



## **DOSSIER : LA VIE EN MOUVEMENT**

Danse du Tao  
Gymnastique Sensorielle  
Aikido et non-violence

**ZEN à l'américaine**  
l'action des Peacemakers

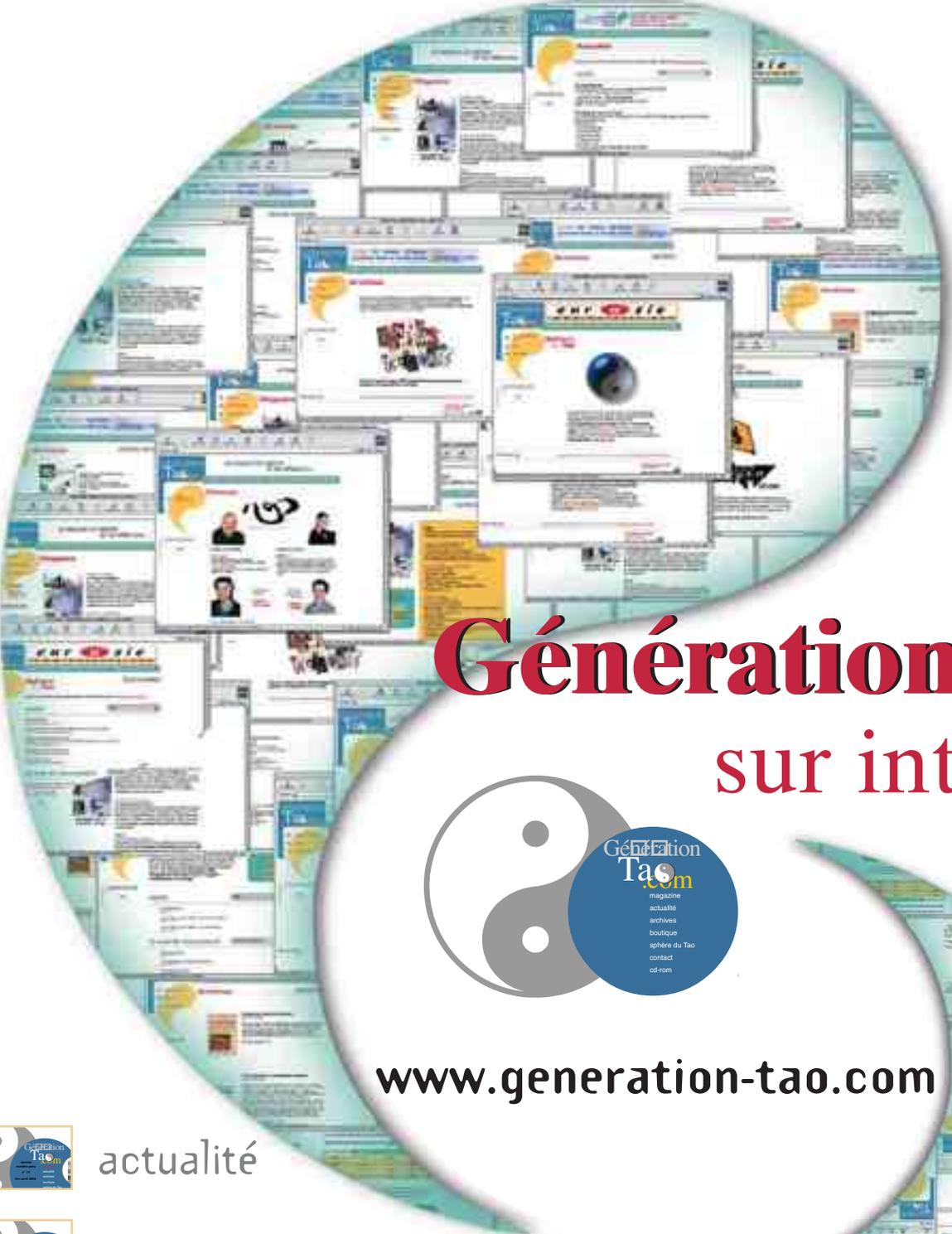
**Ginseng,**  
un aphrodisiaque ?

**Fa lun gong,**  
la terreur de Pékin.

# **La France au rythme YIN-YANG**

Le succès des films chinois, déclencheur d'un phénomène de société ?





# Génération Tao

## sur internet



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



actualité



stages



manifestations



boutique



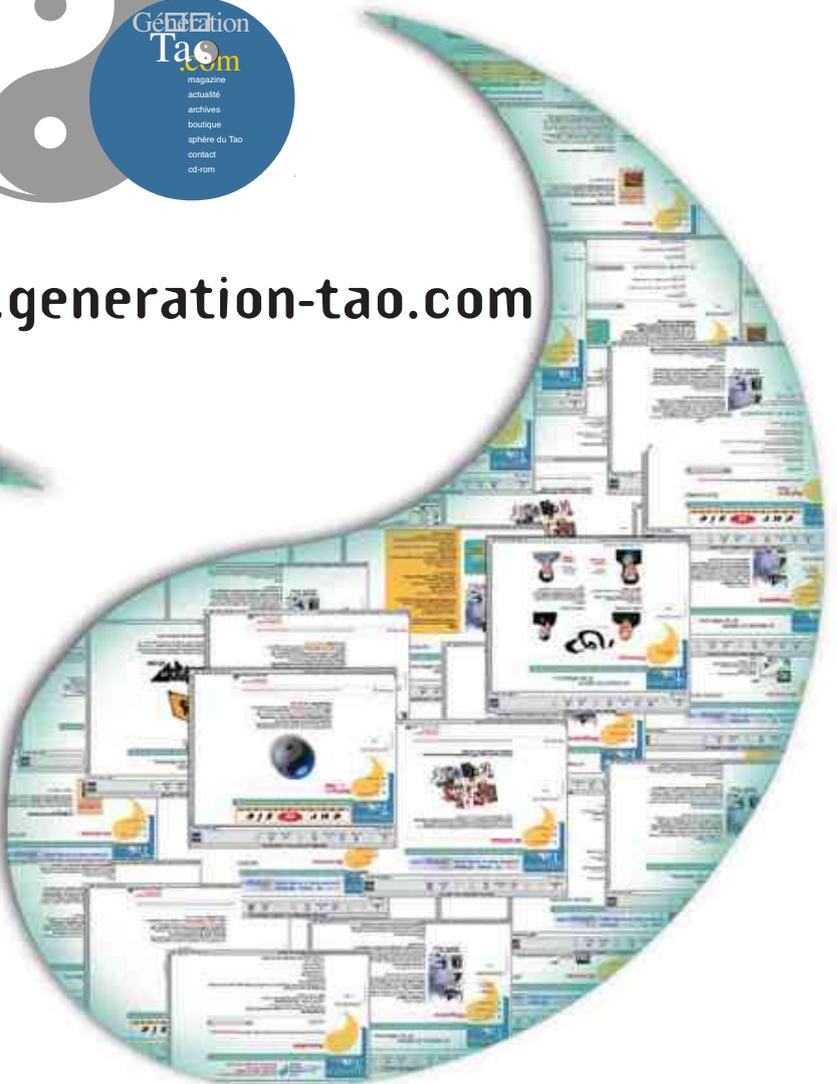
archives



liens



tangram



# Sommaire

## N° 18



## Editao

### Le phénomène culturel chinois en France

Ces deux dernières années, nous assistons en France à un véritable phénomène culturel chinois. Le succès actuel auprès des critiques et du grand public des films comme «Tigre & Dragon» (Chine-USA), «In the Mood of love» (Hong-Kong) ou «Yi Yi» (Taïwan) prouve que l'esprit français, pourtant si difficile à satisfaire, aime la culture asiatique... Les expositions parisiennes, «la Voix du Dragon» à la Cité de la Musique et «la Gloire des Empereurs» au Petit Palais, sont très médiatisées. La ville de Nice héberge le musée des Arts Asiatiques et accueillera le premier salon «Terres d'Asie» en janvier 2001. Les séances d'acupuncture se multiplient (7 millions d'actes par an) et la grande presse féminine initie leurs lectrices aux notions de Tao et de yin-yang (n°840 de Femme Actuelle).

Ce succès, culturel et non politique, est surtout nourri par des personnes situées à contre-courant de l'idéologie dominante, à l'image du nouveau prix Nobel de littérature, le dissident Gao Xingjian qui vit actuellement en France. A ce propos, je vous invite à lire l'article «China Flashback : la terreur de Pékin» écrit par le sinologue Cyrille Javary (p. 24) afin de mieux comprendre le phénomène Falun Gong qui dépasse le cadre strict du Qi Gong. Il est ici question de désillusion sociale et de contestation politique pour toute une génération d'hommes et de femmes sacrifiés.

On parlera de paix, d'amour et... de rire avec le maître zen américain, Bernie Glassman, et l'Ordre des Peacemakers dont l'engagement social témoigne que le zen descend aussi dans la rue. A quoi bon être zen si l'on ne peut communier avec les autres ?

Noël, le Nouvel An, c'est justement la période en Occident où la chance nous est redonnée de célébrer ce sentiment de communion avec nos proches. Alors pourquoi ne pas le célébrer autour d'une bonne tasse de thé au ginseng ? Sans oublier de prendre soin de vos reins pour cet hiver en attendant le Nouvel An Chinois en janvier 2001 ! Déjà une autre occasion de communier !

Manikoth Yang Vongmany

#### Infos

Echos p. 4  
Noël Feng shui p. 6  
Tao's folies p. 8

#### Culture et Société

Bernie Glassman et l'ordre zen des peacemakers p. 10  
Il était une fois en Chine... l'écologie p. 14  
Goûtez le plaisir du thé : le temps d'infusion p. 18  
Zen et bonheur p. 20  
China flash back p. 24  
«Tigre et dragon» p. 26

#### La Voie du Mouvement

La danse du Tao p. 30  
Danis Bois, la passion du mouvement p. 34  
Portrait : Dominique Mondor p. 38  
Aïkido : la métamorphose de la violence p. 40

#### Co-naissance de soi

La guérison par les plumes p. 44  
Le chant du corps p. 48  
Le dessin guérisseur p. 52

#### Santé

Une panacée pour l'hiver : le ginseng p. 56  
Médecine chinoise : Les défenses de l'organisme p. 60  
Les conseils du Dr Jian pour cet hiver p. 62

Le mot de la fin : Noël Sacré, sacré Noël ! p. 66  
Agenda p. 64

## La Vie en Mouvement !

Le corps, à l'image de la vie, est pulsion et mouvement. Inspirés par des techniques orientales, des chercheurs occidentaux ont développé et recréé des mouvements et des gestuelles en symbiose avec leur ressenti : dépassement des limites de l'efficacité martiale avec le Wutao, découverte de la vitesse sensorielle dans la MDB, et métamorphose de la violence grâce à l'art de Sumikiri. Tout un champ d'exploration !



<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 :

• **rédaction** : [redaction@generation-tao.com](mailto:redaction@generation-tao.com)  
• **courrier des lecteurs** : [courrier@generation-tao.com](mailto:courrier@generation-tao.com)  
• **abonnements** : [abonnements@generation-tao.com](mailto:abonnements@generation-tao.com)  
• **publicité** : [pub@generation-tao.com](mailto: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



## PLANÈTE EN ALERTE !

### LA TERRE SE RÉCHAUFFE ET LES EAUX MONTENT...

*Des îles Fidji aux îles Marshall dans  
le Pacifique, tous sonnent l'alarme.*

*Le habitants voient, menaçantes,  
les eaux peu à peu engloutir leurs  
terres dans l'indifférence générale,  
car si le conseil de l'ONU cherche à  
prendre des mesures, celles-ci tar-  
dent à devenir effectives. Pourtant,  
la planète se réchauffe, inexorable-  
ment, et le climat s'en trouve boule-  
versé. Le trou de la couche d'ozone  
est plus grand que jamais au-dessus  
du pôle sud : trois fois l'étendue des  
U.S.A. Après les ravages de la tem-  
pête l'année dernière en France,  
c'est à l'Angleterre aujourd'hui de  
subir ses affres. Certains scienti-  
fiques n'hésitent pas à annoncer  
dans certaines régions pour les  
années futures, la sécheresse, une  
pénurie d'eau, des famines ou des  
inondations. Le processus est mal-  
heureusement déjà enclenché, mais  
s'il est difficile de revenir en arrière,  
il nous est possible d'agir en nous  
penchant "sérieusement" sur "l'effet  
de serre". Si nous réformions nos  
industries, les nouveaux systèmes  
d'exploitation agricole et la circula-  
tion automobile, nous réduirions ce  
phénomène. N'est-ce pas notre  
devoir de citoyen planétaire ?*

*Inspiré du Journal du Dimanche  
du 10 septembre*

## LES MOTS POUR LE DIRE, LES CARACTÈRES POUR L'ÉCRIRE

**V**ous est-il déjà arrivé de dialoguer en Chinois ? Je ne dis pas bavarder en parlant chinois, mais discuter sérieusement, échanger des idées avec quelqu'un qui a appris à lire et à écrire avec des caractères et non avec des mots ? La question est moins farfelue qu'il n'y paraît. La manière d'écrire influence la communication, simplement parce que les signes sont les outils avec lesquels nous construisons nos pensées. Or les idées ne sont pas reliées ("intelligerer" en latin) de la même manière lorsqu'on cogite avec des mots, assemblage de lettres abstraites, ou avec des dessins signifiant ce qu'ils désignent parfois par la représentation d'un geste. Regardez la différence entre :

Ami et 友

Pour les "lire", vous n'avez pas utilisé le même cerveau. Le cerveau gauche a décortiqué l'une après l'autre la suite de lettres formant le mot, tandis que le cerveau droit a appréhendé d'un coup un croquis dans lequel est évoqué le geste universel mimant la relation amicale : deux mains en train de se donner la paumée. L'ami pour nous désigne une personne envers qui on éprouve un sentiment d'amitié, mais pour un chinois, avant de se rattacher à un sentiment, c'est d'abord un type de relation sociale, puisque le caractère "ami" ne comporte pas le signe du cœur, commun à tous les termes ayant traits aux sentiments. Et précisément le seul type de relation sociale qui soit horizontale, parce que sans aucune obligation de révérence hiérarchique.

C'est à ce genre de détail que l'on peut mesurer l'incompréhension qui peut se creuser lorsqu'on dialogue avec quelqu'un qui pense en caractères chinois. La traduction n'est pas en cause ici car "ami" et 友 sont des équivalents indiscutables. Ce dont il s'agit ne relève pas tant des termes

employés que de toutes les connexions que chacun de ces termes active ou désactive dans le cerveau de chacun des interlocuteurs.

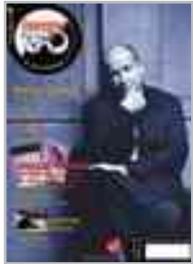
Pour exemple, la visite officielle l'automne dernier en France de Jiang Zemin, le chef de l'état chinois et Premier Secrétaire du Parti Communiste. Furent abordées, avec Jacques Chirac, les questions de "démocratie" et de "droits de l'homme". Malheureusement, les résultats de ce dialogue ne semblent pas avoir été à la mesure des espoirs qu'ils susciterent. Les communiqués de presse de chacune des deux parties concordent parfaitement sur cette ambiguïté. Celui de la présidence française insistait sur le dialogue franc et ouvert, ceux de la partie chinoise sur l'ambiance chaleureuse, sans s'étendre sur les sujets abordés. Tout se passait donc comme si ce qui avait été perçu de part et d'autre n'était pas tout à fait ce qui avait été dit et que ce qui avait été entendu ne correspondait pas exactement avec ce qu'on avait voulu dire. Si entre deux interlocuteurs disposant d'interprètes chevronnés un message ne passe pas, c'est qu'il est bloqué en amont du langage exprimé. Il faut donc en conclure que lorsqu'un chinois entend ou emploie des mots comme "idéal" ou "liberté", ces termes ne recouvrent pas forcément dans son esprit la même réalité que pour nous. Aussi, pour permettre que le dialogue entre cultures qui est une des racines de la génération Tao puisse s'approfondir, une rubrique suivie va prendre place dans le magazine. Elle s'appellera : "Idées au gramme". Son but est d'expliquer petit à petit les caractères avec lesquels sont écrites en chinois des idées générales comme "liberté" ou "idéal", des concepts plus particuliers comme "famille", ou "professeur", et aussi des concepts très généraux comme "souplesse" et "fermeté" ou encore "homme" et "femme". A bientôt !

*Cyrille J-D. Javary*

**Commandez** les anciens numéros de **Génération Tao** pour seulement **30 F** au lieu de **40 F** l'exemplaire !

Ou bien profitez de **l'offre TAO intégral**

**13 n° pour 300 F au lieu de 510 F**



**N° 17**

**Guide des pratiques du corps et de l'esprit** • Michel Jonasz • Le tao • Stretching postural • Le taiji des enfants • kinésiologie • feng shui • Acupuncture • test



**N° 16**

**Spécial bien-être et plaisir** • Le Feng Shui de l'amour • L'onde orgasmique • Le Qi Gong des 5 animaux • Shaolin hors du temple



**N° 15**

**Yoga: A. Van Lysebeth** • **Qi Gong des femmes** • Astrologie: le ki des 9 étoiles • Danse de Bali • Bagua, art de la spirale



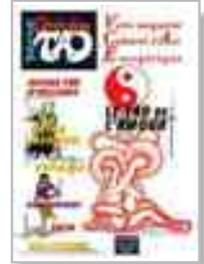
**N° 14**

**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 dans du 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**

**Théâtre énergétique** • zen et art martial • Bouddha, le rebelle éveillé • da cheng quan • la cosmogonie taoïste



**N° 6**

**Castaneda** • Acupuncture • Capoeira • 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

**N° 1, 2, 3, 4  
Epuisés !**

je souhaite bénéficier de l'offre TAO intégral rentrée (les 13 n°) au prix de 300 F au lieu de 510 F (frais de port compris)

je commande le(s) numéro(s) séparé(s) au prix exceptionnel de 30 F l'ex (port compris) (cochez les n° choisis) 5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17

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.

# NOËL FENG SHUI, comment préparer une belle fête !

L'art du Feng Shui s'applique à toutes les traditions et toutes les cultures... et aux fêtes de Noël. Noël existait bien avant le christianisme : fête de la pérennité de la vie et de la nature verdoyante, le Feu y est central ainsi que la symbolique du Bois (le sapin).

En plein Yin et froid de l'hiver, décorez l'entrée, le séjour, et la salle à manger, de nombreuses bougies (Yang) ou guirlandes lumineuses (autour de l'encadrement des portes). Elles favorisent un excellent passage de Qi (énergie).

Les paillettes givrées aux effets de neige doivent être compensées, à l'intérieur de la maison, par des couleurs particulièrement chaudes et profondes : rouges, dorées, cuivrées et bronzes, ocres terre et verts. Le vert foncé et rouge conviennent en réalité parfaitement à Noël, le vert, symbolisant l'éternelle renaissance de la nature, nourrit le Feu représenté par le rouge profond qui élève l'énergie crue du cœur de l'hiver.

## Où placer le fameux sapin ?

Le tiers central du mur face à la porte et l'angle gauche du mur opposé à la porte sont idéals ; l'essentiel étant de l'élever si possible sur un socle ou meuble bas, là où les vibrations de la pièce sont plus légères. Evitez les cadeaux déposés par terre sous le sapin, la vibration du sol étant la plus lourde. Suspendez les cadeaux légers dans le sapin et évitez pour une atmosphère plus chaleureuse les décorations trop Yin : bleus, argentés et blancs.

Allumez les bougies au moins une demi-heure avant le début de la soirée, afin de laisser au Qi Yang du Feu le temps de transformer en douceur l'énergie de la pièce et élever les résidus de vibrations lentes du soir et du froid hivernal.

Eclairez abondamment le séjour, autour de la table, surtout s'il pleut (Yin déprimant) ou s'il neige... L'idéal, surtout lors de fêtes, est de décorer son intérieur d'objets qui évoquent la plénitude et le Qi puissant du doré.



A. Virag

Y a-t-il une façon Feng Shui de placer les invités ?

Selon la forme de la pièce, des portes et du nombre de convives, chaque Feng Shui devra être aménagé autrement. Mais un fait est sûr : la maîtresse de maison ne doit pas s'asseoir dos à la porte pour vite accéder à la cuisine. Tant le couple que les invités d'honneur, ou les personnes âgées, doivent pouvoir voir directement la porte d'entrée depuis la table, car le manque de "carapace" a tendance à fatiguer et à rendre moins ouverte la qualité des échanges relationnels lors de cette fête placée sous le signe de l'amour fraternel. Fermez en tous cas les portes pour calmer le Qi afin de réserver à chacun une atmosphère la plus paisible possible.

Pour unir une grande famille, rassemblez les photos pêle-mêle de tous les membres de la famille dans de multiples petits cadres chinois dans l'angle du mur de droite par rapport à la porte du séjour. Il correspond à la zone amour. Unissez ainsi symboliquement toute la famille, même les absents qui resteront symboliquement en relation avec le noyau familial.

Passez de bonnes fêtes et joyeux Noël !

Alexandra Virag et Bruno Colet  
Académie de Feng Shui : 01 44 49 01 22

## Consultations de feng shui

INTERROGEZ-NOUS... ET NOUS VOUS REPONDONS !

Vous êtes de plus en plus nombreux à vous intéresser à cette science millénaire pour aménager votre espace de vie. Où construire votre maison ? Quel est le meilleur endroit pour installer votre bureau ? Comment installer la chambre des enfants ?

Nos spécialistes de feng shui se rendent disponibles pour répondre à vos questions. Des trucs, des aménagements à éviter, des occasions particulières à préparer.

Appel  
aux lecteurs

Appel  
aux lecteurs

## Consultations de Yi Jing

INTERROGEZ-NOUS...  
ET NOUS VOUS REPONDONS !

Vous êtes à un tournant de votre vie. Vous devez prendre une décision importante. Vous hésitez, tâtonnez. Le célèbre Yi Jing, "le livre des transformations", peut vous éclairer. Cyrille Javary, écrivain et sinologue, consacre sa vie à l'étude de la culture chinoise et tout particulièrement à celle du Yi Jing, à l'origine de l'ensemble des fondements philosophiques de la Chine d'hier et d'aujourd'hui. Sans tarder, écrivez-lui. Cyrille Javary se met dès aujourd'hui à votre service pour répondre à toutes vos questions. Tous les deux mois, une d'entre elles sera sélectionnée.



### LA VOIX DU DRAGON

La Chine est à l'honneur cette année en France. Phénomène de mode ou de société ? A Paris, la Cité de la musique ouvre ses portes aux trésors archéologiques et arts campanaires de la Chine ancienne du 21 novembre au 25 février 2001 : "la voix du dragon" ou 2500 ans de tradition musicale en Chine fêtés par une grande exposition, des concerts et des spectacles. Venez découvrir l'univers religieux, bouddhique ou taoïste de la Chine, une collection magnifique de bronzes et de carillons... Une exposition... à écouter !

Chers amis,

*Je vous félicite pour ce magazine qui est sans cesse en mouvement. Quand j'ai acheté pour la première fois "New Génération Tao", cela a, en quelque sorte, changé le cours de ma vie. Il a été l'une des clés des portes qui s'ouvrent sur mon destin.*

*Bref, je vous écris pour savoir pourquoi il existe si peu d'annonces de cours de tai chi chuan en Province ? Les meilleurs "apprentis" sont-ils concentrés sur Paris ? J'aimerais que vous me fassiez parvenir si possible toutes les adresses où il y aurait un enseignement de qualité dans la région d'Aquitaine. Je n'ai encore jamais pratiqué et j'aimerais m'y mettre rapidement.*

*Merci à toute votre équipe et bonne continuation.*

Walter, 21 ans.

Cher Walter,

Merci de ton soutien et de ta confiance, mais il va être assez difficile de répondre précisément à ta demande. Bien sûr, il existe des enseignants de qualité partout en France. Si tu ne trouves pas d'adresses, c'est à notre grand regret. Nous invitons d'ailleurs les enseignants à nous communiquer des dates de stages pour que nos lecteurs trouvent le moyen de s'initier ou de se perfectionner à la pratique du tai ji, quelle que soit leur région d'adoption. Les stages peuvent d'ailleurs être une bonne solution pour toi puisque l'on apprend beaucoup à «vivre» le taiji, par exemple sur une semaine. Thierry Alibert qui enseigne à Gourdon saura peut-être te renseigner. Ses coordonnées : 06 08 58 45 57.

Bien à toi,

La rédaction

### UNION POUR UN DIPLÔME DE QI GONG !

L'union des trois plus grands groupements de Qi Gong, la F.E.A.Q.G, les Arts Classiques du Tao, et la F.E.Q.D.A, se sont mis d'accord pour organiser un diplôme de professeur de Qi Gong commun.

#### Rectificatif

Une erreur s'est glissée dans l'article consacré à la kinésiologie musicale (n°17). Mireille Natanson réside en Allemagne et non au Luxembourg. Voici ses coordonnées : Dionysiusstr.2a D - 34431 Marsberg Allemagne

### SCIENCE & ACUPUNCTURE

Dans le numéro n°18 du journal "Acupuncture in medicine" daté du mois de juin 2000, le Docteur Nadia Volf publie les résultats de ses recherches scientifiques. A l'aide d'un procédé conventionnellement utilisé pour l'enregistrement des informations envoyées au cortex par stimulation électrique des zones nerveuses, la scientifique a mis en évidence la relation entre la stimulation électrique d'un organe et la stimulation d'un point d'acupuncture sur l'oreille correspondant à cet organe. On trouve la même réponse au niveau du cortex dans les deux stimulations. Ainsi, elle souligne la corrélation entre l'organe et le point d'acupuncture (la nouveauté) par la lecture de la réaction du cortex. Plus d'amples informations vous seront données dans une parution ultérieure.

Sandrine Toutard

# NOËL APPROCHE, courez chez vos libraires !

## Feng shui, force de spiritualité

par Alexandra Virag et Bruno Colet



Comment sélectionner une maison, un site en ajustant notre vraie place dans le monde avec notre être profond ? Ce livre pratique vous donne des outils : découvrez les cercles d'influence, les vibrations cardinales et le karma de votre habitation. En harmonisant selon les lois du Tao, l'équilibre yin-yang, l'énergie vitale qui circule dans notre environnement proche ou lointain, le Feng-Shui Spirituel nous place au centre de l'univers.

