chenal le vote à main levée à soixante-dix responsables présents concernant l'adoption du Comité de pilotage "Kung-Fu" issu de la FFKAMA et ayant pour mission de représenter les intérêts du Kung-Fu.

Les membres de ce Comité sont, pour la partie administrative : Jacques Chenal, Dan Schwarz, Philippe Maslo et pour la partie technique : Jean-Roger Dimur, Thierry Provost, Alain Pieplu, Fabrice Haloiseau, Nourédine Zenati, Ilias Calimintzos, Pierre-Yves Roquefere, Jean-Paul NGuyen (Président de l'Alliance). Résultats : 63 votes pour 7 abstentions.

Vote n°2 : il s'agit en réalité de répondre à deux propositions ainsi rédigées :

Dans l'hypothèse où les travaux d'unification avec la FTCCG n'aboutiraient pas, et afin de ne pas reconvoquer les responsables en assemblée générale, voici deux propositions pour organiser et développer les arts martiaux chinois :

1. Le maintien de la délégation pour la FFKAMA, avec la constitution officielle d'un organisme National totalement autonome, opérateur de ses propres licences, chargé de gérer les Arts Martiaux Chinois.

8955 voix se sont exprimées : 8381 ont voté pour ; 301 contre. Il y eut 114 abstentions et 159 bulletins nuls.

2. Bien que moins satisfaisante à court terme, la possibilité d'une demande d'agrément par une structure organisant le kung-Fu.

8910 voix se sont exprimées : 7301 ont voté pour ; 921 contre. Il y eut 426 abstentions et 262 bulletins nuls.

Situation actuelle : suite à l'Assemblée Générale de la FFTCG du 1er avril 2000, les accords qui avaient fini par être signés par l'ensemble des membres des commissions de travail des arts martiaux chinois de la FFKAMA et de la FFTCCG, ont été dénoncés. Mr Jacques Chenal, au nom du Comité de Pilotage "Kung-Fu", a donc écrit à Mr Hugues Deriaz, président de la FTCCG, pour lui demander de prendre en compte les accords signés et d'en appeler à l'arbitrage ministériel pour permettre à la situation de progresser.

Le Comité de Pilotage Kung-Fu

Communiqué sur les passages de Dan en Chine



Suite aux contestations internes à la Fédération Chinoise de Wushu et à celles des fédérations nationales adhérentes à la Fédération Internationale de Wushu, le passage des DAN a été suspendu afin que soient étudiés des passages de grade dans une meilleure harmonisation et conformité nationale et internationale.

Vœux de bonne réussite

Cette saison, la FKWS, présidée par Mr Dan Schwartz, a rejoint la FFKAMA avec ses 2000 licenciés. Soixante instructeurs de la FKWS ont été retenus pour passer leur équivalence du diplôme d'instructeur fédéral le week-end du 10 et 11 juin.

Nous nous joignons à leur succès.

Jacques Chenal, responsable national



Jacques Chenal

La Voie du Mouvement

Les moines guerriers
de Shaolin, d'obédience
bouddhiste, prônent la paix
tout en perpétuant leur
tradition martiale. Longtemps
à l'abri du regard occidental, leur
enseignement est aujourd'hui
diffusé à travers le monde.
Le moine Shi De Cheng fut l'un des
premiers à sortir du temple.



Un Shaolin hors du Temple

propos recueillis par M. Vongmany,
P. Charoy et D. L'huillier
interprète, Cécile Reverdy
photos de Fred Serralta

GTao : Pour quelles raisons avez-vous intégré l'école de Shaolin ?

Shi De Cheng : Comme beaucoup de jeunes chinois, j'étais passionné par les arts martiaux de Shaolin. Je lisais des romans de cape et d'épée. J'étais influencé par le Chan (1), le Zen japonais. A travers le zen, je méditais et travaillais mon attitude intérieure, et par les arts martiaux, mon énergie physique.

GTao : Les pratiques du zen et des arts martiaux n'ont-elles jamais été pour vous en contradiction ?

S. D. C. : Le temple de Shaolin fut bâti en 495 ap. J. C., à l'époque des dynasties du Nord et du Sud, sur les flancs

d'une grande montagne où rôdaient des bêtes sauvages et dangereuses. Les moines étaient souvent attaqués par des brigands. Ils ont donc été obligés, pour protéger et diffuser la religion bouddhiste, de mettre au point des techniques martiales pour se défendre.

GTao : Mais aujourd'hui, la vie des moines est moins dangereuse. Pourquoi est-il alors toujours aussi important de cultiver les pratiques martiales ?

S. D. C. : Quand le moine bouddhiste Da Mo est venu enseigner aux moines la doctrine bouddhiste, les moines restaient alors des heures assis en posture de méditation et manquaient d'exercices. Ils avaient tendance à s'engourdir et certains souffraient de problèmes de santé.

*En méditation,
les deux yeux
regardent le nez,
qui regarde le cœur,
qui regarde le Dan
Tien, le champ
de cinabre*

Ils ont donc éprouvé le besoin de bouger et ont commencé à pratiquer les dix-huit mouvements des arhat (2).

GTao : Les arts martiaux ont-ils continué d'être pratiqués pour mieux méditer? Et dans ce cas, pourquoi ne pas avoir fait évoluer les pratiques, vers la danse par exemple ?

S. D. C. : Les pratiques martiales aident à obtenir la paix intérieure. Elles contrôlent les pensées, font circuler l'énergie et équilibrent le yin/yang. Il existe des points communs entre elles et la danse en faisant appel aux mêmes exigences comme la souplesse, mais les pratiques martiales appartiennent à la tradition de Shaolin et la perpétuent.

GTao : Quelle est cette tradition ?

S. D. C. : Les moines de Shaolin, au nombre de cent trente, sont divisés en deux groupes équilibrés : les lettrés qui étudient les sutras, les textes bouddhistes, et les guerriers qui pratiquent les arts martiaux. Les lettrés pratiquent les huit formes de Qi Gong enseignées au temple de Shaolin pour entretenir leur corps.

GTao : Et les femmes sont-elles présentes? Des nonnes sont-elles ordonnées comme chez les taoïstes ?

S. D. C. : Sur les vingt mille étudiants du domaine de Shaolin, beaucoup de femmes étudient et pratiquent le wushu. Une dizaine de nonnes sur les quatre-vingts moines du temple de Shaolin résident plus haut sur la montagne. Des instructeurs et des nonnes plus âgées sont leurs enseignants.



GTao : Conformément à la tradition bouddhiste, les vertus du cœur sont essentielles à développer.

S. D. C. : Il faut travailler son cœur, être bon, savoir céder et endurer, avoir de bonnes pensées, savoir aider les autres, pratiquer des vertus comme la magnanimité, la générosité, l'humilité. Un des concepts fondamentaux pour les moines est la gentillesse, la bonté et l'harmonie avec les autres. Dans la méditation, il faut savoir se relâcher, se débarrasser de toute pensée impure et complexe : les deux yeux regardent le nez, qui regarde le cœur, qui regarde le Dan Tien, le champ de cinabre.



Un exemple d'une même technique démontrée ici par le moine Shi De Cheng dans les styles de Shaolin et de Tai Ji Quan (Chen) ; deux styles de Wu Shu issus de la même province du Henan

Les pratiques martialles aident à obtenir la paix intérieure

GTao : Au travers de la pratique méditative qui prône la liberté de l'esprit, de l'âme, comment vivez-vous les influences politiques et le communisme sur votre vie monastique ?

S. D. C. : Sous Mao, toute pratique était interdite. Enfant, j'avais peur mais je m'entraînais secrètement la nuit, chez moi, avec mes parents. J'ai ainsi reçu l'enseignement de différents professeurs avant d'entrer à Shaolin. L'ouverture politique qui date du début des années quatre-vingt, sous l'impulsion du gouvernement de Deng Xiaoping qui a permis la reconstruction des temples et la liberté de culte, a beaucoup aidé les pratiquants religieux et martiaux.

GTao : Vous avez un port de cœur et de tête très noble. Le changement politique vous a-t-il donné davantage confiance ?

S. D. C. : Bien entendu, mais la pratique elle aussi m'a transformé.

GTao : Ce fut parfois difficile ?

S. D. C. : Bien sûr, la période d'apprentissage du wushu à Shaolin est difficile, le plaisir ne vient qu'après. Aujourd'hui, si je ne pratique pas pendant plusieurs jours, je ne me sens pas bien. L'entraînement quotidien permet une bonne circulation du souffle et du sang.

GTao : Pendant cet entraînement quotidien, vous arrive-t-il d'innover ?

S. D. C. : A partir de ce que m'a enseigné mon maître, je peux réfléchir seul, ou collectivement, à créer de nouvelles choses et ouvrir une nouvelle voie. Au départ, l'enseignement de Shaolin était très simple, il y avait

dix-huit mouvements, dix-huit techniques, mais aujourd'hui, après le passage de tous les maîtres importants de Shaolin, il existe plus de trois cents taolu (3) et chaque taolu contient plus d'une dizaine de mouvements, certains plus de cent. J'en connais pour ma part plus de quatre-vingts.

GTao : Lorsque vous vous entraînez seul, comment parvenez-vous à sentir si votre posture est juste ?

S. D. C. : J'ai acquis et assimilé l'enseignement de mes professeurs qui venaient corriger mes mouvements lorsque j'étais jeune. Aujourd'hui, je connais les points essentiels : le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied, il faut rentrer le ventre à un certain moment, etc.

GTao : En France, quelles sont les postures que vous corrigez le plus ? Quels sont les blocages que vous avez remarqué ?

S. D. C. : Il n'y a ni harmonie, ni lien entre les différentes parties du corps. Le corps reste raide. Il y a trop de force dans les bras et les épaules... mais ils viennent juste de commencer.

GTao : Le taiji était-il enseigné depuis longtemps à Shaolin ?

S. D. C. : Nous pratiquons des exercices de Qi Gong et Shaolin est influencé depuis très longtemps par le taiji puisqu'il existe un taiji de Shaolin mais je préfère pratiquer la forme Chen, un style proche de Shaolin.

GTao : Avec qui vous êtes-vous entraîné ?

S. D. C. : J'ai commencé dès 1989 à m'entraîner avec des amis.



GTao : Pourquoi avoir choisi ce style plutôt que le style Yang par exemple ?

S. D. C. : Je suis intéressé par d'autres formes d'arts martiaux et la pratique du Chen est une pratique plus souple que les autres styles. Le style Yang est lui-même inspiré du Chen. Sous la dynastie Ming, Maître Yang avait acquis une bonne technique. Il a été invité par l'Empereur pour enseigner au palais mais, influencé par les mœurs et les plaisirs du lieu, il a régressé. Il a surtout enseigné une pratique pour s'entretenir physiquement. C'est ce qui a formé l'école de taiji Yang.

GTao : Le style Chen s'est développé dans la région de Chengjiagou, près du temple de Shaolin. Quels sont les liens qui unissent les deux styles ?

S. D. C. : Il existe beaucoup de points communs entre les deux qui tendent vers trois points essentiels : le Jing, la quintessence, le Qi, l'énergie et le Shen, l'esprit. Dans le taiji de style Chen, le "mou" prime sur le "dur" qui vient aider le "mou". Shaolin est quant à lui dominé par la force que vient renforcer la souplesse. Dans les deux styles, il y a une combinaison entre le "dur" et le "souple" qui se soutiennent mutuellement : calme intérieur et force extérieure.

Le corps et l'esprit doivent se développer en même temps et en harmonie

Dans le taiji, on retrouve le principe fondamental du taoïsme : le naturel

GTao : Existe-t-il des contradictions entre la pratique du Chen, d'essence taoïste, et votre pratique bouddhiste ? Vous avez mentionné dans les points essentiels des pratiques de Shaolin le fait de rentrer le ventre alors que le Chen préconise le relâchement et le ventre rond.

S. D. C. : De toutes façons, le Qi reste toujours concentré dans le champ de cinabre, mais dans les arts martiaux de Shaolin, on doit redresser le torse et rentrer le ventre. Le Qi doit lui aussi descendre, il ne faut pas que les épaules soient totalement crispées, mais que les hanches soient tenues et que le dos reste droit, alors que dans le taoïsme, le haut du corps reste relâché. Le taiji insiste sur le relâchement. On retrouve là le principe fondamental du taoïsme : le naturel. Ni complètement redressé, ni complètement avachi.

GTao : Vous êtes l'un des rares moines de Shaolin à voyager. Cela conditionne-t-il à un engagement particulier ?

S. D. C. : Auparavant, l'enseignement de Shaolin ne se divulguait pas à l'extérieur et restait secret. Je fus le premier, avec trois autres moines, désigné en tant que maître, en 1988, pour sortir de Chine et venir en France diffuser l'enseignement de Shaolin, pour que chacun puisse en tirer, d'une part, des bénéfices physiques mais aussi des bénéfices moraux et mentaux, de la sagesse. Mais j'ai très peu de contact avec l'extérieur et la société. Un moine entre en religion et ne se soucie pas des problèmes politiques et sociaux.



Continuez de vous amuser en observant entre ces deux styles les différences d'intention et de posture d'une même technique !



La Voie du Mouvement



A. Terchague, à gauche, et M. Rahim à droite, aux prises avec Shi De Cheng, ou comment se défaire de deux adversaires redoutables

Merci à Mohamed Rahim et Aziz Terchague qui ont tous deux rendu possible cette nouvelle rencontre avec leur ami, le moine Shi De Cheng.

Depuis maintenant plusieurs années, leurs associations, respectivement installées à St Maurice l'Exil dans l'Isère et à Montpellier, organisent avec brio des tournées en France et permettent à de nombreux français de connaître l'essence de l'enseignement de Shaolin.

Mohamed et Aziz comptabilisent à eux deux plusieurs victoires en championnat de France de Kung Fu. Leur gentillesse est à la mesure de leurs qualités sportives et techniques.

Mohamed Rahim : instructeur fédéral diplômé de Kung Fu FFKAMA, triple champion de France. Il dirige deux clubs, à Vienne et à StMaurice.

Assoc. Kung-Fu Shaolin

3, rue Louis Lecoin

38 550 St Maurice l'Exil

tél./ fax : 04 74 29 54 72

ou 06 08 32 93 43 et 06 14 36 26 27 22

Aziz Terchague : instructeur fédéral diplômé FFKAMA, ceinture noire 2e Dan de Kung Fu, triple champion de France, trois fois vainqueur de la Coupe de France, auteur de deux ouvrages vidéos pédagogiques et spectaculaires :

- K7 "Tao et enchaînements" Ed. Budostore

- K7 "Combat et compétition de Kung Fu" Ed. Budostore

Il dirige un club à Montpellier, et plus récemment, le Centre d'Arts Martiaux du Languedoc.

Association Kung Fu Wu Shu Montpellier

195, rue de Leyde Entrée 6

34080 Montpellier

tél. : 04 67 45 66 74 ou 06 14 36 27 22

GTao : Mais comment percevez-vous aujourd'hui les problèmes écologiques ?

S. D. C. : L'écologie est très importante. Si l'environnement est dégradé, le yang est dégradé et la force vitale amoindrie. Il y a en Chine le terrible problème de la déforestation. Il faudrait replanter des arbres et aménager des espaces verts dans les villes. Le gouvernement chinois est en train d'en prendre conscience.

GTao : Auriez-vous un message particulier à transmettre à nos lecteurs et à la société ?

S. D. C. : Que le monde soit en paix, qu'il n'y ait plus jamais de guerres et que tous les peuples du monde aient une vie bonne, heureuse et une bonne santé. Et surtout, que chacun y travaille.

GTao : Comment faire ?

S. D. C. : C'est avec un cœur bon que l'on peut réformer le monde et faire une grande famille. Mais un esprit sage ne peut rien faire dans un corps "larvaire". Tu ne peux rien édifier et ne rien donner à la société si ton corps ne suit pas. Le corps et l'esprit doivent se développer en même temps et en harmonie, équilibrer le yin/yang.

GTao

(1) Chan : le bouddhisme Chan est connu dans le monde entier sous sa traduction japonaise : le Zen, terme utilisé par Shi De Cheng lui-même.

(2) arhat : disciple de Bouddha

(3) taolu : signifie série ou enchaînement

Liens GTao

- GTao n° 2 : Shaolin, mythe et réalité P. 52

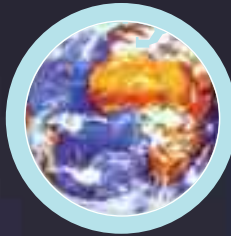
- GTao n° 11 : Un moine Shaolin en tournée en France P. 58

- GTao n° 11 : Les taolus dans les arts martiaux chinois P. 62

- GTao n° 14 : Les moines guerriers de Shaolin à Paris, rêve brisé ? P. 35

www.generation-tao.com

Le cahier **BIOTAO**



Spirit eco-villages
interview de Claude Traks p. 54

Feng shui de l'amour p. 56

l'effet miroir p. 60

Secrets taoïstes
l'onde orgasmique p. 62

Les vertus thérapeutiques
des encens p. 66

Elixirs énergétiques p. 68

Steak and love

Je souhaite vous faire part du choc que j'ai eu le jour où je me suis retrouvée face à l'étalage d'une boucherie d'un supermarché. Je me tenais là devant des centaines de morceaux d'animaux, corps morcelés, vie animale découpée et préemballée.

Et j'ai eu honte, honte de nous, honte de moi. Je n'avais qu'à tendre le bras pour me servir. Qui étais-je pour avoir ce droit ?

A cet instant, j'étais bien loin de tous débats intérieurs sur la nourriture, sur le bien fondé diététique de manger ou non de la viande ? Non, il ne s'agissait pas du tout de cela, il s'agissait en fait de ma passivité de consommatrice que je remettais en cause. Je retrouvais entre mes mains une nourriture qui m'était destinée et que je prenais jusqu'alors sans me poser de questions, me rendant ainsi complice des actes et des comportements humains tout au long de cette chaîne alimentaire.

Pourtant, le cœur au bord des lèvres, j'osais ouvrir les yeux devant ces étalages morbides, et soudain, je me surpris à tenter malgré moi, dans une frénésie, de reconstituer un corps complet, prenant du regard, par-ci une tête, par-là un flanc, des organes, puis les pattes, puis une queue, cherchant à tout prix à redonner à mes yeux l'image d'une vie animale.

Aucun de ces êtres n'a eu la chance de pouvoir échapper à ce destin implacable. Avais-je combattu l'animal ? Lui avais-je moi-même ôté la vie ? A-t-il pu avoir l'occasion de se battre ? de s'échapper pour retrouver les siens et la liberté ? Non, rien de tout cela. Alors, que pouvait m'apporter cette chair ? Quelle énergie subtile pouvait pénétrer mon corps en mangeant de cet animal ?

Chez mes ancêtres, il existait une relation intime et sacrée avec l'animal. Le chasseur, en mangeant la chair de l'animal, se voyait acquérir les qualités et les ressources que celui-ci avait réussi à déployer dans sa lutte pour lui échapper.

Mais nous avons aujourd'hui transformé un acte de pouvoir en acte d'asservissement animal amenant l'animal à une mort sans dignité.