Ed. Trajectoire, 140 F

## Précis de calligraphie chinoise à l'usage des amateurs

par Yolaine Escande



Ouvrage pédagogique enrichi de précieuses calligraphies, ce précis transmet de surcroît une expérience vécue de sagesse, et une conscience accrue du rapport au monde et aux autres. Renouant avec les origines de l'écriture chinoise, l'écriture "sigillaire" vous invite à lisser vos pinceaux, en laissant votre main épouser le mouvement.

Ed. You Feng, 120 F

## Les émotions : une intelligence à cultiver

par Frances Wilks

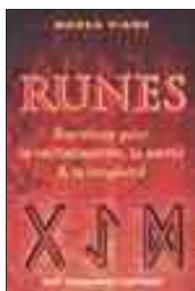


Manuel pratique pour mieux déchiffrer et gérer nos émotions. Au fil de témoignages et d'exercices, l'auteur éveille notre intelligence émotionnelle, lien entre le cœur et la raison, clé d'un vécu approfondi. A votre tour, devenez "maître du cœur" et apprivoisez vos émotions.

Ed. Le souffle d'Or, 139 F

## Runes

par Marga Vianu



Au carrefour de deux traditions, celtique et taoïste, des clés pour renforcer vitalité, santé et longévité. Illustrées de schémas et de photos, des postures inspirées de la pratique des runes et du Tao curatif, les mudras vous permettent d'activer votre champ énergétique.

Guy Trédaniel Editeur 130F

## Prix Nobel

LA CHINE EN EXIL  
RÉCOMPENSÉE



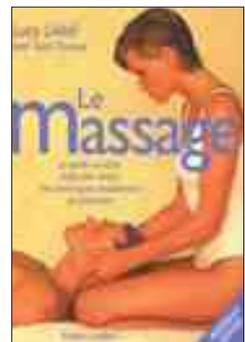
Le prix Nobel de littérature de cette année 2000 vient d'être remis à Gao Xing Jian, un dissident chinois réfugié en France depuis 1987. Naturalisé français depuis lors, son œuvre est interdite en Chine.

Ses deux ouvrages les plus célèbres : "La montagne de l'âme" et "Le livre d'un seul homme", tous deux publiés aux Editions de l'aube.

## Le massage

par Lucy Lidell et Sara Thomas

Un somptueux guide de massage, orné de photos et dessins tout en douceur, met à votre portée un langage universel et millénaire, celui du toucher. Mêlant techniques occidentales et orientales, cet ouvrage vous emmène pas à pas sur le chemin du bien-être et de la guérison.



Robert Laffont, 159 F

**Encyclopédie des massages**

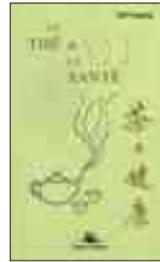
par J.E. Deschamps



Qu'y a-t-il au bout de vos doigts nus ? Le plaisir et la sérénité, explorés à travers les massages curatifs, énergétiques et les auto-massages. A la croisée des préceptes de l'acupuncture, des enseignements de l'Inde et de la connaissance de l'aura, ce livre-clé, agrémenté de nombreuses photos, illustre le parcours original de l'auteur.  
Éd. Trajectoire, 250 F

**Le thé et la santé**

par Qin Youpeng



La boisson quotidienne des chinois, le thé, est apprécié dans le monde entier. Vous découvrirez ici leurs vertus thérapeutiques dans un langage clair et précis, et une perspective scientifique.

Editions Quimétau, 95 F

**Confucius**

par Cyrille J.-D. Javary



La Chine a ses maîtres. Confucius fut l'un d'eux. Cyrille Javary fait entendre sa voix. Confucius était un homme bienveillant. Même les défauts de son corps témoignent de sa générosité. Comme une poussée vers les autres, ses deux dents en avant : deux notes blanches qui éclairent son visage avec lesquelles Frédéric Clément a rythmé ses illustrations.

Ed. La joie de lire, 110 F

**Histoire de l'aïkido**

par Guy Bonnefond et Louis Clériot



50 ans de présence en France. Vous découvrirez ainsi les principes de l'aïkido selon Morihei Ueshiba mais aussi, et surtout devrais-je dire car c'est là le caractère inédit de ce livre, toutes les grandes figures de l'aïkido en France, d'hier à aujourd'hui.

Budo Editions, 190 F

**La terre en héritage**

par Jean-Marie Pelt



"Le monde progresse à toute vitesse... Il est temps d'agir !" ... Et c'est ce que nous engage à faire cet éminent biologiste qui nous montre les souffrances de la terre et les dangers pour les générations futures. Pollution, industrie nucléaire, génétique, tels sont les thèmes abordés pour un ultime message : l'homme et la nature réconciliés.

Ed. Fayard, 110 F

**Comprenez les rêves de votre enfant**

par Pam Spurr

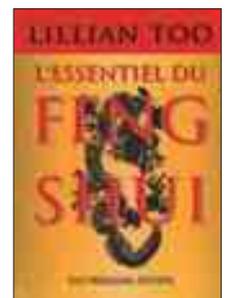


De belles illustrations, colorées et enfantines, une présentation très agréable et joyeuse. Vous irez dans ce livre de rêve d'enfant en rêve d'enfant et comprendrez mieux leur univers onirique : "attaqué par des plantes géantes" ou "une avalanche de casseroles" ... A l'écoute, vous pourrez prévenir leurs perturbations et éveillerez une plus grande complicité. Un très beau cadeau, pour les enfants, et les parents.

Ed. de l'Eveil (www.eveil.fr), 120 F

**L'essentiel du feng shui**

par Lillian Too



Vous connaissez toutes les subtilités du Feng-Shui, cette technique chinoise visant l'équilibre et l'harmonie avec l'environnement, en suivant Lillian Too dans cette découverte : elle vous en expose avec limpidité les principes essentiels et vous initie à des applications inattendues. Activez vous aussi votre chance et améliorez la qualité de votre vie.

Guy Trédaniel Editeur, 140F

**Eloge de la marche**

par David Le Breton



Voici le dernier titre de ce spécialiste de la sociologie du corps, David Le Breton. L'auteur mélange différentes philosophies de la marche, de Stevenson à Basho, en passant par Rousseau. La marche au plus lointain, en direction des grands espaces, comme la marche urbaine où le corps expérimente d'autres sensations. L'auteur nous livre les bienfaits de cette activité du corps, traditionnelle et spirituelle.

Ed. Métailié, essais, 60 F

**COUP DE CŒUR**

# les Peacemakers

## le Zen à l'américaine

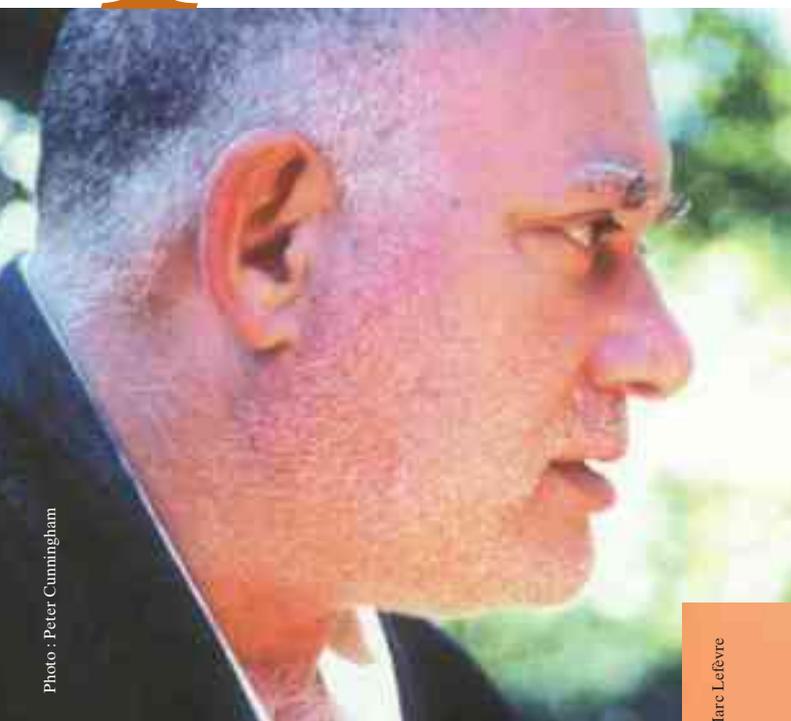


Photo : Peter Cunningham

En 1996, Bernie Glassman et son épouse, Jishu Holmes, fondent l'ordre zen des "Peacemakers". Aujourd'hui, la communauté des "faisers de paix" multiplie les actions sociales à travers le monde. De passage à Paris, ce maître zen hors norme témoigne : un message d'amour, de rires et de paix, empli d'une profonde humanité.

propos recueillis par Delphine L'huillier et Ezechiel Saad  
traduction anglaise : Catherine Pagès

**Gtao : Bernie Glassman, quelle est la vocation de l'ordre zen des peacemakers ?**

Bernie Glassman : On les retrouve dans toutes les traditions religieuses. Le mot "peacemaker" se dit en hébreu "Oseh Shalom-osh", "celui qui fait", et "shalom", "la paix". Le peacemaker est un "faiseur de paix". La racine de "shalom" étant "shalem" qui signifie "le tout", nous cherchons à rassembler les fragments de la société et des individus dans le tout... et "guérir l'univers". Et tout ce que nous faisons peut devenir une pratique pour voir que chaque fragment est le tout.

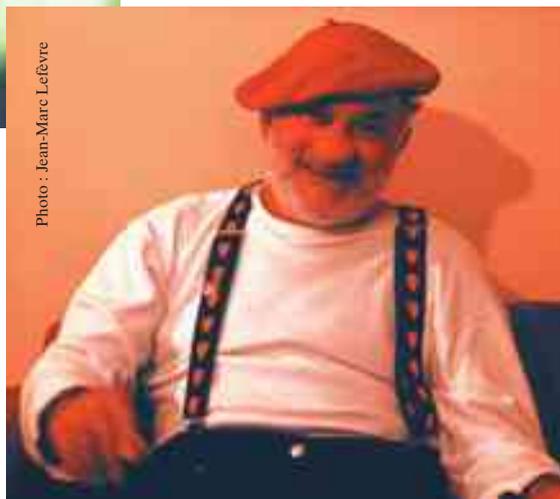


Photo : Jean-Marc Lefèvre

*Le clown est là pour nous montrer les failles d'une société.*

**Gtao : Pouvez-vous reprendre les trois préceptes de l'ordre et nous les expliquer ?**

B. G. : Le premier est "l'inconnaissance", dans le sens de "s'ouvrir à l'inconnu". Il faut seulement savoir approcher n'importe quelle situation dans une véritable et totale ouverture, comme si c'était la première fois. Ainsi, si vous travaillez avec les sans-abri ou sur le sida, la réponse pour les aider surgira d'autant mieux que vous n'en connaîtrez pas la solution. L'essentiel est d'être à l'écoute et d'ouvrir son cœur. Le deuxième précepte découle du premier. C'est de "porter témoignage" en restant dans cet état "d'inconnaissance". L'empathie totale consiste à devenir la situation. Mon expérience est que l'amour et l'action d'aimer guérissent. La commu-

## Les principes de la communauté des peacemakers sont de combiner l'action sociale et spirituelle.

nauté des peacemakers propose des outils pour être capable d'écouter.

**Gtao : Quels sont ces outils ?**

B. G. : Il en existe beaucoup, comme la prière, la méditation, les conseils et le "plongeon" pendant lequel nous invitons les peacemakers à vivre dans la rue durant cinq jours, sans un sou en poche. Lorsque l'on sort les gens complètement de leur cadre de référence, il est plus facile d'arriver à cet état "d'inconnaissance". Les principes de la communauté des peacemakers sont de combiner l'action sociale et spirituelle, en insérant des éléments du zen comme zazen (méditation assise) dans notre travail, avec les sans-abri par exemple. En fait, beaucoup de nos retraites spirituelles se font sur des lieux de souffrance : les camps de concentration, la rue, les prisons ou les hôpitaux, ces lieux qui peuvent aussi être des lieux de grandes guérisons.

**Gtao : Et les régions touchées par la guerre ?**

B. G. : C'est l'un des buts des peacemakers. A Jérusalem, un coordinateur travaille avec les Palestiniens. Avec quelques personnes, il est allé méditer le jour de Yom Kippour. Au cours de la journée, ils ont été rejoints par des soldats israéliens et des Palestiniens. Des groupes allant de trente jusqu'à deux cents personnes se sont ainsi constitués. Un autre groupe de l'ordre appelé "clowns sans frontières", qui a démarré à Barcelone, travaille dans des camps de réfugiés, comme par exemple au Kosovo. (NDLR : *Bernie Glassman sort alors de sa poche un nez rouge de clown.*) Mon nom de clown est Booby. En hébreu, il signifie "sweet heart" et en anglais "quelqu'un qui fait des maladresses tout le temps"... C'est l'ordre du désordre.

**Gtao : Quel est le message du clown ?**

B. G. : Chaque groupe, une nation, une église, instaure des règles et chaque règle crée des exclusions. Les établir, c'est dire qui l'on exclut. Pour une nation, ce sont ceux qui enfreignent la loi, pour d'autres groupes, ceux que l'on n'aime pas, comme les homosexuels par exemple. Une fois ces règles établies, on a les moyens de gérer ceux que l'on exclut. En Amérique, ils peuvent être mis en prison ou tenus à l'écart avec les lois d'immigration. Il est très important pour moi de voir comment l'on traite ces personnes. Quand je me promène, quel que soit l'endroit, le groupe, je vois toujours l'exclusion, et en tant que clown, je peux le faire remarquer. Chez les amérindiens, les clowns sont appelés les "coyotes" et leur rôle est de gérer les failles de la société pour faire ressortir tous ses problèmes car la société autorise les clowns à parler de choses que les autres personnes n'ont pas le droit d'aborder. Je m'assure que les gens à qui j'enseigne

ne se prennent pas trop au sérieux. C'est très important pour la société d'avoir des événements comme le carnaval où l'on peut dire que tout ce que l'on fait est fou. Je serai en Allemagne pour la sortie d'un livre en février prochain et je serai pendant le carnaval sur un char de peacemakers : "l'ordre des fous".

**Gtao : Dans votre livre, "l'art de la paix", vous expliquez que vous ne souhaitez pas seulement agir sur les individus mais sur le système tout entier. Vous faites souvent à ce propos référence au corps et au corps social. L'entreprise paraît énorme.**

B. G. : Ca l'est. Mais si l'on considère tout ce qui se passe à l'intérieur de notre corps, il y a des millions de molécules et d'atomes, c'est immense. Le monde entier lui-même est immense. Je veux simplement témoigner de ce qu'est le système, parfois en tant que clown, car c'est le système dans son ensemble qui est malade et l'ensemble du corps social qu'il faut traiter. En fait, je n'ai ni réponse, ni solution. Je ne m'inquiète pas de ce qui peut arriver. Ce qui vient arrive, mais chaque action touche chacun d'entre nous.

**Il est important de ne pas se prendre trop au sérieux.**

**Gtao : Vous utilisez le terme de "serviteur guerrier". Menez-vous un combat ?**

B. G. : Quand je me suis investi dans le zen, je pratiquais le judo et j'étais très impliqué. Je sais que beaucoup de personnes attirées par le zen le sont à cause des arts martiaux mais je préfère rester en dehors. Je ne suis pas dans le combat.

**Gtao : Quelle est la qualité d'un peacemaker ?**

B. G. : L'élément principal est de vouloir devenir peacemaker. Si vous le souhaitez, devenez-le et l'on étudiera ensemble. Les raisons pour lesquelles vous souhaitez le devenir ne sont pas très importantes pour moi car elles peuvent changer chaque année. Vous changerez

### Un peu d'histoire...

Ingénieur aéronautique, Bernie Glassman étudiera le zen pendant vingt-quatre ans et deviendra le disciple de Maître Maezumi Roshii. S'en suivent dix-huit années d'enseignement du zen. Dans les années 80, il développe le Mandala GreyStone dans l'Etat de New-York, un ensemble de sociétés commerciales et d'associations à but non lucratif destinées à revitaliser les quartiers difficiles. Le 18 janvier 1994, jour de son cinquantième anniversaire, lors d'une retraite de rue, il décide de créer l'Ordre zen des peacemakers. Durant l'été 1998, Bernie Glassman et son épouse, Jishu Holmes, fondent l'Ordre et rassemblent une communauté de militants sociaux et d'artisans de la paix du monde entier. Ils organisent des retraites de rue, des méditations dans des lieux de souffrance comme les camps d'Auschwitz, le parc de Letten à Zurich, auprès des personnes atteintes du sida ou en soins palliatifs. Le champ de leurs actions sociales est sans limites.

## Les trois premiers vœux reçus par les membres de l'Ordre

- Je fais le vœu d'être l'Unité, la nature éveillée de tous les êtres.
- Je fais le vœu d'être la Diversité, l'océan de sagesse et de compassion.
- Je fais le vœu d'être l'Harmonie, l'interdépendance de toutes les créations.

## Les trois principes de l'Ordre

- S'ouvrir à l'inconnu, abandonner ainsi toute opinion figée de soi-même et du monde.
- Porter témoignage de la joie et de la souffrance du monde.
- Se guérir soi-même et guérir autrui.



Photo : Peter Cunningham

L'Ordre zen des peacemakers fondé par Bernie Glassman organise des retraites de rue.

peut-être d'avis quand vous vous sentirez découragé et j'espère que nous, en tant que communauté des peacemakers, nous pourrions vous aider. Les deux qualités principales d'un peacemaker sont donc de vouloir le devenir et d'avoir le désir de soutenir moralement ceux qui en ont besoin.

**Gtao : J'ai été très touchée dans votre livre par la notion de "vulnérabilité". Le zen peut donner l'impression d'une pratique "rigide".**

B. G. : Le zen est une pratique et la vulnérabilité, l'un des principes de base du bouddhisme. C'est créer un espace ouvert, c'est accepter d'être ouvert.

**Je crois que nous sommes déjà tous éveillés.**

**Gtao : Pensez-vous que les êtres humains puissent un jour atteindre l'éveil ?**

B. G. : Je crois que nous sommes déjà tous éveillés, mais nous pensons souvent "à l'envers" en restant attachés aux idées que nous nous faisons des choses. Nous n'acceptons pas de regarder le monde, les crimes et les viols, parce que l'on se demande : "Mais comment faire ?" ou "Que puis-je faire ?". Fermer les yeux ne changera pourtant pas les faits. Nous faisons partie d'un tout.

**Gtao : Pour conclure, pouvez-vous nous résumer en quelques mots ce que votre maître, Maezumi Roshi, vous a enseigné ?**

B. G. : J'ai hérité de nombreux enseignements, notamment, qu'il faut apprécier la vie parce que le zen est la vie, la vie dans sa totalité, sans exclusion. Dans beaucoup

d'endroits, je vois que le zen est rétréci et rangé dans de petites boîtes... Il m'a aussi encouragé à créer un zen américain, en insistant : "Surtout, ne m'imites pas. Je ne veux pas de copie". J'ai donc créé un zen à partir de ce que j'étais. Et c'est ce que maître Maezumi Roshi a fait avec tous ses étudiants car tous sont différents. Ma compréhension aujourd'hui est que parvenir à être ce que l'on souhaite implique d'inclure tout ce que l'on est. Je le répète, le zen, c'est la vie.

Nous tenons à remercier Catherine Pagès pour son accueil chaleureux et sa disponibilité pour la traduction.

— ■ D. L'h et E. S.

### Liens GTao

- GTao n°7 : Zen et art martial P. 72
  - GTao n°12 : Zazen, voie de la posture juste P. 4
  - GTao n°14 : Albert Low, Vous êtes la vérité P. 16
- [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



### Retrouvez Bernie Glassman

et la communauté de l'ordre zen des peacemakers dans son dernier ouvrage : *L'art de la paix* publié chez Albin Michel. Si vous souhaitez contacter ou rejoindre la communauté des peacemakers, il existe un réseau international. En France : 22, avenue Pasteur 93100 Montreuil

tél. : 06 84 93 95 34 - email : [frank@peacecom.org](mailto:frank@peacecom.org)  
Et sur le web : [www.peacemakercommunity.org](http://www.peacemakercommunity.org)

IMHOTEP



Devenez  
**ACUPUNCTEUR praticien**  
grand ouvrier  
dans la voie  
de la médecine  
traditionnelle  
chinoise

**IMHOTEP** propose une formation  
théorique & clinique en 3 ans

Jean MOTTE  
Béatrice LEROY

**contact secrétariat :**  
**tél. 03 26 02 68 16**  
BP 118  
51054 REIMS CEDEX



**QI GONG**  
Traditionnel  
sur l'île de Ré...

Développement  
personnel &  
Formation  
Professionnelle

(niveau 1) : 6 séminaires de 3 jours  
en 18 mois - début de la formation : Avril 2001  
Cette formation est co-organisée par  
l'Institut Traditionnel d'Enseignement du QI GONG  
& le Centre de YOGA Charentes-Océan

Informations et documentations  
**ITEQG**  
BP3 - 08500 LES MAZURES  
Tél/fax : 03.24.40.30.52  
email : bruno.rogissart@wanadoo.fr



**CENTRE INTERNATIONAL  
VLADY STEVANOVITCH**

Ecole de la Voie Intérieure  
Domaine de Saint Quentin F- 04110 Oppedette

## L'Art du Chi

Méthode Stévanovitch

Art corporel énergétique, issu du Tai Ji Quan et du  
Qi Gong, orienté vers le bien-être et la santé.

Programme  
2000-2001

- Week-ends spécial débutants :  
10-11 février et 2-3-4 juin.
- Week-ends et semaines d'immersion
- Formation intensive d'enseignant  
Sessions en automne, hiver et printemps.
- Stages à Paris et région de Lyon.
- Formation réservée aux médecins.
- Stage international d'été pour tous.

Week-end exceptionnel avec  
Vlady Stévanovitch  
les 20 et 21 janvier à Bruxelles



Liste des enseignants en France et à l'Etranger disponible au Centre  
Tél/Fax : 0033 (0)4 92 75 93 98 E.mail : stevanovitch@wanadoo.fr  
Site <http://tantien.ctw.cc>

## BOUTIQUE ZEN

Pour la méditation

Encens japonais  
Kimono • Zafu  
Gong • Mokugyo

Importation du Japon :  
thé vert, porcelaines,  
théières etc...

vente par correspondance :  
01 45 88 24 09

**PRATIQUE DU ZEN**

Temple de la Gendronnière  
Association Zen Internationale  
Fondateur : Maître Taisen Deshimaru

o Sesshin du Satori du Bouddha 8/10 décembre  
o Session d'hiver du 26/12 au 01/01/2001  
o Sesshin janvier 26/28  
o Session des doigts d'or du 17 au 25/02

Liste des sesshin & des dojos  
sur demande  
au secrétariat de l'AZI  
ou sur internet

175, rue de Tolbiac 75013 Paris  
Tél : 01 53 80 19 19 - Fax : 01 53 80 14 33  
[www.zen-azi.org](http://www.zen-azi.org) / [zen-azi@worldnet.fr](mailto:zen-azi@worldnet.fr)



# Il était une fois, en Chine, l'Écologie.

par Georges Charles  
photos de Dominique Casays

La conscience écologique n'est pas un phénomène récent. A la lumière des textes anciens, découvrez la sagesse des ancêtres chinois pour qui le respect de tous les êtres vivants et de la nature était plus que de simples mots mais de véritables enseignements. Prenons-en de la graine !

## Le cas de la marquise de Dai

Lorsqu'en avril 1972 une équipe d'archéologues chinois mit à jour la tombe de la marquise de Dai située à Mawangdui dans le Hunan, ils eurent de nombreuses surprises. Non seulement le corps de la marquise inhumée en 193 avt. J.-C. était dans un superbe état de conservation, mais il était accompagné d'un très important matériel funéraire dont une bibliothèque complète, des meubles et des laques, des soieries, un banquet complet et toute une collection de produits pharmaceutiques soigneusement rangés et étiquetés par l'intendant de la marquise. Il s'agissait donc de la plus extraordinaire découverte archéologique effectuée en Chine. Il s'avéra que la marquise pratiquait le Daoyin (qi gong) puisqu'on retrouva un rouleau annoté de sa main et qu'elle s'intéressait également au Yijing (Yi King). La marquise, âgée de plus d'une cinquantaine d'années, était décédée de mort accidentelle et était la femme du premier ministre du roi de Tsin, principauté qui donnera plus tard son nom à la Chine toute entière. Un mot de l'intendant expliquait encore que la marquise avait souhaité se faire enterrer avec les objets qui lui étaient familiers et que ceux-ci avaient tous été confectionnés par les artisans de la province dans un souci de simplicité et de beauté. Aux dires de l'équipe scientifique présente lors de l'ouverture du cercueil, la marquise semblait dormir et sa peau était encore souple. Parmi les produits pharmaceutiques, un archéologue retrouva une boîte tres-sée et laquée portant l'inscription : "corne de rhinocéros". Tous se précipitèrent pour contempler ce qu'ils n'avaient jamais vu jusqu'ici et qui coûtait probablement une immense fortune, une corne de rhinocéros réputée pour

traiter les troubles sexuels datant de plus de deux millénaires ! La boîte contenait une reproduction en bois et un mot de l'intendant précisant, non sans un certain humour : *La marquise m'a prié de disposer une imitation de corne de rhinocéros car elle juge inconvenant de tuer un aussi noble animal pour traiter des maladies aussi vulgaires.* Les archéologues en demeurèrent muets mais l'anecdote fut bel et bien notée dans le compte-rendu de la fouille. Cela prouve simplement qu'il existait déjà, en Chine et à l'époque, des personnalités conscientes qui ne souhaitaient pas s'enrichir au détriment de la nature. La marquise de Dai est un exemple assez extraordinaire mais elle ne faisait que suivre les préceptes des plus grands classiques de la Chine antique qui seront officielle-

**Tenter  
de vaincre  
la nature, c'est  
se blesser  
soi-même.**

ment étudiés pendant plus de deux millénaires dans le cadre de la formation des étudiants, des universitaires et des fameux mandarins.

Ainsi, à l'époque où la Chine tente de redécouvrir l'écologie (voir les échos du n°17 sur "La Chine passe au vert"), il serait peut-être bon de rafraîchir cette mémoire perdue. En effet, que ce soit par les Confucianistes avec Confucius, Mencius, et le Prince Liu An, par les Taoïstes avec Tchouang Tseu et Lie Tseu, par les Bouddhistes, avec le formel Taishang Ganying Bian ou le Chan (Zen) du Mumonkan de Jōshū (778-897), puis, plus tard, par les "néo-confucianistes" des dynasties Song et Ming, des principes ont été énoncés simplement, clairement, et même brutalement. Ils sont plus que jamais d'actualité et ne seront jamais remis en cause par les défenseurs actuels et futurs de la nature et de la planète.



Scène de pêche sur le lac Erhai (Yunnan).

## La conscience oubliée des classiques de la Chine antique...

Certains aiment à faire passer le Maître Confucius pour un être rigide et froid ne s'occupant que de pouvoir et de hiérarchie, or, voici ce qui est affirmé au chapitre IV de ses Entretiens : *Confucius étant issu d'une famille pauvre et de modeste condition, il était parfois obligé, dans sa jeunesse et pour nourrir ses parents, de prendre des poissons à la ligne ou de chasser des oiseaux. Mais il pêchait à la ligne et non au filet et ne tirait jamais sur un oiseau de nuit ou qui se serait posé. Tuer et prendre ces animaux était contraire à sa volonté et à sa conscience et il ne le faisait que s'il y était contraint par les circonstances. En cela apparaît le cœur compatissant de cet homme si bon. En voyant de quelle manière il traitait les animaux, on peut juger comment il*

*traitait les hommes. En voyant la manière dont il agissait dans sa jeunesse, on peut juger ce qu'il était à l'âge mûr. Son disciple Mencius dans l'ouvrage qui porte son nom au tout début du chapitre I conseille le Prince Wei : Ne faites pas perdre le temps et l'énergie consacrés aux travaux agricoles par des corvées et des taxes inutiles, ainsi le paysan produira plus de grains qu'on pourra en consommer. Qu'il soit défendu de pêcher dans les étangs et les rivières avec des filets à mailles serrées et pendant les époques de frai, ainsi on aura plus de poissons qu'on pourra en manger. Que sur les montagnes et dans les vallées, la cognée et la hache ne touchent pas aux arbres des forêts en dehors de certaines époques, ainsi on aura plus de bois qu'on pourra en employer. Qu'on ne chasse pas les jeunes animaux, les femelles portantes ou ceux qui sont en train de se reproduire, la contrée sera alors riche et giboyeuse. Ainsi, on respec-*

tera la nature, on nourrira les vivants et on rendra hommage aux ancêtres sans que personne ait la douleur de manquer de quoi que ce soit de nécessaire. C'est le fondement indispensable d'un gouvernement éclairé. Et il ajoute : Lorsque l'élevage est prospère, chasser sans raison ni sans besoin autre que celui de satisfaire le plaisir de tuer est un luxe d'oisif inutile. Le Prince Liou Han (180-122 Avt. J.-C.) dans le Houai Nan Tseu (chapitre VIII) est encore plus direct : Lorsque la nature peut fort bien se passer de l'homme, l'homme ne peut pas se passer de la nature. L'homme se doit donc de respecter la nature au risque de disparaître. Tenter de vaincre la nature, c'est se blesser soi-même. Les "Prescriptions Mensuelles" issu du "Livre des Rites", également attribué à Confucius, ne cesse de donner des conseils pratiques importants : *Qu'en ce mois on protège les bourgeons et les pousses, qu'on nourrisse les petits animaux et qu'on recueille les orphelins, qu'on n'assèche ni cours d'eau ni marais, qu'on ne vide ni réservoirs ni bassins, qu'on n'incendie ni monts ni forêts, qu'on n'entreprenne ni grands terrassements ni grands travaux, qu'on n'abatte pas de grands arbres, qu'on éloigne les animaux sauvages afin qu'ils ne causent pas de dommages aux cultures mais qu'on ne leur fasse pas la chasse, qu'on replante des arbres et des haies afin de limiter le vent, qu'on s'assure que les animaux soient bien nourris, qu'on en juge l'espèce, la taille et la croissance afin d'examiner s'ils sont conformes à la règle moyenne, qu'on ne sépare pas trop vite le petit de sa mère, que tous soient bien traités lorsqu'on les emmène au sacrifice et qu'ils soient abattus sans peur et sans douleur...* Et il y en a des pages et des pages.



De leur côté, les Taoïstes ne sont pas en reste. Voilà, par exemple ce qu'affirme Lie Tseu dans le chapitre XVIII : *A l'origine, les animaux et les hommes habitaient et voyageaient ensemble. Quand les hommes se furent donnés des empereurs et des rois, la défiance surgit et causa la séparation. Plus tard la crainte éloigna de plus en plus les animaux des hommes et les hommes de la nature. Cependant, la distance n'est pourtant pas encore totalement infranchissable. La sagesse permet de comprendre le langage et de pénétrer les sentiments de tous les êtres et de communiquer avec tous comme avec le peuple humain. Partant de ce principe, que les sentiments d'êtres qui ont le même sang, boivent la même eau et respirent le même air, ne puissent pas être*

**... produire et consommer plus qu'il n'est besoin et gâcher sans cesse.**

grandement différents, la sagesse consiste donc à traiter la nature et les animaux avec le respect que l'on doit mettre à traiter les humains. Afin de ne pas demeurer en reste, les Bouddhistes publient "l'Ouvrage des récompenses et des peines suivant la Sublime Doctrine" : *On suit la raison quand on ne foule point le sentier de*

*la perversité : lorsqu'on a un cœur compatissant pour tous les êtres vivants, lorsqu'on évite de faire du mal aux animaux, aux insectes, aux arbres et même aux herbes, lorsqu'on évite de tirer des flèches aux êtres qui volent dans les airs ou de poursuivre ceux qui courent par terre, de détruire les trous des insectes, d'effaroucher les oiseaux, de renverser les nids, de blesser les femelles qui portent et les jeunes sans défense, de disperser les épis naissants ou ceux qui sont déjà mûrs, de considérer comme inutile ou nuisible ce qu'on ne connaît pas, de modifier sans cesse ce que la nature a mis des années à construire, de produire et consommer plus qu'il n'est besoin et de gâcher sans cesse.*

Concernant le Chan, ou le Zen, l'un des Koan les plus connus demeure celui du Mumonkan de Jôshû : Un moine demanda très sérieusement à Jôshû : - Un chien a-t-il ou n'a-t-il pas la nature de Bouddha? Jôshû répondit brutalement : - WU!

Le moine tomba à la renverse et en fut illuminé. En fait Jôshû répondit : - NON! mais il le fit en aboyant car cela se prononce "Wou" en chinois et "Mou" en japonais. Bien qu'il réfutât cette proposition que certains pourraient juger comme scandaleuse (comparer un chien à Bouddha, pensez donc!), il le fit dans le langage du chien. Le "néo-confucianiste" Wang Yangming (1472-1529) reprend à ce sujet un principe assez semblable et un texte de Mencius : *A la vue d'un enfant sur le point de tomber dans un puits, l'être humain normal est pris d'un sentiment d'effroi et de pitié et il fait alors corps avec l'enfant. On prétextera alors que l'enfant appartient à la race humaine. Mais devant les cris pitoyables et les airs apeurés de bêtes sur le point d'être massacrées, il ne pourra pas davantage supporter ce spectacle à moins d'être une brute odieuse, son humanité faisant alors corps avec ces bêtes. Mais les bêtes sont douées de raison et de conscience, comme nous. Or, à la vue de plantes menacées brutalement de destruction, il ne pourra s'empêcher de ressentir de la commisération, son humanité faisant corps avec elles. Les plantes sont malgré tout des êtres vivants. Qui serait donc assez mesquin pour le lui reprocher?*

Et il existe encore de très nombreux exemples de cette "sagesse" que l'on dit chinoise et qui atteste d'un profond respect tant pour l'être humain que pour toutes les espèces qu'il côtoie dans la nature, et ceci sans distinction.

■ G. C.

**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 32 97 02 94 / site internet : [www.tao-yin.com](http://www.tao-yin.com)

Liens GTao

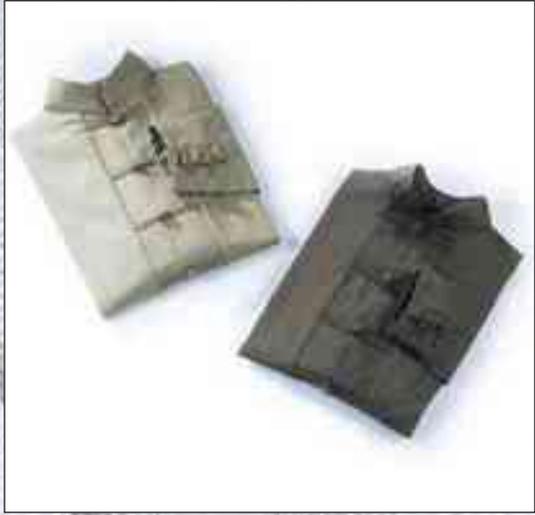
- GTao 8 : Le taiji de l'écologie P. 60
- GTao n°13 : Biotao, la voie de l'écologie P. 3
- GTao n°14 : Ecobio, l'âme d'un produit P. 58

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

Vêtements de bien-être, matière naturelle, à porter en ville, pendant les loisirs ou à l'entraînement, offrent un excellent confort dans tout mouvement lié aux arts martiaux.



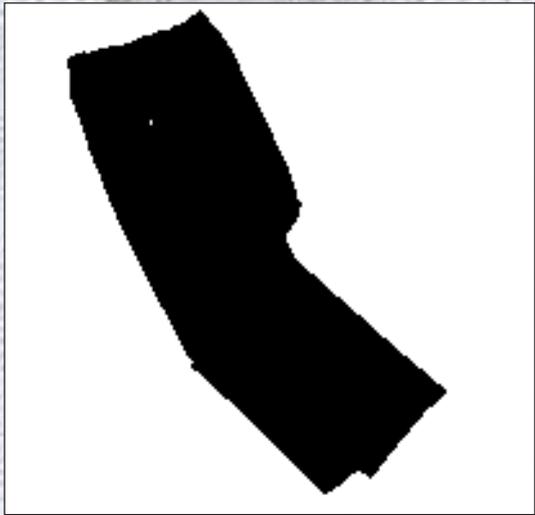
réf : VTC001 - 625F - XL L M S



réf : VTC013 (coton natté) - 725F  
VTC002 (vert kaki) - 545F - XL L M S



réf : PC012 - 285F - XL L M S



réf : PC011 - 285F - XL L M S



réf : TC15 - 130F - XL L M



réf : TC13 - 120F - XXL L M

Dô création est diffusé par :  
Judogi 01.42.72.95.59  
Les temps du corps 01.48.01.68.28

n° de référence	Quantité	Taille	Prix	dans la limite des stocks disponibles	
.....	.....	.....	.....	Nom .....	Prénom .....
.....	.....	.....	.....	Adresse .....	
.....	.....	.....	.....	Code Postal .....	Ville .....
.....	.....	.....	.....	Tél .....	Fax .....
.....	.....	.....	.....	Pays .....	

Frais de port 38F (55F CEE)  
Livraison : 4 jours pour la France

Total Prix

Toute commande doit être accompagnée du règlement à l'ordre de "Dô création"  
Adresse : 3, rue Montholon 75009 Paris - Tel 01.45.23.02.27



# Le Cercle de Bronda

## Goûtez le plaisir du thé

par Jean Montseren, tea-taster

**L**e cercle de Bronda vous aidera à préparer votre thé. Imaginez un cercle, divisez-le en quatre parts représentant chacune : le temps d'infusion / la température de l'eau / la quantité d'eau / la quantité de thé. Modifier une part en l'augmentant ou la réduisant change l'équilibre et l'harmonie des autres parts. Toutefois, méfiez-vous, "l'équivalence est une illusion", et vous n'aurez pas le même résultat en infusant 3 minutes un thé à 2 grammes ou 2 minutes un thé à 3 grammes. Pensez, par exemple, que certains éléments du thé ne se développent dans votre liqueur qu'après un certain temps. De plus, chaque thé possède son propre cercle de Bronda : un thé en feuilles brisées n'a pas la même liqueur qu'un thé en feuilles entières, quand bien même ils seraient dosés pareillement et auraient un temps d'infusion identique. L'intérêt du cercle de Bronda est juste de nous aider à comprendre que chaque chose a une influence sur les

Quels sont les éléments qui entrent en ligne de compte dans la préparation de votre thé ?

Le choix de l'eau, des ustensiles, du moment, les caractéristiques de votre thé, la qualité des invités... mais également quatre éléments

premiers : le rapport entre le dosage du thé, la quantité d'eau, la température et le temps d'infusion. Première leçon : le temps d'infusion.

autres : on appelle cela les inter-influences. Nous aborderons ces quatre rapports dans de prochains entretiens, mais commençons, pour aujourd'hui, par le temps d'infusion (dit également temps de pause).

### Quel temps de pause pour chaque thé ?

Pour infuser votre thé, ne commettez pas l'erreur, que trop de gens font, de vous fier à la couleur de votre liqueur. En effet, à taille de feuille égale, la couleur dépend bien plus de la quantité de thé que du temps d'infusion. Pour vous en convaincre, faites l'expérience vous-même. Placez deux grammes de thé et observez qu'entre 3 ou 5 minutes, la couleur change peu. Par contre, si vous comparez une liqueur utilisant 2 grammes avec une autre

utilisant 2,5 grammes, la couleur de cette dernière sera bien plus intense. En fait, tous les thés possèdent un temps d'infusion idéal, un temps de pause, où il atteint un point d'équilibre et d'harmonie. Nous ne pouvons nous pencher au cas par cas alors voici, à titre indicatif, un petit barème qui vous permettra de trouver votre propre temps et, ainsi, d'affiner votre pratique.

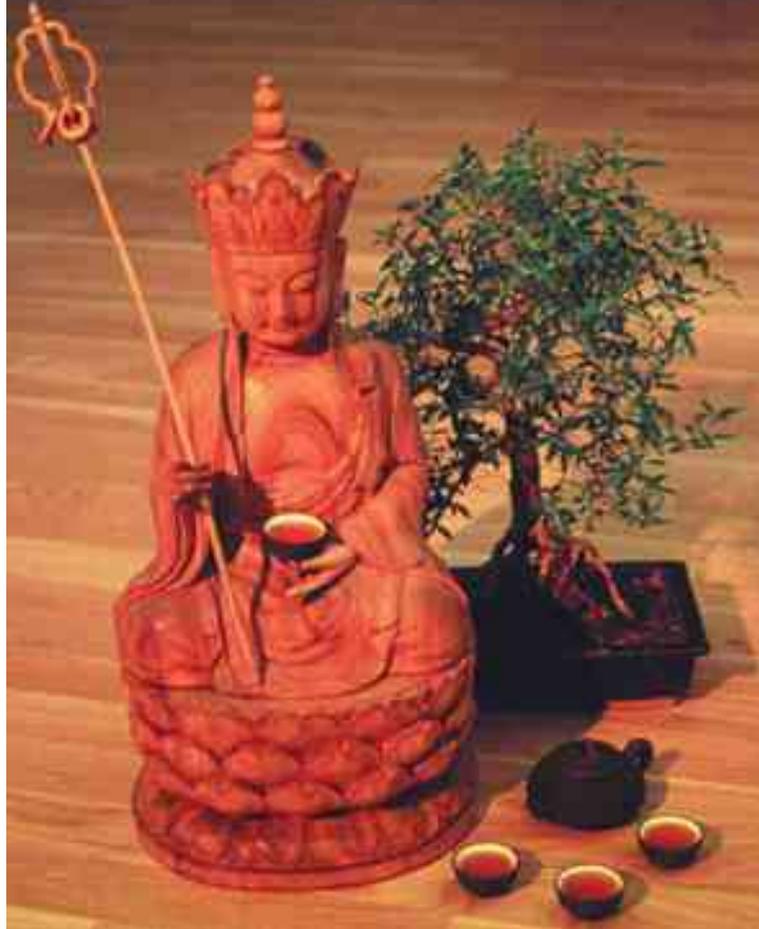
La plupart des thés noirs ne s'infusent guère au-delà de 5 minutes car les feuilles, libérant trop de tannin et perdant ainsi, entre autres, l'équilibre théine/tannin, produit une liqueur trop âcre. Nous pouvons aussi dire, pour reprendre les paroles d'un Maître de thé, que la plupart des thés faits "après le départ des amis" sont âcres... Un Maître, rendant hommage au somptueux et profond poème de Li Chang-Yin (813-858) *Ivre sous les fleurs*, avait ainsi nommé sept temps avec chacun des sept vers :

*De parfum en parfum  
Un nuage d'ivresse m'a surpris  
Endormi contre un arbre, du soleil qui penchait  
Je m'éveille au fond de la nuit  
Mes amis sont partis  
Qu'une bougie rouge allume encore  
Le charme des fleurs ultimes.*

Cela donnait ceci...

- . 1 seconde à 1 minute :  
Pratiquez un thé cheminant de parfum en parfum.
- . 1 minute à 2 minutes :  
Pratiquez un thé à la surprise d'un nuage d'ivresse.
- . 2 minutes à 3 minutes  
Pratiquez un thé de l'arbre au soleil.
- . 3 à 4 minutes :  
Pratiquez un thé en éveil nocturne.
- . 4 à 5 minutes :  
Pratiquez un thé au départ des amis.
- . 5 à 7 minutes :  
Pratiquez un thé à la lumière d'une bougie rouge.
- . Au-delà de 7 minutes :  
Pratiquez un thé au charme des fleurs ultimes.

A ses disciples qui lui demandaient un temps d'infusion idéal, il pouvait répondre : "Faites ce thé à la lumière d'une bougie rouge"... et laissait ainsi, par ces indications quelque peu "floues", une marge de découverte et d'essais pour trouver, par ses propres moyens, le temps juste et exact d'équilibre. Parfois, il lui arrivait de préciser quelque peu en ajoutant à la fin de sa phrase : "ascendant" ou "descendant", chacun représentant, respectivement, la pre-



mière et deuxième moitié du temps. Ainsi un "éveil nocturne ascendant" est un temps entre 3 et 3 minutes 30.

Mais le temps de pause se compte de diverses manières :

- . En temps compté : un temps chronométré et comptabilisé en minutes.
- . En temps perdu : un temps simplement estimé, au "pifomètre" diraient certains.
- . En temps de flots : un temps épousant le rythme cardiaque et comptabilisé en battements de cœur.
- . En temps soufflé : un temps basé sur le rythme respiratoire et comptabilisé en inspirations et expirations.

Bien entendu, le temps compté est le plus utilisé, mais nombre de Maîtres de thé ou de Compagnons de thé préfèrent le temps perdu, le temps de flots ou le temps soufflé qui ont le mérite, en tenant compte de notre état (calme, nervosité, fatigue, repos...), de créer une liqueur bien plus proche de nous.

■ J.M.

#### Liens GTao

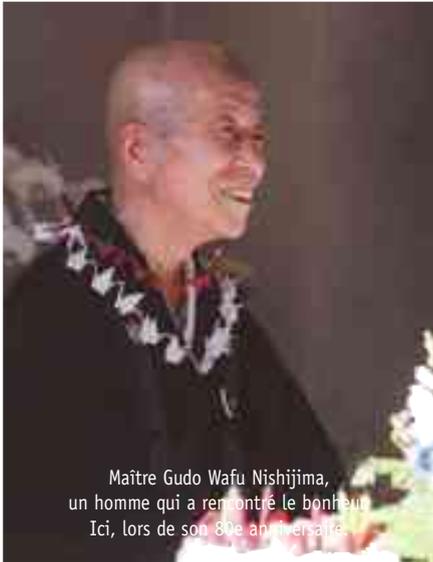
- GTao n°8 : La voie du thé! P. 45
  - GTao n°13, 14 et 15 : Le goût de l'éveil
- [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

Jean Montseren est tea-taster (dégustateur de thé professionnel) par vocation. Sa profession l'a amené à travailler dans divers pays d'Asie et d'Europe. Compagnon de la Voie du thé, il donne également de nombreuses conférences, séminaires et sessions de formation. Il est également l'auteur du «*Livre du thé*» (éditions du Rocher, 1998) et du «*Guide de l'amateur de thé*» (éditions Solar, 1999).  
Retrouvez-le sur son site : [www.admirable-tea.com](http://www.admirable-tea.com)

Prochain exercice :  
Le cercle de Bronda (2), la température de l'eau.

## Temps d'infusion des thés

- Thé blanc** : de 7 à 20 minutes
- Thé vert** : de 1 à 5 minutes (généralement un thé vert chinois s'infuse plus longtemps qu'un thé vert japonais)
- Thé oolong** : autour de 7 minutes
- Thé Pu-Erh** : de 5 à 7 minutes
- Thé noir à feuilles entières** : de 3 à 5 minutes
- Thé noir à feuilles brisées** : de 3 à 4 minutes
- Thé noir à feuilles broyées** : de 2 à 3 minutes
- Thé aromatisé** : de 3 à 5 minutes



Maître Gudo Wafu Nishijima,  
un homme qui a rencontré le bonheur.  
Ici, lors de son 80e anniversaire.

# Zen et bonheur

propos recueillis par Pascal Huart,  
spécialiste en acupressure  
et techniques thérapeutiques orientales  
Aide à la traduction, Nathalie Huart

## Gtao : Sensei, pouvez-vous me donner votre définition du bonheur ?

Maître Gudo Nishijima : Quand je pense au bonheur, je pense généralement à trois sortes de bonheurs. D'après les bases spirituelles, le bonheur se résume à la bénédiction de Dieu, la prière, ou encore le sacrifice de soi pour les autres. Sur un plan matériel, on pense que le bonheur est de manger royalement, de boire une bonne bouteille de vin ou de vivre dans le luxe. Selon la tradition bouddhiste, on pense qu'un état d'équilibre du système nerveux autonome (SNA) est la définition du bonheur. Le SNA est divisé en deux parties : le système nerveux sympathique (SNS) et le système nerveux parasympathique (SNP). Lorsque le SNS domine le système nerveux parasympathique, les êtres humains se trouvent dans un état de stress, ils ne sont plus capables de se relaxer et de se contrôler. Cela engendre des sentiments de frustrations, de critiques exagérées ou de colères répétitives, qui auront un effet néfaste sur notre corps physique. Un excès de ces émotions négatives ne fera qu'accentuer un déséquilibre organique qui peut par la suite déclencher la maladie. Lorsque le SNP prend le dessus sur le système nerveux sympathique, les réactions sont opposées. Les gens sont généralement trop détendus, n'aiment pas travailler et se complaisent dans la paresse. Cela peut déclencher des sensations de peur, d'anxiété ou un état de déprime. Si l'équilibre du système nerveux autonome est bon, l'état de surmenage ou de léthargie ne se manifeste pas. Une situation aussi paisible porte le nom de

Au cours de ses longs séjours en Asie au sein de divers Dojo, Pascal Huart eut l'occasion de voir passer de nombreuses personnes venant d'univers différents, certaines souffrant de déséquilibres profonds, d'autres en quête de nouvelles expériences, mais toutes à la recherche du bonheur et de la paix intérieure. Maître Wafu Gudo Nishijima, l'un des derniers grands maîtres Zen contemporains, vous fait découvrir le Zen et sa philosophie du bonheur... en toute simplicité.

bonheur chez les bouddhistes. La personne se trouve alors plongée dans un état de satisfaction et de plénitude interne durable. Son rythme de vie est régulier, serein et ne tend plus à l'excès. Ce niveau d'harmonie peut s'appeler bonheur.

## Gtao : Comment être heureux dans la vie de tous les jours ?

M. G. N. : La pratique méditative de Zazen est une méthode excellente pour maintenir l'équilibre du système nerveux autonome. Lorsque nous pratiquons Zazen, les jambes croisées et l'épine dorsale à la verticale, les états de surmenage (yang) et de paresse (yin) s'atténuent automatiquement. Tous nos sens sont au repos : on ne pense plus, on n'entend plus, on ne ressent plus. Comme il est étrange de constater que depuis l'Inde aryenne une manière aussi simple d'équilibrer notre système nerveux autonome existe, et que tant de gens soient passés à côté pendant des milliers d'années. En analysant ce phénomène, je pense qu'il est dû à un sous-développement de la connaissance scientifique avant le 20<sup>e</sup> siècle. Heureusement, les progrès de la science ont rendu plus limpides les raisons physiologiques de cet état d'équilibre. En 1932, un physiologiste anglais, Charles Sherrington, a obtenu le prix Nobel pour sa recherche sur les actions réflexes de l'être humain. Depuis, de nombreux spécialistes ont assidûment étudié dans ce domaine. En pratiquant régulièrement Zazen, notre corps et notre esprit



peuvent entrer dans un état d'équilibre parfait, en osmose, et ainsi nous débarrasser progressivement des tourments quotidiens et des réflexes primitifs qui altèrent la transmission de l'information au cerveau.

**Gtao : Sensei, pensez-vous que tout individu puisse être heureux dans la vie... même s'il ne pratique pas Zazen ?**

M. G. N. : Tout le monde peut être heureux car chacun peut réguler son système nerveux autonome selon ses propres règles. Lorsque l'on se comporte d'une manière sincère, on peut toujours accéder au bonheur. Quelqu'un qui fait du sport par exemple ou qui joue d'un instrument de musique peut trouver son équilibre et par conséquent se sentir heureux.

**Gtao : A votre avis, pourquoi la société occidentale souffre-t-elle plus que la société asiatique de maladies internes telles que la dépression ou l'ennui ?**

M. G. N. : Lorsque l'on compare la société occidentale et la société asiatique, on s'aperçoit que les philosophies fondamentales de chacune sont différentes. Les deux philosophies qui caractérisent le monde occidental sont l'idéalisme et le matérialisme. En ce qui concerne la société asiatique, elle est davantage fondée sur une philosophie réaliste du fait de l'influence du bouddhisme. Les bouddhistes croient que nous ne vivons ni dans le monde de la pensée, ni dans celui de la perception, mais dans celui de la réalité. Mais nous pensons qu'après un développement de la connaissance scientifique, il nous est nécessaire de voir les choses de manière plus concrète. Les personnes matérialistes ont ainsi souvent tendance à croire que le matérialisme, c'est le réalisme. Cette idée est incorrecte dans la mesure où les philosophies matérialistes sont basées sur le sens de la perception humaine alors que le réalisme repose sur la réalité elle-même. De plus, on doit reconnaître que les "stimuli" du monde externe sont bien différents de la réalité. La réalité, c'est notre vie, nos actions dans le moment présent. La différence entre ces deux philosophies pourrait ainsi expliquer la différence entre les deux sociétés.

**Gtao : Vous préconisez donc de vivre pleinement le présent.**

M. G. N. : Oui. Penser au futur est un déséquilibre du système nerveux autonome, et penser au passé également. Le passé et le futur ne sont qu'illusion, ils n'exis-



tent pas concrètement. Pouvez vous reproduire à l'identique ce que vous avez fait une heure auparavant ? Non. Cette situation n'existe plus, elle appartient au passé. Et vous, vous êtes dans le présent. La place de l'homme heureux se situe uniquement dans le moment présent.