Et j'ai vu alors, en superpositions, les fermes-usines et nos cités-dortoirs, puis j'ai vu défiler les wagons à bestiaux et nos transports en commun dans lesquels s'entassaient les animaux apeurés, et les travailleurs livides et somnolents, s'acheminant pour les uns vers l'abattoir, et pour les autres sur leur lieu de travail*.

Se pourrait-il que nous nous imposions cela tout une vie par culpabilité inconsciente ? Une culpabilité issue de notre non-volonté d'oser voir ce que nous infligeons à la vie, quelle que soit sa forme.

J'hésitai à m'enfuir, pour ne plus voir cet étalage morbide. Mais je ne pouvais pas faire taire cette voix intérieure qui me clouait sur place. Était-ce mon animalité qui me forçait à rester là, pour voir tout cela, sans détourner les yeux ?

Cette force me maintenait devant cet étalage m'obligeant à choisir avec conscience un morceau de viande pour me nourrir. Il était tout d'un coup devenu évident que je n'allais pas me remettre à chasser ; il y a bien longtemps que mon âme de chasseur s'était éteinte. Fille de l'urbanité, mon âme est devenue citadine, mon besoin de me nourrir s'est réduit au simple souci d'un équilibre alimentaire.

Je pris conscience alors que les rôles devaient s'inverser. Les animaux que nos ancêtres traquaient leur apportaient le pouvoir de leur vie d'animal libre. Il m'appartenait donc aujourd'hui de manger et de m'unir à cette viande d'abattoir, pour en transformer l'essence et redonner à l'esprit de l'animal, à travers moi, sa liberté perdue.

Il dépend de nous, de redonner un sens sacré à cette vie que l'on prend pour prolonger la nôtre, et rendre à l'animal sa dignité en faisant tout ce qui est en notre pouvoir pour nous comporter en êtres libres, afin que ces libertés enlevées par des mises à mort à la chaîne ne se perdent pas dans le néant d'une vie humaine de résignation.

■ Imanou Risselard

* "Travail" vient du latin "tripalium" qui signifie "instrument de torture à trois pieux".












Génération Tao sur internet



www.generation-tao.com








-  actualité
-  stages
-  manifestations
-  boutique
-  archives
-  liens
-  tangram



Génération Tao sur internet



www.generation-tao.com

-  actualité
-  stages
-  manifestations
-  boutique
-  archives
-  liens
-  tangram

Une fenêtre ouverte sur le monde du thé



- Boutique
- Actualité des récoltes
- Cours sur le thé
- Conseils pratiques
- Dialoguez avec Jean Montseren



le site
de Jean Montseren

www.tea-faster.com



Claude Traks

Les spirit eco-villages

L'association CommuniCare I.C.E.R.C. se lance dans le projet audacieux de création "d'un espace éco-village à caractère spirituel mais non religieux". Nous avons voulu en savoir un peu plus en rencontrant l'un de ses initiateurs, Claude Traks.

propos recueillis par Delphine L'huillier

GTao : Vous représentez l'I.C.E.R.C. en France. Quels sont ses objectifs ?

Claude Traks : C'est à l'origine une fondation australienne née en 1987 dont le but est de réunir des personnalités de tous bords, des scientifiques, des artistes, des mystiques, autour de l'énigme des cétacés. Par leur étude en effet, on peut comprendre ce qu'est l'énergie vitale, le Ki ou le "prana", et s'intéresser à la méditation de façon simple, sans pour cela faire appel à des croyances. Ainsi, si l'on étudie avec un électroencéphalogramme le cerveau d'un dauphin en pleine activité, il émet quatre-vingt dix pour cent de son temps des fréquences comparables à un moine tibétain en profonde méditation, ce qui nous porte à croire que nous pourrions être beaucoup plus évolués si nous apprenions à mieux exploiter notre cerveau. Nous militons donc pour la reconnaissance de ces deux concepts - énergie vitale et méditation - car tant que l'occident ne les intégrera pas dans sa culture, l'éducation, les écoles et à tous les niveaux de la société, la violence dans les rues, le mal-être, la consommation d'antidépresseurs ne feront qu'accroître.

GTao : Vous considérez la méditation comme une technique ou un état ?

C. T. : Il existe un nombre considérable de techniques méditatives. Chacun trouve sa voie. Mais je crois que c'est surtout s'aménager des moments pour réfléchir, aller au bout de chaque pensée pour prendre des décisions dans sa vie... et paradoxalement, arriver à moins penser... pour mieux penser. La base latine de "méditer" signifie d'ailleurs "approfondir".

GTao : Comment définiriez-vous l'énergie vitale ?

C. T. : Nous sommes des êtres faits d'énergie et il est fondamental de savoir la gérer, la diriger dans notre corps, parfois l'éliminer, et savoir s'y connecter. Je crois, comme James Redfield*, que la cause majeure des volontés de domination que manifestent les êtres humains dans la vie de tous les jours est de "voler l'énergie" de l'autre parce que l'on n'est pas capable de la canaliser en soi. Ce serait la base des conflits dans le monde.

GTao : Le concept d'énergie vitale nous enseigne que nous sommes tous reliés les uns aux autres. C'est ce qui vous a donné l'idée de créer des spirit eco-villages ?

C. T. : C'est au départ une bande d'amis qui ont eu envie de se réunir et de s'ouvrir à d'autres personnes. L'idée est surtout de créer un espace et non une communauté, c'est-à-dire, accueillir des couples, des familles, des personnes seules, des communautés, ayant des pensées différentes mais qui partagent un minimum de bases spirituelles : vouloir devenir libre, autonome, indépendant, avoir amorcé un travail sur soi, sur ses émotions, croire en la vie après la mort, croire en l'unité de la création... et s'ouvrir le plus possible, car spiritualité rime pour moi avec ouverture. Chaque chose sur cette terre à sa raison d'être, même ce que l'on ne comprend pas.

GTao : Et vous souhaitez associer les enfants à votre projet...



La France est en train de découvrir sa propre identité spirituelle



C. T. : Nous voudrions que les enfants puissent grandir dans un cadre où on leur parle de la dimension énergétique et invisible de la vie et les laisser ensuite vivre leur propre expérience. Les enfants naissent conscients de cette dimension mais ils l'oublient en grandissant dans un univers trop matérialiste. Ils y perdent leur sensibilité.

GTao : Vous-même avez eu une éducation assez libre.

C. T. : Libre, mais complètement athée. J'ai été élevé avec l'idée qu'une personne croyante est une personne anormale. J'ai agi par réaction. C'est aussi la preuve qu'il faut faire confiance à l'enfant, lui donner une grande liberté, lui laisser de l'espace et mettre à sa disposition des outils pour créer ce dont il a envie.

GTao : Comment imaginez-vous pouvoir implanter ces structures de spirit eco-villages ?

C. T. : C'est encore à l'état de projet. Nous verrons. Nous cherchons déjà à rassembler des personnes autour de douze fondateurs. Six sont déjà prêts à se lancer dans l'aventure. Et nous souhaitons avant tout une diversité sociale. L'Europe, la France, sont en train de découvrir leur propre identité spirituelle qui est d'y inclure la clause sociale parce que les américains ne savent pas ce que c'est. Le spirituel ne doit pas être réservé à une élite financière.

GTao : Mais il existe déjà des éco-villages en France.

C. T. : Les éco-villages ne sont pas nombreux et ne réunissent pas encore beaucoup de monde. Le projet de ces spirit eco-villages est de devenir vraiment autonome, de donner envie à d'autres d'en créer partout en Europe et d'y intégrer une aspiration spirituelle. Créer une structure ouverte avec la possibilité d'accueillir des stages et des séminaires. Je suis allé récemment à Damanhur en Italie, près de Turin. Huit cents personnes vivent ensemble dans une petite vallée composée de plusieurs villages regroupés au sein d'une fédération. En 2002, ils seront totalement autonomes. Mais ils ne sont pas pour autant coupés de l'extérieur. Ils exportent leur produits bio et importent ce qui leur manque. Ils ont même frappé leur propre

monnaie avec l'accord du gouvernement italien. Ce n'est pas forcément un modèle mais une initiative intéressante.

GTao : Claude, vous êtes d'origine belge, pourquoi avoir choisi la France pour monter votre projet et installer votre association ?

C. T. : Malgré certaines résistances, je crois que la France s'intéresse de plus en plus à la spiritualité. Nous n'en sommes pas encore, comme aux Etats-Unis, au point où de grandes entreprises comme IBM offrent des primes à ses cadres pour participer à des séminaires de yoga le week-end mais le changement est visible partout. Il suffit de regarder les publicités. Les publicistes sont très forts pour connaître le subconscient et savoir ce qui sensibilise les gens. Aujourd'hui, un slogan sur trois fait référence à quelque chose de spirituel. On découvre des mannequins assis en posture de méditation. Le Pape lui-même, qui peut incarner une certaine rigidité, a fait un pas énorme en reconnaissant les fautes de l'église et en demandant pardon à certaines communautés. Les choses viennent doucement.

■ **D. L'h.**

* *La prophétie des Andes* par James Redfield, Ed. J'ai Lu

L'association CommuniCare a déjà organisé deux conférences ICERC mais son activité ne se limite pas aux dauphins et se tourne davantage vers l'homme. Elle organisera prochainement au mois de novembre à Paris une conférence sur la naissance dans l'eau et en mai 2001 réunira en France différents représentants de tribus venus des quatre coins du globe. Si vous êtes intéressé par les différentes manifestations proposées par CommuniCare ICERC ou le projet des spirit eco-villages, vous pouvez les contacter :
56, rue Saint-André des Arts
75006 Paris
tél. : 01 43 54 56 99 et fax : 01 43 25 63 37
email : icerceurope@compuserve.com

Liens GTao

- GTao n° 14 : Océan, cétacés et spiritualité : signer la paix avec la nature P. 53

www.generation-tao.com



Le feng Shui de l'Amour

par Alexandra Virag et Bruno Colet,
fondateurs de l'Académie de Feng Shui Occidental
photos d'Alexandra Virag



Entourez-vous de
cristal et de pampilles

Vous n'y avez peut-être jamais songé, mais l'orientation, la disposition des meubles et des objets dans votre chambre à coucher, les tableaux, les posters accrochés aux murs, agissent sur vous... votre vie sentimentale et vos activités amoureuses... Ecoutez les conseils de deux spécialistes du Feng Shui Occidental, Alexandra Virag et Bruno Colet, pour préparer au mieux les nuits de cet été...

D'un bout à l'autre de notre maison, mille objets composent notre environnement intime. La chambre où nous dormons un tiers de notre vie, peinte dans des tons pastels, reste toujours dans une semi-obscurité. Sur la table de nuit trônent les derniers dossiers à traiter et l'on éprouve tellement de difficultés à s'endormir; les miroirs de la grande garde-robe sont clairsemés de photos des enfants et des vacances; une pita offerte par belle-maman nous scrute d'un regard sombre sur le haut de l'armoire et la nuit est si longue, quand on se sent seul... Sans le savoir, le Feng Shui de notre chambre agit sur nous.

Le Feng Shui est précisément cette troisième dimension de la décoration, le bien-être, qui peut être orchestré à souhait pour transformer notre vie. Laissez-vous initier à cet art millénaire chinois du Tao de la maison.

Millénaire, le Feng Shui est aussi vieux que le taoïsme dont il déploie les principes essentiels d'harmonie qu'il applique à l'espace et aux directions. Le Feng Shui décrit en une vastitude d'approches et d'écoles les principes universels qui relient l'homme à l'univers dans lequel il vit. Des plus orientales - chinoises, tibétaines, coréennes, japo-





Les fleurs dans votre maison apportent la grâce, l'harmonie et symbolisent la féminité. Chaque couleur stimule l'énergie de l'amour.

naïses ou indiennes - aux plus occidentales, les écoles de Feng Shui révèlent les liens inconscients avec l'espace, la nature, les habitations et la décoration qui nous entoure.

Car les applications du Feng Shui sont vastes et englobent une compréhension du monde nécessitant de longues années : l'étude d'un site Xu, un site favorable, requiert près de dix ans d'observations d'un expert en Feng Shui. Comment le Souffle cosmique externe, le Chi, circule-t-il dans un lieu, qu'il s'agisse d'un jardin, de votre maison ou de la chambre ? Notre maison est tel notre corps ultime dans lequel nous nous étendons.

Le Feng Shui de l'amour

A chaque fois que l'on pénètre dans une pièce, on y projette son Chi personnel - le Souffle cosmique, mais intérieur - qui se répand progressivement : on anime ainsi les objets du salon lorsqu'on y entre, on charge de notre présence notre décoration intérieure. On se relie automatiquement à des courants universels qui circulent naturellement dans les différentes pièces. Des fils invisibles nous relient ainsi à notre décoration intérieure, tel un échange inconscient entre nous et notre environnement. Dans chaque pièce de la maison, mais surtout dans la chambre à coucher, notre inconscient est ainsi relié à huit zones ou portions de l'espace que le Feng Shui dénomme le Ba Gua - ou Pa Kua, car les orthographes phonétiques varient - : la zone enfants, richesse, renommée... mais aussi la zone amour.

Dans l'Ecole de la Forme - particulièrement performante et adaptée aux Occidentaux -, la zone Amour se situe dans l'angle du mur de droite qui fait face à la porte (schéma 1). Se trouve-t-il dans la chambre, une accumulation d'objets hétéroclites ou, précisément, la lingerie fine, les bijoux, les vêtements de soirée ?

La Terre, élément de l'Amour

**Notre
décoration
intérieure nous
relie à des courants
d'énergie
universels**

Cet espace - l'angle de 45° - est associé à l'élément Terre, c'est-à-dire la stabilité, l'ancrage et le couple. Chez chacun, spontanément, cet espace a été décoré d'images, d'objets, de symboliques personnelles, parfois équilibrées, parfois dysharmonieuses. En Feng Shui, un cycle marie entre eux les agents terrestres, ou énergies, dans la matière. Les éléments qui composent les matières de notre environnement prennent une puissance toute particulière selon l'espace du Tao où ils sont placés. Le Feu, en se consumant, produit des cendres, de la Terre. Donc, placer des bougies ou du Feu - des éclairages et lampes - dans cette zone, active les amours. De même que les objets en pierre, la terre cuite, les statues, la roche, les minerais, les cristaux.



Schéma 1 :
le meilleur endroit
pour votre couple !

Tout en double dans la chambre

Le chiffre 2 est associé à la zone Amour et sa symbolique de dualité, de complémentarité - du Yin et du Yang -. Tous les objets que l'on y place s'assortissent par couples : deux bougies, deux petits animaux en cristal, une photo de couple - le sien, de préférence - etc. Evitez les photos de vous en solitaire ou celles d'amis et des enfants qui, en



Feng Shui, jouent un rôle symbolique de dispersion et de séparation. Réservez-leur un espace adapté dans le salon.

Les couleurs de la tendresse

La chambre est le siège de l'amour en Feng Shui et la zone amour doit y être très soignée. Favorisez les couleurs associées à la tendresse, la romance et la jeunesse tels les pêcheurs en fleurs au printemps, cycle de naissance Yang de la vie et du renouveau ; le rose, le pêche, le saumon, les terra cota doux induisent le cœur et l'ouverture à l'autre.

L'harmonie à laquelle notre inconscient convie l'autre, appelle tel un aimant lointain. Cette précieuse douceur peut être amplifiée à partir d'une simple ampoule rose - collection Soft Tone - Philips, par exemple -, sans repeindre toute la chambre. Un voilage translucide coloré de terra cota ajusté sur la fenêtre - surtout si elle est orientée au Nord, NE ou NO - renforcera l'accueil à l'autre... précieux pour les célibataires.

Ôtez toutes les épines...

Le Tao de la maison n'est autre que notre propre Tao et modifier notre environnement commence par un nettoyage personnel salutaire. Ôtez de l'ensemble de l'habitation toutes les symboliques de solitude et d'agressivité : des statuettes et photos de femmes seules, aux fleurs sèches et animaux empaillés, des armes - qui induisent une forte tension relationnelle - aux pointes et couteaux apparents dans la cuisine.

Alexandra Virag
et Bruno Colet,
fondateurs
du Feng Shui
Occidental, vous
proposent des
expertises et des
formations :
Académie
de Feng Shui
tél. : 01 44 49 01 22
Leur ouvrage,
*Feng Shui, Force
d'Harmonie*
est publié
aux Editions
Trajectoire

Le lit, espace de rêves

De nombreux couples se sont formés, des rencontres inattendues, des retrouvailles tendres suite à l'application de nos conseils Feng Shui, principalement appliqués dans la chambre et le salon. Modifier un espace dans notre corps ultime change toutes les énergies qui y circulent. Le Chi - ou Ki - qui remplit notre physique se prolonge directement dans la matière qu'il anime. Cette matière, ensuite, traverse notre environnement de vie. Eloignez de la tête du lit tout ce qui rappelle le travail, la dispersion, l'intellect : les livres, les dossiers, les magazines etc. Chaque objet, proche à moins de trente centimètres de la tête, imprègne notre inconscient toute la nuit. Changez vos draps le plus souvent possible et aérez tous les matins - énergie de naissance, liée à l'Est - d'un large courant d'air. Privilégiez les draps aux tons profonds de bordeaux, pourpres et roses aux bleus froids inspirant la distance relationnelle.

*Soignez le
cadre de votre
chambre, siège
de l'amour*

De matière en matière, de couleurs en nuances, de formes en images symboliques, notre habitation nous initie depuis notre naissance, de déménagement en déménagement, à notre Tao personnel, notre force d'harmonie. Chaque être est unique ; chaque espace est relation avec l'univers. Le Feng Shui est un lien fabuleux, de l'un à l'autre.

■ A. V. & B. C.