L'écoute et l'attention du Maître pour la transmission à l'un de ses étudiants, Hervé Boucher.

**Gtao : Sensei, faites-vous une différence entre plaisir et bonheur ?**

M. G. N. : Le plaisir est une excitation agréable des sens, alors que le bonheur est un état de corps et d'esprit. Par conséquent, plaisir et bonheur sont différents. Bien sûr nous apprécions le plaisir des sens, mais d'un autre côté, de telles excitations se développent trop rapidement, ce qui entraîne de tristes sensations. Un excès d'énergie yang engendre toujours un excès d'énergie yin. Le plaisir est une sensation trop éphémère, il ne dure pas assez longtemps. Le bonheur quant à lui est un état d'équilibre naturel du système nerveux autonome ; ce n'est ni une sensation d'excitation ou de déprime, mais tout simplement un état de sérénité et d'harmonie.

**Gtao : Dans le bouddhisme tibétain, la principale qualité pour accéder au bonheur est la compassion, qu'en pensez-vous ?**

M. G. N. : La compassion est l'un des principes du bouddhisme. Nous pensons que la compassion est une vertu naturelle et qu'il est donc normal d'avoir de la compassion envers les autres.

**Gtao : Toujours dans la philosophie tibétaine, lorsqu'une famille pleure la perte d'un proche, elle imagine une meilleure réincarnation future pour lui et apaise par ce biais la douleur de sa disparition. Quel est votre avis à ce sujet ?**

M. G. N. : La réincarnation n'est pas une idée bouddhiste mais une pensée brahmanique très forte et populaire avant l'apparition du bouddhisme. Gautama Bouddha a

## Le bouddhisme refuse fortement l'idée de réincarnation.

très fortement critiqué l'idée de réincarnation car si nous acceptons cette théorie nous tombons dans une forme de déterminisme (conception philosophique selon laquelle il existe des rapports de cause à effet entre les phénomènes physiques et les actes humains). Et si nous rentrons dans le déterminisme, nous ne pouvons pas nous sentir libres de notre comportement. Si nous n'avons pas la liberté humaine, il nous est impossible d'avoir une moralité dans notre vie car cette moralité dépend entièrement de cette liberté. C'est pour cela que le bouddhisme refuse fortement l'idée de réincarnation. Si le bouddhisme tibétain croit en la réincarnation, alors il est légèrement différent du bouddhisme traditionnel.

**Gtao : Sensei, juste une dernière question, vous venez de célébrer récemment vos 80 ans, êtes-vous heureux dans votre vie ?**

M. G. N. : Oui, je suis heureux, car je pense avoir atteint la conclusion finale de la recherche du bouddhisme. J'ai été initié au bouddhisme par maître Kodo Sawaki et je l'ai étudié pendant plus de soixante ans, surtout de façon pratique, en exerçant Zazen. En même temps, j'ai étudié intensivement le Shobogenzo de maître Dogen, et il y a environ treize ans de cela, j'ai commencé à lire un livre sur le bouddhisme indien intitulé Mula madhyamaka - karika écrit par Nagarjuna. Je fus surpris de constater que les philosophies bouddhistes du Shobogenzo et celles de Mula madhyamaka-karika étaient entièrement similaires dans leurs structures théoriques. Dès lors, je ne pouvais plus douter de leur contenu ; j'ai pensé que le vrai bouddhisme traditionnel était contenu dans ces deux ouvrages. Par ailleurs, l'un de mes étudiants en Grande-Bretagne m'a récemment présenté deux livres intitulés : *The integrative action of the nervous system* de Charles Sherrington et *A teacher's window into the child's mind* de Sally Godard. En les lisant, j'ai pensé que le centre de Zazen pouvait être le réflexe postural. Depuis, j'ai vérifié si cela pouvait être vrai ou pas. Il s'est avéré que ma confiance en cette proposition n'a jamais été démentie. De par de telles expériences, je ressens beaucoup de satisfaction dans ma vie et je me sens très heureux de travailler pour l'expansion du bouddhisme au sein de la société humaine.

■ P. H.

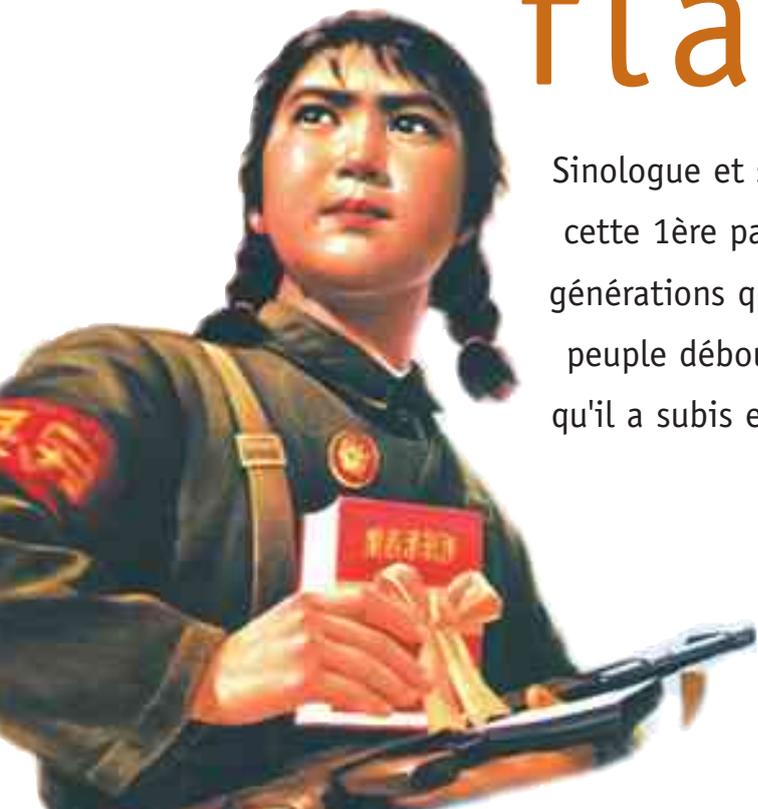
**Pascal Huart** a effectué de nombreux séjours en Asie où il a notamment appris la pratique du shiatsu et du massage thaïlandais. Il organise régulièrement des stages de formation. Si vous souhaitez le contacter : 06 03 95 94 17.

### Liens GTao

- GTao n° 7 : Zen et art martial P. 72
  - GTao n° 12 : Zazen, voie de la posture juste P. 4
  - GTao n° 14 : Albert Low, Vous êtes la vérité P. 16
- [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

## Fa Lun Gong, la terreur de Pékin ?

par Cyrille J.-D. Javary

China  
flash-back

Sinologue et spécialiste du Yi Jing, Cyrille Javary, dans cette 1<sup>ère</sup> partie, nous rappelle l'état d'esprit de ces générations qui font la Chine d'aujourd'hui. L'histoire d'un peuple déboussolé par les retournements de situation qu'il a subis et qui ne sait plus vers qui se tourner.

**L**e 25 avril 1990, une pure lumière baigne Pékin. Pourtant à Zhong Nan Hai, le district muré jouxtant la Cité Interdite qui sert de résidence aux plus hauts dirigeants chinois, c'est la consternation. Le quartier entier est encerclé par une chaîne humaine de trois kilomètres de long venue d'on ne sait où. Plus de dix-mille Chinois sont tranquillement assis sur le trottoir en position du lotus. Ils manifestent dans un silence absolu, plus assourdissant que tout ce qui avait pu être entendu dix ans auparavant, à deux pas de là, place Tian An Men. A la fin de la journée, ils repartiront, aussi poliment qu'ils sont venus. Du jamais vu en Chine. Et le plus fort, c'est que personne, ni au gouvernement, ni surtout dans la police, n'avait vu venir. Le parti communiste, fort de ses cinquante millions de membres et de son légendaire talent pour mobiliser les masses, est mortifié. Il découvre plus fort que lui : Fa Lun Gong, une organisation qui n'existait pas il y a sept ans et qui aujourd'hui compte environ quatre-vingts millions de sympathisants et se montre capable, dans la plus parfaite discrétion, d'en rassembler des milliers pour investir une journée durant l'endroit le plus gardé de Chine.

***Ils avaient tout donné à celui qui incarnait la cause révolutionnaire, leur foi, leur jeunesse et leurs amours.***

Et pourquoi un tel défi ? Simplement pour que le gouvernement les laisse tranquillement pratiquer la méditation et les exercices que leur conseille un ancien employé du bureau des céréales de la province de Mandchourie, un certain Li Hongzhi, né un 12 Mai - le même jour que Bouddha. Propret, discret, joufflu et d'apparence débonnaire, Maître Li, comme l'appellent ses amis, n'a pas vraiment l'air d'un dangereux conspirateur, et ses partisans non plus d'ailleurs. Qui sont-ils donc ces citoyens surgis de nulle part ? Des Chinois comme vous et moi, des pékins de base, des quidams ordinaires. Il y a des hommes, des femmes (beaucoup), des employés, des retraités, des paysans (en petit nombre), des membres du parti (énormément). Certains sont assez jeunes, mais la plupart ont entre cinquante et soixante-cinq ans. Ce n'est pas une catégorie ou une classe sociale qui se retrouve là, c'est toute une génération. L'histoire récente en Chine s'est abattue si souvent en vagues successives que l'âge des acteurs est généralement un élément déterminant.

Pour comprendre cette situation, il suffit de prendre une calculatrice et de poser deux opérations simples :

1999 - 65 = 1934 ; 1934 + 15 = 1949 :  
année de la fondation  
de la République Populaire.  
1999 - 50 = 1949 ; 1949 + 17 = 1966 :  
année où débute la Révolution  
Culturelle.

Les plus âgés des partisans de Fa Lun Gong avaient quinze ans, l'âge de tous les enthousiasmes, le 1<sup>er</sup> Octobre 1949. La Chine nouvelle galvanisait toute leur énergie. Ils se donnèrent à corps perdu pour l'édification d'une société nouvelle, offrant l'ardeur de leur jeunesse aux autres, à la masse, au pays, au Parti. *L'avènement des commu-*

nistes, qu'eux-mêmes baptisèrent "libération", annonçant une ère radicalement nouvelle en Chine. C'est en rêvant à ces temps nouveaux qu'hommes et femmes, parmi lesquels d'innombrables jeunes, s'étaient engagés dans les rangs révolutionnaires, avec un esprit d'abnégation et de sacrifice exemplaire. Ils avaient accepté toutes les privations, enduré toutes les épreuves, donné tout, y compris leur vie. Plusieurs millions de jeunes paysans, enrôlés dans l'armée, étaient morts au combat (\*).

Quinze ans après, à la suite de l'échec du "Grand Bond en Avant" (une utopie insensée : rattraper et dépasser la production d'acier de l'Angleterre à l'aide de mini hauts-fourneaux bricolés produisant un matériau inutilisable, qui coûta plusieurs dizaines de millions de vies), Mao est mis en minorité au comité central du Parti Communiste Chinois et déchu de son poste de président de la République Populaire. Il se retire, se place en embuscade et quinze mois après, lance les Gardes Rouges à l'assaut de la nomenklatura qui l'avait écarté du pouvoir. Le Petit Livre Rouge dans une main, une latte de bambou dans l'autre, ils déferlent sur le pays, rossant sur leur passage tous ceux qui font mine de se dresser contre l'idéal révolutionnaire. Le cauchemar dura dix ans durant lesquels toute activité raisonnable pouvait devenir suspecte. Mao pourchassa tous ses ennemis, jusqu'aux plus hautes sphères du parti; Liu Shaoqi, qui avait été nommé Président de la République Populaire à sa place, mourut en prison par manque de soins et Deng Xiaoping fût envoyé couper du bois dans une usine quelque part au fin fond du Sud-Ouest de la Chine. Appliquant ensuite l'ancien proverbe "la chasse terminée, on fait cuire le chien", Mao congédia ceux qui l'avaient servi avec une violence aussi froide que celle dont il avait usé à l'encontre de ses ennemis. L'université de Pékin, donjon idéologique des Gardes Rouges, fut reprise à l'automitrailluse après trois jours de bataille sanglante. Hébétés, les survivants rentrèrent dans le rang, mais pas dans le moule.

A l'âge où, comme dirait Rimbaud, le cœur ne bat que de l'idéal, la trahison est ce qu'il peut y avoir de pire. Ils avaient tout donné à celui qui incarnait la cause révolutionnaire, leur foi, leur jeunesse et leurs amours. Pire que tout, pour ce peuple nourri de siècles de respect confucéen, ils allaient dénoncer, livrer, humilier au cours de meetings dramatiques, leur famille, leurs parents. Rappelez-vous "Adieu ma concubine"! Chen Kaige, son auteur, était Garde Rouge. A l'âge de quinze ans, il a dû confesser les crimes de son père, un cinéaste bourgeois et réactionnaire et le renier publiquement. Trente ans plus tard, devenu cinéaste à son tour, il réalise ce film poignant dont on a cru qu'il traitait d'homosexualité, alors que son ressort profond était la hantise perpétuelle de la trahison et l'espérance fiévreuse d'une impossible rédemption.

Après qu'en 1976 Mao ait été "rejoindre Karl Marx", comme on disait alors, Deng Xiaoping, que les Gardes Rouges avaient envoyé couper du bois dans les montagnes du Sud, revient rapidement au pouvoir. Il décollectivise les campagnes, enterre le maoïsme et lance la politique de réforme qui va emporter la Chine dans une formidable spirale d'enrichissement. Pour des centaines de millions de Chinois, pour tous ceux qui ont cru au drapeau rouge, le monde va s'écrou-



Chen Kaige, l'auteur du film "Adieu ma concubine", était Garde Rouge. A l'âge de quinze ans, il a dû renier son père publiquement.

### **Pour tous ceux qui ont cru au drapeau rouge, le monde va s'écrouler.**

ler. Les valeurs d'égalitarisme, d'altruisme, sur lesquelles avaient été fondées leur jeunesse et leur vie n'ont brusquement plus cours. Leur foi, leur idéal seront raillés et remplacés du jour au lendemain par la sauvagerie du capitalisme naissant. Une génération entière sombre dans le noir. Les plus honnêtes deviendront des bandits de grands chemins, les autres des "desperados" au sens propre du terme. Et tous ceux qui n'auront ni le courage ni le désespoir assez profond pour engager avec le parti qui les a trahis un combat aussi inégal que désespéré, vont se "jeter à la mer", c'est-à-dire se lancer dans le commerce privé, s'enrichir comme on s'enivre, pour oublier.

Toutefois, faire fortune requiert des dispositions personnelles et aussi des opportunités. Ceux qui reçurent de la nature les premières surent vite trouver les secondes dans les rouages du parti. Mais les autres, la masse immense des citoyens de base, les fonctionnaires surnuméraires, les ouvriers des combinats étatisés, jadis "fer de lance du prolétariat" et maintenant dinosaures sous perfusion, tous ceux qui ne peuvent pas, qui ne savent pas ou qui ne veulent pas devenir des boutiquiers, qu'allaient-ils devenir? Allaient-ils une fois encore, comme cela arriva tant de fois dans l'histoire chinoise, subir leur malheur sans broncher, avec cette dignité silencieuse si profondément ancrée au cœur du peuple chinois? On aurait pu le croire jusqu'à ce que la farouche intégrité confucéenne des étudiants de l'Université de Pékin, en décidant au Printemps 1989 de faire la grève de la faim place Tian An Men, ne vienne les réveiller.

C.J.

(\*) François Cheng, "Le dit de Tianyi", publié chez Albin Michel.

# "Tigre & Dragon"

les arts chinois  
réhabilités !



par Manikoth Yang Vongmany

Un an après "Matrix", le succès du film d'Ang Lee, "Tigre et Dragon", confirme l'attrance du grand public pour une gestuelle et des scènes de combat inspirées par les arts du mouvement chinois, le Kung Fu Wu Shu.

## La génération Bruce Lee

Il y a environ trente ans, Bruce Lee (1940-1973) créa une nouvelle vague de films dits de "karaté" qui déferla dans le monde entier. Sa mort précoce, à l'instar de James Dean, donnera une dimension mythique à ses films : "Big Boss" (1972), le duel de guerriers avec le karatéka Chuck Norris dans la "Fureur du Dragon" (1973) ou les combats collectifs dans "Opération Dragon" (1973) qui lui assura la reconnaissance Hollywoodienne.

Ce sont paradoxalement les arts martiaux japonais et coréens qui bénéficièrent de la percée de Bruce Lee parmi le public du monde entier. C'est ainsi que l'on associa Bruce Lee au karaté alors qu'il pratiquait le Kung Fu Wushu : un mythe d'origine chinoise allait contribuer au développement d'un art japonais. Quel pied-de-nez à l'histoire quand on sait que Hong-Kong, le pays du Petit Dragon, était occupé par l'armée japonaise. Les arts coréens surent aussi bénéficier de cette vague puisque c'est actuellement le Tae Kwon Do, sport olympique à Sydney, qui est devenu l'art martial le plus pratiqué dans le monde. Que s'est-il passé pour que les arts de mouvement chinois n'aient pas su prendre la bonne vague ? Est-





La révolution Matrix ou comment le kung fu wushu participe au changement social.

ce lié aux effets de la Révolution Culturelle sachant que Bruce Lee est un enfant de la diaspora chinoise et non de la Chine Continentale? Les arts chinois souffrent-ils des querelles interminables entre les écoles, les familles, les styles, les maîtres, les disciples? D'où les expressions : "C'est un véritable casse-tête chinois" car "chacun ne veut pas perdre la face vis-à-vis de l'autre !

Bruce Lee, Jackie Chan, "The Crow" avec Brandon Lee, "Matrix", "Star Wars", "Tigre et Dragon", "Roméo doit mourir" mené par le virtuose Jet Li, "Mission Impossible" avec Tom Cruise, les séries télévisées comme "Kung Fu" avec David Carradine, "le Flic de Shanghai" ou "Sydney Fox l'aventurière", la nouvelle version cinématographique des "Drôles de Dames", etc. C'est vraiment la gestuelle chorégraphique des arts martiaux chinois qui est à l'honneur : kung fu du nord ou du sud de la Chine, tai ji quan, formes d'animaux, etc. Comment se fait-il qu'un jeune enthousiasmé par tous ces films de wushu aille s'inscrire à un cours de karaté, taekwondo ou vietvodao? Existe-t-il un problème de communication à l'image des délicates relations politiques entre la Chine et l'Occident?

**Avec "Tigre et Dragon", le public français découvre enfin la dimension féminine et poétique, yin, de la gestuelle martiale.**

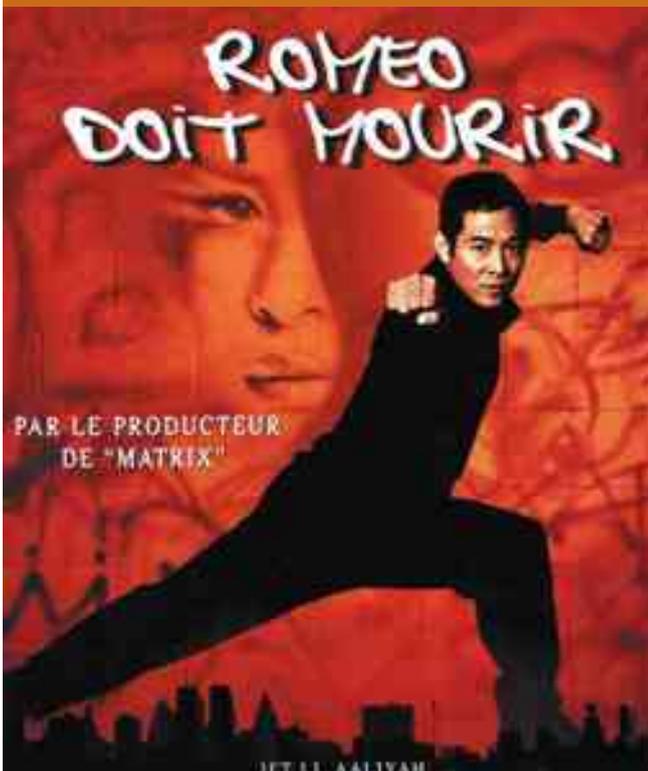
## Le wushu dans l'ombre du karaté et du taekwondo

Tandis que le karaté, le judo et le taekwondo jouissent d'une bonne couverture médiatique (qui ne connaît pas Pascal Gentil, Dominique Pinna ou David Douillet?), le wushu survit dans l'ombre à tel point que les derniers championnats d'Europe de Wu Shu qui ont eu lieu à Rotterdam se sont déroulés dans la plus grande discrétion, voire la plus grande indifférence. Ce n'est pas faute de talents puisque le wushu français aura en une semaine (du 3 au 9 octobre) remporté sept médailles parmi plus de vingt-cinq pays représentés.

Saluons donc les performances des médaillés : deux médailles d'or pour Stéphane Ately en combat, Simon Laroche en technique, une médaille d'argent pour N'Guyen en technique, quatre médailles de bronze pour Eddy Marie-Luce, Karim Taghbalout, Vang Moua et Cyrille Rousseau en combat.

Rendons aussi honneur à d'autres champions français, anciens et nouveaux, qui ne bénéficient pas de la reconnaissance qu'ils méritent : Nordine Zenatti, plusieurs fois champion du monde de kung fu; Hoang Nghi, excellent compétiteur, médaillé d'or de France et d'Europe en tech-

Star du cinéma wushu en Chine, Jet Li ouvre sa carrière vers l'Occident avec ce nouveau film sorti dans les salles le 1er novembre.



De gauche à droite, Karim Taghbalout, Vang Moua, Eddy Marie-Luce, Stéphane Ately, Simon Laroche, N'Guyen et Cyrille Rousseau.



En Sanshou, le combat libre modernisé.



La grâce féminine se prolonge dans l'épée.

nique et en combat (publicité pour Pentium); Pol Charoy, champion du monde à Taïwan en 1983 et actuel directeur de publication de Génération Tao; Roger Itier doté d'une formidable technique de coups de pied, les expérimentés Tony Dehas et Daniel Herroin... Sans oublier les maîtres chinois qui ont fait évoluer les arts chinois au sein de la FFKAMA, Zhang Xiao Yen qui est l'actuel femme-entraîneur (!) de l'équipe de France, et Wang Wei Go dont l'association avec Jacques Chenal a donné une véritable orientation au wushu en France. Citons aussi le charismatique Sun Gen Fa, le méticuleux Wang Tun Ken, le vertueux Yuan Honghai, et la majestueuse Xie Han qui souffrent malheureusement du manque de couverture médiatique des arts chinois en France et dans le monde.

## “Tigre et Dragon” : les femmes à l'honneur !

Parlons justement de la majesté des femmes dans le wushu. Avec le succès médiatique du film d'Ang Lee, c'est l'image du wushu qui change : autant Bruce Lee donna un modèle masculin, yang, à sa gestuelle, autant les mouvements gracieux des actrices, Michelle Yeoh et Zhang Ziyi, éveillent l'admiration dans le regard des spectateurs. Les femmes aussi savent se battre ! Cette tradition de femmes combattantes est présente dans l'imaginaire chinois puisqu'on la trouvait déjà dans la magnifique trilogie des “Histoires de Fantômes Chinois”. En se “yinisant”, l'image des arts martiaux chinois a une seconde chance, trente ans après Bruce Lee, de trouver enfin sa place auprès du grand public. Il est temps que cette magnifique culture du geste et du mouvement jouisse de la reconnaissance qu'elle mérite grâce à la beauté et au rêve qu'elle offre aux spectateurs.

■ M. V.

### Liens GTao

- GTao n°1 : Histoire du wushu P.52
- GTao n°11 : Les taolus dans les arts martiaux chinois P.62
- GTao n°12 : Le wushu au Québec P. 54
- GTao n°13 : Interview Jacques Chenal P. 42
- GTao n°14 : Bruce Lee, philosophe du mouvement P.36

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

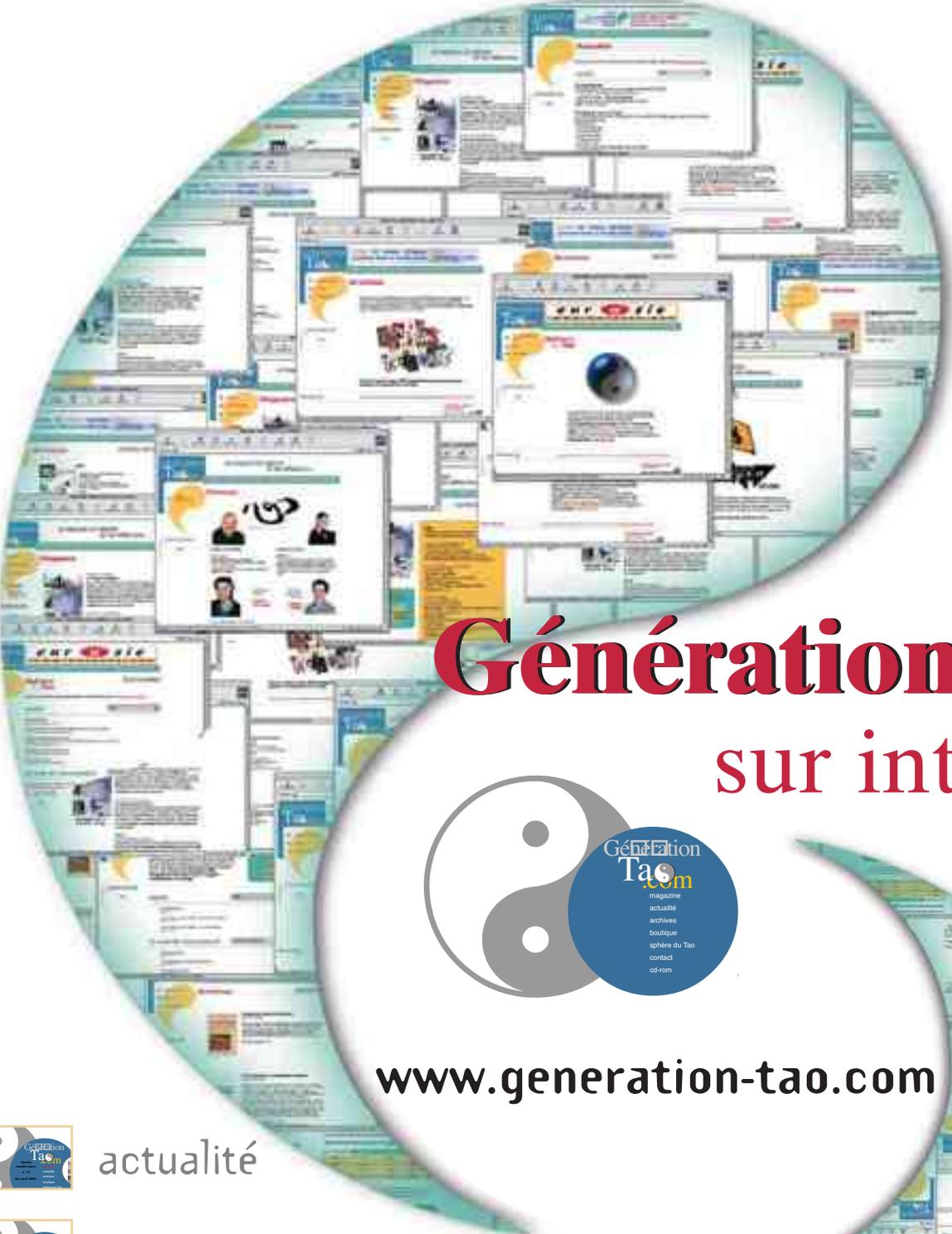


Véronica Windholte en compétition à l'épée.



N°1 de Génération Tao sorti en février 1997

Votre magazine Génération Tao a œuvré, comme précurseur, durant près de quatre ans pour la reconnaissance de cette culture énergétique globale présente dans les arts martiaux, le tai ji quan, le qi gong, mais aussi l'acupuncture ou la calligraphie. A l'approche de la nouvelle année, notre équipe de rédaction fait le vœu que tous les courants de cette culture tao se rejoignent dans le même fleuve pour que tous les protagonistes pensent et agissent dans le même sens : la diffusion toujours plus large du patrimoine gestuel et énergétique chinois.



# Génération Tao

## sur internet



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



actualité



stages



manifestations



boutique



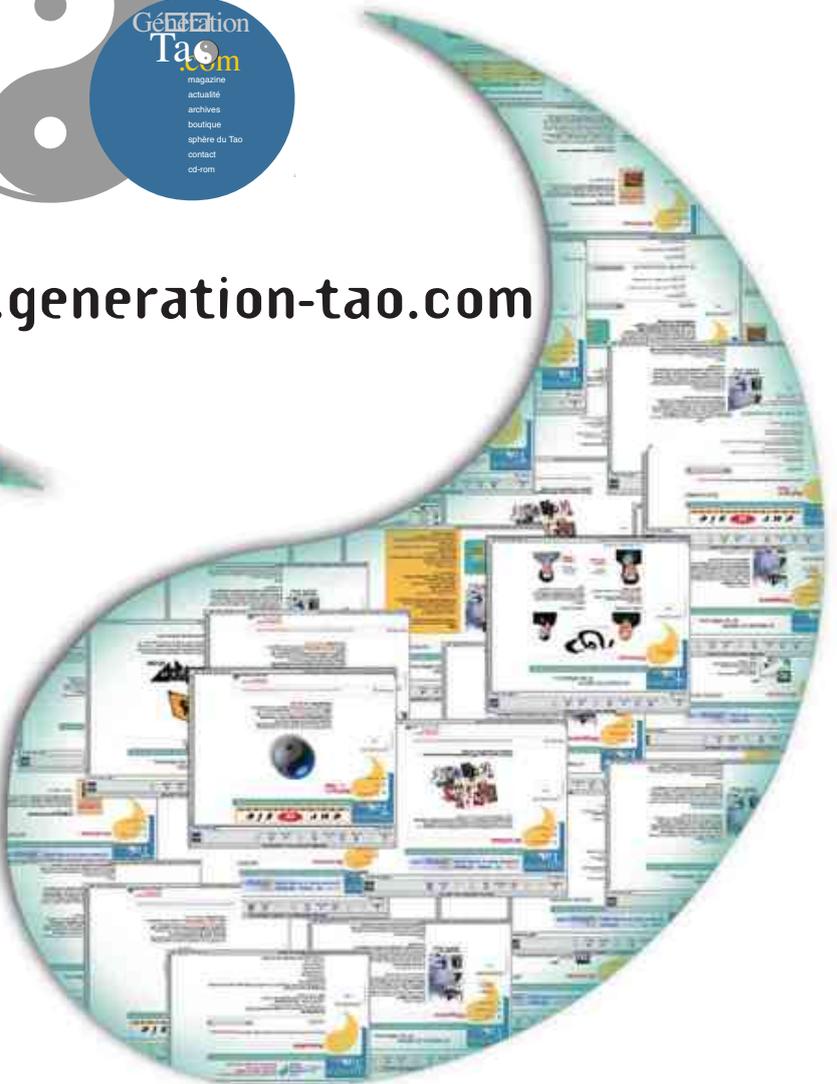
archives

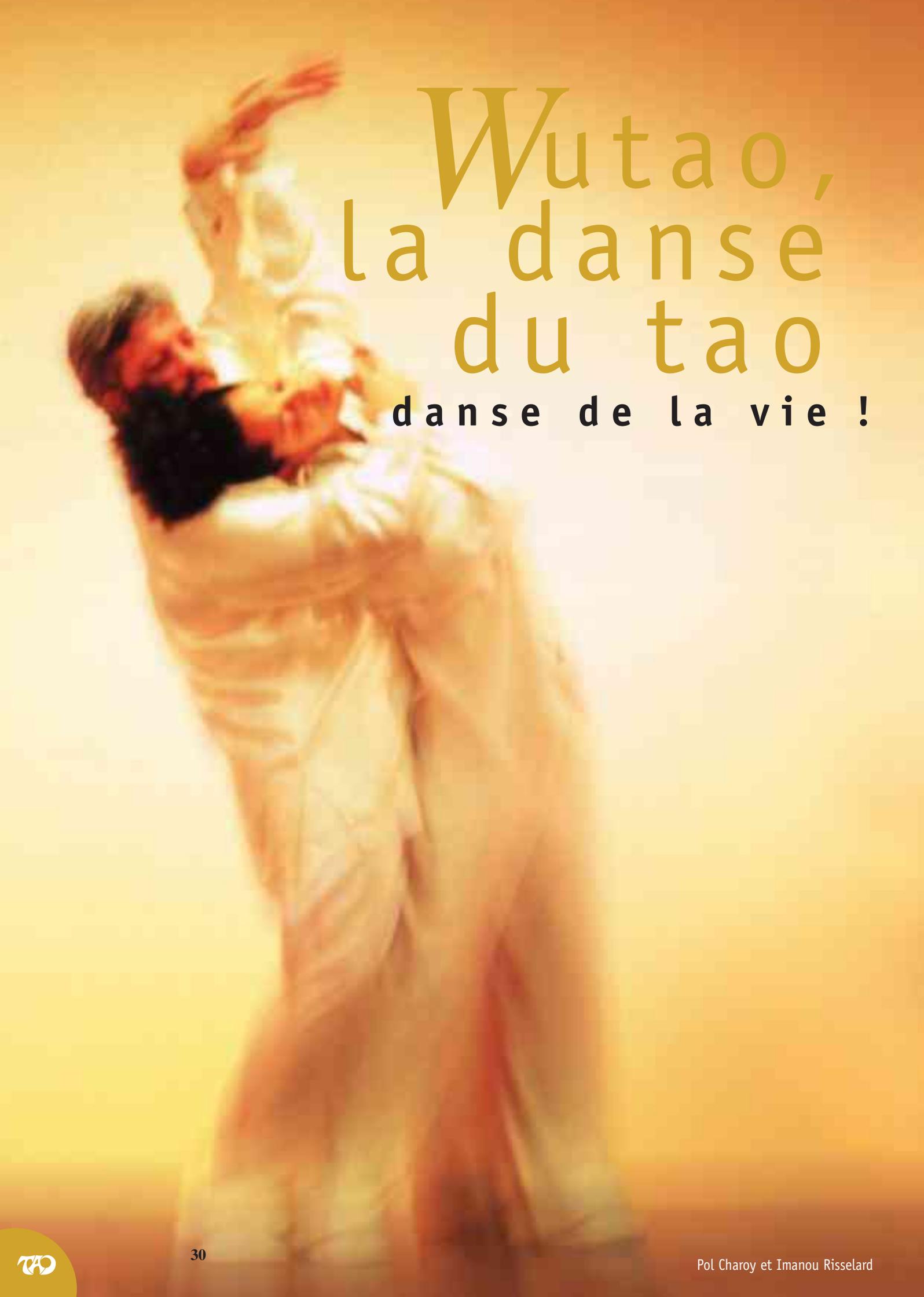


liens



tangram





# Wutao, la danse du tao

danse de la vie !



Sentir l'âme d'un mouvement, trouver son rythme intérieur, danser le souffle, tels sont les ingrédients de la danse du tao, savant métissage des arts internes, des techniques de souffle et de la danse, recréée par Pol Charoy et Imanou Risselard, tous deux fondateurs du magazine Génération Tao. Voulez-vous danser ?

#### **Gtao : Comment la danse du tao est-elle née ?**

**Pol Charoy et Imanou Risselard :** Dans la philosophie taoïste, le changement est la seule chose immuable. C'est devenu tellement vrai pour nous qu'il nous est apparu nécessaire de sortir de nos cadres traditionnels, artistiques et martiaux, pour réellement faire preuve de créativité dans nos vies. La danse du tao est une danse évolutive née tout naturellement de l'union entre la créativité chorégraphique et la gestuelle martiale des styles internes.

#### **Gtao : La dimension martiale ne vous satisfaisait plus ?**

**Imanou :** Je n'ai jamais été très convaincue de l'efficacité des arts martiaux. Je ne ressens pour ma part aucun intérêt à me préparer à l'art du combat pour en même temps me programmer à "l'insu de mon plein gré" dans un état d'esprit conflictuel, et donc anti-créatif, et maintenir cette tension, dans l'attente qu'il m'arrive une occasion de justifier cet apprentissage. Aussi, les arts martiaux ont-ils plutôt représenté pour moi une théâtralisation de la situation guerrière. Leur pratique m'a permis de dégager une présence, de puiser une force et un enracinement scénique. Cette sensation de puissance me manquait en danse où l'expression corporelle était souvent figée dans une idée abstraite de la beauté et de la grâce.

**Pol :** La recherche de l'efficacité dans les arts martiaux m'a donné la justesse du mouvement mais sa sensation demeurait aliénée à une situation de combat. Dans la chorégraphie d'un spectacle, cette intention martiale était

marquée par une vigilance de combattant et m'orientait vers la performance, entraînant une relation de domination vis-à-vis de mon propre corps. En me libérant de cette intention, mon être s'est libéré pour pouvoir donner naissance à une nouvelle expression corporelle. Aujourd'hui, je suis persuadé que l'âme du corps ne peut s'épanouir si elle est limitée par une intention martiale, ou même par une intention figée dans l'espoir d'une guérison à tout prix.

#### **Gtao : Que vous a apporté la pratique des styles internes ?**

**Imanou :** Une pratique en accord avec notre propre nature, nos os, nos organes qui sont ronds et non carrés, et nos fascias qui gainent toute notre structure. Ils se déroulent dans un mouvement spiralé et malgré tout, il nous faut réapprendre le naturel, c'est un vrai paradoxe !

**Pol :** Dans les styles externes et l'acrobatie, l'essence du mouvement est fait de gestes volontaires. Les arts internes me firent découvrir que le mouvement juste est le mouvement facile, souple, ample, organisé dans des formes circulaires et spiralées que l'on retrouve particulièrement dans le Tai Ji Quan et le Ba Gua Zhang.

#### **Gtao : En quoi consiste la danse du tao ?**

**Imanou et Pol :** C'est entrer dans l'état d'écoute de notre mouvement de vie, de notre pulsion vitale. Pour cela, nous

# La Voie du Mouvement

devons être attentifs à notre *motilité* intérieure, et non à la *mobilité* anatomique... La différence est grande. La mobilité correspond aux mouvements volontaires alors que la motilité correspond aux mouvements involontaires, comme ceux des fluides qui circulent dans notre corps, notre lymphe, notre sang, ou nos organes. Nous pratiquons lentement, afin de porter une attention subtile sur ces vagues internes. Après ce processus, nous commençons à organiser, à styliser cette énergie pour écrire une sorte d'alphabet de gestes calligraphiés, traces éphémères de nos mouvements laissées dans le vide.

## Gtao : Que signifie "entrer dans l'état" ?

**Imanou et Pol :** "Ne pas vouloir faire, mais laisser faire". Quand nous cherchons un mouvement spiralé, je n'imité pas la spirale, je deviens spirale. "Etre dans l'état" consiste à ne pas perdre le fil, le lien de la force qui anime tous nos mouvements. Elle se situe pour les Chinois dans le "dan tien" et pour les Japonais, dans le "hara". La sagesse populaire française nous dit : "avoir du cœur au ventre" !

## Gtao : Pourquoi avoir choisi le nom "danse du tao" ?

**Imanou et Pol :** Wu Shu se traduit par "arts martiaux" mais Wu peut aussi signifier "danse". Il n'est d'ailleurs pas sûr que "martial" soit la traduction appropriée pour définir les arts chinois. Le plaisir du jeu est trop souvent oublié par les pratiquants occidentaux qui se rendent prisonniers de l'efficacité. Il semble pourtant primordial aujourd'hui de libérer notre corps et notre esprit. La danse évoque une célébration qui trouve sa signification dans le jeu et dans le plaisir même du mouvement. Quant au Tao, il se réfère au déploiement du mouvement de l'énergie (le Qi) dans le respect, et non le "dressage" du corps.



## Gtao : Quelle musique accompagne vos ateliers ?

**Imanou et Pol :** Nous utilisons des musiques méditatives, sans mesures répétitives, afin que chacun puisse explorer sa musique intérieure, son propre rythme, avant de pouvoir l'harmoniser sur un accompagnement musical.

## Gtao : Quel rôle joue la respiration ? le souffle ?

**Imanou et Pol :** Imaginez un magnifique loft de 400 m<sup>2</sup> dont seulement 10 m<sup>2</sup> seraient utilisés. Voilà à quoi ressemble notre potentiel respiratoire. Nous ne l'avons pour ainsi dire jamais exploré. La raison remonte souvent à l'empreinte laissée par la peur inconsciente de notre premier souffle et à toutes les conditions affectives relatives à notre naissance.

C'est un peu comme si nous nous réfugions pour le restant de notre vie dans la plus petite partie de nos poumons, blottis au fond de ce refuge, assurant le minimum vital pour nous maintenir en vie. Or la fonction respiratoire est la seule fonction inconsciente du système vital sur laquelle nous puissions avoir une action consciente ; c'est pourquoi elle est "la porte" vers la découverte et l'épanouissement de notre âme. Nous avons une telle capacité à nous contrôler, à faire les choses à coups de décisions, de volonté, que la plupart du temps nous ne nous rendons même pas compte que nous vivons en apnée, crispés, ceinturés-serrés en différents endroits du corps. La danse du tao permet de prendre conscience de ces rigidités pour retrouver et libérer tout notre mouvement de vie et en jouir pleinement, qu'il soit corporel, émotionnel ou pensé.

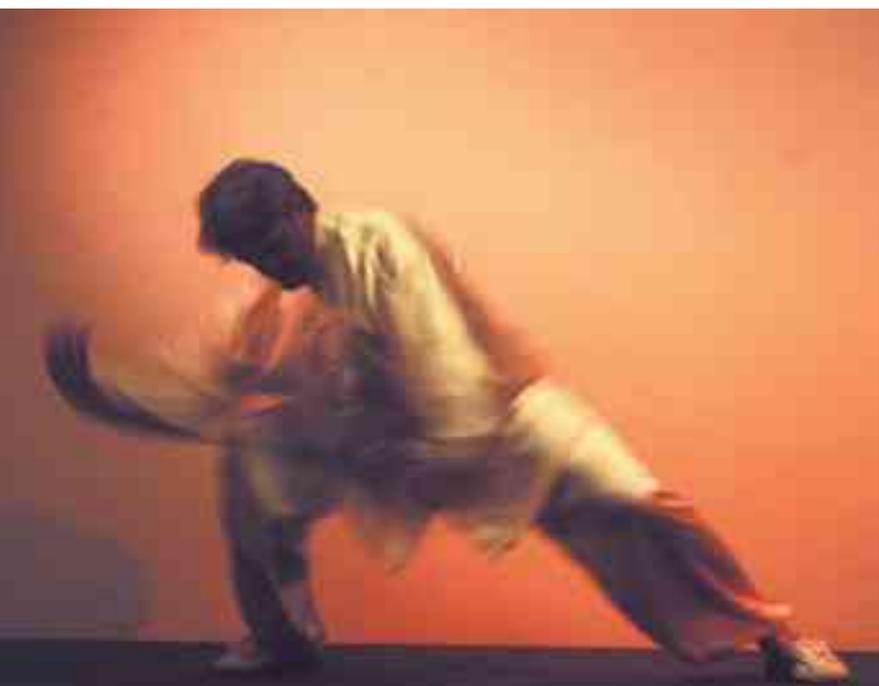
## Gtao : Etre un couple vous a-t-il aidé dans votre exploration ?

**Imanou :** Lorsque vous faites le salut taoïste, vous harmonisez le Yin-Yang en vous. Votre compagnon ou votre compagne représente aussi cette complétude et est le reflet de votre état énergétique.

**Pol :** Notre société souffre d'un excès de Yang et d'un manque de Yin. Elle est devenue irrespectueuse des valeurs féminines (Yin) en surexploitant le ventre de la terre dans l'insouciance des conséquences pour nos générations futures. Créer en couple m'a permis d'éviter l'écueil d'un excès de Yang mais aussi, plus personnellement, d'éviter de prendre la parole du "père" (de mon père), et d'organiser une "super méthode" pédagogique, presque "scientifique". Donner à la méthode la priorité sur le mouvement de vie entraîne une rigidité qui éteint petit à petit la créativité et la présence à "l'ici et maintenant".

## Gtao : Votre travail à tous les deux, en tant que psychothérapeutes et rebirtheurs, a-t-il joué un rôle ?

**Imanou et Pol :** Naturellement ! Nous considérons d'ailleurs les pratiques de souffle occidentales : la bio-énergie, la respiration holotropique ou le rebirthing,



comme des Qi Gong occidentaux. Et nous espérons que les pratiquants ou maîtres d'arts énergétiques orientaux découvriront à leur tour ce patrimoine digne d'intérêt. S'il est important que nous nous inspirions de la sagesse orientale, les Chinois ont beaucoup à apprendre aujourd'hui des techniques psychothérapeutiques qui leur permettraient d'éclairer certaines de leurs projections familiales. Nous voyons des amis chinois se débattre pour conserver leur liberté acquise en France. L'arbre familial est tantôt bienveillant, tantôt chargé des drames qui ont accompagné les épopées chinoises, et nous assistons impuissants à la noyade d'amis chinois obligés de se soumettre aux désirs de leur corps social d'origine.

### **Gtao : Quelle part attribuez-vous à la dimension émotionnelle ?**

**Imanou et Pol :** Nous sommes avant tout des êtres d'émotions, sensitifs, en échange, en partage permanent avec tout ce qui nous entoure. Si nous ne ressentons pas cela, c'est que nous sommes déjà à moitié morts. Or l'émotion et le sentiment sous-tendent l'authenticité et la justesse d'un mouvement qui doit nous émouvoir, nous toucher. Nous nous sentons beau de l'intérieur, et pour que l'alchimie soit totale, que le danseur du tao soit emporté, il faut bien sûr développer notre sensibilité, notre vulnérabilité et notre générosité. Oui, sans aucun doute, il faut donner de soi si l'on veut danser le tao.

### **Gtao : A qui s'adresse la danse du tao ?**

**Imanou et Pol :** A tous ceux qui désirent découvrir une façon de danser dans le respect de leur corporalité. Le terme "danser" est utilisé ici dans le sens de "célébrer le corps" : nous ne forçons pas le chemin, nous le trouvons.

■ J. C.

#### **Liens Gtao**

- Gtao n°8 : Les guerriers-danseurs du Tao P. 10  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

## **Lexique**

**Wutao ou la Danse du Tao**, c'est la rencontre entre la créativité chorégraphique et la gestuelle martiale des styles internes. Etude d'une anatomie du mouvement par le cercle (Tai Ji) et la spirale (Ba Gua).

**L'onde orgasmique** est le libre déploiement du mouvement de vie originel imprégné dans notre corps lors de notre 1ère inspiration.

**Le Souffle**, à ne pas confondre avec la respiration pulmonaire, est une interprétation occidentale du concept oriental d'énergie.

**Les 3 foyers taoïstes** (creusets traditionnels de l'alchimie Chinoise) : le foyer de la tête régule l'énergie de nos pensées. Le foyer du cœur est en relation avec l'énergie des émotions et des sentiments ; le foyer du bassin en relation avec la qualité énergétique de nos pulsions vitales.

**Le mouvement primordial** est le ressenti, accompagné du mouvement corporel, des sentiments ancestraux de recueillement et d'ouverture au monde.

**L'étirement** doit être vivant, global et spiralé avant de chercher de grandes amplitudes articulaires.

**Le travail au sol** nous permet de libérer toutes les tensions accumulées et de ressentir le "relâcher" dans le mouvement.



Danis Bois  
la **Passion**  
du **Mouvement**

propos recueillis par Manikoth Vongmany  
photos : Jean-Marc Lefèvre

Doté d'une formation en kinésithérapie, en ostéopathie et précurseur de la fasciathérapie, Danis Bois vous transporte dans l'infinie lenteur du mouvement avec la méthode qui porte son nom, la Méthode Danis Bois (M.D.B.).

**Gtao : Danis Bois, d'où vous vient votre passion de du mouvement ?**

Danis Bois : Elle est née du sport. J'ai d'abord pratiqué le football dans l'intention de faire du sport de haut niveau. A 25 ans, j'ai décidé de reprendre des études de kinésithérapie, puis d'ostéopathie, pour devenir un praticien professionnel. J'ai alors vécu une expérience bouleversante : dans le silence, au cours d'un travail d'intériorisation que je pratiquais à l'époque à raison de dix heures par jour, j'ai découvert des choses étonnantes. Au départ, je n'ai pas eu d'autre intention que de rendre performant mon geste thérapeutique. Et là, un soir à neuf heures, toute la matière de mon corps fut animée d'un mouvement, un mouvement d'une extrême lenteur ! Je n'arrivais pas à différencier le mouvement déterminé

en moi et le mouvement indéterminé de ce que l'on appelle l'univers. Je me sentais présent à moi-même, et percevais une lumière bleue. Je suis plutôt de nature pragmatique, et cependant, le lendemain, mes mains déclenchaient ce même mouvement chez mes patients. Eveillé par cette expérience, puis enthousiasmé par le livre du docteur Janine Fontaine "La médecine des trois corps", j'ai tout quitté pour aller rencontrer des maîtres aux Philippines, comme Agpaoa Placido. Parti avec des a priori favorables, j'en suis revenu déçu. Il y avait trop de merveilleux et d'extraordinaire autour des techniques de soins. Par ailleurs, je suis aussi allé vingt-huit fois en Inde. J'ai été gêné par la perte d'autonomie des disciples à l'égard des maîtres, et par l'image déglagée par ces derniers supposés avoir atteint le niveau final d'éveil.

## Etre en un point qui est partout à la fois.



Or à mes yeux, en matière de recherche spirituelle, il faut décider de ne jamais détenir la vérité.

### Gtao : Que représente pour vous la spiritualité ? Quelle est votre démarche ?

D. B. : La spiritualité, c'est maintenir un état de curiosité à l'égard de la nouveauté, de l'inédit. J'ai fait quinze ans de démarche spirituelle pour apprendre, et non pas pour adhérer à tel ou tel dogme. En tant que chercheur, j'ai avancé de désillusion en désillusion, d'ajustement en réajustement. Chacun des postulats de départ se retrouvait balayé un par un. C'est cette désillusion qui me servait de laboratoire, celui de la vie.

### Gtao : A quel moment dites-vous : "Ca, c'est juste !" ?

D. B. : J'en suis progressivement arrivé à me dire que je devais trouver une réponse dans le corps car il est plus proche de notre principe de création. Le corps, c'est le plus vieux livre du monde ! On a le contenu, non du pourquoi, mais du comment nous avons été conçus. J'ai éliminé l'approche symbolique, l'imaginaire, pour étudier spécifiquement le corps à travers le mouvement. Je me suis ouvert à sa science, passant des milliers d'heures à étudier comment il fonctionnait et la dynamique du mouvement. Ainsi j'ai observé que les gens n'avaient pas

**Le corps  
est le plus  
vieux livre  
du monde !**

conscience de leurs mouvements et qu'il y avait un grand nombre d'angles morts dans la gestuelle. Je voulais reproduire ce mouvement indéterminé de l'univers que je retrouvais exactement dans la lenteur des tissus cellulaires. Dans la lenteur, je pouvais mieux étudier le contenu du geste comme un film au ralenti, ce qui m'a donné accès à une autre perception du mouvement. Je me suis aperçu qu'il ne peut y avoir de mouvements circulaires sans association avec des mouvements linéaires. J'ai voulu créer une structure gestuelle à partir de ces mouvements car les gens n'ont pas conscience de leur nature. Il se trouve que la conscientisation de soi passe par le mouvement linéaire et non par le mouvement circulaire ; d'où l'idée d'une gymnastique dont la structure se ferait sur les plans linéaires sur lesquels les mouvements circulaires se superposeraient. C'est une gymnastique qui favorise la présence à soi et la globalité du geste.



### Gtao : En quoi la lenteur est-elle une vitesse ? N'est-ce pas un paradoxe ?

D. B. : Tout mouvement, grand ou petit, s'anime à partir de quatre paramètres : l'orientation, l'amplitude, la cadence ou le rythme, et enfin la vitesse. Or l'élément le plus important est la vitesse car sans elle, il ne peut y avoir ni d'orientation, ni d'amplitude, ni de cadence. C'est elle qui assure le déplacement ! Tout mouvement porte en lui un principe de force,



## Portrait

Danis Bois est né le 14 février 1949 dans le Loir et Cher. Passionné par le mouvement sous toutes ses formes, il devient kinésithérapeute puis ostéopathe avant de fonder la "fasciathérapie pulsologie" puis la "gymnastique sensorielle" réunies sous le nom générique de Méthode Danis Bois. Animé par une curiosité et une avidité à découvrir ce qu'il ne connaît pas encore, Danis Bois n'hésite pas à remettre en question ses propres concepts pour faire évoluer sa méthode. Grand humaniste et pédagogue, son but est de transmettre au plus grand nombre le fruit de ses découvertes.



actif qui vient de la vitesse. Il existe même une vitesse universelle qui est celle de la lenteur. Par exemple, dans les expériences neuroscientifiques, en mettant des capteurs au niveau des récepteurs des muscles antagonistes et en plaçant la personne dans un plâtre, celle-ci jurerait que son mouvement est en train de se faire, alors même qu'elle ne peut l'exécuter. L'explication de cette sensation réside dans cette vitesse universelle. C'est une vitesse qui se meut dans la globalité. Ce n'est pas aller d'un point à un autre, mais être en un point qui est partout à la fois... une vitesse proche de l'immobilité qui s'anime partout à la fois.