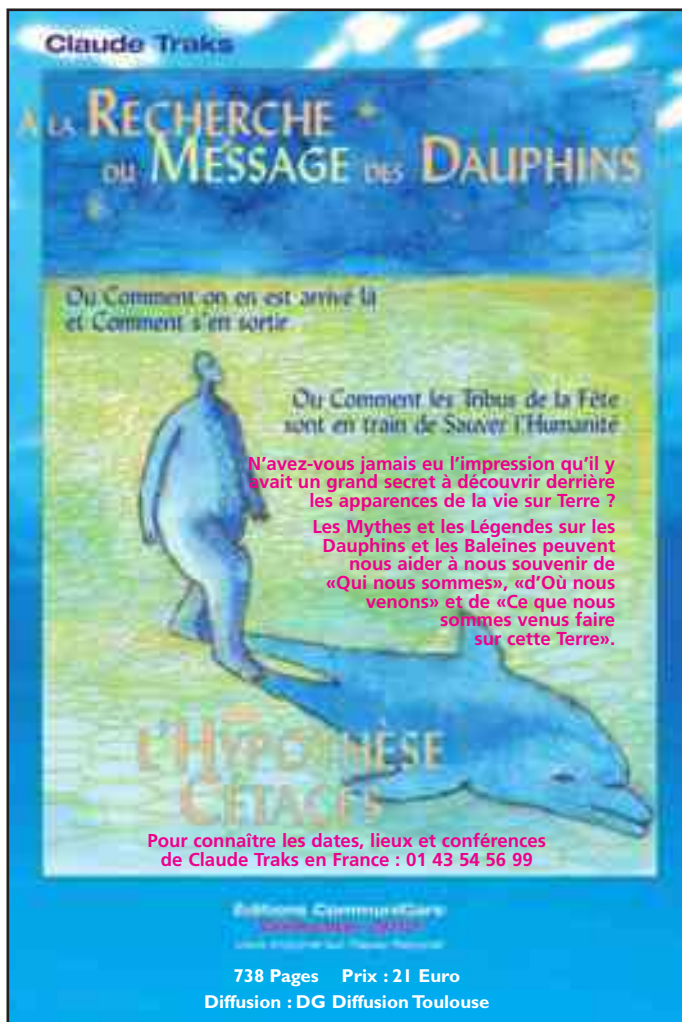
Liens GTao

- GTao n° 12 : Le tao de l'amour P. 38
 - GTao n° 13 : Le couple, catalyseur de changement P. 4
 - GTao n° 14 : Couples, les ancêtres vous regardent!
- www.generation-tao.com



L'œuf, élément de terre, symbolise la stabilité et la fertilité





L'école LES TEMPS DU CORPS

Formation Professionnelle au Qi Gong



Ke Wen & Bruno Lazzari

En lien direct avec la tradition millénaire chinoise, l'école "les Temps du Corps" vous propose une formation professionnelle au Qi Gong en collaboration étroite avec l'Association Internationale de Dao Yin Yang Sheng Gong, présidée par Maître ZHANG GUANG DE, et le Centre National de Qi Gong de Beidaihe, dirigée par Madame LIU YA FEI. Formateurs de l'école : Maître ZHANG GUANG DE, Mme LIU YA FEI, Mme Ke Wen, M. Bruno Lazzari et M. Dominique Casays

**UNE FORMATION DE 3 ANS COMPATIBLE
AVEC VOTRE VIE PROFESSIONNELLE**

Les objectifs de cet enseignement sont :

- Sur le plan personnel, une connaissance approfondie des mécanismes de la vie selon la tradition chinoise, l'épanouissement, l'harmonie, et le développement des capacités individuelles de chacun ;
- Sur le plan professionnel, elle permet d'acquérir les bases théoriques, pratiques et pédagogiques nécessaires à l'enseignement du Qi Gong.

Depuis sa création, il y a 6 ans, l'école " les Temps du Corps " a développé un réel échange entre d'authentiques maîtres chinois et ses élèves.

Cet enrichissement réciproque, véritable dialogue entre Orient et Occident, constitue une des caractéristiques essentielles des " Temps du Corps " .

Après examen théorique et pratique, un diplôme est remis conjointement par l'association "Les Temps du Corps" et ses organismes de tutelle.

Renseignements et inscriptions

Les Temps du Corps

10, rue de l'Echiquier 75010 PARIS

Tél. : 01 4725 7914 / fax : 01 4721 4424

STAGES - EXPERTISES

ACADEMIE DE
FENG SHUI
OCCIDENTAL



Alexandra Virag & Bruno Colet
auteurs du best seller
Feng Shui d'harmonie
(Ed. Trajectoire)
Une approche unique du
Feng Shui Occidental
01 44 49 01 22

Stage résidentiel TAO et Expression artistique

Exercices taoïstes internes

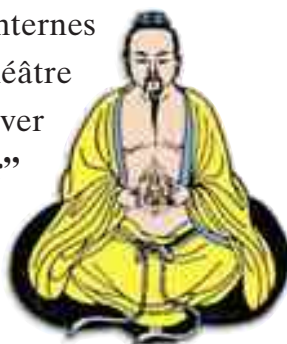
Peinture et théâtre

pour trouver

"son génie intérieur"

du 22 au 29 juillet
dans les Cévennes

Rens. : 01 46 27 89 33



L'effet miroir

Ne vous est-il jamais arrivé d'imposer vos idées envers et contre tous, et même contre vous-même? de rester campé sur vos positions? d'entrer en conflit pour une peccadille? A travers le filtre de notre quotidien et de nos rencontres, nous pouvons tirer de la vie notre meilleur enseignement

par Philippe Nicolas, acupuncteur

Dans ma pratique d'acupuncteur traditionnel je suis confronté tous les jours à des patients en difficultés émotionnelles, et cette science ancestrale offre de nombreux moyens pour remédier à ces troubles. En acupuncteur, nous savons bien qu'il n'existe pas de limites franches entre le "psycho" et le "somatique" mais que tout trouble est en relation avec l'ensemble, et qu'il est insensé pour un énergéticien de voir une séparation entre le monde subtil et le monde matériel ou incarné.

Dans la vie de tous les jours, il est facile de constater que lorsque nous sommes fatigués, nous devenons irritables. Par exemple, nous ne supportons plus aucun bruit. Mais lorsque nous retrouvons notre potentiel énergétique, tout va nettement mieux; cette relation entre notre humeur et notre corps est observable à tous moments. Ce qui fait que bon nombre de problèmes courants trouvent facilement solution par cette technique. Maintenant, il existe aussi beaucoup de cas où cette facilité apparente n'est pas suffisante, et il n'est plus possible de s'en remettre à la seule compétence de l'acupuncteur. Il va falloir que nous prenions conscience de l'origine de notre difficulté. Il va falloir amener la lumière de notre conscience à l'intérieur de nous. Et ainsi modifier les schémas de pensées qui trop souvent nous conduisent à des relations difficiles, voire conflictuelles.

Je vais donc essayer de comprendre la difficulté de mon patient - ou la mienne! - et d'en retrouver le sens par rapport à sa vie. Pour cela je vais utiliser plusieurs principes, et j'en citerai deux. Le premier, qui est aussi le plus connu, s'appelle "l'effet miroir". En effet, nous savons que "l'autre" en face de nous est porteur d'une grande diversité de comportements et d'habitudes, et que dans tout cet

ensemble, il y a un - ou plusieurs - trait de comportement qui va nous déranger. Pourquoi? La réponse qui me convient à l'heure actuelle est celle qui se résume dans cette phrase : on reproche, ou remarque particulièrement, à autrui ce qui est en tension chez nous. Les observations que nous ferons à ce moment seront des plus conformes à la théorie du yin/yang. Ce que nous verrons en excès chez l'autre sera certainement en insuffisance chez nous, et réciproquement - n'oubliez pas que le miroir nous reflète en inversant l'image -. De même, ce qui se manifestera chez l'un pourra venir de l'autre.

*on reproche
à autrui ce qui
est en tension
chez nous*

Il faut alors en dégager le conflit, ou ce à quoi il fait écho. Par exemple, on reproche à untel un comportement bien précis, qui nous rappelle celui d'un parent. Ou alors, par ses demandes ou ses attentes, un autre génère une difficulté en nous qui, elle, nous rappelle quelque chose de précis. Il est donc important de bien s'observer pour voir si c'est la teneur du conflit, ou ce à quoi il fait écho, qui nous met en difficulté. Il n'y a qu'à voir la répétition d'un même schéma avec différentes personnes, jusqu'à ce que l'on comprenne. En fait, au travers des autres, la vie cherche à nous faire saisir quelque chose d'important qui nous sera utile pour le restant de nos jours.

Et je voudrais tout de suite vous proposer une règle qui permettra de pouvoir comprendre puis accepter la différence de l'autre. Trop souvent, nous pensons avoir raison sur un - ou des - sujet, et pour cela nous développons toute une argumentation. D'une certaine manière, nous avons raison, mais d'un autre côté, nous avons tort. L'expression commune pour cela est : "défendre son point de vue" et c'est là le problème. Parce que des points de vues, il en existe autant que d'observateurs. Et la vérité sera l'addi-





“La poire” de
Claude Verlinde

tion des points de vues et non pas un en particulier. Imaginez que vous soyez face à face avec quelqu’un, et qu’entre vous il y ait un objet figurant le sujet de discussion. Chacun va pouvoir décrire une face de cet objet, ce qu’il pense du sujet en question. Et si aucun ne comprend qu’il ne peut décrire qu’un seul côté, il va tenter par tous les moyens possibles d’imposer sa vision à l’autre - par une fuite indifférente ou par la force - plutôt que de comprendre que ce qu’il voit là n’est qu’une facette de l’objet ou du problème. Au lieu de cela, chacun reste campé sur sa position et ainsi personne ne sait la forme de cet objet, ni la finalité du problème. Par contre, chacun en vient à prendre l’autre pour un idiot borné, et ainsi conforte chacun dans sa vision, lui faisant croire qu’il est le seul à détenir la vérité.

C’est vrai qu’il est très difficile d’admettre, et de voir, que tous peuvent avoir raison. Pour mieux comprendre cela, imaginez un cercle, le cercle de la vie, sur lequel nous évoluons tous, et au milieu de ce cercle, en son centre, “la vérité” - du sujet, du moment -. Lorsqu’un individu veut exprimer sa vision, il décrit ce qu’il voit en observant le centre. Maintenant, un autre observateur placé de l’autre côté du cercle veut décrire la sienne; son point de vue est opposé à la direction du premier. Les deux observateurs sont apparemment opposés, et il devient très facile pour eux de se quereller. Et en toute bonne foi, relative, ils peuvent s’affronter à loisir pour savoir qui a raison ou bien tort. Sachant que les deux ont raison; cela ne s’arrêtera jamais s’il le faut. Alors que s’ils comprennent que l’addition de leurs points de vue peut leur permettre de connaître la vérité, et la paix, ils y gagnent beaucoup. Ceci est observable avec tout un chacun, le conjoint, les enfants, les voisins, les collègues...

Au travers des autres, la vie nous initie

En fait, notre difficulté nous empêche de voir les choses correctement et nous empêche donc de trouver spontanément la solution comme nous savons le faire en certaines occasions. Il est intéressant aussi de voir que souvent notre problématique nous amène à pousser l’autre à la faute, de manière inconsciente mais inéluctable. Sinon comment expliquer que notre conjoint, d’origine différente, se mette à ressembler à notre mère ou à notre père avec une telle précision? Il est très fréquent de voir un - ou une - patient me consulter pour une difficulté de couple, et d’apprendre qu’en rentrant chez lui, son conjoint manifeste, spontanément, un comportement complètement différent, sans qu’il n’y ait eu de contact particulier; ce qui met en évidence à mes yeux la réalité et l’importance des liens unissant les gens. Et ces liens ne sont pas que des mots, mais une réalité quotidienne, même s’ils ne se voient pas aussi facilement que le corps physique.

Dans le déroulement d’une telle thérapie, je vais utiliser autant les aiguilles que l’entretien pour aider mon patient à trouver la solution du problème. Et je vais me servir de tout ce qui se passe dans sa vie, depuis la dernière séance jusqu’à aujourd’hui. Parce qu’il est particulièrement surprenant de voir que le hasard - hasard est le nom que prend “le créateur” pour passer incognito! - présentera une difficulté spécifique en rapport avec ce que le patient cherche à résoudre. La situation qu’il vit comporte tous les éléments nécessaires à la compréhension du problème. Ce qui m’amène souvent à dire, en accord avec la pensée taoïste, que la vie ne nous veut pas de mal mais que nous passons notre temps à refuser ce qu’elle nous propose.

Et par là, à nous couper du sens de notre vie, qui veut bien nous faire vivre des épreuves - je préfère le terme “d’aventures” - initiatiques, mais jamais des situations énormes et indigestes. C’est souvent notre difficulté à accepter des événements ou des évolutions, par peur ou par croyance dans un chemin imposé par l’entourage, qui va faire que nous allons nous retrouver dans des impasses.

Sachons faire confiance à notre vie dans toute sa spécificité, pour reprendre les rênes de notre destin, et faire ce que nous conseille la sagesse taoïste, être l’empereur de notre vie. Et comme tout empereur, nous allons devoir gérer notre vie en accord avec la volonté du ciel et la volonté de la terre. Ainsi, osons réaliser notre désir en observant bien ce que nous demande notre vie pour notre plus grand bien et le plus grand bien de tous.

■ P. N.

Pour joindre Philippe Nicolas : 02 96 44 47 94

Liens Gtao

- Gtao n° 14 : Couples, les ancêtres vous regardent! P. 75
www.generation-tao.com



L'onde

Cultiver la conscience écologique
dans son corps et son esprit

Orgasmique

par Pol Charoy & Imanou Risselard
fondateurs de Génération Tao

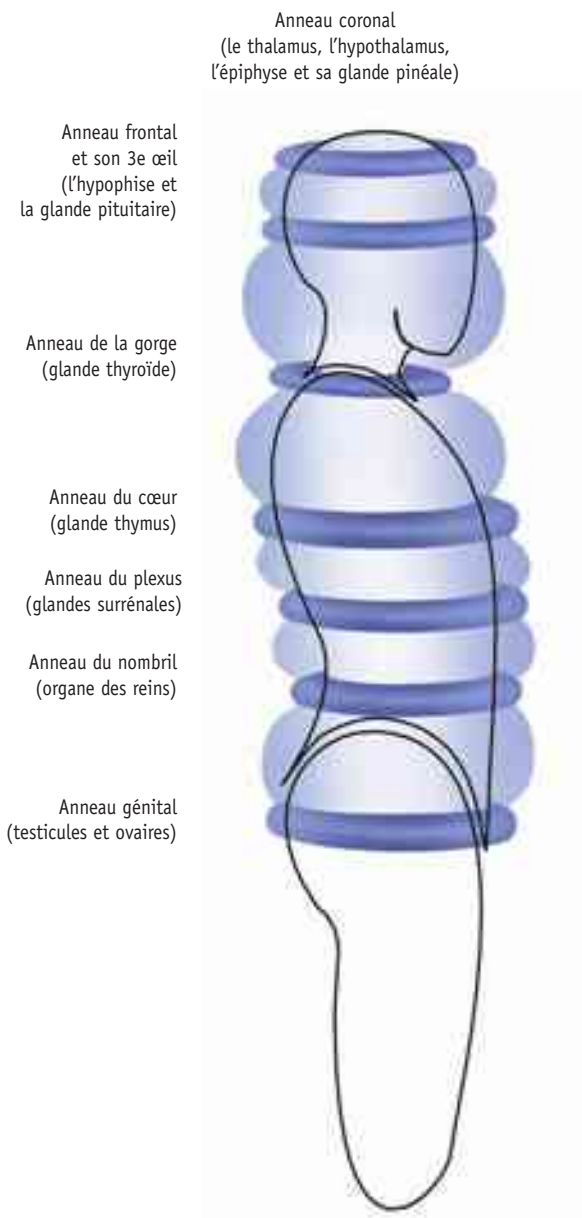


Schéma n°1

L'occident a sa propre représentation contemporaine des centres énergétiques sous la forme des anneaux Reichiens et de l'énergie sous le nom d'orgone. La libre circulation de cette énergie se définit pour nous par l'épanouissement de l'onde orgasmique.

Les sept anneaux représentés sur le schéma n° 1 correspondent, d'une part au système indien et ses sept chakras, et d'autre part au système taoïste et ses douze points; les chinois doublant les cinq centres énergétiques du devant du corps en cinq autres dans le dos qui, ajoutés au centre de base et au centre coronal, nous donnent bien les douze portes décrites dans l'orbite microcosmique*. Nous pouvons également leur superposer le calque de notre fonctionnement hormonal pour nous aider à intégrer cette réalité énergétique à une réalité fonctionnelle.

Malgré tout l'intérêt de ces représentations orientales, leur approche nous éloigne de nos propres sensations. Pour intégrer cet imaginaire étranger, nous sommes obligés d'en étudier les textes originaux. Cette étape, tout en nous enrichissant, nous écarte de nos références culturelles. Et nous voilà à essayer de faire descendre, à l'aide d'une représentation exotique, un univers de sensations loin de notre corporalité occidentale.



C'est sur cette difficulté que nous souhaitons attirer votre attention afin de pouvoir diriger nos sens sur l'espace vivant, intra et extra corporel, du volume des centres énergétiques.

Pour cela, nous pouvons nous aider des travaux de Wilhelm Reich, disciple de Sigmund Freud, et dissident de la psychanalyse après avoir élaboré l'analyse caractérielle qui reste toujours d'actualité.

Le système de ce talentueux chercheur occidental est marqué par la redécouverte d'une énergie appelée "orgone" qui anime les échanges cellulaires jusqu'au changement climatique. Son application thérapeutique est devenue l'orgonothérapie, ainsi que la bioénergie développée plus tard par deux de ses disciples, les Dr John C. Pierrakos et Alexander Lowen.

Les 7 anneaux énergétiques

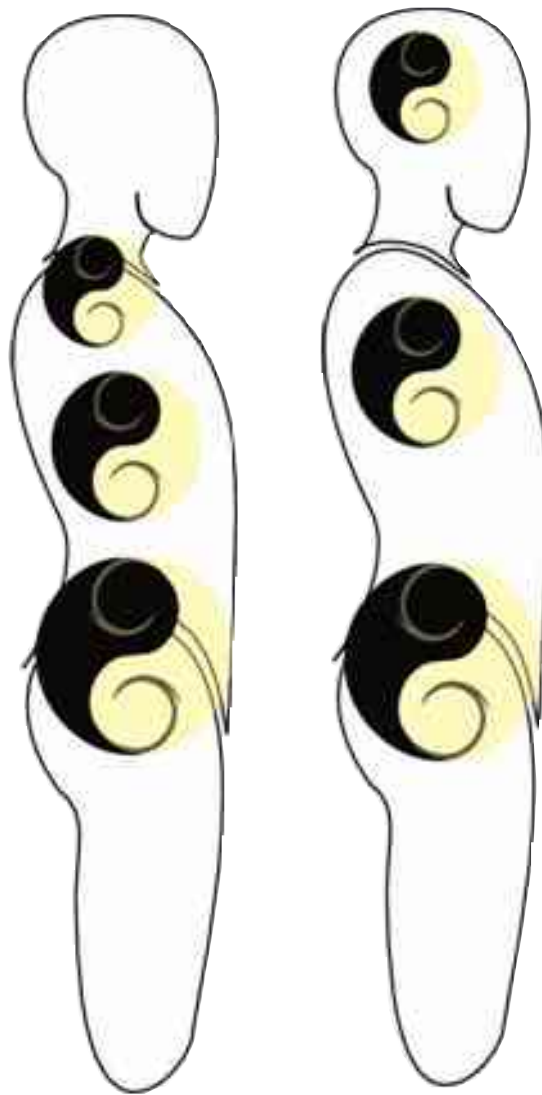
Wilhelm Reich s'appliqua à définir une représentation de la circulation énergétique imprégnée de ses propres sensations mais aussi des ressentis observés sur ses patients. Il finit par définir des zones semblables aux traditions orientales, mais l'image qu'il en donna les complète considérablement. C'est sous la forme d'anneaux que Wilhelm Reich décrit la réalité physiologique et énergétique de ses observations cliniques; des sensations concrètes et vérifiables dans notre corps qui peuvent enfin trouver un sens, être verbalisées dans notre langage et ancrées dans le moment présent.

Pour Reich, cette représentation en anneaux autour de notre colonne vertébrale est issue de l'évolution humaine et des traces de cette histoire en nous. Nos origines reptiliennes sont en effet marquées dans notre constitution physique et notre développement physiologique, par la constitution et l'organisation de la mobilité de notre colonne vertébrale.