**Gtao. : Peut-on affirmer qu'il n'y a pas de corps sans mouvement ?**

D. B. : Oui ! Le mouvement est partout. En ostéopathie, nous sentons la présence d'un rythme à l'intérieur du corps apparemment immobile. Le seul problème est qu'il n'y a pas de lien entre ce mouvement interne et la gestuelle, c'est pourquoi j'ai commencé à créer une autre gestuelle respectant l'intelligence propre au mouvement. Car le mouvement possède en lui-même un principe organisé. En développant le pré-mouvement sensoriel, le mouvement que l'on capte avant le geste effectif ou la prééminence du geste, j'ai pris la lenteur comme référentiel. Si je parcours n'importe quelle distance



15 secondes, une vitesse constante dans le mouvement.

dans la lenteur sensorielle, je vais mettre quinze secondes exactement. C'est sur ce constat d'un mouvement séquentiel de quinze secondes que j'ai constitué une gymnastique.

**Gtao : Ce pré-mouvement semble proche du Yi, l'intention dont parlent les anciens textes taoïstes, à savoir que le mouvement est déjà là avant d'être effectif. En tai ji quan par exemple, on se concentre sur ce qui ne se voit pas, son côté yin, comme le "relâcher de la hanche" dans une sortie de force.**

D. B. : Tout à fait. Tout mouvement provient d'une intention et se déclenche donc de trois manières qui sont néanmoins simultanées :

1. Le pré-mouvement extra-corporel : où vais-je ? comment j'y vais ? Toute intention se traduit par un mouvement d'abord linéaire. Ce premier type d'intention se retrouve chez les grands maîtres d'arts martiaux qui anticipent les mouvements de l'autre.
2. Le pré-mouvement péricorpo-

## Lexique

**Ancrage intentionnel** : c'est la décision qui maintient le geste dans une direction donnée. Cette intentionnalité première déclenche dans le corps tout un processus dynamique qui s'exprime au sein de la matière.

**Angles morts** : gestes qui se font mais qui ne sont pas perçus qualitativement par la conscience de présence du sujet.

**Fascias** : tissus de recouvrement interne de toutes les parties anatomiques du corps.

**Fasciathérapie pulsologie** : par un toucher manuel sensoriel très profond, le fasciathérapeute repère les blocages du mouvement interne du corps et restaure la mobilité au sein des structures immobiles. Il permet au corps de retrouver son organisation interne fondamentale.

**Gymnastique sensorielle** : cette pratique corporelle analytique permet à travers un enchaînement gestuel d'une heure trente de développer la perception des détails du mouvement afin de développer, de restaurer ou

d'entretenir l'organisation physiologique interne du corps. Ainsi, le pratiquant, apprend à bouger librement, il améliore sa présence à lui-même et aux autres, enrichit

sa gestuelle et développe sa vitalité.

**Méthode Danis Bois** : elle est issue des recherches sur le corps et le mouvement menées par Danis Bois et son équipe depuis plus de 20 années. Il s'agit d'une thérapie somato-sensorielle qui repose sur le développement des perceptions du corps et du mouvement grâce à deux outils : le *Mouvement indéterminé* qui anime la totalité de l'univers. A l'inverse, le *Mouvement déterminé* est celui qui s'actualise dans la matière.

**Pré-mouvement** : mouvement à l'état naissant dans le tissu, qui se prolonge dans le geste.

**Présence à soi** : la présence à soi signifie entrer en relation de perception avec le sentiment de soi et le goût de soi à travers le mouvement substantiel ou le mouvement gestuel.

rel : comment les articulations vont-elles se mouvoir dans le corps et non le corps dans l'espace ? Et en étudiant chaque articulation les unes par rapport aux autres, le mouvement permis ne dépasse jamais plus d'un centimètre par articulation. C'est l'association des articulations et la longueur des segments qui fait l'amplitude. En posant les mains sur une articulation, le tissu transmet une arrière-scène du mouvement qui nous indique le mouvement en devenir, et c'est ce micro-mouvement des articulations que l'on corrige.

3. Le pré-mouvement des organes : mes organes sont informés d'une manière sensorielle de l'orientation que prend mon corps. Cette prise de conscience fait que je suis total dans mon geste.

Nous avons donc trois types de pré-mouvements sur lesquels nous pouvons avoir une action thérapeutique.

**Gtao : Nous savons que cette question vous a souvent été posée, mais la M.D.B. serait-elle une sorte de tai ji quan à l'occidentale ?**

D. B. : L'approche est totalement différente. Le tai ji quan se base sur les mouvements circulaires alors que la gymnastique sensorielle s'appuie sur des mouvements

linéaires. Une autre différence vient du fait que le centre de gravité en tai ji quan se situe sous le nombril, le "dan tien", tandis que dans ma méthode, le centre de gravité est partout, dans tout le corps. Il est mobile car je n'ai pas de points fixes. Mon travail consiste à déshabituer l'individu dans sa manière de bouger, c'est très thérapeutique. Vous savez, mon "dieu" à moi, c'est le mouvement.

■ M. V.

Si vous êtes intéressé par la méthode mise au point par **Danis Bois** :

Société Point d'Appui :

24, rue Michal - 75013 Paris

tél. : 01 45 89 24 24

Une conférence exceptionnelle aura lieu le 23 janvier à 20 h 30 à la Sorbonne en présence de D. Bois.

#### Liens GTao

- GTao n°8 : Le Tao métissé P. 4

- GTao n°14 : Bruce Lee, philosophe du mouvement P. 36

- GTao n°14, 15, 16 : Le Tai Ji ostéopathique

- GTao n°17 : La kinésiologie musicale P. 28

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

# Dominique Mondor

## Ouvrir la malle aux trésors des arts martiaux

par Delphine L'huillier

**D**ominique Mondor est formateur d'enseignants de taï ji quan et qi gong dans la région de Montpellier. Sa vocation? Transmettre l'essence du taï ji, c'est-à-dire faire découvrir sa nature profonde à chacune des personnes qui fait appel à ses compétences. Sa particularité? Enseigner dans un langage compréhensible par tous. Ici, il n'est plus question d'appréhender la technique en des termes chinois mais de trouver un langage compréhensible à chacun de ses élèves.



Ses recherches commencent dès l'âge de 15 ans. A la disparition de sa mère, il commence la pratique des arts martiaux. Quelques années plus tard, il se lance dans la vie active et au cours d'un séjour d'un an aux Etats-Unis, il découvre le taï ji quan et surtout le qi gong qu'il intègre à sa pratique du karaté. De retour en France, il s'isole quelques temps pour approfondir ses recherches. Les questions qui étaient restées en suspens pendant quinze ans lui reviennent en tête : qu'est-ce-que la nature humaine? ce que signifie "être vivant"? Il cherchera surtout dès lors à comprendre et à faire sienne toutes les théories traditionnelles auxquelles il est confronté : "Je ne peux qu'expliquer et enseigner ce que j'ai compris... et surtout ce que je maîtrise. Je respecte les ancêtres chinois qui ont su préserver un patrimoine précieux mais leur terminologie n'est hélas pas adaptée à notre culture et à notre

temps. Tout peut s'expliquer si simplement, en utilisant des images concrètes et scientifiques appliquées à l'homme".

Au cours de ses nombreuses années d'enseignement pendant lesquelles Dominique Mondor verra défiler des élèves venus de tous horizons, des plus novices aux plus expérimentés, il se rend compte que beaucoup d'entre eux, s'ils ont acquis certaines connaissances techniques dans leur pratique, n'en ont pas pour autant goûté l'essence même du taïji : "Il y a une différence évidente entre savoir jouer du piano et être musicien. Le virtuose nous donne des frissons. C'est la même chose pour les arts martiaux. Le taï ji quan n'est pas une simple gymnastique, c'est beaucoup plus que cela. Certes, la pratique peut développer beaucoup de vertus, mais qui se cachent dans le fond, et non dans la forme".

Au travers de sa formation, Dominique Mondor s'évertue ainsi à transmettre à ses élèves les aspects fondamentaux du taï ji quan en s'appliquant à démontrer que l'aspect philosophique ne suffit pas pour appréhender de façon juste le taï ji quan : "La pratique est un instrument de travail pour une prise de conscience. J'ai compris la différence entre faire les choses et l'état dans lequel il faut les faire, la différence entre la volonté et la conscience. Pour être en harmonie avec la terre, il faut pouvoir intégrer que l'homme en dépend et surtout comprendre comment elle fonctionne, mais pas uniquement de façon intellectuelle. Un bûcheron ou un berger sait tout cela parce que sa vie en dépend. C'est ancré dans sa nature profonde. Pour atteindre la conscience des choses et pratiquer le taïji, tout doit devenir spontané et sans limites. Pour cela, il faut accepter de se mettre à nu et ouvrir son esprit à la découverte de nouvelles expériences".

La pédagogie de Dominique Mondor se résume ainsi à tenir compte des acquis, de la sensibilité et de l'âge de chacun de ses élèves et à leur démontrer des théories directement applicables. Son souhait le plus profond est de transmettre tout ce que lui a appris le taï ji quan. C'est là toute l'âme et tout l'art d'un authentique pédagogue.

■ D. L'h.

Dominique Mondor propose toute l'année des formations professionnelles (centre agréé) au taï ji quan et au qi gong :  
C. E. T. Q. Domaine du Roc Nantais 12130 Nant  
tél. : 05 65 59 42 62 & 06 12 44 80 74  
email : mdc@millau-clic1.com  
site : <http://mdc.millau-clic1.com>

# CENTRE EUROPEEN DE TAI CHI CHUAN



Professeur Dominique MONDOR

## Stages et Cours de Taiji Quan Qi GONG

### Cours

C.I.A.M.

37, rue Chaptal - 34000 Montpellier - Tél. : 04 67 92 38 00

### Stages

C.E.T.Q.

Domaine du Roc Nantais - 12300 Nant - Tél. : 05 65 58 46 01

### Programme QIGONG

Qi Gong Educatif, Mobilisation et Circulation de l'énergie interne

Qi Gong Préventif, Augmentation et Répartition de l'énergie interne

Qi Gong Martial, Transformation de l'énergie Interne en Forces spécifiques

### Programme TAIJI QUAN

Forme style Yang en 3 parties (22, 40 et 51 mouvements)

Analyse et compréhension des Techniques Martiales

Approche du travail avec partenaire (Poussées des mains)

**DOCUMENTATION SUR SIMPLE DEMANDE**

C.E.T.Q Domaine du Roc Nantais 12130 NANT

Tél : 05 65 58 46 01 & 05 65 59 42 62 - Portable : 06 12 44 80 74

et sur <http://mdc.millau-clic1.com>

# La Métamorphose de la Violence

La violence est devenue un sujet d'actualité brûlant. Comment ne pas nous interroger dans notre approche des arts martiaux? Les auteurs de "La métamorphose de la violence par l'art de Sumikiri", Jean-Daniel Cauhépé et A. Kuang, répondent sur le sujet en évoquant la transcendance et les références métaphysiques employées par le fondateur de l'Aïkido, Morihei Ueshiba.

**Gtao : Jean-Daniel Cauhépé, A. Kuang, au sein de votre école de Sumikiri, vous enseignez le Boryoku No Henbo, soit, littéralement, la "métamorphose de la violence en soi". Quel constat vous y a conduit ?**

Jean-Daniel Cauhépé et A. Kuang : La violence apparaît dès que l'individu est inquiet par des présences qu'il perçoit comme hostiles. L'expression physique de la violence n'est qu'un des aspects du problème. Elle a également une dimension énergétique (liée à un organe selon la conception chinoise), mais aussi génétique, sociale ou culturelle. La vie actuelle, surtout celle des citadins, contribue à générer angoisses, craintes et peurs. Cela induit un comportement agressif, sous diverses modalités : comportementale, verbale ou physique. Dans les domaines familiaux, sociaux et professionnels, la promiscuité, l'influence pernicieuse des médias, la compétition économique, exacerbent les oppositions. Par exemple, nous avons été frappés de la violence des termes utilisés par les commentateurs des compétitions d'arts martiaux lors des jeux olympiques de Sydney. C'est ahurissant ! Le combat devient une mise à mort dans l'arène ! Aujourd'hui, rien dans l'éducation n'est entrepris pour apaiser les êtres, et la perte globale du

*Sans transcendance, il ne peut y avoir de véritable art martial.*

sentiment religieux ne fait que renforcer le problème. Ce qui fait donc l'agression, c'est le transfert sur autrui de la peur, de l'informulé et du non-réalisé. Certaines pratiques orientées permettent de juguler la violence, qui demeure néanmoins sous-jacente. Pour être efficaces, elles doivent tenir compte de notre nature paradoxale qui est à la fois profondément déviée mais fondamentalement bonne. Selon les pères du Taoïsme, nous pouvons nous retrouver en empruntant la "voie naturelle", par une ascèse. Les arts martiaux bien compris sont une ascèse.

La pratique de l'art martial devrait en effet être une tempérance progressive de la violence. L'abandon de la technique destructrice vers la maîtrise de soi permet d'emprunter la "voie du Guerrier". Le Budo se révèle être une voie ascendante sur le plan métaphysique. Sans transcendance, il ne peut y avoir de véritable art martial : voie rarement empruntée, exigeante et si fragile qu'elle laisse place à toutes les illusions et à tous les mensonges. Dans un de nos ouvrages, nous attirons l'attention sur les différents dévoiements du Do. A titre d'exemple, dans les arts martiaux, contrairement à ce qui est communément dit, ce n'est pas en épuisant notre capital de violence ou en perdant notre

force physique avec l'âge que nous rencontrerons la sagesse !  
Quant aux élèves, rares sont ceux qui sont prêts à donner, à se donner,  
et non à prendre.

**Gtao : Selon vous, la transcendance est indispensable pour répondre au problème de la violence. Nous voilà donc aux prises avec le Mystère... Un enseignement, et a fortiori le vôtre, peut-il y conduire ?**

J.-D. C. et A. K. : L'art de Sumikiri est un ensemble de techniques qui ne sous-entend pas forcément l'ouverture à la transcendance ; nous avons droit à l'action, pas à ses fruits. Mais si le travail est pratiqué avec régularité, honnêteté et conscience, il est possible alors de créer dans le "mouvement juste" une "ouverture". La voie corporelle n'est pas celle de l'ajout, mais du dépouillement. Elle nous élague, et "Cela" peut alors descendre. Mais n'attendons pas de remèdes miracles. L'art de Sumikiri tomberait dans une dérive sectaire si on prétendait à des résultats garantis. Il doit être considéré telle une ouverture, une direction vers une profondeur, sans imposer de finalité. Et pourtant, dans la mesure où il est une Voie, n'importe quel être en marche peut y rencontrer la transcendance. En ce sens, il y a dans l'art de Sumikiri une efficacité, une possibilité de métamorphose. On essaie consciemment de spiritualiser la matière et matérialiser l'esprit, dans le respect de l'enseignement et du message de Morihei Ueshiba.

**Gtao : La violence, dans cette optique, est-elle à bannir totalement ?**

J.-D. C. : Pas nécessairement, une authentique destinée étant la réalisation de qualités et capacités latentes, elle se trouve obligatoirement placée sous le signe de la violence, dans le sens qu'aucune œuvre n'a jamais été accomplie sans le concours d'une action fougueuse sur soi et sur les autres, que ce soit sur le plan artistique, politique, social ou religieux. C'est une sainte violence qui anime les âmes passionnées : *Le Royaume des Cieux souffre violence et les violents le prennent par force.* (Mat. XI.12)

**Gtao : Vous parlez du respect du message de Morihei Ueshiba. Quel est ce message, et qu'en reste-t-il aujourd'hui ?**

J.-D. C. : Rappelons-le encore et toujours, O'Sensei a extrait progressivement de leur gangue féodale des techniques guerrières destructrices pour n'en garder que les gestuelles, au service de la compassion et du respect de l'autre. C'est à ce niveau de compréhension que le terme "Kokoro" - lit. "cœur" ou "âme" -, auquel Morihei Ueshiba faisait référence en permanence, revêt sa profonde signification. "Kokoro" représente la centralité de l'être, qu'il ne faut pas confondre avec le "hara", centre physiologique sur lequel il s'appuie. Il possède une dimension spirituelle. Le sens diffère selon que l'on écrit l'idéogramme ou que l'on prononce le mot. Cette subtilité permet la création et l'évocation de multiples nuances, parmi lesquelles "donner", "offrir son cœur", "puiser dans les cœurs", "unir", "relier les cœurs". De cette compréhension découle la notion de "ai" mise en exergue par Ueshiba. Il est intéressant de relever l'évolution des différents idéogrammes "ai" utilisés par le Maître pour nommer son art au fil de sa vie. Il est passé de celui d'association, du temps de l'Aiki-Jitsu, à celui de d'harmonie, dans le sens de l'unité de l'homme et de l'Univers, pour aboutir à celui qui recouvre de multiples sens : soif, attraction, désir, ferveur. Simultanément, dans la terminologie de la pratique, le terme "couper" est devenu "dévier l'attaque dans l'instantanéité de l'action". Tous les restes d'une défense "contre" étaient éliminés, l'enseignement reposant essentiellement sur la notion de paix terrestre et d'un ordre harmonieux, d'où l'attribution d'une fonction pacifiante, cosmique à l'Aïkido. A ce propos, citons Morihei Ueshiba : *Si vous ne comprenez pas cet enseignement et n'employez l'Aïkido que pour combattre, vous n'obtien-*



Jean-Daniel Cauhépé nous accueille...

## Portrait de maître

Jean-Daniel Cauhépé découvre le judo en 1949, l'aïki-jujutsu en 1951 avec Minoru Mochizuki, l'aïki-budo en 1953 avec Tadashi Abe, puis s'initie au karaté avec Henri Plée. En 1958, il est le premier élève d'André Nocquet à son retour du Japon et deviendra son assistant-partenaire durant plus de quinze ans. Parallèlement à ses activités militaires, il ne cesse de pratiquer. En 1977, il s'éloigne de tout système fédéral pour se consacrer à une recherche personnelle. En 1984, il publie les conclusions de trente années de pratique et propose un art martial à la fois interne et externe, ainsi qu'une méthodologie. En 1987, il jette les bases d'un cercle d'études regroupant des individualités partageant les mêmes convictions, les mêmes espérances, et rejetant d'un commun accord l'aspect self défense sportive ainsi que la mainmise des groupes de pression administratifs et professionnels. Ce cercle d'études prendra le nom d'école de Sumikiri. Depuis, avec A. Kuang - qui poursuit l'étude de l'Aïkido depuis 1968 -, il travaille à synthétiser les enseignements reçus afin de réaliser la métamorphose de la violence en soi, soit le Bōryoku No Henbō, moteur vivant de l'école. Citons certains de ses ouvrages :

"Les arts martiaux intériorisés ou Aïkido de la sagesse" (Ed. Guy Trédaniel)

"Hara, architecture du milieu-juste" (Ed. G. T.)

"La métamorphose de la violence en soi par l'Aïkido de Sumikiri" (Ed. Guy Trédaniel).

## La Voie du Mouvement

*Cette joie naît  
de la non-violence,  
sans preuve,  
sans notion de victoire,  
réussite, abandon,  
ou peur de l'échec.*



Morihei Ueshiba  
Compassion et respect de l'autre.

*Spiritualiser  
la matière et  
matérialiser  
l'esprit.*

*drez jamais son secret. La voie corporelle de l'Aikido est une rencontre, à travers le temps et l'espace, avec son génie. Aujourd'hui, trente ans après sa disparition, alors qu'il n'est pratiquement plus fait référence à lui, même à l'Aïkikai, il nous faut, pour renaître, établir un dialogue avec lui, sans idolâtrie. Sur le plan symbolique, l'art de Ueshiba a évolué au cours des années, passant du carré terrestre (force musculaire, dualité), au cercle (attestant la primauté du ciel), l'homme composant le triangle intermédiaire. C'est le sens de la formule que nous avons reprise pour caractériser notre enseignement et tenter de perpétuer son message.*

**Gtao : Quels sont les caractéristiques de votre enseignement? Quelles réponses concrètes à la violence peut-on y trouver?**

J.-D. C. : Le pratiquant de Sumikiri réalise des gestuelles simples, qui sont à l'origine de quelques attitudes mentalisées, permettant d'agir dans le juste instant, sans aucune fixité, sans aucun blocage. Nous disposons d'un ensemble de techniques respiratoires, sonores et gestuelles, qui nous permettent de nous mouvoir dans ces différents plans. S'ouvre ainsi une autre dimension, à l'écoute du rythme et de la vibration en soi, et en l'autre. Cette joie naît de la non-violence, sans preuve, sans notion de victoire, réussite, abandon, ou peur de l'échec.

Nous avons recours à des pratiques de visualisation d'origine taoïste telles que l'identification au végétal, pour n'en citer qu'une. Nous développons l'appréhension, tant en statique qu'en dynamique, d'un certain nombre d'exigences, leur application se réalisant à travers les principes de l'Aïki. L'exigence principale consiste à considérer autrui non comme un adversaire mais comme un partenaire. La force musculaire est progressivement abandonnée au profit du non-agir : autrui est

## La formule de Sumikiri

Dans son ouvrage, *The Spirit of Aikido*, Kisshomaru Ueshiba rappelle les paroles de son père, fondateur de cette discipline : "Quand le triangle, le cercle et le carré deviennent un, celui-ci s'anime en une rotation sphérique unie au flot du ki, et apparaît l'Aikido de Sumi-Kiri".

Sumi-Kiri signifie littéralement "action de tailler, d'enlever les quatre coins ou angles d'un carré". Par la pratique corporelle et les mentalisations, nous enlevons les quatre angles au carré, soit les actions antagonistes, pour tendre vers l'octogone qui conduit aux gestuelles circulaires et sphériques. Le triangle représente les actions de l'homme, harmonisé par le cercle, inscrit dans le carré terrestre qui, dans sa symbolique positive, exprime la stabilité et la pacification. L'homme est harmonisé lorsqu'il réalise le tournoiement des quatre éléments exprimés par le carré, et obtient ainsi la quintessence du cercle.

l'unique dispensateur de la force. Quand il n'y a pas de vent, il n'y a pas de vagues. Par ses actions et réactions, le dispensateur d'énergie se place de lui-même dans des attitudes de déséquilibres ou de sollicitations articulaires et mentales qui lui sont défavorables. L'éducation corporelle et psychique tendant vers le non-agir amène l'étudiant de Sumikiri à pratiquer le Bôryoku No Henbô, c'est-à-dire, à devenir un centre, un axe pacifié autour duquel vont et viennent incessamment les "éléments", c'est-à-dire les pensées et actions des partenaires. Ce travail de l'imaginaire lié aux éléments de l'imagerie alchimique (compris comme états de conscience, à ne pas confondre avec leur réalité concrète) est associé à des expressions phonémiques qui orientent et affirment les actions (kototama). Centré sur son carré de paix terrestre, le pratiquant de Bôryoku No Henbô laisse l'élément Eau neutraliser, éteindre les feux adverses qui l'entourent. Ce concept de non-agir est le prélude du Shobu Aiki. Incompréhensible pour beaucoup, cette synthèse remarquable vécue par Ueshiba sur ses vieux jours exprimait parfaitement ses valeurs de non-attachement, compassion, et sauvegarde de son prochain.

■ D. R.

Cet entretien est le prélude à de prochaines interventions de Jean-Daniel Cauhépé et de A. Kuang qui nous éclaireront sur les techniques et la pratique de l'école de Sumikiri et la voie tracée par Morihei Ueshiba.

### Liens Gtao

- Gtao n°13, 14, 15 : Portraits de 3 maîtres d'aïkido

- Gtao n°16 : L'esprit de l'aïkido p. 52

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

Pour contacter Jean-Daniel Cauhépé et A. Kuang :

### Ecole de Sumikiri

12, rue de Richery - 83600 Fréjus

tél. : 04 94 53 64 32

Site internet : [www.sumikiri.com](http://www.sumikiri.com)

# La Guérison par les plumes

Une expérience spirituelle sur  
la terre sacrée des amérindiens

Reconnaître sa colère et sa violence, l'accueillir, et puis pardonner, est l'expérience vécue par Titien Gallen après son passage dans une loge à sudation amérindienne et sa rencontre avec l'homme-médecine, don Ramon. Ecouter la prose de cet auteur, c'est décider de renaître, accepter notre fragilité pour mieux ouvrir notre cœur.

textes et photos par Titien Gallen  
écrivain et professeur de yoga

*Ce qui ouvre le cœur le cicatrise.  
Le sauvage, lui, se sauve!*

**A** la source de l'inspiration de mon livre "Mon âme indienne", il y avait déjà "Chef-Joseph", le Nez-Percé bien connu, qui, lors des guerres indiennes, a opposé l'une des résistances les plus héroïques contre l'armée des Etats-Unis. Ensuite, il y avait le regard perçant et scrutateur de l'Indien des Plaines dont le portrait orne le centre de la pièce principale de ma maison : il s'était mis à me poursuivre jusqu'au cœur de mes nuits. Pourquoi ? Il me fallait y répondre, semblait-il, et j'ai donc écrit mon livre...

Le sentiment premier et dernier, souverain, qui se dégageait de l'héroïque personnalité de Chef-Joseph était le pardon. Pouvais-je écrire l'histoire d'une rencontre entre un Indien et un homme blanc, qui est le sujet de mon livre, dans un autre sentiment ? Dans ma vie, comme en beaucoup d'autres, n'y avait-il pas une blessure, "un nœud de feu" ? Au fond du cœur, une chose intime et essentielle à pardonner ?

Je me suis donc rendu au "week-end chamanique" organisé par Carol Thomay. La rencontre avec don Ramon, l'homme médecin, me fut un choc immédiat. Il irradiait de cette connaissance transmise à lui par les Huichols, vieux peuple mexicain qui m'était déjà si cher dans mes livres. Ainsi, selon une technique qui lui venait d'eux, il "guérissait par les plumes"...



Une nuit de veille  
près du tipi.