Le psychanalyste Wilhelm Reich était-il un taoïste à l'occidentale ?

Ces anneaux, au nombre de sept, s'enroulent tel un cocon autour de notre colonne vertébrale. C'est le mouvement vivant et vibratoire de cette enveloppe qui se meut comme une onde que nous appelons "l'onde orgasmique". Elle prend naissance au niveau du bassin, siège de notre puissante énergie sexuelle originelle, puis s'épanouit et va nourrir les différentes fonctions de nos organes, de nos sens et de notre psyché. Elle distribue ainsi la force et l'énergie nécessaires à l'expression des vertus de notre âme. Attention, il s'agit ici du déploiement de l'onde orgasmique et non du simple vécu de l'orgasme sexuel, qui trop souvent reste limité à la sphère du bassin.

L'onde cherche donc naturellement à se propager et à s'élever mais des refoulements d'ordre émotionnel - l'émotion étant une manifestation du mouvement éner-



Représentation des 3 foyers taoïstes suivant les interprétations les plus courantes de la tradition chinoise ; l'une se situant plus en relation avec la médecine chinoise et l'acupuncture, l'autre plus souvent rencontrée dans les représentations de Qi Gong - ouvrages de Mantak Chia -.

gétique - peuvent l'en empêcher. Un ou plusieurs anneaux se resserrent alors, bloquent et arrêtent sa circulation, entraînant des troubles physiques et psychiques et empêchant l'épanouissement des vertus de notre âme. Si l'onde ne peut par exemple, atteindre le cœur, nous risquons de souffrir de pathologies cardiaques, de comportements hargneux, ou tout simplement d'éprouver des difficultés à exprimer ou à recevoir l'amour. Dans notre culture judéo-chrétienne, le Christ représente l'aboutissement de la libre circulation de l'énergie d'amour**.

■ P. C. & I. R.

* Voir GTao n° 15, l'article de Marc Fréjacques sur ce thème, p. 58

** Si vous souhaitez approfondir le sujet, lire *la fonction de l'orgasme* de Wilhelm Reich, publié aux éditions de l'Arche



Nous vous proposons, pour mettre en pratique la synthèse de notre travail sur les découvertes scientifiques de Wilhelm Reich et des concepts du Qi Gong taoïste, quelques exercices très simples, mais essentiels.

En observant notre buste, nous pouvons remarquer avec un peu de bon sens, trois zones de mobilité et de fonctions organiques différentes. Ces trois espaces sont délimités par des anneaux diaphragmatiques que sont le diaphragme pelvien, le diaphragme du plexus solaire et l'anneau de la gorge ; la cravate symbolisant l'auto-contrôle, voire l'étouffement de la créativité. Ces anneaux sont en même temps des appuis, des filtres ou des freins à leurs expressions énergétiques correspondantes.

Les taoïstes nous ont offerts une représentation alchimique à l'œuvre dans ces trois zones sous la forme de chaudrons - situés légèrement différemment par certaines interprétations - qui symbolisent la "cuisine énergétique". Ils sont de véritables lieux de mutation, de métamorphose de nos énergies ; des plus puissantes et plus grossières aux énergies les plus subtiles et délicates.

La bonté de la nature a fait que cette alchimie se déroule vaille que vaille, tant bien que mal, à notre insu. Mais si vous êtes, ou devenez, des apprenti-chercheurs, vous pouvez sentir ce travail, en observant les signes et les sensations que l'onde réveille en vous, et ainsi diriger ces mouvements d'énergie.

L'éveil de l'onde orgasmique va générer la rencontre de zones que nous appelons "muettes", zones de blocage ou de refoulement. L'apprenti devra alors faire preuve de beaucoup de douceur, et savoir "ne pas forcer le passage" au risque de renforcer sa cuirasse et ses résistances. Il lui faudra au contraire prendre contact avec cette partie de lui-même afin que lui soit révélée l'histoire contenue et retenue dans son corps.

Nous vous proposons pour commencer de vous pencher sur le déploiement du mouvement ondulatoire induit par la motilité* du 1er foyer, le dan tian, situé dans le bassin.

* Ne pas confondre la "mobilité" et la "motilité". La "motilité" est le mouvement de vie organique existant dans l'immobilité anatomique. Les pratiquants de style interne se concentrent généralement sur la motilité pour ensuite grandir cette sensation dans un déplacement corporel. C'est aussi la différence entre le principe du Tai Ji, qui est un principe de motilité de l'univers, et le Tai Ji Quan, qui est la mise en application de ce phénomène dans une forme de boxe - Quan -.

Note des auteurs : ce premier exercice sur l'onde correspond à une recherche de fluidité et d'épanouissement énergétique par un mouvement antérieur de la colonne vertébrale, celle-ci dessinant un arc vers l'arrière. Mais il existe aussi d'autres façons de s'exercer et de maîtriser le cheminement de l'onde, comme par exemple le travail de l'onde dite "inversée" ; celle-ci courbe alors légèrement dans un mouvement postérieur le long de la colonne vertébrale, dessinant un arc vers l'avant du corps.



1 - Posture de départ : les courbures originelles de la colonne vertébrale doivent être respectées et retrouvées de manière naturelle.



2 - Posture de relâchement, de glissement du coccyx, qui efface la cambrure lombaire.



3 - Posture de rotation du bassin et d'appui du pubis vers la terre. Début de l'épanouissement de l'onde vers les foyers supérieurs.



4 - Posture d'épanouissement de l'onde. Maintenir la force du bassin et la sensation d'appui du pubis vers la terre tout en ouvrant son cœur et son esprit, telle la montée en puissance d'une vague avant de s'échouer sur la plage.



Mobilisation du bassin dans le déploiement de l'onde

1. Le relâchement du coccyx (schéma 1)

Relâchez le sacrum dans un soupir de détente. Votre bassin glisse alors de telle façon qu'il efface légèrement la cambrure lombaire. Sentez la descente de cette force jusque dans l'appui des talons sur la terre.

Attention! Ne pas basculer le bassin en contractant les muscles fessiers par une mobilisation mentale volontaire. Ce doit être le résultat d'une profonde détente - et non d'un verrouillage anatomique - agissant sur les muscles involontaires qui maintiennent notre équilibre statique.

1 bis. La poussée et le relâchement du pubis

Puis poussez par une légère bascule du bassin, le pubis et les ischions en direction de la terre. Inspirez avec un sentiment de puissance "dans le ventre" et sentez sa force "d'incarnation" dans le bassin. L'appui de cette force s'exerce jusqu'au sol, dans une pression au niveau de la balle du pied.

Votre sentiment guide :

L'envie de s'étirer et de s'élever sans pour autant décoller volontairement les talons.

2. L'ouverture du cœur (schéma 2)

Sentez le soutien des dorsaux et continuez d'inspirer en déployant le mouvement de l'onde respiratoire des poumons.

Votre sentiment guide :

Sentez le déploiement des "ailes d'anges" dans le dos. Et ressentez simultanément l'ouverture du cœur, avec l'envie de recevoir et de donner. Gardez en vous la sensation de vulnérabilité et de communion avec tout ce qui vous entoure.

3. L'apaisement du mental (schéma 3)

A ce stade, la respiration se fait plus légère et continue de remplir le haut des poumons. Elle entraîne l'écartement des clavicules, l'étirement des cervicales et libère ainsi le passage de l'onde jusqu'au sommet du crâne.

A ce moment de l'exercice, les talons peuvent être légèrement décollés, à l'image d'une vague se dressant, se cabrant, avant de rouler sur le rivage.

Votre sentiment guide :

Imaginez un prolongement de votre tête, un peu comme le déploiement d'un serpent énergétique se dressant au-dessus de vous et cherchant à atteindre le ciel, tout en étant solidement ancré à la terre.

Acceptez les limites du mental et ouvrez-vous à l'immensité du ciel, du cosmos, qui dépasse l'entendement humain. Vos pensées s'apaiseront, puis vous viendra l'envie de vous recueillir...

4. L'enchaînement cyclique de l'onde (schéma 4)

Ces mouvements s'inscrivent naturellement dans un cycle continu. Après un certain temps de pratique, vous pouvez ressentir l'envie de méditer et le besoin de rester dans une posture vivante, d'une apparente immobilité.

Conseils pour l'ensemble des exercices :

Pour réussir pleinement le déploiement de l'onde, il est important de se défaire d'une volonté extrême de trop bien faire. Et se donner le temps de sentir la force primordiale de notre incarnation, féminine ou masculine, sans l'enjeu d'être vu, reconnu, etc...

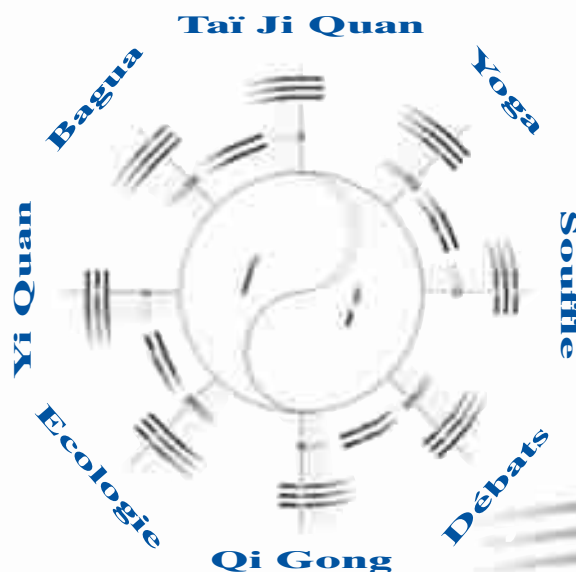
Liens GTao

- GTao n° 9 : Le sourire intérieur P. 67
 - GTao n° 15 : L'orbite microcosmique P. 58
- www.generation-tao.com



Stages aux ARCS 2000

Ressourcez-vous en altitude
avec Pol Charoy, Imanou
et Manikoth Vongmany



CONDITIONS DE PARTICIPATION pour les stages + hébergement

du 22 au 29 juillet et du 29 juillet au 5 août 2000

Prix total (stage inclus !) pour une semaine*

- pour 2 pers par studio : 1 435 F par personne
- pour 3 pers par studio : 1 190 F par personne
- pour 4 pers par studio : 1 070 F par personne

Les studios (1 grand lit + 2 petits lits) équipés de kitchenettes
où les stagiaires pourront cuisiner selon leur souhait.

* la semaine est du samedi au samedi

**DEMANDEZ UNE DOCUMENTATION
OU RENSEIGNEZ-VOUS :**

Tél. : 01 4824 4242

fax : 01 4824 4244

mob. : 06 6029 1000

email : Arcs2000@generation-tao.com



par Patrice-Raphaël Dubois,
naturopathe et instructeur
du Tao de tradition Ch'an
au centre de l'Ermitage



Ce magnifique
encensoir taoïste
diffuse le parfum de
l'encens brûlé sur des
charbons ardents

photo J.-M. Lefèvre

Les Vertus thérapeutiques des Encens

Pour beaucoup d'entre nous,
allumer un bâton d'encens
est devenu un geste naturel.
Mais en connaissons-nous
toutes les vertus ? Lisez plutôt,
et faites votre choix...

Depuis des millénaires, l'homme considère comme sacrés les mélanges de poudres aromatiques extraites de diverses plantes, arbres et arbustes : les "encens". Encens de la prière et de la spiritualité, ils sont comme le message du divin transmis aux hommes par l'intermédiaire du règne végétal. Ils ont une action thérapeutique sur les différents plans de la personnalité humaine : physique, psychique et spirituel.

L'odorat, un sens oublié

L'homme possède cinq sens et l'olfaction est certainement le plus mal connu et utilisé de nos organes sensoriels. Elle influence pourtant une grande partie de notre vie temporelle et spirituelle, aussi l'odorat représente-t-il avec l'audition le premier repère sensoriel du nouveau né. Mais l'installation dans les villes de l'homme moderne, la pollution atmosphérique, ou même la climatisation, ont contribué à atrophier dans notre être ce sens pourtant indispensable à notre équilibre nerveux et à notre santé.

L'odorat se trouve non seulement lié à la mémoire spirituelle mais aussi à notre cerveau primitif qui participe à la survie de l'espèce. Celui-ci s'occupe de la régulation de nos activités sensibles, motrices et réflexes. Il contrôle les pulsions primitives de la faim, de la soif et du désir sexuel. Le cerveau primitif n'est pas ordonné comme le cerveau supérieur où tout est déterminé selon une logique d'ordinateur. Il réagit de façon personnalisée et varie d'un individu à un autre suivant le terrain et l'équilibre nerveux, hormonal et émotionnel du moment.



photo Willy

Des bâtons d'encens brûlés à
l'entrée d'un temple à Taïwan



Des expériences ont ainsi été réalisées pour mesurer les effets des odeurs sur le cerveau. Celles-ci provoquent des réactions identiques à celles des émotions. Cela vient confirmer les principes de la médecine chinoise qui attribuent à chaque organe une couleur, une saveur, une odeur et une émotion.

Les fragrances et leurs influences

Dans ce système de pensée, la santé, qu'elle soit physique ou mentale, peut être influencée par différents parfums. Ainsi, selon la théorie des cinq éléments, certains arômes de résines ou de fleurs transforment les émotions négatives en émotions positives. Pour exemples, la colère se transforme en amabilité; les émotions négatives du cœur, la haine et l'impatience, se transforment en amour et en joie; les émotions négatives de la rate, l'inquiétude et l'anxiété, se transforment en honnêteté et en ouverture; les émotions négatives des poumons, la tristesse et la dépression, se transforment en droiture et en courage; les émotions négatives des reins, la crainte et le stress se transforment en gentillesse. Les cinq émotions positives ainsi transcendées se transforment en quintessence de l'âme originelle : la compassion.

**L'odorat
contrôle les
pulsions primitives
de la faim, de la
soif et du désir
sexuel**

Résines et poudres

L'encens est originellement de la résine produite par un arbre appelé oliban. Ce que l'on nomme encens aujourd'hui n'est donc qu'un mélange composé de différentes résines végétales et poudres de plantes mélangées à des huiles essentielles - sachant que les huiles essentielles ont les mêmes pouvoirs bénéfiques et thérapeutiques que les poudres de plantes -.

Leur utilisation sous forme naturelle se fait dans un encensoir pour les bâtons ou sur des charbons ardents pour les résines en grains et les poudres de fleurs.

Ces extraits végétaux aromatiques sont obtenus par l'incision d'arbres et d'arbustes odoriférants. L'oliban, connu comme l'encens universel, grandit en Arabie, en Afrique et en Inde. Sur un plan spirituel, il favorise l'éveil d'un sentiment d'unité avec le divin, la prise de conscience d'une présence divine à l'intérieur de soi. Sur le plan psychique, il est de caractère masculin et contribue à développer une force de volonté, la confiance en soi, la détermination et la capacité de diriger. Sur le plan physique, il purifie et possède des vertus relaxantes.

■ P.-R. D.

Vous pouvez contacter P.-R. Dubois au centre de l'Ermitage au : 01 43 38 73 85 ou 06 60 23 52 63

Liens Gïao

- Gïao n° 13 : La vocation d'un chamane taoïste! P. 54
- Gïao n° 15 : Tao Shan Chen, le chant des dieux P. 12

www.generation-tao.com



photo J.-M. Lefèvre

L'encens se présente sous forme de bâtons, de résines ou de grains

Poudres de plantes et de fleurs

L'Armoise, apporte l'inspiration et une vision plus claire.

Le bambou, condensateur fluidique.

Le basilic, plante des plus bénéfiques, elle apporte la protection et la clarté mentale. Agit contre les angoisses et favorise l'acquisition de hautes facultés psychiques et spirituelles.

La cannelle, développe la créativité, l'art et les sentiments élevés.

Le clou de girofle, apaise les conflits relationnels et affectifs.

La lavande et la marjolaine, favorisent la protection du psychisme et apportent la paix.

La menthe, apaise le système nerveux et favorise l'activité mentale.

Résines végétales odoriférantes

Le myrrhe, résine extraite d'un arbuste originaire d'Arabie, très souvent utilisée dans les grandes traditions religieuses. Favorise l'éveil des qualités féminines, une grande sensibilité aux réalités du monde extérieur et la réceptivité. Possède une action relaxante.

Le benjoin, favorise l'élimination des pensées et des émanations impures. Il contribue au développement du sens de l'organisation, de la gestion, du respect de la loi, de la moralité et de la justice. Eveille en soi la jovialité et l'enthousiasme. Propriété expectorante recommandée pour purifier un endroit.

Le storax, substance odoriférante au parfum à la fois résineux et floral. Aromate de l'ascèse, de l'engagement à un idéal. Favorise le sens des responsabilités, la constance, la fidélité. Substance protectrice contre les énergies négatives, il agit de manière à sublimer les pulsions vitales.

Le copal, croissant dans diverses régions du monde, cette résine développe un parfum délicieux, mariage de pin et de citron. Il fut l'encens des peuples amérindiens. Favorise un élan d'aspiration vers la spiritualité. Utilisé comme agent de protection et de purification. En mélange, il synergise l'action des autres encens.

Le santal, omniprésent dans la plupart des traditions spirituelles orientales comme le symbole de l'aspiration vers le divin. Utilisé sous différentes formes pour ses propriétés en tant que revitalisant tissulaire, tonique et aphrodisiaque.

Le camphre de Chine, utilisé pour son pouvoir de purification et de détachement des pulsions vitales.



Les **Élixirs** **énergétiques,** toute l'énergie des plantes

par Florence Portell
photos Michel Demling

La médecine chinoise a une vision énergétique de tout l'univers, y compris des plantes thérapeutiques et de l'homme ! Résultat : des élixirs de plantes qui régularisent en douceur nos déséquilibres énergétiques.

La médecine chinoise est toute entière organisée autour de la notion d'énergie. Cette énergie anime tout l'univers, l'homme y compris. Se forme ainsi un formidable édifice, d'une parfaite cohérence, dans lequel on peut toujours aller puiser pour trouver de quoi rééquilibrer les déséquilibres énergétiques qui font le lit de nos maladies ; raison pour laquelle la médecine chinoise soigne aussi bien avec l'alimentation que les massages, les exercices énergétiques, les méditations, l'acupuncture ou les plantes.

En Orient, l'usage des plantes est donc basé sur la même conception énergétique que l'ensemble de la médecine. En effet, la médecine traditionnelle chinoise explique ainsi le fonctionnement du corps : des énergies vitales héritées des parents et des énergies acquises que l'on entretient par l'alimentation et la respiration, circulent dans le corps et l'animent. Cet ensemble énergétique possède une double nature, Yin et Yang, à la fois opposée et complémentaire. Enfin, elle circule dans le corps le long de douze méridiens, chacun étant relié à l'un des cinq organes principaux.

Plantes d'Orient et plantes d'Occident

Côté plantes, la logique est la même. Chacune sait, selon sa nature énergétique, tonifier ou disperser ces énergies, refroidir ou réchauffer le corps, dissiper l'humidité, chasser le vent, combattre la sécheresse... En Chine, les plantes s'absorbent le plus souvent en décoctions, plutôt sèches que fraîches, ou bien en quelques rares teintures, ou alcoolatures, ou sous forme de comprimés - extraits secs -.