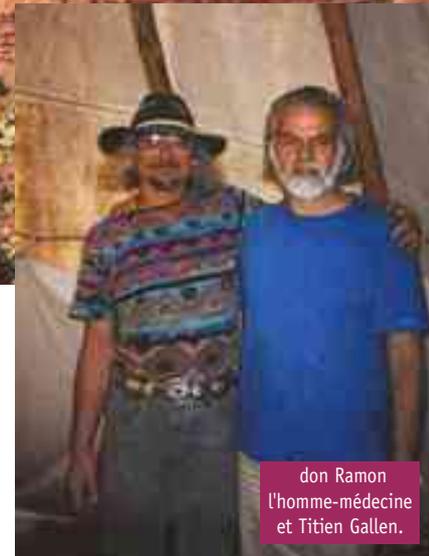
A cette occasion, il y eut un "sweat lodge" où je reçus mon premier signe... Vous ne franchissez réellement la porte cachée d'une "loge à sudation" ou "à purification" que si vous tenez entre vos mains votre intention la plus sacrée, celle qui vous est réellement la plus chère, dans les deux sens du terme. En écrivain qui se prend au sérieux, toujours en retard de son prochain livre, je ne crus pouvoir mieux faire que d'y rentrer avec le souhait si naturel que j'avais de le mener à bien. Un vœu sur ma production prochaine en quelque sorte. A la fin de la loge, au moment de la chaleur la plus intense, la plus insupportable, je cherchai à m'en protéger en mettant le visage au ras du sol et me sentis brusquement pris d'un malaise. Mon cœur battait la chamade! Je croyais défaillir! Quelle ne fut pas ma surprise en m'entendant murmurer intérieurement : "Si tu pardonnes à qui tu penses, tu sais bien que ton livre verra le jour... il s'écrira tout seul!". Je me redressai aussitôt. Fini, le malaise!

### *La loge à sudation chez les Amérindiens représente la matrice de notre renaissance.*

A ma grande stupéfaction, et comme par hasard, c'était donc armé et défensif, c'est-à-dire tenant mon intention par le bon bout, comme une épée, que j'étais entré dans la "sweat lodge"! Et elle me l'avait fait bien savoir... Si la tradition indienne dit en effet que celle-ci constitue la matrice de votre renaissance, alors c'est à reculons que je m'étais présenté dans le conduit de la mienne : à l'envers! On vivait avant d'écrire et non l'inverse! Mon intention première n'était donc pas d'écrire mais de pardonner. J'avais été joué par ma conscience, que mon inconscient (ou mon surconscient), à la faveur du malaise, avait rectifiée. Je sortis soulagé de l'expérience, mais quel choc!

J'ai dès lors voulu en avoir le cœur net, et je suis parti au mois de juin au Nouveau Mexique, rejoindre par mes propres moyens le groupe de voyage conduit par Carol, pour y rencontrer chez lui don Ramon, sur ses propres terres... En fait, là-bas, au-delà de la magie des danses indiennes auxquelles j'assistai, ou des fabuleux prestiges touristiques du "Canyon de Chelly" ou de la "Monument Valley" que je visitai à cheval au sein d'un groupe si chaleureux, c'est mon sens premier et dernier, l'appel du cœur de l'enfant blessé que je poursuivais, déchiré et illuminé par le signe mystique et mystérieux de l'Indien. Pour en réussir la rencontre, les retrouvailles, j'avais à traverser les résistances qui s'y opposaient : la colère armée, vengeresse, de l'intellectuel et du rebelle, sa culpabilité cuirassée d'exigence et de scepticisme...

C'est jusqu'à ce point d'abandon et de lâcher-prise que saura me guider la force de don Ramon. Une nuit de veille et de travail initiatiques, après une résistance assez longue, un signe surgit du feu qui flambe au centre du tipi. Détail : je suis "gardien du feu" cette nuit-là... Alors que je le contemple, je reçois dans le bras gauche comme une pointe enflammée... Je réalise tout à coup, comme un coup de poing, que le feu n'est pas un simple objet, ou une quelconque loi physique, mais un être à part entière, apparenté à moi : il partage l'être avec moi... Il est un de ces quatre éléments royaux, archétypaux, transcendants, à la fois extérieur et intérieur à moi, feu de bois et feu vital : je ne peux en faire tout ce que je veux... Le feu,



"tatewari", est une porte, "niérika", pour les Huichols : limite à la pseudo-liberté, changement d'état de conscience, porte d'entrée "royale", d'une perception "royale" (télépathique) où n'entre pas qui veut... Peu de temps après, je suis conduit par mon propre corps à subir et à ressentir - avec une sympathie et une affection "sans raison" - la "guérison par les plumes" d'une personne du groupe, comme s'il s'agissait de la mienne propre !

Enfin, quand vient le tour de ma "guérison", et que je résonne intérieurement avec une émotion intense aux invocations de l'homme-médecine, au moment où je m'y attends le moins, brusquement, j'entends s'élever en moi, montés de mon inconscient, répétés en boucle, des mots qui plaignent, excusent et innocentent la personne qui, à mes yeux, m'a nui le plus ! Plus tard, quand je sors du tipi, je sens contre mes mains, contre mon corps, les caresses de l'aube, comme si une innocence paradisiaque m'était rendue, et que la Nature elle-même venait amoureusement à ma rencontre...

C'est bien là le prodige, le processus tout simple que don Ramon appelle "télépathie" : vous pouvez rétablir la fraîcheur enfantine de vos connexions avec toutes choses et en redevenir co-créateur... Je comprends que pardonner, c'est en premier lieu retirer du monde les projections que nous y plaçons sans cesse, puis les ramener à leur lieu d'origine, c'est-à-dire dans notre esprit, notre mental, qui en est seul responsable. Alors, et alors seulement, nous ne sommes plus séparés : nous retrouvons la Nature radieuse, le monde du premier jour, intact, vierge, parce que, tout simplement, nous en faisons partie, nous cessons de le tordre, de le déformer, à l'image de ce cœur toujours en proie à la peur, à la colère, aux angoisses constamment renouvelées de notre bénéfice immédiat, de notre prise de pouvoir, de notre culpabilité, des rancœurs et des deuils continuels de cet ego pour lequel tout n'est jamais que sujet ou motif secret de revanche ! Nous venger ou nous initier ! Nous répéter ou renaître ! Voilà le choix, initial et dernier, initiatique et souverain, auquel nous nous trouvons confrontés : il n'y en pas d'autre ! Quand est-on sûr d'être vengé ? Se venger ne peut avoir de fin ! Nous renonçons à la vengeance !

Au fond de notre cœur, nous voyons se défaire ce "nœud de feu", ce pacte, ou lien secret, que, regard en oblique, nous avons toujours préservé avec la violence, et qui constitue notre blessure la plus intime, notre auto-mutila-

tion la plus cruelle, mais aussi la plus tue, la plus invisible des trahisons que nous nous soyons faite à nous-mêmes... à notre insu. Nous nous acceptons ! Nous sommes guéris !

Oui, nous le sommes quand nous comprenons que ce que fuit notre culpabilité, n'est ni colère, ni châtement, mais l'amour, la liberté ! Nous retrouvons la mémoire, la Mémoire première, radicale, celle qui (tout bas) nous dit : "Nous sommes d'un amour qui ne connaît pas de séparation". C'est un souvenir, une sensation, un état

**Quand  
le cœur renaît  
de sa propre blessure,  
il est fragile, il lui  
faut se nourrir de  
confiance comme  
un nouveau-né...**

de conscience... Le monde est le miroir de notre cœur... Voilà ce que je comprends. Et, brusquement, une nouvelle fois, mes mains se joignent, c'est comme si j'avalais, mangeais et intériorisais pour moi-même mon propre livre !

Reste, depuis, à m'approprier et à confirmer ma guérison, à la poursuivre et à l'achever. Quand la blessure se rouvre, cela ne va pas sans en voir déborder de brusques vagues émotionnelles, ni sans avoir à nettoyer les résidus de certains douloureux maux de cœur. Je m'en apercevrai encore une fois personnellement, en travaillant au mois de juillet avec l'homme-médecine. Quand le cœur renaît de sa propre blessure, il est fragile, il lui faut se nourrir de confiance comme un enfant, un nouveau-né... C'est ce que je compte faire, à la faveur de cette "ouverture de cœur" que m'a aidée à accomplir don Ramon. Et, pour quelqu'un comme moi, qui ne peut dépendre de personne, et qui tiens à n'avoir ni dieu, ni maître, cela veut dire quelque chose ! Cela veut dire que cette voie qui s'ouvre constitue ce que j'ai de plus précieux : la voie de celui qui aime, se sent aimé et respecté, une voie d'homme libre ! "L'esprit du feu" est devenu mon ami.

■ T. G.



Si la lecture vous a paru trop courte, retrouvez Titien Gallen dans son livre : "Mon âme indienne" publié aux Ed. du Souffle d'Or.



## CENTRE LIKAN

CENTRE DE SOINS  
COURS HEBDOMADAIRES  
STAGES ET FORMATION SUR 3 ANS



### QIGONG, TAI CHI CHUAN YANG BAGUA ZHANG MÉDECINE TRADITIONNELLE ET MASSAGE

**Renseignements** : 66, rue J.J. Rousseau 75001 Paris  
Tél : **01 40 13 04 33** Fax : 01 40 13 08 33

avec Kunlin ZHANG, diplômé en Médecine Traditionnelle Chinoise et en Qigong Médical de la Faculté de Kunming, membre du Jury National en Arts Martiaux Chinois, membre des Fédérations Française de Qigong (FQGDA) et de Taïchi Chuan Traditionnels.

#### CALENDRIER DES STAGES

- . TAICHI CHUAN : samedi 17 et dimanche 18 février 2001
- . BAGUA ZHANG : dimanche 25 février 2001 (initiation et perfectionnement)
- . DIETETIQUE chinoise : dimanche 11 mars 2001

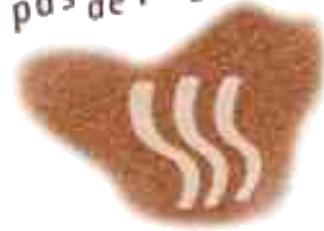
#### PRÉPAREZ VOTRE ÉTÉ

- . JUILLET : STAGE D'UNE SEMAINE EN QIGONG, TAICHI ET BAGUA, en pleine nature
- . AOÛT : VOYAGE EN CHINE  
Stage + excursions : 17000 F tout compris.  
Présentation du voyage avec diaporama : samedi 6 janvier ou 24 février à 20h

## QI GONG - TAI JI QUAN

Arts internes et énergétiques chinois

le pas de Pégase



2000 Saison 2001

- . Cours hebdomadaires
- . Stages de week-end et d'été
- . Stages à thèmes
- . Formation professionnelle

avec Laurence Cortadellas & Jean-Michel Chomet  
Diplômée de la F.E.A.Q.G Diplômé d'Etat

#### Le pas de Pégase

Adresse postale : 90, rue de La Fayette 75009 Paris  
Téléphone/Fax : 01 40 22 07 05 - email : lepasdepegase@wanadoo.fr  
Site internet : www.lepasdepegase.fr.st

Association de Loi 1901

### FORMATION AUX 5 DEGRÉS DE L'UNION A.R.T. TAI JI QUAN ORGANISÉE PAR LA M.J.C. DE GOURDON (LOT)

sous la direction technique  
de Thierry Alibert  
et les interventions  
de Georges Saby  
et Pierre Noïtaky

#### PROCHAINES DATES :

- . 2 et 3 décembre
- . 6 et 7 janvier 2001
- . 3 et 4 février
- . 3 et 4 mars
- . 7 et 8 avril
- . 5 et 6 mai

#### 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.



T. Alibert et Georges Saby

RENS. TECHNIQUES : 06 08 08 45 57

PROGRAMME COMPLET SUR SIMPLE DEMANDE :  
M. J. C. GOURDON, PLACE NOËL POUJADE, 46300  
GOURDON TÉL. : 0565411165

## VIDEOS & COURS

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

#### 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

MÉDECINE TRADITIONNELLE

CHINOISE 6 K7

3 livres

#### STAGES

Shiatsu à Nantes

. 2 - 3 décembre

. 20 - 21 janvier

. 24 - 25 février

Tai ji quan à Paris

. 27 - 28 janvier

GEORGES SABY 35, RUE CLAIRE FONTAINE  
44830 BRAINS TÉL. : 0240655501



Photo: Daniel Canale

Nous naissons avec un instrument de musique : notre voix. Mais qui sait correctement s'en servir et en connaît le véritable potentiel? Associé à la pratique énergétique du Qi Gong, le chant libère nos tensions et nous entraîne dans un long voyage au centre de nous-même. Écoutez les cordes vibrer...

# Le Chant du Corps

par Mélanie Jackson  
professeur de techniques vocales  
et de qi gong

*Saviez-vous  
que le fémur  
résonne quand  
vous chantez ?*

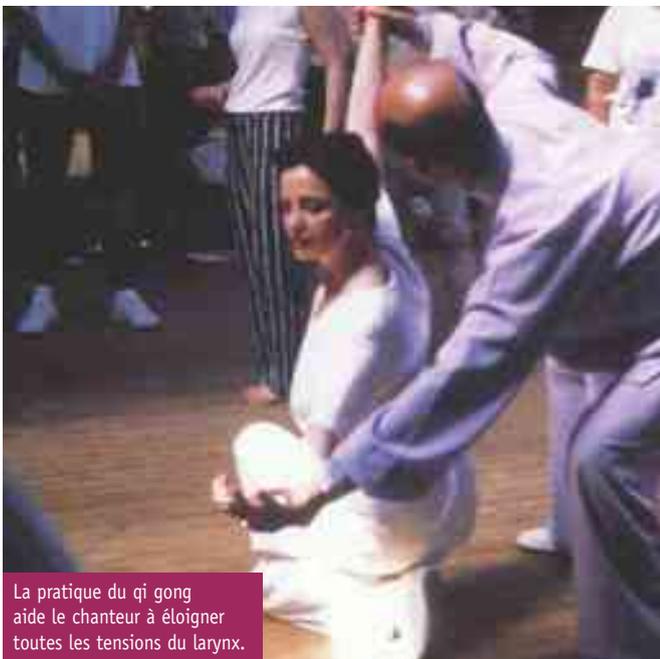
**L**a voix... encore et toujours... Elle nous fascine, nous émeut, nous appelle. L'étymologie témoigne du pouvoir mystérieux que la voix exerce depuis la nuit des temps : le chant enchante, le "cantus" tisse l'incantation. Aujourd'hui, à l'aube de ce troisième millénaire "high-tech", le mystère et le pouvoir de la voix restent intacts. Car la voix est l'émanation intime de notre être profond, le miroir de ce que nous sommes et une mesure fidèle de notre santé physique et psychique. Depuis ses origines, l'être humain a chanté pour exprimer ses joies, ses peines, ses aspirations profondes. Mais aujourd'hui, le chant se trouve dans une situation paradoxale. Grâce à l'explosion médiatique, nous entendons chanter tout au long de la journée, mais peu de gens chantent dans leur vie quotidienne. Avez-vous entendu un cadre stressé chanter en travaillant? Jadis, le chant collectif rythmait le labeur des champs. Aujourd'hui, le vacarme des machines agricoles entame cette harmonie. Même la

berceuse maternelle est devenue une denrée rare. Avec cette perte d'une pratique de chant vivant, nos modèles vocaux se sont éloignés de notre réalité physique. De plus en plus, nos goûts et nos oreilles sont formés par des produits issus de savantes campagnes de marketing. On consomme de la musique, mais on en fait de moins en moins. A l'heure actuelle, travailler sa voix peut ramener chacun à la vérité de son corps vivant et résonnant, source de plaisir et de partage. Car la particularité de cet instrument qu'on appelle "la voix" est qu'il s'agit du corps entier, et pas uniquement des cordes vocales. Pour être efficace, un travail vocal doit s'adresser au corps dans sa globalité. Je propose donc de travailler à partir de trois axes :

1. Enracinement et ouverture corporelle à partir des mouvements de Qi Gong.
2. Gestion du souffle.
3. Emission vocale basée sur les principes du Bel Canto.

### Libérer les tensions

Pour bien comprendre l'application du qi gong dans le domaine de la technique vocale, il est important de préciser quelques objectifs du travail vocal lui-même. La voix humaine est l'instrument musical par excellence, l'ancêtre et l'inspiration de tous les instruments de musique qui ont été imaginés par l'homme. Cet instrument vivant qu'est la voix atteint le sommet de ses capacités sonores quand il est utilisé selon les règles du "Bel Canto" (littéralement, "le beau chant"), la tradition du chant occidental dite "classique" qui est née en Italie et dont l'âge d'or s'étend du 17e au 19e siècle. Cette conception de l'art vocal vise la beauté, la rondeur, l'homogénéité et l'agilité de la voix sur une étendue de deux à trois octaves. Pour se faire, il faut bien conduire le flot du souffle et cultiver une ouverture optimale des résonateurs corporels, ce qui augmente naturellement la puissance vocale sans force, ni fatigue. Pour atteindre ces



La pratique du qi gong aide le chanteur à éloigner toutes les tensions du larynx.

**Ouvert  
et enraciné  
entre ciel et terre,  
le corps accueille  
le va-et-vient  
du souffle.**

objectifs, la pratique du qi gong est d'un précieux secours.

Le fait que l'instrument musical étudié soit le corps lui-même est source de richesses mais aussi de difficultés car, au contraire du violon ou du piano, on ne peut pas se séparer de son instrument, ni observer son fonctionnement de l'extérieur. De surcroît, des tensions engendrées par notre attitude corporelle et notre utilisation de la voix dans la vie quotidienne sont souvent responsables de problèmes vocaux. Mais la pratique du qi gong rend l'acquisition d'une technique vocale saine plus rapide, plus simple et plus efficace. En premier lieu, le calme et la concentration qu'apporte le qi gong aideront le chanteur à percevoir les sensations internes, parfois très subtiles, de la phonation. Souvent le chanteur focalise sur sa gorge; avec la fausse idée qu'il faut "sortir la voix", il serre cette zone au lieu de garder l'ouverture et la souplesse nécessaires à la production d'un son libre. La gorge devient alors un barrage physique et psychique. Pour maintenir son ouverture, le chanteur doit apprendre à répartir ses efforts harmonieusement dans tout le corps. La pratique du qi gong cultivera cette notion de la globalité du geste. Dans le qi gong, les mouvements des extrémités sont la conséquence d'une impulsion donnée par le centre du corps. Une pratique régulière aide le chanteur à retourner instinctivement à son centre et à éloigner toute tension du larynx.

Le travail de l'axe corporel et du qi gong statique (zhan zhuang gong - la position de l'arbre) sont aussi d'une aide

**L'assouplissement  
du bassin libère  
d'importants  
muscles  
respiratoires.**



Photo : Jean-Pierre Baveau

**Mélanie JACKSON** est professeur de techniques vocales diplômée d'Etat et professeur de qi gong diplômée de l'école "Les Temps du Corps". Elle a étudié le chant à la Julliard School de New-York avec Oren Brown, travaillant ensuite en Allemagne avec Hendrick

Rootering et en France avec Richard Miller, Gérard Souzay et Jean-Pierre Blivet. Parmi ses prestations de chanteuse lyrique, citons *Mozart au Chocolat*, *Le Voyage de Mozart à Prague*, *Clara Schumann*, *l'Amour et la Vie d'une Femme* diffusé sur France 3, *les Vêpres solennelles d'un confesseur de Mozart* à la Cathédrale Notre-Dame de Paris. Depuis toujours, elle s'intéresse à l'utilisation des techniques corporelles dans l'enseignement du chant. Elle a commencé le yoga en 1975 et a suivi l'enseignement de Sri Ananda pendant dix ans avant de pratiquer le qi gong.

*Le plaisir de faire un son vraiment incarné, puis de le partager avec autrui, nourrit la confiance.*



Photo : Daniel Candé

primordiale. Ils permettent la détente tout en construisant la force musculaire. L'enracinement des jambes, associé à la suspension du sommet de la tête, détend les épaules, ouvre la nuque et libère la mâchoire inférieure. Ceci augmente les capacités de résonance, détend la langue et améliore l'articulation pour une meilleure prononciation. La cage thoracique reste ouverte sans tension et le larynx reste stable lors de l'émission des notes aiguës, grâce à l'assise que procure l'enracinement.

## Libérer le souffle

Ouvert et enraciné entre ciel et terre, le corps accueille le va-et-vient du souffle. La voix, c'est avant tout le souffle, notre souffle vital, intime, ce flot qui nous traverse mais qui ne nous appartient pas. Le travail du souffle qui accompagne les mouvements de qi gong développe la respiration abdominale naturelle. Il éveille le diaphragme, augmente la capacité respiratoire, et prépare le corps pour l'exécution des phrases longues. En plus, le qi gong réduit les effets du stress et du surmenage intellectuel. Ces derniers, ajoutés au rythme frénétique de la vie actuelle, déplacent le centre de gravité du corps vers le haut. La respiration haute et peu profonde qui en découle est insuffisante pour produire des sons amples et sonores sans danger pour l'appareil vocal. N'étant pas soutenus par le souffle, les muscles de la gorge compensent par une hyper-activité qui provoque serrages et raideurs. La pratique du qi gong est bénéfique pour prévenir et corriger ces défauts. L'assouplissement du bassin libère également d'importants muscles respiratoires et les rend plus disponibles. La notion d'ouverture des trois "dan tian" (au niveau du nombril, du cœur et de la tête) et le travail du ballon d'énergie favorisent l'ouverture des résonateurs naturels du corps pour augmenter le volume sonore dans un moindre effort. Le travail de déplacement dans les six

*le chanteur doit apprendre à répartir ses efforts harmonieusement dans tout le corps.*

directions de l'espace : haut-bas, droite-gauche, avant-arrière, permet d'établir un centre concret. Quand l'intention maintient le corps ouvert dans ces six directions, le tractus vocal reste dilaté et les sphères acoustiques qui émanent des cordes vocales sont enrichies en harmoniques, créant un timbre plus riche et velouté. En outre, sur le plan énergétique, la visualisation des méridiens et l'ouverture consciente du "Yong Chuan" ("la source jaillissante" située sur la plante des pieds et premier point d'acupuncture sur le méridien des reins) permettent de sentir et d'utiliser l'énergie qui nous entoure au lieu de produire des efforts inutiles. Et je terminerai sur ces quelques mots. Il n'y a pas besoin de chanter un répertoire classique, ni d'avoir des dons particuliers pour s'engager dans un vrai travail vocal. Car la voix est aussi une voie, un voyage à la découverte de soi-même et des autres.

Le plaisir de faire un son vraiment incarné, puis de le partager avec autrui, nourrit la confiance. Les blocages ou les inhibitions que l'on peut rencontrer en chemin font de ce travail un moyen de connaissance de soi très enrichissant. La pratique du qi gong allié au travail vocal épanouit l'être dans sa totalité. Vive l'union libre de l'Est et l'Ouest !

■ M. J.

**Mélanie JACKSON** enseigne aujourd'hui à Paris à l'association "Les Temps du Corps" et anime des stages en France et à l'étranger.  
Rens. : 01 42 80 14 17

## Liens GTao

- GTao n°5 : Le tao de la voix P. 38
- GTao n°17 : Michel Jonasz, la voix du changement P. 14
- GTao n°17 : La kinésiologie musicale P. 32

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

# NOUVEAUTE

## 1 Vidéo k7 de Song ARUN

Cette série de mouvements est devenue populaire au début de l'époque Song du sud (1127-1179).

Le Baduanjin est une technique de Chi Gong très au point pour recharger son énergie vitale et développer l'énergie interne.

Figure également une série d'exercices d'assouplissement et de respiration.

## BADUANJIN

Les huit pièces de soie



Vidéo k7 par Song ARUN

Avec une série d'exercices d'assouplissement et de respiration

Egalement disponible, la vidéo K7 "LE SOUFFLE DU VENT"

Série de mouvements de Chi Gong méditatifs et énergétiques renforçant la santé et purifiant le Chi.

Prix unitaire :

" LES HUIT PIECES DE SOIE " : 235 F + 16 F de port

" LE SOUFFLE DU VENT " : 235 F + 16 F de port

Pour toute commande : joindre un chèque à l'ordre de Song ARUN

18 rue Daniel Blumenthal 68000 COLMAR

Tél 03.89.79.06.64

Réalisation : Télévision Vosges du Nord

# Salon Terres d'Asie

Art Asiatique  
Méthodes de Santé  
Edition, Presse  
Voyages  
Textiles, Bijoux  
Encens, Thés  
Calligraphie  
Décoration  
Ameublement  
Associations culturelles...

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

Palais  
des Congrès  
Acropolis  
Nice

Rens. **Sud  
EXPO**

Ave Lantelme  
Bureaux Espace 3000 - 06700 St Laurent du Var  
[www.sud-expo.com](http://www.sud-expo.com) Tél. 04 93 19 37 17



# LES TEMPS DU CORPS

Centre de Culture Chinoise

Toute l'année vous sont proposés des cours, stages, ateliers de techniques énergétiques et corporelles :  
Qi Gong, Tai Ji Quan, Arts Martiaux chinois... ainsi que des activités culturelles :  
conférences, expositions, concerts...



## PROGRAMME DE STAGES : RENTRÉE 2001

- **Qi Gong des 5 animaux**, stage animé par Bruno Lazzari les 6 et 7 Janvier
  - **Week end "connaissance de soi"**, animé par Pol Charoy et Imanou Risselard les 9-10 Décembre et 24-25 février 2001.
- Cette année, Madame Liu Ya Fei revient en France pour animer 4 stages à Paris :**
- **1<sup>er</sup> stage : le Qi Gong de la femme** ouvert à tous, les 3 et 4 mars 2001
  - **2<sup>ème</sup> stage : le Qi Gong de la femme**, niveau avancé, les 18-19 mars 2001  
(pour ceux qui ont suivi le stage de l'année dernière, ou ceux qui ont suivi le stage du 3 et 4 mars)  
Ces deux premiers stages s'adressent principalement aux femmes ou aux enseignants de Qi Gong.  
Il a été mis au point par Madame Liu Ya Fei, responsable du centre national de Qi Gong de Beidaihe (Chine).  
Le Qi Gong de la femme a les objectifs suivants : - régulariser l'équilibre hormonal aux différents stades de la vie  
- favoriser l'épanouissement de son corps - retrouver l'équilibre des émotions nécessaires à l'harmonie entre le corps et l'esprit.
  - **3<sup>ème</sup> stage : "Qi Gong pour nourrir l'intérieur"** Nei Yang Gong, 2<sup>ème</sup> méthode. Stage le 10 et 11 mars 2001.
  - **4<sup>ème</sup> stage : "Qi Gong thérapeutique"** les 24 et 25 mars 200 (Ce stage s'adresse aux thérapeutes et aux enseignants de Qi Gong).
  - **19 janvier : conférence de Cyrille Javary, " La chair chinoise "**  
Non-représentation du corps humain dans l'art chinois, origine et conséquences.