La médecine occidentale fait aussi une large place aux plantes, et ce depuis la nuit des temps. Cependant, elle ne les considère pas sous le même angle. Le modèle de la médecine grecque est organique. Les plantes ont donc été analysées sous un angle d'action symptomatique : on parle d'effet anti-pyrétique, anti-phlogistique, anti-tussif, laxatif, diurétique, carminatif, emménagogue, émollient, sédatif, stimulant... Au fur et mesure que la science découvrit le mode de fonctionnement des maladies, elle les mit en rapport avec le mode d'action des plantes. Résultat : on parle de plantes antiasthmatiques, anti-rhumatismales, hypotensives, tranquillisantes, aboutissant à des indications spécifiques, quoique multiples, parfois pour une même plante. Plus récemment, les scientifiques ont appris à isoler leurs principes actifs, ce qui a donné de nouvelles classifications : anti-inflammatoire, salidiurétique, sympatholytique...

La haute technologie de l'Occident a pourtant permis de développer une énorme richesse dans les modes de préparation des plantes, comparé à la pauvreté relative de ceux de la pharmacopée chinoise : teinture-mère, extraits hydro-alcool-glycérinés, extraits secs, extraits mous, nébulisats, substances intégrales de plantes fraîches, huiles essentielles, et plus récemment, depuis Edward Bach, les élixirs floraux.

Les plantes et l'énergie

La vision énergétique chinoise de la pharmacopée comme de l'acupuncture montre que l'énergie d'un organe, qui circule dans un méridien, préside non seulement à son fonctionnement, mais aussi à l'émotion qui lui est reliée selon les cinq éléments symboliques. Ainsi, si je tonifie le foie avec une aiguille, je peux agir à la fois sur tous les symptômes du foie lui-même, mais aussi sur des troubles très éloignés de cet organe, mais liés énergétiquement au même

déséquilibre - entorse, irritabilité, problèmes visuels -. Une même plante, selon sa nature énergétique, pourra donc elle aussi être adaptée à des troubles très différents mais liés au même déséquilibre énergétique.

On peut classer les plantes occidentales selon les mêmes critères énergétiques qui ont guidé les chinois

Cette vision originale de la phytothérapie n'est pas si éloignée qu'il y paraît de notre médecine occidentale. En effet, on peut classer les plantes occidentales selon les mêmes critères énergétiques qui ont guidé les chinois. Ce qui permet, bien sûr, d'utiliser nos plantes de la même façon et avec la même logique qu'ils le font avec les leurs ! Exemples : le romarin tonifie le foie, le pissenlit le disperse, l'acripaume dite "la cardiaque" tonifie le cœur, la lavande et l'aubépine le dispersent, la camomille tonifie la rate et le pancréas, la mélisse les disperse, le thym tonifie les poumons, la guimauve les disperse.

Certains chercheurs Comme Colin, Eyssalet, Guillaume, Kenner, Réquéna, ont ouvert cette voie depuis plus de vingt ans déjà, de même que certains Chinois travaillant en Amazonie explorent sous l'angle énergétique les vertus de plantes inconnues de leur pharmacopée traditionnelle.

La réunion des savoirs

Puisqu'on peut envisager d'utiliser les plantes à la manière chinoise, pourquoi ne pas le faire en profitant de la richesse galénique très développée de la médecine occidentale ? Il est permis d'imaginer des associations originales, que chacun peut composer - à la condition de bien connaître les effets de chaque plante - à partir de teintures, d'huiles essentielles, voire d'élixirs floraux. Une bonne façon de jouer sur tous les plans à la fois : physique, énergétique, émotionnel.

C'est dans cette perspective que le concept d'élixirs énergétiques a été mis au point par un laboratoire français.





Elixirs énergétiques : plantes, huiles essentielles et élixirs floraux

gies et de permettre à l'organe correspondant de bien se nourrir énergétiquement. On ne payait l'acupuncteur que tant que l'on restait en bonne santé.

Les élixirs et les saisons

Les élixirs énergétiques permettent de suivre la même voie avec les plantes occidentales. On peut bénéficier de plantes différentes pour chaque saison, associées à des huiles essentielles et des élixirs floraux adaptés à chaque saison, pour soutenir et nourrir à tour de rôle chacun des principaux organes. Une cure de phytothérapie d'un genre particulier !

Le plus intéressant est de constater que les deux cultures médicales, apparemment si éloignées, finissent par se rejoindre. Un exemple : dans la tradition de nos campagnes, on recommande de faire une cure de pissenlit au printemps. Or, en énergétique chinoise, c'est au printemps que l'on doit se soucier de son foie. Et le pissenlit est une plante qui soutient énergétiquement le foie ! Pour une action plus efficace, on peut lui associer d'autres plantes comme la chélide, l'althéa, le romarin, la prêle, le chardon marie, l'armoise, l'hamamélis, l'angélique, ainsi que des huiles essentielles de livèche, de mandarine, de carotte et des élixirs floraux d'impatience, de figuier ou de livèche, de mandarine, de carotte et des élixirs floraux d'impatience, de figuier ou d'euphrase.

Comme le dit le Dr Barros, acupuncteur : *L'association originale, dans un même flacon, de plantes, d'huiles essentielles et d'élixirs floraux agit, tout comme l'acupuncture, en rééquilibrant le terrain.* L'apport supplémentaire d'eau florale et de sève d'érable en font de véritables compléments alimentaires énergétiques capables de réguler l'équilibre énergétique entre les cinq organes principaux, selon la loi des cinq éléments.

La santé au fil des saisons

En Chine, il y a non pas quatre mais cinq éléments : le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. En médecine chinoise, chacun correspond à un organe : le foie, le cœur, la rate, le poumon et le rein. Chacun d'eux peut être déséquilibré en excès - Yang - ou en insuffisance - Yin -. Si bien qu'il existe dix façons principales d'être malade, à cause d'un déséquilibre spécifique. Idem pour les plantes : elles peuvent être associées de dix manières différentes pour corriger ces dix déséquilibres de base. C'est donc ainsi que les élixirs énergétiques ont été connus. Or, chacun de ces cinq éléments correspond à une saison : le Bois au printemps, le Feu à l'été, la Terre à la fin de l'été - entre mi-août et fin septembre -, le Métal à l'automne et l'Eau à l'hiver. Chaque organe doit se remplir d'énergie pendant la saison qui lui correspond. C'est le moment de prendre soin de lui. Au printemps, on doit donc veiller sur son foie, l'été sur son cœur...

Dans les temps anciens, on consultait un acupuncteur à chaque changement de saison afin de rééquilibrer ses éner-

Dès lors, une cure de printemps bien choisie n'est plus seulement l'occasion de drainer physiquement "l'éponge hépatique", mais d'équilibrer en douceur et subtilement l'organe foie, selon la conception énergétique, avec son énergie, son méridien et toutes les fonctions qui lui sont associées. Y compris ce que les Chinois appellent le Hun du foie : l'ensemble des manifestations psychiques et émotionnelles qui lui sont liées - colère, anxiété, rêves et fantasmes -.

L'usage de telles associations bien étudiées de plantes, d'huiles essentielles et d'élixirs floraux, leur utilisation en élixir énergétique contribuent à rétablir un équilibre global. Elles peuvent être associées à toutes les autres thérapeutiques - acupuncture, massages, shiatsu, Qi Gong - pour améliorer et faire durer leur efficacité.

Ces élixirs énergétiques, que la médecine chinoise elle-même ne connaît pas, constituent une arme essentielle et originale de prévention et de traitement.

Elixirs et émotions

Par leur action globale, les élixirs énergétiques sont capables aussi de réguler nos débordements émotionnels. Car chaque organe est lié à une émotion : le foie à la colè-



re; le cœur à la foi et à la sensibilité; la rate à la réflexion; le poumon à la tristesse; le rein à la peur. Selon que le déséquilibre de ces organes se fait en Yin ou en Yang, en excès ou en insuffisance, l'émotion correspondante sera exacerbée ou endormie. De tels déséquilibres peuvent apparaître lorsque l'énergie d'un organe est déséquilibrée. En la rééquilibrant grâce aux élixirs énergétiques, on peut ainsi réguler l'humeur, le comportement, les émotions, les relations sociales, les relations affectives :

- Foie en excès : colère, agressivité, irritabilité, impatience, hurlements;
- Foie en insuffisance : colère rentrée, impatience, anxiété, angoisse, cauchemars;

Les élixirs énergétiques peuvent réguler nos débordements émotionnels

- Cœur en excès : joie excessive, expansion, extraversion, passion, fièvre;
- Cœur en insuffisance : amertume, mélancolie, manque d'entrain, sentiment d'abandon;
- Rate en excès : pensée incontrôlée, insouciance, distraction;
- Rate en insuffisance : indifférence, léthargie, indécision;

- Poumon en excès : réalisme, précision, efficacité, manque de sensibilité;
- Poumon en insuffisance : tristesse, pessimisme, prudence, isolement;
- Rein en excès : témérité, volonté de puissance, autorité;
- Rein en insuffisance : peur, crainte, manque d'élan vital, peur de l'échec, culpabilité

■ F. P.

Pour en savoir plus :

- Sur les élixirs énergétiques :

5 Saisons - distributeur :

Propos Nature - BP 53 - 13 840 Rognes

Tél : 04 42 50 30 40

- Stage été 2000 en phytothérapie énergétique chinoise :

Centre de Naturopathie

Domaine des Coquelicots - 33 190 Blagnac

Tél : 05 56 71 00 94

- Sur la médecine chinoise :

Le guide du bien-être selon la médecine chinoise par

Yves Réquena et Marie Borrel publié aux Ed. Trédaniel

Liens GTao

- GTao n° 13 : Les élixirs floraux P. 13

www.generation-tao.com



Promenade dans les petites rues de Yu Yuan, ancien quartier de Shangai

Médecine énergétique

Chronique d'une clinique chinoise

par Dominique Banizette,
Enseignante de l'Ecole de Qi

Que vous soyez familier du Qi Gong ou plus profane en la matière, accompagnez Dominique Banizette dans les rues de Shangai. Elle vous fera découvrir les coulisses d'une clinique de traitement par le Qi, l'énergie vitale, ses vertus et ses applications.

Shangai, univers de contrastes

La rue Huai Hai, large avenue passante et animée, plantée de platanes par les Français à l'époque de la concession, est l'une des vitrines de Shangai sur le monde. Les grands magasins : Printemps, Isetan, Maison mode, Benetton, Mac Donald y étalent leurs façades luxueuses, et les Shanghaïens aiment à s'y promener pour y faire leur shopping. Mais si l'envie vous prend de tourner à droite, ou à gauche, vous vous retrouvez soudain dans un univers complètement différent, fait de petites boutiques, grandes comme des mouchoirs de poche, qui présentent tout un bric-à-brac poussiéreux aux acheteurs éventuels. C'est un univers de vélos et de piétons dans lequel les voitures ont du mal à se frayer un passage et n'y arrivent qu'à grands coups de klaxon.

Les gens travaillent et vivent sur le trottoir, car les maisons sont trop petites. C'est ainsi qu'en vous promenant, vous devez vous faufiler entre

les chaises et les étagères d'un fabricant de meubles, ou entre les pièces de mécanique d'un réparateur de vélos. A côté du linge qui s'égoutte entre deux arbres, le cuisto d'un restaurant fait sa vaisselle dans une grande bassine, un grand père se repose sur une chaise basse, un autre fait son Qi Gong, totalement présent à ce qu'il est en train de faire comme s'il n'y avait personne autour de lui.

Là, entre une échoppe de raviolis Chinois et une autre de beignets et de galettes, fabriqués eux aussi bien évidemment dans la rue, j'ai découvert, dans une petite maison claire et confortable, datant de l'époque Française, un havre de paix et de bien-être : une clinique de soin par le Qi Gong*.

Premières impressions

Un parquet bien ciré et légèrement grinçant vous accueille, et tout de suite, l'odeur caractéristique de l'ar-

moise qui brûle emplit vos narines. Vous réalisez intimement dans votre corps que vous êtes dans un lieu de soin particulier, un lieu de soin par des techniques chinoises. Le couloir de l'entrée est vitré. Derrière les vitres bien propres, les médecins détendus et attentifs s'activent auprès des patients qui sont, soit allongés sur des tables de soin, soit assis sur des tabourets selon le traitement en cours. L'ambiance est calme, active, chaleureuse et gaie.

Un regard, plusieurs même, interrogateurs et étonnés, se posent sur moi, lorsqu'ils se rendent compte de ma présence. Mais je ne perçois aucun rejet, juste une question : Que vient faire cette dame ? Que désire-t-elle ?

Nous rentrons dans la salle de soins, il y fait bon, l'odeur des moxas est encore plus prenante. L'interprète et ami qui m'accompagne explique qui je suis et le pourquoi de ma visite. S'ensuit un accueil chaleureux et aimable. Mais bien sûr, si je m'intéresse au Qi Gong et à la médecine Chinoise et que je pratique moi

même, je suis la bienvenue, je peux regarder les soins donnés aux patients et poser toutes les questions que je veux.

C'est ainsi que je passe deux heures à observer les soins donnés aux patients, et à interroger les médecins qui répondent à mes questions avec beaucoup de gentillesse. Et c'est ainsi que durant cinq semaines, je reviendrai régulièrement parfaire mes connaissances en Qi Gong et en médecine Chinoise. Trois médecins seront mes professeurs, deux pour le soin, et un pour la théorie et la pratique.

Aucun papier, aucun diplôme, aucun certificat ne seront exigés, simplement, le lendemain, lorsque je retourne à la clinique pour commencer à travailler, la première chose que l'on me demande, c'est de pratiquer ce que je sais faire, en Qi Gong et en médecine chinoise. Non pas pour juger quoi que ce soit, mais pour évaluer mon niveau de pratique, et savoir où commencer l'enseignement. C'est agréable et reposant.

Une autre médecine

Les patients ne semblent pas dérangés par ma présence. Tout au plus sont-ils étonnés et souvent amusés. Mais la vie d'une clinique chinoise de soins par le Qi Gong, est très différente de ce que nous appelons clinique, elle se rapproche plutôt du dispensaire.

Au rez-de-chaussée, une seule pièce, vitrée, donne sur le couloir d'entrée. Cette pièce est séparée en quatre box dans chacun desquels deux tables de soins sont installées. Chaque médecin travaille dans un box, et peut, selon le traitement, s'occuper d'un ou deux patients à la fois. Lorsque les patients sont assis sur des tabourets, ils sont dans l'espace commun, et discutent entre eux ou avec les médecins et les infirmières. C'est aussi dans cet espace commun au milieu des patients et des médecins, que je vis mon apprentissage et pratique le Qi Gong. Personne ne s'étonne, mais tout le monde participe et commente avec bienveillance. L'ambiance est très conviviale.

Les chinois n'ont pas notre pudeur par rapport à leur corps et à leur état de santé. Ils parlent ouvertement et sans gêne de leurs problèmes internes, et les médecins traitent et expliquent les choses à faire avec la même simplicité. La relation médecin/malade est directe, dynamique, spontanée, non affective, même s'il apparaît parfois certaines manifestations émotionnelles : pleurs, soupirs, colères, lors d'un traitement. Ceci est pris en compte comme une manifestation naturelle, normale, du soin reçu, et est géré avec attention, mais sans manifestation affective inutile.



Le docteur Wang fait sentir à Dominique ce qu'elle doit faire au patient

peute par la clinique en fonction de leur maladie.

Les maladies traitées sont aussi très variées, mais à prédominance osseuse - arthrose, lombalgie, cervicalgie - et circulatoires - problèmes de règles, de jambes, de varices - dues, la plupart du temps, à une activité physique trop intense, ou à une station assise quotidienne trop prolongée.

Les chinois parlent ouvertement de leurs problèmes de santé

J'ai pu également participer au traitement de maladies plus graves tels que spondylarthrite ankylosante, hernies discales, maladie d'alzheimer, maladies du système cardio-vasculaire ou diabète. Les traitements se font plusieurs fois par semaines pendant des mois, des années si c'est nécessaire. Chaque fois, le patient reçoit un massage approprié à sa maladie. Les ventouses sont plutôt utilisées en début de traitement pour détendre et décongestionner les zones tendues. Par la suite, le malade reçoit selon ses besoins, moxas, aiguilles, ou Qi; traitements qui seront complétés par de la phytothérapie, du Qi Gong et des conseils alimentaires. Les cancers y sont également traités en associant les traitements traditionnels et les méthodes modernes : chirurgie et chimiothérapie, avec un taux de réussite important quand la maladie est traitée à un stade pas trop avancé. Le traitement des dépressions connaît aussi un taux de réussite important.

A mon grand étonnement, j'ai aussi assisté plusieurs fois au traitement



Le phytothérapeute de la clinique

Techniques de soin et maladies

Les techniques de soins que je peux observer sont multiples et dépendent à la fois des compétences des médecins et des besoins du patient : massages, moxas, ventouses, phytothérapie, acupuncture, émission de Qi, Qi Gong. Chaque médecin en utilise plusieurs. Ainsi les patients peuvent venir voir un médecin qui leur a été conseillé par un ami, ou bien se faire indiquer un théra-

d'une maladie très particulière et spécialement chinoise, mais que l'on pourrait rapidement trouver en occident, qui est la conséquence d'erreurs dues à une mauvaise pratique du Qi Gong. Ces erreurs sont dues la plupart du temps au fait que de nombreuses personnes en Chine apprennent le Qi Gong seules, à l'aide de livres, et ne suivent pas l'enseignement de professeurs compétents. Les conséquences peuvent être multiples mais il s'agit en général d'une montée de l'énergie vers le haut qui entraîne maux de tête, insomnies ou palpitations. Parfois, au contraire, les malades souffrent d'une très grande fatigue due à un vide d'énergie, entraîné par une pratique mal conduite.

Traitement par le Qi

L'un des médecins, parmi ceux qui me donnent un enseignement, est spécialiste du traitement par le Qi. La pièce dans laquelle il travaille se trouve au premier étage. Assez grande, claire, lumineuse, une petite cheminée contre le mur du fond, des moulures au plafond, des doubles fenêtres à petits carreaux : typiquement Française !!! La fenêtre reste toujours ouverte, l'air frais du printemps ainsi que le chant des oiseaux et les bruits de la rue accompagnent le traitement.

Le Qi circule entre la main du médecin et le corps du patient

Les mains du médecin vont et viennent au-dessus du patient, drainent les mauvaises énergies et les tensions, ou amènent au contraire un apport énergétique à certains endroits. Parfois, la main se pose sur la personne et reste immobile, au moins en apparence, pendant un grand moment. Le Qi circule en réalité entre la main du médecin et un organe, un muscle, ou une partie du corps du patient qui a spécialement besoin d'énergie. Puis les mains dansent à nouveau autour du malade qui, assis ou couché selon les besoins, se

détend. Le visage s'apaise, les tensions disparaissent. Quand, après le traitement, je demande au patient ce qu'il ressent pendant que le médecin le soigne, il me dit ressentir des courants qui circulent autour de lui. Quand le médecin pose sa main, les courants circulent à l'intérieur, ses muscles se détendent, les douleurs disparaissent, une douce chaleur circule en lui. Cela paraît miraculeux, mais en réalité, il n'en est rien. Cela demande beaucoup de technique, un long apprentissage et une pratique quotidienne du Qi Gong suffisamment prolongée pour se charger soi-même en Qi et entretenir son énergie vitale.

Le Qi, l'énergie, le souffle, bien que non visible à l'œil nu, a pourtant une existence réelle, comme le souffle du vent, le rayonnement de la chaleur, ou le déplacement des ondes. Les médecins qui utilisent le Qi, ont développé leur sensibilité à tel point qu'ils peuvent sentir, parfois voir, les circulations ou les blocages énergétiques dans le corps des patients. Ils ont aussi la capacité de dénouer ces tensions et de remettre les circuits énergétiques en circulation les uns par rapport aux autres. Car la médecine énergétique ne traite jamais un endroit isolé du corps, elle traite le patient dans son ensemble et rééquilibre les fonctions les unes par rapport aux autres. Elle traite les causes de la maladie. Chaque fois et quel que soit le mode de traitement, les patients repartent soulagés, vivifiés, détendus.

La force du Dan Tien

J'ai particulièrement travaillé le massage avec un médecin généraliste qui traite les maladies courantes ainsi que beaucoup de problèmes osseux par le massage et l'émission de Qi. Les massages sont toniques, vigoureux, et demandent de la part du médecin présence et attention.

Ces massages ne sont jamais donnés avec la force musculaire. Le masseur est centré au niveau du Dan Tien - centre du bassin, lieu source de l'énergie -; c'est de là que part



chaque geste que reçoit le patient par l'intermédiaire de la main du médecin. Celle-ci est souple, détendue, tous les muscles sont relâchés, même ceux du bras, pourtant le patient reçoit un massage vigoureux et profond. C'est la puissance de Qi du médecin qui se communique jusque dans le corps du patient à partir du Dan Tien.

Les gestes sont précis, guidés à la fois par les connaissances en médecine et par le ressenti. Selon les maladies, selon les endroits du corps, selon les patients, le massage utilisé n'est pas le même, mais il a toujours comme point de départ le Dan Tien et il est toujours bienfaisant.

Les vertus du Qi Gong

J'ai pu remarquer que les médecins de cette clinique avec lesquels j'ai travaillé étaient tous polyvalents et pratiquaient chaque jour le Qi Gong. Ils en ont besoin pour recharger leur énergie vitale et pour traiter leur patients avec le maximum d'efficacité. Pour cela, ils utilisent des techniques de haut niveau, basées sur la mobilisation de l'énergie interne et sur la respiration. Ils s'agit surtout de postures statiques qui permettent dans une immobilité apparente de mobiliser plus grandement l'énergie à l'intérieur : lorsque le Yin s'exprime à l'extérieur, le Yang peut se développer à l'intérieur.

Le Qi gong permet de vivre chaque jour au mieux de sa forme

Le Qi Gong, depuis des millénaires qu'il existe, est en effet une technique très au point pour recharger son énergie vitale, développer l'énergie interne, et garder le corps en bonne santé ou l'améliorer. Essentiellement basé sur l'attention, la respiration et la détente musculaire et articulaire, il permet de remettre en circulation les systèmes énergétiques du corps, de recharger les organes et de régulariser les grandes fonctions du corps. Médecins, malades ou bien portants, peuvent tous retirer un bénéfice évident de cette technique, car la pratique régulière du Qi Gong agit de façon bienfaisante sur les grandes fonction de l'organisme.

Le système nerveux : l'état de calme mental recherché pendant la pratique se rapproche de l'état de détente mentale que nous vivons pendant le sommeil, mais ceci en toute conscience ; ce qui permet au système cérébro-spinal de se régénérer de la même manière que lorsque l'on dort.

Le système digestif : les exercices de Qi Gong se pratiquent dans la détente musculaire et le calme mental ; ce qui permet à la respiration de retrouver une amplitude que ne permet pas le stress de la vie quotidienne. Le mouvement du diaphragme s'amplifie, la respiration devient abdominale, ce qui amène un plus grand massage des organes et améliore le fonctionnement de l'appareil digestif, en particulier si l'on utilise la respiration inversée.

Le système respiratoire : l'augmentation de l'amplitude respiratoire, associée à une diminution du rythme respiratoire, c'est-à-dire une respiration proche de la respiration nocturne, permet une récupération maximum des dépenses énergétiques.

Le système cardio-vasculaire : d'autre part, cette respiration ample et profonde, associée à la détente musculaire amène une augmentation de la circulation sanguine et une meilleure répartition de cette circula-

tion, en particulier dans les membres - mains et pieds chauds - ainsi que dans les organes et dans le cerveau. Le pouls devient puissant, la fréquence cardiaque se ralentit, mais le volume d'échange augmente ; ce qui permet, d'une part une augmentation de l'oxygénation cellulaire, d'autre part une régularisation de la tension.

Le Qi Gong permet donc de se maintenir en bonne santé si notre santé n'est pas altérée, mais aussi d'améliorer ou de retrouver la santé si celle-ci nous fait défaut. Il permet surtout de se recharger en énergie dans le calme et la détente physique et mentale et de vivre chaque jour au mieux de sa forme.

Je garde de ces 5 semaines passées auprès de médecins à la fois compétents, consciencieux, attentifs et calmes, le souvenir d'un lieu chaleureux, dans lequel nous avons beaucoup travaillé et où j'ai beaucoup appris, dans une ambiance joyeuse et détendue.

■ D. B.

* Cette clinique est une antenne de l'université de médecine Chinoise de Shanghai et fait partie du centre de recherche universitaire en Qi Gong thérapeutique.

Liens GTao

- GTao n° 5 : Médecine en Chine, une tradition vivante P. 83
www.generation-tao.com



Un jardin traditionnel dans Yu Yan : passage



Dominique Banizette pratique la manipulation de la boule d'énergie

Dominique Banizette dirige "l'école de Qi" qui propose deux formations en Qi Gong.

- Pour les débutants : "La Voie du Tao", développement personnel et spirituel par le Qi Gong.

- Pour les enseignants et pratiquants confirmés : deux années de formation pour approfondir le travail sur "l'attention", l'utilisation du Yi et l'utilisation thérapeutique du Qi.

Chassagnoles 07110 Joannas

tél. : 04 75 88 32 63

fax : 04 75 88 31 82

Dominique B. vit en Ardèche où elle pratique et enseigne le Qi Gong au sein de l'association "Cascade" depuis huit ans. Elle est aussi présidente de la Fédération Européenne de Qi Gong et Disciplines Affinitaires et diplômée de l'institut de recherche sur le Qi Gong de l'université de médecine de Shanghai.

Ce troisième volet concerne les rapports particuliers existant entre la posture appelée “embrasser l’arbre”, les grands textes classiques de la Chine antique et l’ostéopathie. Il précise les relations existant entre les postures, le bien-être, l’éveil, et la santé.

Que la sève monte en vous !

Le Taiji 3e volet Ostéopathique “Embrasser l’arbre”

Propos de Georges Charles recueillis par Juliette Chevalier

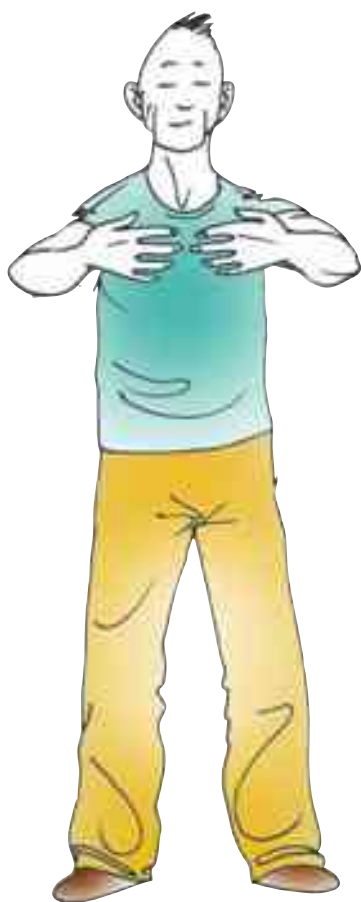


Fig. 1 : “Embrasser l’arbre”

GTao : Dans votre premier article, vous faisiez référence à la posture “embrasser l’arbre” ou “se tenir fermement debout” en fonction d’un réglage ostéopathique particulier. De quoi s’agit-il ?

G. C. : Une fois encore, il conviendrait de reprendre un peu d’étymologie afin de mieux préciser de quoi il s’agit réellement. Dans “se tenir fermement debout”, Zhan Zhuang, il y a debout : Zhan* (Chan) qui signifie littéralement, “se tenir debout, se lever, se dresser, s’élever” mais aussi “s’arrêter, stationner, attendre” ainsi que “se conserver, durer et permanent”. De son côté, Zhuang (Chuang) signifie “grand, beau, éminent, fort, vigoureux, ferme, robuste, en bonne santé et fortifier”. Cela désigne donc une posture debout qui, étymologiquement, permet de se fortifier ou de demeurer en bonne santé. Mais, traditionnellement, le terme debout, Zhan, s’oppose à l’assise, au fait d’être assis qui se dit Zuo (Tso). Ce terme Zuo s’utilise fréquemment dans des expressions comme Jingzuo “assis en quiétude” ou Zuochan qui est la méditation “assise” du bouddhisme Chan. Zhan représente donc, par opposition, la méditation debout de ce même bouddhisme Chan. Zuochan se dit Zazen en japonais... Zhanchan correspond donc au Ritsu Zen.

Au Japon, le Ritsu Zen englobe des pratiques très diverses comme le tir à l’arc ou la marche rituelle,

Kinhin, qui étaient pratiquées parallèlement au Zazen. De ce fait, E. Herrigel a pu, sans contresens, titrer l'un de ses plus célèbres ouvrages *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*. Il est à noter qu'il a préféré le terme "chevaleresque" au terme "martial" pour désigner le Bujustu. Mais, par extension, certains enseignants et pratiquants japonais désignent désormais cette posture debout, utilisée par exemple dans le Taikiken du Maître Sawai, par le terme Ritsu Zen. Au Japon, désormais, Ritsu Zen désigne tant un ensemble de pratiques liées à l'enseignement du Zen que cette fameuse posture. Certains ont donc pu parler de "méditation active" du Zhan Chan ou Ritsu Zen par rapport et par opposition à une prétendue "méditation passive" du Zuo Chan ou Zazen. L'ennui est que tant dans l'étymologie occidentale que dans l'étymologie indienne, chinoise, ou japonaise, la méditation signifie littéralement "agir centré" - de medius = "au centre, au milieu", et ation de "action", axion = "agir, faire" -. Dyanna en sanscrit - qui se lit T'ian'na - Channa (Chan) en Chinois et Zenna (Zen) en japonais signifie également "agir avec la conscience du centre". On peut donc tout à fait concevoir la possibilité d'agir centré en demeurant assis ou en posture debout. "Se tenir fermement debout" permet donc cette fameuse "méditation" où l'on agit centré. Afin de la différencier de la pratique du Chan, donc du bouddhisme religieux, certains ont néanmoins préféré nommer cette posture "embrasser l'arbre", littéralement, "prendre l'arbre sans ses bras" - Yongbao Mu -.



Fig. 2 : hexagramme 5, Xu "L'attente de la nutrition"

Il conviendrait, une fois pour toutes, de prendre conscience qu'il existe des réalités historiques et politiques chinoises qui influent profondément sur la pratique et jusque sur les termes que l'on utilise pour désigner cette pratique. Au cours de l'histoire chinoise, ces diverses pratiques ont été maintes fois interdites ou strictement surveillées et réglementées, et ceci encore très récemment. Lorsque le pouvoir en place ne tolère pas la religion, fut-elle bouddhiste, taoïste ou confucianiste, il vaut mieux éviter des termes ayant une résonance religieuse ou philosophique. Concernant l'arbre, la référence à l'interdit religieux est moins évidente. De même



Fig. 3 : Il existe différentes postures de l'arbre

lorsque le pouvoir interdit les pratiques de combat, étrangement, de nombreux Chinois se mettent à pratiquer des techniques de santé... ou des mouvements chorégraphiques. Lorsque les Mandchous - Qing - ont interdit les pratiques de combat, les Chinois ont alors créé les danses du Dragon et les danses du Lion qui permettent de continuer à s'entraîner au combat tout en demeurant dissimulé aux yeux des autorités. Dans une certaine mesure, l'interdit permet à certaines pratiques de se développer avec plus de force.

G.Tao : Le symbole de l'arbre demeure donc très fort en Chine ?

G. C. : Il s'agit, à la fois d'une très forte référence littéraire, philosophique... et humaine. Le symbolisme de l'arbre est omniprésent en Chine; on le retrouve donc dans l'image ancienne et les commentaires classiques du premier hexagramme du Yijing (Yi King) "Qian" (Kien). L'image ancienne représente : le soleil, au centre, entre feuillage et racines. Tout ce qui existe du plus haut au plus profond. Le commentai-

re classique explique : *Les feuilles de l'arbre commencent à pousser, c'est l'action de la cause initiale. Les fleurs s'ouvrent, c'est la liberté d'expansion. Les fruits se forment c'est le bien. Les fruits se développent et mûrissent, c'est la perfection.* En astrologie chinoise, on retrouve le symbolisme de l'arbre dans les fameux "troncs célestes" (Tian Gan) et "branches terrestres" (Di Zhi). En acupuncture, on retrouve des "points racines", des "points troncs", des "points brindilles" ou des "branches collatérales". En énergétique classique, il existe l'élément - agent ou mouvement ou dynamisme ou phase - Bois qui, nécessairement, se rattache à l'image essentielle de l'arbre.

le symbolisme de l'arbre est omniprésent en Chine : Yi jing, astrologie, ou acupuncture

En Occident, les éléments platoniciens ne tiennent pas compte du végétal, donc du bois, ou de l'arbre. C'est probablement parce que les arbres ont toujours été assez rares en Chine, pays le plus peuplé du monde, et qui a toujours eu énormément besoin de combustible et de bois de construction. L'arbre y est donc particulièrement considéré comme utile. Le philosophe Zhuangzi (Tchouang Tseu) le prend donc comme référence ultime lorsqu'il traite de l'utilité et de l'inutilité. Il est donc normal et naturel que l'on retrouve le symbolisme de l'arbre chez Kongzi (Confucius) et Mengzi (Mencius). Dans l'Invariable Milieu (Zhongyong), on retrouve le passage essentiel suivant : *Toute chose a des racines et de branches, les événements ne finissent que pour recommencer. Connaître le bon ordre des choses, c'est être proche du Tao.* Mais c'est Wang Pi (226 - 249) qui, dans ses commentaires du Daodejing de Laozi, apporte un éclairage encore plus précis : *Le Tao de la spontanéité (Ziran) est comme un arbre. Plus il accumule de substance, plus il s'éloigne de sa racine. Moins il en accumule, plus il se rapproche du fondement (assise). Accumuler, c'est s'éloigner de la vérité, simplifier en se contentant de peu, c'est saisir le fondement.* Il s'agit donc de l'une des premières références littéraires et philosophiques imagées de "saisir l'arbre". Un autre commentaire essentiel est donné

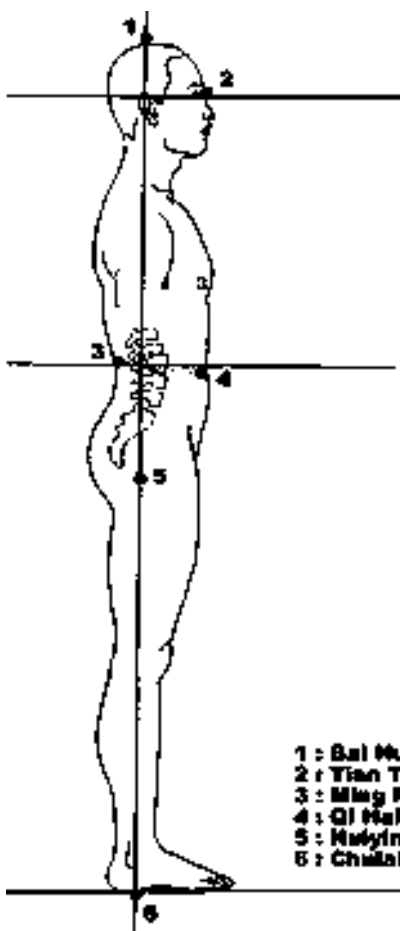


Fig. 5 : Rectitude entre terre et ciel
Les points fondamentaux

Toute chose a des racines et des branches, les événements ne finissent que pour recommencer

par ce même Wang Pi dans son analyse de l'hexagramme 24 - Fu, "le retour" - : *Fu, le retour, signifie "revenir à la racine". Le Ciel-Terre fait de la racine son cœur. Tout mouvement qui cesse devient quiétude, sans que la quiétude soit l'opposé du mouvement. Ainsi le Ciel-Terre a beau être vaste et riche des dix mille êtres, être ébranlé par le tonnerre et le souffle du vent, connaître maintes transformations et dix mille mutations, il trouve sa vraie racine dans la quiétude de l'indifférencié (Wuji) suprême. Aussi lorsque cesse tout mouvement apparaît le cœur du Ciel-Terre.* Cela définit parfaitement tant le principe philosophique que la posture. Un proverbe chinois affirme que "le symbole (Xiang) est à l'esprit ce que l'outil est à la main". Le symbole de l'arbre est donc parfaitement utile puisqu'il devient un outil de travail.

GTao : Quels sont les réglages "ostéopathiques" à utiliser lorsque l'on pratique cette posture ?

G. C. : Ils peuvent être désignés par deux hexagrammes particuliers attachés à cette posture. Zhan signifie "se tenir debout" mais aussi "attendre"; cela correspond à l'hexagramme 5, Xu, "L'attente de la Nutrition" - fig. 2 et 4 -. L'image antique est la suivante : *Au-dessus, la pluie tombe de la voûte céleste. Au-dessous, les racines s'enfoncent dans la terre pour y puiser la nourriture.* On retrouve donc les symboles du ciel - voûte céleste et voûte crânienne - et de la terre - bassin, sacrum, jambes et assise terrestre -. D'une manière ésotérique, l'idéogramme chinois peut se composer de la manière suivante - fig. 4 - : en haut (1) la tête - Ciel et Grand Yang - ; de part et d'autre (2) les épaules - clavicules et ceinture scapulaire - ;



- 1 : la tête
- 2 : les épaules
- 3 : le système vertébral et les vertèbres
- 4 : le bassin
- 5 : les jambes
- 6 : l'assise

Fig. 4 : hexagramme 5, Xu
"L'attente de la nutrition"



au milieu (3) la colonne vertébrale et les vertèbres, certains disent les côtes; au centre (4) le bassin - ceinture pelvienne, articulations sacro-iliaques et coxo-fémorales, sacrum -; en bas (5) les jambes et (6) l'enracinement lié à la terre - Grand Yin -. On retrouve également les trois niveaux Terre/Homme/Ciel. On retrouve aussi dans les commentaires classiques les images symboliques de la pluie ou des ondées descendant sur Terre, Yu, et des nuages, Yun, s'élevant dans le Ciel. Ces "Jeux des Nuages et de la Pluie", Yun Yu Shi, motivent tant l'énergie spirituelle, Shen Qi, que l'énergie essentielle, Jinq Qi. Cette posture influe donc profondément, par le biais de la structure, Ti, et de la forme, Xing, sur les "Trois Un", Sanyi : le Jing (Essence); le Qi (Energie); le Shen (Esprit). Ce réglage très classique est déjà précis. Il peut être complémentarisé par ce qui est expliqué dans l'hexagramme 31, Xian, "la Mobilisation" : Premier trait, l'influence se manifeste dans le gros orteil. Deuxième trait, l'influence se manifeste dans le talon ou la cheville. Troisième trait, l'influence se manifeste dans le bassin ou la hanche. Quatrième trait, l'influence se manifeste dans le cœur ou la poitrine. Cinquième trait, l'influence se manifeste dans le dos ou la colonne vertébrale. Sixième trait, l'influence se manifeste dans les os du crâne.

"Si jamais tu es patraque, mets-toi le dos contre un beau chêne de futaie"
Henri Vincenot

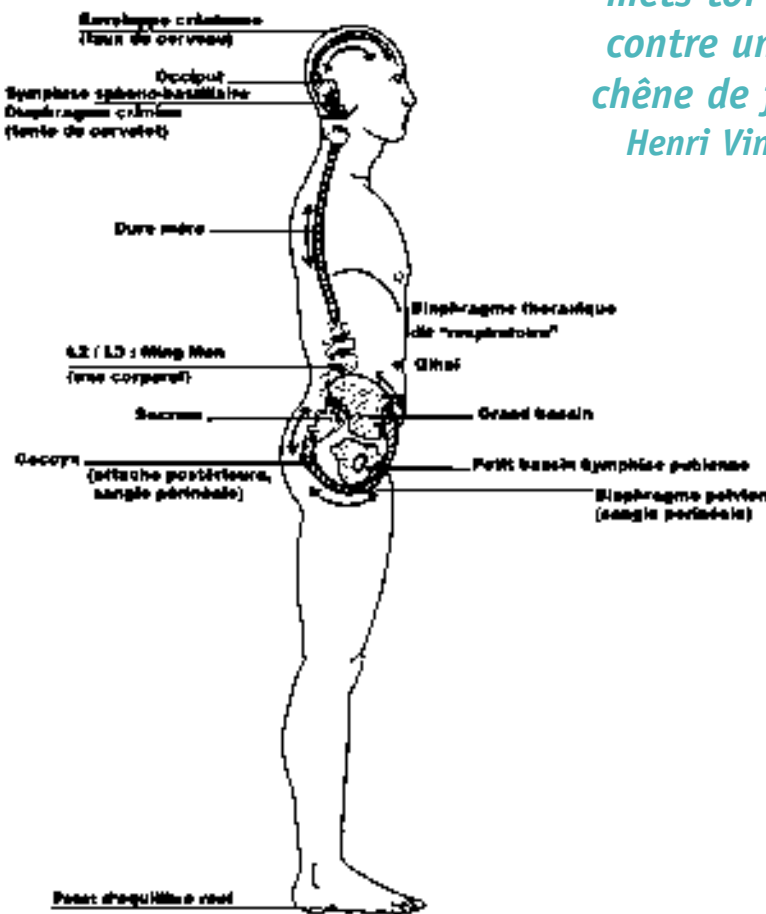


Fig. 6 : Les "réglages ostéopathiques" permettent de mieux situer la posture dans l'espace et de relier les différentes parties du corps

Il s'agit, une fois encore, d'un réglage très pratique et très particulier que l'on retrouve, par ailleurs, dans l'hexagramme 52, Gen, "la Stabilisation" où il est encore précisé : "Ne bloquez pas le sacrum, Weilu, sinon le cœur suffoque".

Ces réglages "ostéopathiques" permettent de mieux situer la posture - fig. 5 et 6 - dans l'espace, et de relier les diverses parties corporelles qui, harmonisées, He ou Ai, agissent de concert favorisant le "mouvement du Grand Flux", Taisu, donc la respiration embryonnaire, Taixi, qui correspondent au Mouvement Respiratoire Primaire, MRP, des ostéopathes. Cette recherche d'un alignement réglé, donc d'une rectitude, Zheng, sans rigidité, permet de relier le Ciel et la Terre par l'intermédiaire de l'Homme. Le caractère Zheng désignant la rectitude est un composant essentiel du caractère Wu - Bu en Japonais - désignant la "bravoure chevaleresque" et que l'on traduit très improprement par "martial". Confucius ajoutait : *Gouverner, Zheng - donc tenir le gouvernail -, c'est être dans la rectitude (Zheng)*. Il est difficile de se gouverner soi-même sans cette fameuse rectitude. La pratique de Zhan Zhuang, "embrasser l'Arbre", consiste donc, par le biais de cette rectitude, à savoir se gouverner, et donc à être maître de ses sentiments et de sa santé. C'est cette fameuse fortification que l'on retrouve dans la définition du caractère Zhan. Dans ces conditions, il semble donc normal que les maîtres chinois, comme le Dr Jian, affirment que c'est une technique très complète - voir GTao n° 15 P. 94 -. Ils affirment aussi qu'il existe des dizaines de façons de pratiquer; ce qui est vrai, et parfois assez étonnant.

GTao : Que voulez vous dire par là ?

G. C. : Que les Chinois ont apporté une grande perfection quant à la pratique de cette posture mais qu'ils ne sont pas les seuls à la pratiquer et encore moins à l'expliquer. Dans l'un de ses romans, *La Billebaude*, Henri Vincenot, qui passait pour un sacré initié et Bourguignon bon teint en donnait la description suivante :

Si jamais tu es patraque, me disait le grand père Sandrot, mets-toi le dos contre un beau chêne de futaie ou un moderne de belle venue. Colle-toi les talons, les fesses, le dos et le creuteu - patois auxois : la partie postérieure du crâne - contre le tronc, tourné vers le sud, les paumes des mains bien à plat sur l'écorce et restes-y aussi longtemps que tu pourras... Une heure si tu en as la patience : Guari! Regonflé à péter que tu seras. Regonflé de quoi? Regonflé de vie, garçon! Et c'est facile à comprendre : L'arbre suce sa vie dans la terre, ça remonte par ses racines et par son tronc, et il la suce aussi par le ciel par ses feuilles, et ça descend par ses branches. Ça circule dans les deux sens, tu comprends. Et toi tu te requinques au passage! C'est comme ça qu'ils se regonnaient - se refaire, se remettre - nos anciens!

Difficile d'ajouter autre chose après ce cours magistral comprenant un "réglage ostéopathique" très précis et une explication énergétique aussi claire. Si quelqu'un venait à prétendre que Henri Vincenot avait travaillé sous la direction de Wang Xiangzhai, il ne faudrait pas s'en étonner car il en transmettait mieux que quiconque les mêmes principes essentiels en quelques mots très simples. Si on excepte la position des mains, qui est d'ailleurs variable - voir fig. 1 et 3 - on retrouve même le souci d'orientation lié à la pratique traditionnelle du Feng Shui : "Adossé au Yin (Nord) on embrasse le Yang (Sud)". Sur les multiples façons de pratiquer, bien qu'il s'agisse habituellement d'une "posture debout", on la retrouve également pratiquée couchée dans certaines écoles de Tao Yin ou de Qi Gong** - fig. 7 -. Elle se nomme alors "Pratique de sérénité en position couchée". Elle aurait probablement beaucoup plu à Henri Vincenot !



Fig. 7 : une autre posture de l'arbre, pratiquée couché !

GTao : Il existe donc plusieurs variations de cette même posture ?

**Recevoir,
amplifier, émettre
et harmoniser
le mouvement
subtil des énergies
de la terre
et du ciel**

G. C. : Heureusement, cette diversité existe comme elle existe, nous l'avons vu, en ostéopathie. En fait, s'il existe des variations ou des variantes tant dans la posture que le travail qui l'accompagne, il demeure important d'en conserver l'essence fondamentale qui réside dans l'alignement décrit dans le Yijing et qui est, réellement, un "réglage ostéopathique" précis.

Il est normal que les différentes écoles représentées par leurs différents enseignants aient des approches spécifiques particulières de la même posture. Il est également normal que chacun de ces enseignants pense, réellement et de bonne foi, avoir raison... sinon ils enseigneraient autre chose que leur école. Mais, en réalité, il s'agit plus d'un moyen ou d'un instrument de travail que de l'effet produit par la posture. Celle-ci permet de recevoir, d'amplifier et, éventuellement, d'émettre le mouvement subtil des énergies de la Terre et du Ciel et de l'harmoniser avec le mouvement subtil des énergies du corps. Dans cette hypothèse, le corps agit comme pourrait le faire une radio, un téléphone, un téléviseur ou un ordinateur. Chacun de ces appareils peut recevoir, amplifier, transmettre une émission particulière à la seule condition d'être bien réglé. Dans une certaine mesure, la marque et l'habillage de l'appareil importe moins que son réglage. Chacun de ces appareils permet de mettre en évidence, avec des moyens souvent différents, des "émissions", des "ondes" ou des "signaux" qui, habituellement, sont présents mais invisibles, inaudibles ou indéchiffrables. Le fait qu'il s'agisse d'une marque ou d'une autre avec un bouton ici

ou un bouton là ne change pas grand chose au problème bien qu'il existe probablement des marques plus réputées les unes que les autres et donc des utilisateurs plus ou moins satisfaits. Mais si vous laissez votre appareil éteint il sera difficile d'obtenir un résultat. Si vous l'allumez, lors de sa première utilisation, il faudra, probablement, consentir à un réglage initial sans lequel les émissions ne pourront pas être retransmises... et ensuite, il vous faudra encore choisir le type d'émission qui sera susceptible de vous motiver... donc probablement un horaire et une orientation favorables. Mais, dans la plupart des cas, il convient aussi d'avoir un bon mode d'emploi pour éviter de perdre du temps. Les classiques constituent ce mode d'emploi.

Une fois ces réglages effectués, il est pratique d'avoir un bon programme afin de faciliter votre recherche. Ce programme peut tout à fait correspondre aux exercices saisonniers. Enfin, il faut pouvoir adapter cette pratique aux circonstances de la vie et accepter de ne pas forcément regarder *Ben Hur* ou *le Jour le plus long* tous les soirs... ni passer le plus clair de son temps à regarder fixement la marque de son téléviseur en attendant que quelque chose se produise. A partir de là, et à partir de là seulement, "Embrasser l'arbre" deviendra un outil de travail très performant et très plaisant, donc très efficace.

■ J. C.

* Caractères du Dictionnaire de l'Institut Ricci :

Zhan (141) Zhuang (1219) Zuo (5155) Chan (159)

** Le Qigong pratique, exercices respiratoires pour conserver la santé publié aux éditions en langues étrangères Beijing, distribué par E 100 12, résidence de Belleville 75019 Paris

Georges Charles anime les Arts Classiques du Tao et organise de nombreux stages à Paris, en Province et à l'étranger. Vous pouvez le contacter :

7, rue Ferdinand Vidal/75013 Paris

tél. : 02 3297 0294

www.oceanet.fr/associations/souffle

nouveau site : www.tao-yin.com

Liens GTao

- GTao n° 14 : Des arts martiaux au Taiji ostéopathique, P 88

- GTao n° 15 : Le taiji ostéopathique, 2e volet P 88

www.generation-tao.com

ECOLE de SHIATSU

Vous recherchez un enseignement structuré
SHIATSU FAMILIAL : 100 h - SHIATSU DÉCOUVERTE : 250 h
SHIATSU LIBERTÉ : 1000 h

SHIATSU NON STOP juin - juillet

FORMATION SHIATSU A THÈMES

- SHIATSU RELAXATION - SHIATSU DE LA PERSONNE AGÉE - SHIATSU DU BÉBÉ -
- SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE - SHIATSU ANTI-TABAC - SHIATSU ASSIS -
- SHIATSU DE RELAXATION ADAPTÉ AUX HOMMES D'AFFAIRES - ETC...

41, rue de Paradis 75010 Paris
(près de la Gare de l'Est - Gare du Nord)
tél. : 01 45 23 48 88

fax : 01 42 46 83 12 / R.C. Paris A571 035 277 000 19

36 15 SHIATSU (0,37 F la mn)

FÉDÉRATION NATIONALE DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



Elle a pour but la représentation
et la réglementation déontologique de
l'ensemble de la profession et de sa reconnaissance.

PRATICIENS - ÉCOLES - ÉTUDIANTS

Définit pour les écoles agréées les critères
de formation (programmes, examens)

Participe aux rencontres pratiques inter-Écoles

Organise des voyages d'étude en Chine - congrès et colloques
- Diplôme d'Acupuncture Traditionnelle Chinoise
(D.A.T.C et D.M.T.C) - relations européennes et internationales.

Seule la Fédération est antenne nationale de l'A.E.A
(Association européenne d'Acupuncture) pour la France.

Pour contacter les Ecoles Agréées :

* **Académie WANG** (cours à Toulouse) 19, ue Bayard, Bât. C
31000 Toulouse Tél : 05 61 99 68 21 ou 06 80 47 32 23

* **Institut A.E.S** (cours à Nice)

167, rue de France 06000 Nice Tél / Fax : 04 97 07 07 96 email : instituaes@aol.com

* **E.N.B** (cours à Guingamp)

20, rue de la Madeleine 22200 Guingamp Tél : 02 96 44 47 94 / Fax : 02 96 40 08 27

* **F.L.E.T.C** (cours à Lyon et par correspondance) 18, rue Blanqui

69600 Oullins Tél : 04 78 51 58 92 / Fax : 04 78 86 94 27 email : fletc@infonie.fr

* **I.E.A.T.C** (cours à Paris - Neuchâtel - Gland) 28, av. Georges Clémenceau

92330 Seaux Tél / Fax : 01 47 02 51 00 email : tb-ieatc@club-internet.fr

* **La Médecine Traditionnelle Chinoise** (cours à Paris)

54, rue de la Clef - 75005 Paris Tél : 01 47 07 26 93 / Fax : 01 43 36 08 91

email : mdrapier@club-internet.fr - site : www.chez.com-ling

* **S.F.E.R.E** (cours à Aix-en-Provence)

41, rue des jardins - 84240 La Tour d'Aigues Tél : 04 90 07 45 37

Fax : 04 90 07 32 21 email : sfere@colorweb.net

Secrétariat F.N.M.T.C :

Mme Vaissade rue Pierret 43000 Le Puy en Velay



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. : Lavaill J.L.

01 45 59 31 92 / 01 43 50 18 84



Enseignement d'acupuncture traditionnelle chinoise selon la doctrine taoïste

Formation de base sur 3 ans (théorie & clinique)
1 année supplémentaire pour l'astronomie médicale
Certificat de fin d'études et diplôme « Heilpraktiker »

IMHOTEP

Responsable des études : Jean Motte
72, bd Jean Jaurès 94260 Fresnes
Tél. 01 46 68 03 17 -
email centreimhotep@wanadoo.fr

ARTS CLASSIQUES DU TAO

TAO YIN QIGONG

Energétique Taoïste du Ling Pao Ming

SAN YI QUAN

Art Interne des cinq Mouvements

avec **Georges Charles**

Maître héritier de Wang Tseming
disciple de Wang Xiangzhai

Cours dirigés le mercredi de 17h45 à 20h30 à Paris

Karaté Club 6 août, rue Achille Martinet 75018 Paris

Association IDEAM Tél. : 02 32 97 02 94

email : sanyi@club-internet.fr

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



王
氏
黄
家
中
醫
學
院

Vous voulez

UNE QUALIFICATION DE VÉRITABLE PRATICIEN EN MÉDECINE
TRADITIONNELLE CHINOISE IMMÉDIATEMENT APPLICABLE

Réalisez-la avec :

**L'ACADEMIE WANG de
MÉDECINE
TRADITIONNELLE
CHINOISE**

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

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

- **COURSUS DE BASE** : 3 ANS (WEEK-END)
ACUPUNCTURE - PHYRMACOPEE - THÉRAPIE MANUELLE - QI GONG
- **COURSUS DE PERFECTIONNEMENT** : 2 ANS (WEEK-END)
APPROFONDISSEMENT DANS DIFFÉRENTES SPÉCIALITÉS
- **STAGE CLINIQUE POSSIBLE** DANS LES HÔPITAUX CHINOIS
SANCTIONNÉ PAR UN CERTIFICAT DÉLIVRÉ PAR L'UNIVERSITÉ
D'ACCUEIL.

Renseignements :

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

Après Renaître au printemps, Yves Réquena nous conseille pour cet été : comment harmoniser et profiter au mieux de l'énergie du feu... et ouvrir notre cœur. C'est sur un ton ludique, badin, presque frivole, qui correspond au style de l'été, qu'il vous convie à cette nouvelle promenade énergétique.



Yves Requena

Tout feu tout flamme

par Dr. Yves Réquena

L'été est la saison de l'élément feu. C'est le sud, le soleil qui s'élève pour atteindre son zénith. C'est la lumière, la clarté du jour, l'homme métamorphosé en cheval qui symbolise la force, l'instinct sublime et la sagesse. C'est le phœnix, symbole de l'immortalité, qui renaît de ses cendres, et le dragon rouge qui incarne la puissance de l'empereur. C'est mars, la planète rouge ; c'est l'heure de midi, l'heure à laquelle la nature et l'homme arrivent à leur pleine maturité.

*Sous
la chaleur
de l'été, tout
s'ouvre, se révèle,
s'épanouit,
s'illumine*

journee bien remplie ! Tout notre être se réjouit et goûte chaque instant. Nourrissez-vous de cette époque de l'année qui vous est consacrée !

Et là je m'adresse plus particulièrement à certains d'entre vous. Dans le cours d'une vie, l'été correspond à la quarantaine, "la fleur de l'âge", lorsque nos actes s'alignent sur nos convictions, où l'on se sent en pleine possession de ses moyens, fécondés par les fruits de l'expérience.

Le corps exulte

Ne le sentez-vous pas ? Sous la chaleur torride de l'été, l'énergie s'accroît, tout se révèle, tout s'ouvre, tout s'épanouit, tout s'illumine. C'est le moment de sortir, de vivre dehors, de profiter du soleil, d'exulter. Chacun d'entre nous est amené à s'extérioriser, à communiquer, à faire la fête, à danser. Notre activité est débordante. Ah, profiter de ces longues journées ! Prendre un bain de mer ! Se jeter dans les vagues ! Paresser à la terrasse d'un café après une

La saveur de l'élément feu est amère. Nos muqueuses sont sensibles à l'odeur de brûlé. Utilisez cette saveur, cette odeur, et la couleur rouge pour stimuler l'énergie du feu en vous, lorsque cela est nécessaire.

Renforcer l'énergie du cœur

En vous, ce sont le cœur et l'intestin grêle qui sont sollicités. Le cœur gouverne tous nos sens et dirige les vaisseaux



Harmoniser le sang et l'énergie du cœur pour mieux gérer nos émotions

sanguins, les circulations artérielle et veineuse. Nos jambes sont parfois lourdes, notre peau s'irrite. Les risques de maladie cardiaque sont plus importants. Nous transpirons car, comme il est dit dans les anciens textes chinois, la sueur est la sécrétion du cœur.

Le cœur est aussi l'empereur car il gouverne le Shen, l'esprit : "Le cœur est le logis du Shen". Chaque organe est son sujet. Si l'énergie et le sang du cœur sont sains et équilibrés, l'esprit est bien nourri et la conscience claire. Dans le cas contraire, des troubles psychiques peuvent se manifester : insomnies, anxiété, rêves intenses, perte de mémoire : "Le Shen quitte son logis".

D'autres signes nous renseignent sur la qualité énergétique de notre cœur. Ainsi, nous avons bonne mine ou notre visage est anormalement rouge ou exagérément pâle. L'état de notre langue est l'un des moyens les plus sûrs : une langue congestionnée par exemple met en alerte un acupuncteur qui peut y déceler une crise cardiaque future. De façon plus légère, le cœur participe à une bonne, ou au contraire, difficile mobilité de la langue. Un cœur amoureux ne nous fait-il pas bafouiller ?

Serait-ce au regard de cette observation que les textes fondateurs de l'acupuncture ont pu affirmer que le cœur gouverne nos émotions ? ! Ils ont en effet considéré celui-ci comme le siège des sept émotions fondamentales : joie, colère, réflexion, tristesse, peur, désespoir, panique. De lui dépend donc tout notre équilibre psychique et émotionnel.

Déséquilibres

Mais comme pour chaque élément, il est associé au feu une émotion spécifique... et c'est la joie. Si vous vous sentez surexcité, agité par trop de passions, voire pris de fanatisme, il y a de fortes chances pour que l'énergie de votre cœur soit en excès. Citons pour les maladies qu'il est possible de contracter et les symptômes qui peuvent apparaître : les angines, la tachycardie, une poitrine oppressée,

Tempérament de feu, passionné et idéaliste

les varices, les aphtes, des éruptions cutanées rubescentes, des réactions importantes aux piqûres d'insectes, des bouffées de chaleur, des seins gonflés et douloureux ou le bégaiement.

Si, à l'inverse, vous ressentez une certaine apathie, un manque de gaieté, de goût de vivre, une certaine amertume, il faudra y déceler une énergie du cœur en insuffisance : transpiration au moindre effort, palpitations, frilosité, céphalées chroniques ou hyperémotivité. Un chagrin d'amour, la perte d'un être cher peuvent en être la cause.

Ainsi, votre esprit se trouve déstabilisé. Vous manquez de vigilance, ce qui se traduit par des insomnies ou un sommeil agité. Vous éprouvez des difficultés certaines à vous concentrer. Votre esprit... vagabonde. Tout cela sont des manifestations du vide dans l'élément feu.

Conseils pratiques

Il faudra donc penser, par notamment des massages, des exercices de Qi Gong, une certaine alimentation, le recours aux plantes, aux huiles essentielles ou aux élixirs



Inspirez pendant cet exercice du "tigre qui renverse la montagne" conseillé aux hypertendus...



...inspirez toujours...



...et expirez



"La marche du serpent" permet de maîtriser les états d'agitation émotionnelle

Masser et dissoudre le feu du cœur



Position initiale
Penchez le buste en avant à 45°



Déplacez en inspirant le poids du corps sur la jambe fléchie... puis ramener le corps à sa position initiale



Pratiquez cet exercice sur les deux jambes



Vous pouvez profiter plus amplement de tous les conseils prodigués par Yves Réquena dans son dernier ouvrage écrit en cosignature avec Marie Borrel, Le guide du bien-être selon la médecine chinoise, publié aux éditions Guy Trédaniel - la précédente couverture et le titre que nous avons publiés dans le Gtao n° 15 ont depuis été transformés - : une étude complète de la nature de chaque élément associée à des exercices pratiques de Qi Gong, les indications détaillées de plantes et d'élisirs floraux correspondantes, des références à l'acupuncture, la diététique ou les massages. Les photos utilisées sont extraites du livre.

floraux, à entretenir vos fonctions sensorielles et à harmoniser l'énergie et le sang du cœur car, lorsque le Shen et l'énergie du cœur sont en harmonie, nous gérons mieux nos émotions. Nous pouvons rire, pleurer, nous emporter, vibrer sans pour autant être totalement déstabilisés. Cet état nous permet une meilleure écoute de notre intuition et donc nous dirige vers des prises de décision justes et spontanées : répondre à nos intimes convictions.

En règle quotidienne, pour les personnes agitées, évitez donc la surconsommation de saveur amère comme le thé, le café ou le tabac et remplacez la viande par du poisson et des céréales... le tout peu épicé ! Le gui associé à l'huile essentielle de verveine citronnée aidera à faire redescendre votre tension, la passiflore comme l'élixir floral de la valériane vous apaiseront, la vigne rouge stoppera votre coupeuse, etc.

A l'inverse, pour les personnes apathiques, régalez-vous des substances amères et stimulantes comme le mouton ou la mâche. L'angélique soignera vos vertiges et vous aidera à surmonter un chagrin d'amour tandis que l'achillée vous ouvrira davantage aux autres. L'huile essentielle de lavande vous redonnera du baume au cœur...

Enfin je conclurai par ces mots. En prenant soin de notre cœur, nous nous ouvrons au sentiment d'amour, de prière, de vénération comme de compassion. Nous apprenons à relativiser l'injonction du mental dans notre quotidien et notre santé s'en trouve renforcée. Profitez donc de cette énergie de feu sans vous y consumer. Accueillez l'enseignement de ces tempéraments de feu, passionnés et idéalistes. Soyez serein... mais aimez, aimez sans retenue !

■ Y. R.

Comme il l'a déjà été précisé dans le numéro précédent de Génération Tao, pour ses dix ans, l'Institut Européen de Qi Gong organise cet été une grande fête. Des stages vous seront proposés dont l'un sera animé par Yves Réquena. Rendez-vous au château de Teyrargues dans le Gard, du 22 au 26 juillet.

Tél. : 04 42 20 40 86 / Fax : 04 42 20 06 58

Liens GTao

- GTao n° 3 : L'été, la saison du cœur, mouvements et massages P. 30

- GTao n° 15 : Etre bien dans son élément P. 66

www.generation-tao.com

Abonnez-vous

**2 ans
8 numéros
200 F**

Rejoignez la sphère du Tao !

Profitez de notre
offre 2 ans
abonnement
et recevez
en cadeau →
l'un de
ces livres

**1 an
4 numéros
120 F**



Pour **2 ans** d'abonnement
recevez au choix un des trois
livres édités par le Souffle d'Or
(1) "Communion avec votre
enfant avant la naissance"
(2) "La Guérison : de la tradi-
tion à aujourd'hui"
(3) "La terre s'éveille : les sauts
évolutifs de Gaïa"



JE M'ABONNE POUR 1 AN (4 numéros) AU PRIX DE 120 F (18,30 E.) AU LIEU DE 152 F
 JE M'ABONNE POUR 2 ANS (8 numéros) DE 200 F (30,50 E.) AU LIEU DE 304 F
 2 ans abonnement (cocher le livre choisi)

1 2 3

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

Ci-joint mon règlement à l'ordre de :
Les Editions du TAO
10, rue de l'Echiquier
75010 Paris

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



Propos du Docteur Liu Jun Jian
recueillis par Nadia Hamam

En Été

renforce la pousse déjà née !



Photo de Jean Marc Lefèvre

Vous pouvez contacter le Dr Jian au Centre Quimetao :
01 43 20 70 66

Liens GTao

- GTao n°1 : Portrait du Dr Jian P. 22
 - GTao n°15 : Les conseils du Dr Jian P. 84
- www.generation-tao.com

Après avoir planté notre arbre au printemps, nous allons maintenant renforcer la jeune pousse qui en est née.

Profitons de cette saison pour traiter les maladies spécifiques au cœur : palpitations cardiaques, agitation, anxiété, angoisse, excès de rêves, insomnie, aphtes. Il s'agit également de la meilleure période pour renforcer le yang. Les gens faibles en yang ont souvent froid en été, particulièrement à l'extrémité des membres. Un visage pâle, une langue pâle, ou encore des diarrhées, sont autant de symptômes d'un même déséquilibre.

Votre pratique de Qi Gong prendra toute sa force si vous vous orientez face au sud. Placez les mains plutôt sur la zone du cœur et des poumons. Appliquez la pratique des six sons de guérison en vous concentrant sur le son guttural "HEEEE", l'élément feu, la couleur rouge et sur les vertus de l'amour, la joie et le bonheur .

Il vous sera très bénéfique de capter l'énergie du soleil. Mais attention, nous avons souvent un déséquilibre du yin dans le corps, alors évitez de pratiquer trop directement exposé, car vous aurez alors trop chaud. L'idéal est de trouver un endroit paisible... à l'ombre d'un arbre ! Profitez-en pour pratiquer ZhanZhuang, la fameuse posture de l'arbre, en vous concentrant sur la circulation du sang dans vos vaisseaux ; apaisez, réglez le flux sanguin à travers tout le corps grâce à votre visualisation. Ce sera l'axe principal de votre travail de Qi Gong.

Prenez davantage conscience de la difficulté pour le corps de s'adapter aux transitions entre les saisons : notre corps réagit plus lentement que la nature ; il existe pour lui un léger décalage. Ainsi, s'il "pleut froid" en été, une variation de 5°C est plus violente pour l'organisme qu'une variation de 5°C en hiver car il fait déjà froid. Prenez soin de prévoir une laine pour les variations de température.

Quant à votre alimentation, privilégiez les saveurs amères, liées au cœur, et sucrées, liées à la rate. Evitez les produits lourds et gras, frites ou grillées - trop de feu -. Le corps manifeste moins d'appétit en été. Respectez ses limites. En Chine, l'été, il fait souvent très chaud et très humide ; on mange beaucoup moins, et la plupart des gens se contentent d'une simple soupe de riz. La fin de l'été est aussi la saison de la rate. Les fruits et céréales sont presque mûrs. C'est le moment qu'a choisi la nature pour nous les offrir. Ne nous privons pas !

■ N. H.

Commandez les anciens numéros de Génération Tao ou bien profitez de l'offre **TAO intégral été**

pour seulement **280 F** au lieu de **480 F**



N° 15

Yoga : A. Van Lysebeth • **Qi Gong des femmes** • Astrologie : le ki des 9 étoiles • Danse de Bali • Bagua, art de la spirale •



N° 14

L'aventure de la conscience • Bruce Lee philosophe du mouvement • Albert Low & zen • Culture alternative USA-France • Le Taiji ostéopathique



N° 13

Biotao • nature et société • quelle naissance pour quelle humanité • le Tai Ji au lycée • matrix • aikido : trois rencontres (1ere partie)



N° 12

Le Tao de l'Amour • le bâton médiéval • le Feng Shui • capoeira • kalaripayat • kali eskrima : une voie pour la paix • zazen



N° 11

Le Tao de la transmission • le qi gong thérapeutique • calligraphie, miroir de la Chine • mythe et réalité • l'histoire des taolu dans les arts chinois



N° 10

Le Tao de l'engagement social • arts martiaux, voie royale de la thérapie • les enfants de Chenjiagou • les dan dans le wushu



N° 9

Femmes du Tao • massages d'hiver • le sourire intérieur • la sarbacana • wing chun • acupuncture et psychologie • Lao Zi contre Descartes



N° 8

Le Tao métissé • méditation Chan • le Tai Ji de l'écologie • l'opéra de Pékin • l'aikido : les 5 ponts de fer



N° 7

Le théâtre énergétique • zen et art martial • Bouddha, le rebelle éveillé • da cheng quan • arts et le tao • la cosmogonie taoïste



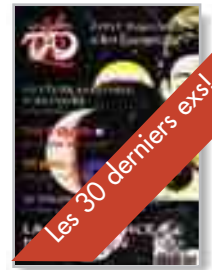
N° 6

Castaneda sur Internet • qu'est-ce que l'acupuncture ? • la capoeira • rythme et tao • Tai Ji style Sun • diététique : le thé



N° 5

Le Tao de la voix • shaolin sur Internet • le massage du ventre • le Tai Ji de l'éventail • le pencak silat • la Génèse vue par le Tao



N° 3

La conscience du féminin et de l'écologie • Le temps du changement • boxe française • yi jing • les principes du qi gong

Les 30 derniers exs!

**N° 1, 2, 4
Epuisés**

je souhaite bénéficier de l'offre spéciale TAO intégral été (les 12 n°) au prix de 280 F au lieu de 480 F (frais de port compris)

je commande le(s) numéro(s) séparé(s) au prix de 40 F l'ex (port compris)

(cochez les n° choisis) 3 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Nom : Prénom : Né(e) le :

Adresse : Code Postal :

Ville : Tél. : Fax :

Profession : Centres d'intérêt :

Ci joint mon règlement de F

à l'ordre des **Editions du TAO** 10 rue de l'Echiquier 75010 Paris
Tél. : 01 4824 4242 • fax : 01 4824 4244 • email : abt@generation-tao.com

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



Un sifou en Corée du Sud



Gyeongbokgung, palace à Séoul

J'ai profité d'une invitation d'une cousine qui a émigré à Séoul, capitale de la Corée du Sud, pour aller revoir une partie de mon passé secret, quand j'étais encore un bel étalon séduisant et vigoureux, pénétrant mon énergie yang dans les rêves des jeunes femmes prisonnières des choix familiaux, espérant qu'un prince charmant vienne les délivrer des chaînes de la tradition confucianiste. Ouh la la! Qu'est-ce que j'étais audacieux avec mon costume à l'occidental, ma coupe de cheveux rebelle et mon franc-parler! C'était l'époque où ma jeunesse participait au changement de la société, où je prenais plaisir à défier les valeurs hiérarchiques confucianistes qui m'opressaient... l'époque où j'ai croisé le regard flamboyant de ma... d'une... de quelqu'un. Aïe Aïe Aïe! Bourdiou! Pourquoi je vous raconte tout ça? Allez j'ose! Comme au temps de ma jeunesse, grâce à vous français et aux films américains, j'ai appris à partager mes souvenirs avec vous...

Mon destin - à moins qu'il s'agisse de mon karma ou tout simplement d'un coup de foudre - m'avait propulsé dans les bras d'une ravissante femme coréenne. Echanges de regards, du déjà-vu... C'est comme si nous nous étions déjà rencontrés dans une autre vie, nos yeux brûlant de la joie de deux amis qui se sont retrouvés après une longue séparation. J'ai passé avec elle les moments les plus amoureux de ma vie de sifou. On mangeait ensemble dans la

même soupe de nouilles, on se coupait la viande l'un pour l'autre, je lui touchais les doigts des mains lui expliquant que chaque doigt correspondait à des organes en insistant sur le petit doigt. Vous savez pourquoi? Ruse de jeune sifou! Hé hé hé! Le petit doigt est relié au cœur, l'organe de l'amour. Un des trucs d'hypnose que j'ai appris avec mon maître de médecine chinoise pour toucher les femmes en plein cœur! Et j'en profitais pour masser son annulaire, le doigt de l'alliance. Hé hé! C'est un secret culturel : en fait, masser pour nous les chinois, c'est une manière indirecte de toucher le corps des autres en public en évitant les gênes que peut susciter le réveil de la sensualité tactile. On est tellement coincé à tout ce qui touche le plaisir! Ouh, la, la! Vous pouvez pas imaginer comment c'était excitant de transgresser l'interdit sensuel en public, combien de fois j'ai eu peur que mon plaisir soit démasqué. Hé hé!

Malheureusement, j'ai dû quitter le pays à cause de cette satanée guerre entre la Corée du Nord et la Corée du Sud, le communisme contre le capitalisme (1950-1953), laissant derrière moi les regrets d'une histoire d'amour inachevée. C'est mon karma de sifou errant...

Je ne suis revenu en Corée du sud qu'à l'occasion des Jeux Olympiques de 1988, renouant avec un lieu qui a beaucoup changé. D'ailleurs, j'y suis retourné plusieurs fois dans les années quatre-vingt-dix essayant de retrouver désespérément un autre coup de foudre. Mais à mon âge, je n'ai plus l'œil aussi vif. J'envisage d'ailleurs d'y aller pour la Coupe du monde de football en 2002 que la Corée co-organise avec le Japon. Pour la passion du ballon rond que vous, français, m'avez transmis. En plus l'art martial du pays, le Taekwondo, a même été reconnu comme sport olympique avant son ancêtre, le Kung

Fu Wushu chinois! Ca va vraiment vite en Corée!

La Corée du Sud a bénéficié du soutien américain pour connaître une rapidité étourdissante dans l'industrialisation et l'urbanisation. Pourtant, ce développement à l'occidental n'a pas détruit l'âme du pays, même si son corps en a davantage pâti ; de magnifiques morceaux de nature étant constamment sacrifiés sur l'autel du capitalisme. Les Coréens ont gardé leur attachement à leurs traditions et à leurs valeurs, issues d'un magnifique mélange entre des philosophies aussi variées que le chamanisme, le bouddhisme, le taoïsme, le confucianisme et le christianisme... pour ne citer que les plus importantes!

En plus de tout cela, la Corée est un très beau pays à visiter, traversé par une chaîne de montagnes, et bordé de toutes parts par l'océan pacifique. La population est dynamique et chaleureuse, ce qui fait dire que les Coréens sont les Italiens de l'Asie! Ce sont des yeux bridés au sang chaud! N'avez-vous pas remarqué que le drapeau est composé de quatre trigrammes et d'un symbole de polarité bleu et rouge qui ressemble au yin-yang ? Je vous renvoie à la page 6 des infos écrits par mes amis de Génération Tao pour en comprendre les raisons. Et last but not least, on y mange très bien, avec une gamme variée d'aliments yin ou yang, doux ou épicés... Un pays pour tous en somme.



symbole de l'ouverture : une maman et son enfant franco-coréenne

Méthode Danis Bois

L'art du mouvement sensoriel



Une méthode très implantée dans le monde de l'ostéopathie et de la danse. Un enchaînement gestuel de plus d'une heure et demie, qui respecte la physiologie du mouvement sensoriel.

Des cours dispensés par des consultants en mouvement agréés par Danis Bois. On y prend du plaisir, et en même temps on se soigne...

OFFRE EXCEPTIONNELLE
1er cours gratuit sur présentation de cette publicité. Cours hebdomadaires, week-ends, formations cycles longs, initiations...



A lire :

- "La gymnastique sensorielle selon la méthode Danis Bois", Agnès NOËL, Editions point d'appui.
- "Le mouvement dans tous ses états - Les recherches de Danis Bois", Eve BERGER, Editions point d'appui.
- "La biomécanique sensorielle méthode Danis Bois", Hélène COURRAUD-BOURHIS, Editions point d'appui.
- "Le fondamental en mouvement", Danis BOIS et Eve BERGER, Editions du Souffle d'Or.
- "Le seigneur de la danse", Danis Bois, Guy Trédaniel Editeur.

CIMDB 24 rue Michal 75013 PARIS Tél : 01 45 89 24 24 Fax : 01 45 89 23 23
M.D.B@wanadoo.fr