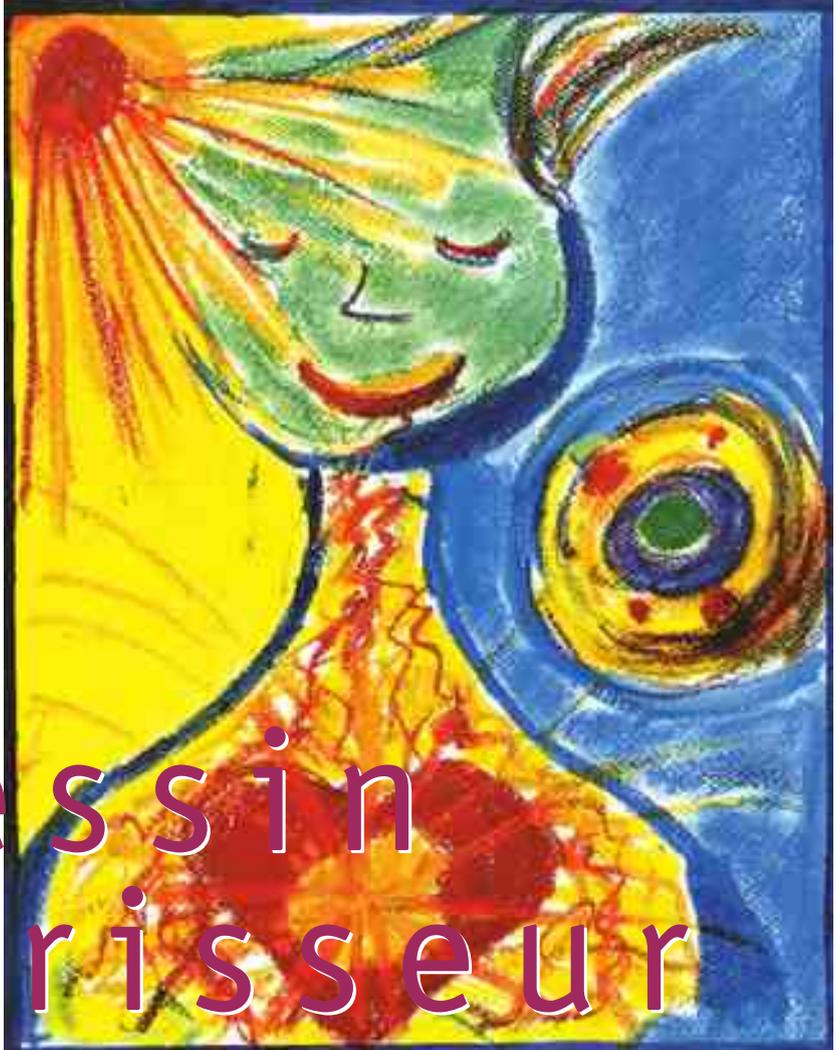
**Nouvel an  
chinois**

**Rejoignez-nous à une grande soirée de fête** le samedi 27 Janvier, à partir de 19h30. Prix : 350F/personne tout compris, avec dîner impérial, spectacle chinois (danse, musique, acroba-

**Envoi du programme sur demande à l'Association "Les Temps du Corps"**

10, rue de l'échiquier - 75010 Paris Tél. : 01 48 01 68 28 Fax : 01 48 01 08 78

Email : [tempsducors@free.fr](mailto:tempsducors@free.fr)



# Le Dessin Guérisseur

Génération Tao ouvre son espace  
rédactionnel aux nouvelles thérapies.  
Aujourd'hui, entre rituel chamanique  
et art-thérapie, tradition et  
modernité, Marie-Odile Brêthes  
nous fait découvrir une méthode  
qu'elle a elle-même mise au point  
pour libérer les blocages psycholo-  
giques et émotionnels grâce au  
pouvoir transformateur du dessin.

par Marie-Odile Brêthes

## Des tankas à la psychologie humaniste

De tout temps, les lieux d'enseignement et de sagesse ont été décorés de tableaux, de sculptures, d'autels, d'objets symboliques et rituels évoquant les symboles d'archétypes "lumineux" qui encourageaient la psyché à s'élever vers le spirituel. Certains moines taoïstes pratiquaient des visualisations extrêmement codifiées par lesquelles leur esprit rejoignait sur certains plans de fortes énergies créatives. Ils faisaient appel à la puissance psychique des images et des symboles. Les bouddhistes ont également eu recours à la visualisation mentale pour appréhender des qualités représentées dans les tankas par des dieux ou des déesses symbolisant des archétypes d'amour, de sagesse et de compassion. Ils savaient que l'image et le symbole vitalisent notre psyché, alimentent nos pensées créatives et ouvrent notre cœur.

En élaborant ma méthode du dessin guérisseur, je suis partie du principe qu'en nous réside une sagesse que les psychologues humanistes nomment le Soi, qui nous envoie régulièrement des messages, nous appelant à nous transformer, à orienter nos énergies, notre conscience et notre personnalité, vers plus d'ouverture, plus d'amour, plus de collaboration dans ce monde. Notre Soi nous appelle à croître et à développer pleinement notre être afin d'incarner concrètement notre vie sur terre au travers de notre personnalité constituée de notre corps physique, de nos émotions, de nos désirs et de notre corps mental. Celui-ci va dévoiler le message de notre symptôme, de notre émotion ou de notre pensée limitative. Dessiner notre perception va ainsi permettre de mettre en image un ressenti flou, puis de poser des mots sur des symboles et des couleurs.

## La puissance symbolique du dessin

Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner pour utiliser cette méthode. Le dessin met en lumière ce qui demande à être, soit guéri, soit élargi, illuminé ou accueilli. Il révèle des mémoires anciennes (énergies arrêtées qui demandent à être guéries, c'est-à-dire écoutées et soignées), des qualités inconscientes (qui appellent à être reconnues et vitalisées) pour qu'elles puissent croître et s'épanouir en nous et autour de nous. Je propose donc, à partir du dessin d'origine, de transformer le dessin afin qu'il exprime, une fois terminé, le rayonnement de l'énergie guérie et vitalisée. Quand un aspect du dessin évoque des émotions de souffrances, des symboles de limitation, des rigidités physiques ou mentales, nous les enlevons du dessin en les découpant et nous les brûlons; renvoyant ainsi à notre psyché un message de lâcher-prise et d'abandon de nos limitations. Guérir le dessin va consister à coller de nouveaux symboles, ceux-ci guérisseurs et bienfaisants, sur le dessin. Ils nous renvoient à notre polarité dynamisante et élévatrice. Ces symboles guérisseurs nous proposent toujours de nous centrer sur une qualité particulière qui révélera une force libératrice pour nous-même et notre environnement.

Cette méthode est en fait avant tout un outil de croissance. Elle révèle nos énergies bloquées (par nos émotions : colère, tristesse, peurs, soucis; nos croyances limitatives sur nous-même et les autres, nos désirs refoulés et jugés).

Certains peuvent utiliser le dessin en support thérapeutique, d'autres psychologiques, d'autres encore comme une ouverture spirituelle. Le dessin fait office de miroir.

Quand je dessine, je mets à plat un élément qui indique ma vision du monde. Je ne peux dessiner quelque chose qui n'existe pas dans ma psyché, comme je ne peux voir ou appréhender autre chose que ce que mon "filtre" peut accepter. Un dessin révèle la croyance du dessinateur, sa

perception d'une réalité : la sienne. Je peux dessiner la perception de ma maladie, de mon symptôme physique, l'expression de mon émotion, mon projet ou mon rêve. Dessiner permet

un recul nécessaire et une perception plus globale de l'information. Il est fondamental de regarder le dessin achevé comme s'il avait été fait par un autre. Il peut alors nous délivrer des clés de notre transformation. Si nous acceptons la remise en question, le dessin va nous permettre un regard détaché et posera le doigt sur ce qui appelle à être transformé. Le dessin révèle ainsi cette interaction perpétuelle

entre corps, émotions, pensées et esprit. Mais quoi de plus explicite qu'une théorie soutenue par l'expérience. Au travers des exemples qui vous sont proposés, vous découvrirez que Noémie a accueilli son pouvoir créateur, qu'Ophélie a guéri sa souffrance mais il ne tient qu'à elles de continuer leur croissance grâce au dessin, à d'autres pratiques, et surtout, à d'autres actes, qui leur permettront de vivre de nouvelles expériences leur enseignant le courage et l'amour...

## Un dessin révèle la croyance du dessinateur, sa perception de la réalité.

Dessin n°1 :  
En se penchant sur sa difficulté à réaliser un projet professionnel, Noémie dessine son attente à l'hôpital lors de son accouchement.



Dessin n° 2 :  
Le rouge de la colère qui prédomine empêche l'acte créateur de Noémie.



## Noémie

### Retrouver son pouvoir créateur

Noémie, âgée de 43 ans, aborde lors d'une séance sa difficulté à réaliser un projet professionnel. Quand je lui demande de dessiner comment elle se ressent en pensant à ce projet, elle se dessine allongée. Elle contacte alors un souvenir (une mémoire émotionnelle) de son attente à l'hôpital pour son accouchement (dessin n°1). Elle se sentait seule, oubliée. Son mari avait pensé que sa présence n'était pas nécessaire pour un deuxième accouchement. Observez le dessin, les traits rouges autour de son visage. Ses sourcils semblent exprimer sa colère. Elle donne l'impression d'être écartelée, comme arrêtée dans l'effort pour mettre au monde. Elle aurait eu à ce moment besoin que quelqu'un lui explique ce qui allait lui arriver et le mécanisme de son corps.

Dessin n° 2 : Elle dessine alors les émotions que son corps vit intensément. L'emplacement de la rate et du foie (soucis et colère selon l'énergétique Chinoise) est représenté par un magma rouge. Leur prédominance empêche l'acte créateur. Le cerveau droit coloré en violet (intuition, spiritualité, confiance) ne peut communiquer avec le cerveau gauche (raison, réflexion, discernement) indiqué par un trait marron. Les poumons montent à la gorge : la tristesse et la déception ne sont pas loin. Un cœur est subrepticement dessiné dans la zone des chakras (centre d'énergie) sexuel et coccygien : il évoque le bassin qui accueille la création. Le cœur demande donc à être vitalisé car il est placé dans les zones symboliques de la création.

Dans le dessin n°1, l'enfant, peint en jaune, qui symbolise son aspiration, n'est pas représenté dans le ventre mais dans le cœur; il révèle une des croyances de base de Noémie : "On est seule et isolée lors d'un processus créateur". A l'idée d'incarner un projet créateur professionnel, elle recontactait cette peur d'être seule face à elle-même et à son projet. Dans

le dessin n°3, Noémie dessine alors, pour accompagner son personnage apeuré et contrarié, un être de "lumière" qui peut symboliser le médecin, le mari, le thérapeute, mais surtout la partie d'elle-même pleine de force et d'amour, son Soi, son guide intérieur. En ajoutant ainsi sur son dessin un symbole guérisseur et bienfaisant, elle s'est permise de dessiner un bébé en train de naître. La naissance fut ainsi accompagnée et Noémie a pu mettre en place son projet et le réaliser concrètement. Elle vivait mal son état de femme au foyer et ne se rendait pas compte à quel point l'éducation des enfants était une tâche belle et pleine. En reconnaissant dans la thérapie ses qualités féminines, ses capacités créatives et intuitives, Noémie s'est peu à peu réconciliée avec son énergie yin et a pu réaliser son projet professionnel en s'appuyant sur la confiance entre elle et son intuition.



Dessin n°3 :  
Noémie accompagne  
la naissance en ajoutant  
sur son dessin un être  
"lumineux" qui la sou-  
tient et la guide.

## Ophélie

### De la souffrance à l'amour

Ophélie, âgée de 55 ans, dessine une femme allongée dont le ventre est blessé. A côté de la femme, elle dessine le pied droit de son père qui a été blessé. Elle guérit le dessin (n°1) en colorant une grande main réconfortante sur le ventre (souffrance émotionnelle) permettant l'éclosion de fleurs. Elle remplace un blocage dessiné en noir sur le torse par un cœur rouge et rayonnant et transforme la terre noire sur laquelle était couchée la femme en une vague apaisante (réconciliation avec la mère et la vie). Elle illumine le pied qui symbolise le lien à la terre (terre mère ?) et à l'incarnation (vie). Ophélie représente dans le dessin n° 2 une femme debout, les pieds tournés vers l'avenir (vers la droite), avec dans le ventre un paysage de rêve, les mains en coupe au niveau du pubis. Son dessin révèle une réconciliation avec le féminin. Elle me dit elle-même qu'elle avait "pardonné" à sa mère pendant ce stage (transformation d'un lien de souffrances en lien d'amour).

La guérison de ce dessin aurait pu aller encore plus loin car il n'est en fait jamais véritablement terminé, il peut toujours être transformé et métamorphosé.

■ M-O.B.

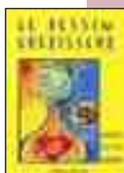
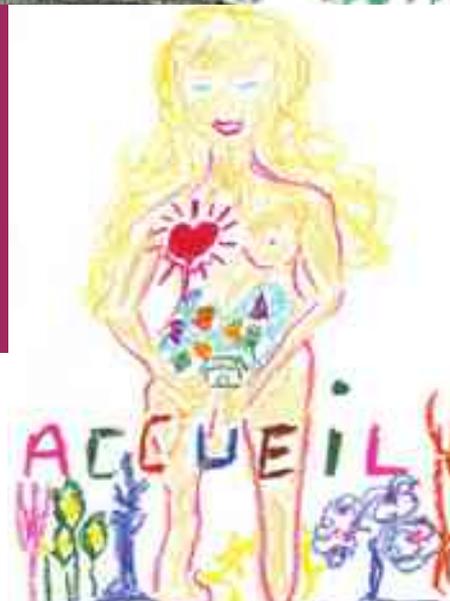
#### Liens GTao

- GTao n°17 : La kinésiologie musicale P. 32  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



Dessin n°1 : Ophélie  
remplace un blocage  
dessiné en noir  
sur le torse par un  
cœur rouge.

Dessin n° 2 :  
Le dessin d'Ophélie  
(une femme debout,  
les pieds tournés vers  
l'avenir) révèle une  
réconciliation avec  
le féminin.



Auteur du livre, "Le dessin guérisseur", publié aux éditions Oriane, **Marie-Odile Brêthes** propose une formation au dessin guérisseur à Nantes et Saint-Malo, en week-ends (prochaine session en janvier). Si vous souhaitez la contacter : 02 40 77 34 20.

## TAIJI QUAN

Ecole de Chenjiagou  
Enseignement de Maître Wang Xian

Associations K'IEN LI et EBENE  
Voyage d'étude en CHINE à Chenjiagou  
Avec Maître WANG Xian en Avril 2001

Renseignements : Alain Chauveau  
Tél. : 05 49 69 81 87  
email : EBENE@district-parthenay.fr  
Sites internet :

<http://perso.wanadoo.fr/taiji/kienli/>  
<http://194.250.166.236/sports/loisirs/taijiquan/taijiquan.htm>

## Style CHEN



## Stage International à Paris BAGUA ZHANG

Aarvo Tucker  
et Hervé Marigliano  
disciples en Angleterre  
et en France du grand  
Maître Luo De-xiu.

3 & 4  
février 2001

### CONTACT ET INSCRIPTIONS

Ecole Wutao : 03 44 48 47 65 [www.promo-media.com/wutao](http://www.promo-media.com/wutao)

### Cours de Bagua à Paris

mercredi : 19h à 21h Wutao Martial arts  
13 rue des Bernardins 75005 Paris -5<sup>e</sup> étage  
Métro : Maubert Mutualité

## Ecole Shaolin - Shen Xin Tao

Ecole de la Voie divine du Coeur

Ecole  
de formation  
pour  
Instructeurs(trices)

Séminaires élèves  
Shaolin Kung-Fu  
ouverts à tous



Institut  
International  
Shaolin Khan

Tél  
(33) 05 65 50 74 28  
E-Mail  
iik@free.fr  
<http://iik.free.fr>

Fondateur Shri Shaolin Shara  
(Auteur du livre "Le Shaolin Kung-Fu du futur")

## 36 15 SHIATSU

Vous recherchez un enseignement structuré

SHIATSU FAMILIAL : 100 h - SHIATSU DÉCOUVERTE : 250 h

SHIATSU LIBERTÉ : 1000 h

Ces cours de différents niveaux sont validés par des certificats.

Ils peuvent être pris en week-ends et/ou semaine, en journée et/ou soirée.  
Notre nouvelle formule : une formation rapide intensive, facile, par modules,  
pour chacun de ces thèmes en fonction de vos souhaits.

### Ateliers SHIATSU à thèmes :

SHIATSU ANTI-STRESS - SHIATSU DE LA PERSONNE AGÉE - SHIATSU PRÉNATAL  
SHIATSU DU BÉBÉ - SHIATSU POST-NATAL - SHIATSU STRESS DU BUSINESS-  
MAN - SHIATSU ASSIS - SHIATSU ANTI-TABAC - ETC...

### ECOLE DE SHIATSU

41, rue de Paradis 75010 Paris

tél. : 01 45 23 48 88 fax : 01 42 46 83 12

Pour les enseignants  
et les pratiquants certifiés  
2 ans de M.E.  
La pratique de l'attention  
"T" et l'application  
Mécanique  
du "Qi"

Pour les débutants  
7 ans de M.E.  
"La voie du Tao"  
Développement personnel  
et spirituel  
par le Qi Gong



L'école du  
Qi

Dominique Estelle

Formation  
en  
Qi Gong

documentation  
sur demande  
tél. 04 75 86 32 63  
fax 04 76 88 31 82

## 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>



## HEALING TAO

Exercices taoïstes internes



Rens. : 01 46 27 89 33

## KINÉSIOLOGIE

&

Accompagnement aux

SOINS

HOLISTIQUES

Elisabeth Evrard

tél. : 06 81 64 86 59

ou 01 39 18 47 75



### RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Prix de Vente : 28 F / Bimestriel

Tirage : 60 000 exemplaires

Format : 210 x 297 / impression offset / 68 pages

Remise des ordres de typons : 3 sem. avant la date

de parution. Trame 150. Date de parution : Tous les 2 mois  
(Date de parution du N°19 fin janvier 2001)

Les Editions du Tao, 10 rue de l'Echiquier 75010 Paris

tél. : 01 48 24 42 42 fax : 01 48 24 42 44

Pol Charoy : 06 60 29 10 00

e-mail : [pub@generation-tao.com](mailto:pub@generation-tao.com)



Fleur de ginseng.

# Une panacée pour l'hiver, Le Ginseng !

Sitôt prononcés les noms de ginseng ou gingembre, et nous voilà portés au 7e ciel. Pourtant, si le ginseng ne déçoit pas ses utilisateurs, les effets aphrodisiaques du gingembre stimulent plutôt notre tête. Georges Charles rétablit la vérité sur les vertus de chacun de ces produits qui restent un atout sûr pour cet hiver.

par Georges Charles

## Le remède miracle

Comme son nom scientifique l'indique, *panax ginseng*, le ginseng est considéré depuis plus de deux millénaires en Chine comme une panacée. "Pa-naxos" en grec signifie : "qui guérit tout" (c'est quelque peu excessif) ! Renshen en mandarin, et Gin Sen en cantonnais, signifient littéralement "racine humaine" ou "racine anthropomorphe" car sa racine fourchue et digitée, portant des rides comme un doigt, évoque une silhouette humaine. Cette particularité, cette "signature", est à l'origine profonde de son extraordinaire renommée. En Occident, une réputation fort semblable concernait, pour les mêmes raisons, la mandragore. Dans un cas comme dans l'autre, on imaginait que le sol avait été ensemencé par un génie de la forêt... ou par le sperme d'un pendu ! Il s'agissait donc, plus ou moins, d'un homoncule, sorte d'embryon ou de petit être doué d'un pouvoir surnaturel qu'utilisaient les sorciers et certains alchimistes. Il se constitue, suivant les Taoïstes, de l'union entre les Nuages qui montent de la Terre et la Pluie qui descend du Ciel. Or, les "Jeux des Nuages et de la Pluie" symbolisent l'harmonie du couple dans l'acte sexuel.

Le Ginseng, sa racine et ses potions, sont donc censés "restaurer l'essence, favoriser l'énergie et éveiller l'esprit". Ils

*La racine du ginseng évoque une silhouette humaine.*

ont toujours été considérés, en Chine et dans tout l'Extrême-Orient, comme favorables à la santé, à la vitalité... et à la sexualité. En effet, le Jing (principe essentiel) se manifeste dans le sperme, le Qi (énergie vitale) puissant facilite l'érection, et l'esprit (Shen) éveillé motive l'imagination et la créativité. En médecine chinoise classique, le ginseng est donc classé au tout premier rang des "Neuf Plantes Royales" : *Il répare les Cinq viscères, rééquilibre le corps et l'esprit, prolonge la vie, renforce l'énergie, accroît l'essence et facilite la reproduction.* Il est donc recommandé pour tonifier en cas de fatigue profonde due à l'âge ou au surmenage physique et intellectuel, pour renforcer en profondeur les défenses corporelles de l'organisme et en cas de difficultés sexuelles. Que demander de plus? Une explication plus occidentale peut-être.

### La science confirme la tradition

Depuis la "découverte" de ses propriétés pharmacologiques en 1854 par un chercheur américain du nom de Garigues, le ginseng n'a cessé d'être étudié et analysé dans de nombreux laboratoires. Il peut être utilisé sous diverses formes et dans de nombreuses prescriptions. En Chine, on utilise volontiers la racine (radix) simplement séchée (ginseng blanc) ou conservée à l'aide de glucose et par séchage en étuve (ginseng rouge) que l'on découpe en fines lamelles et qu'on laisse infuser dans de l'eau bouillante, mais aussi la poudre de ginseng, également utilisée en tisanes et décoctions ainsi que diverses macérations dans de l'alcool ou du vin de riz qui se consomment en petites quantités. La racine de ginseng peut également être utilisée en "alicament" dans la confection de plats ou de potages médicinaux (poulet noir au ginseng). Les feuilles de ginseng servent également à parfumer le thé mais sont d'un effet moindre que la racine. Enfin, le ginseng entre dans bon nombre de potions

### Les vertus du ginseng

- . Tonifiant : lorsque le ginseng est de bonne qualité, il est utile en cas d'asthénie, de fatigue ou de stress. Suivant plusieurs auteurs, la plante agit à la manière des amphétamines sans présenter les inconvénients de ces dernières.
- . Anti-inflammatoire : son action est proche de celle de la cortisone.
- . Aphrodisiaque : action stimulante sur les glandes sexuelles.



Racine de ginseng.

et préparations magistrales composées de plusieurs éléments végétaux, minéraux et animaux (cornes de cerf, os de tigre, etc). En Occident, le ginseng est généralement utilisé sous la forme d'extraits (ampoules), de poudre (gélules) ou de composés (boissons toniques, en association avec de la gelée royale) ainsi que dans diverses préparations médicinales et diététiques.

### Quel ginseng choisir ?

A moins de disposer d'une fortune considérable, de connaître un vieux maître taoïste ou un chaman Oïgour, il faudra se contenter de ginseng cultivé comme de vulgaires carottes. En effet, le vrai ginseng sauvage demeure hors de prix. Une racine exceptionnelle peut coûter jusqu'à quatre-vingts mille francs! Inutile de préciser qu'on ne la retrouvera pas dans une potion miracle vendue en grande surface! La Corée du Sud est le premier producteur mondial de ginseng cultivé, généralement de bonne qualité, puis viennent le Japon, le Caucase, les Etats-Unis et le Canada où il est récolté depuis fort longtemps. Citons également la France, dans les Causses et le Massif Central, mais sa production n'est pas encore très importante pour être significative. La qualité n'est que très peu prise en compte par les chercheurs occidentaux qui se contentent le plus souvent, pour leurs expériences, de la plus médiocre qualité, mais le prix de revient des meilleures racines de

Mandchourie est dissuasif. Il est donc probable que les effets ne soient pas tout à fait les mêmes...

Enfin, quelle que soit la qualité, il existe, concernant la racine, deux modes essentiels de conservation (si l'on excepte les macérations dans l'alcool, les extraits ou les teintures). La première consiste simplement à faire sécher la racine qui demeure blanche mais elle est alors très fragile et particulièrement appréciée de nombreux insectes ravageurs. Elle risque donc d'être traitée par des pesticides ou des insecticides afin de la préserver. La seconde, "ginseng rouge", consiste à tremper la racine dans une solution à base de glu-

### Composantes du ginseng

- . Glucoside : la panacilone
- . Huile essentielle : le panacène
- . Saponide : le panaxoside
- . Résines et mucilages
- . Acide panacique et autres acides gras
- . Vitamine B
- . Phytostérol et diverses hormones ayant un effet œstrogénique et androgénique

cose puis de la faire sécher en étuve. Elle devient alors translucide et d'une couleur brun-rouge. Ce traitement permet une meilleure conservation et une meilleure tenue à la coupe. L'inconvénient : des petits malins profitent de ce traitement naturel pour extraire de la racine ses principes essentiels qu'ils commercialisent parallèlement avec un double bénéfice. Seule une analyse de la plante permet de restreindre ce risque. Il existe également des contrefaçons effectuées à partir de racines ayant une ressemblance avec celle du ginseng (angélique... et même réglisse!). Mieux vaut donc acheter son ginseng sans prendre trop de risque dans une boutique sérieuse ayant pignon sur rue, c'est-à-dire en pharmacie. Il est en effet probable que le pharmacien ne prendra pas le risque de vendre n'importe quoi sous l'appellation de ginseng... et il pourra probablement en identifier la provenance. C'est important car le ginseng produit en trop grandes quantités et traité industriellement contient souvent un taux important de pesticides, de résidus d'engrais et de conservateurs. Pour le ginseng vendu en maison de régime, mieux vaut se fier aux marques connues qui, pour les mêmes raisons, éviteront l'arnaque généralisée. En ce qui concerne la correspondance ou la vente à domicile, une grande méfiance s'impose car le ginseng se prête très bien à de multiples escroqueries. Il est encore possible d'acheter son ginseng chez un épicier asiatique... mais mieux vaut demander à un ami asiatique d'effectuer la commission. En règle générale, il sera mieux servi. Dans ces épiceries, vous pourrez acheter en confiance de l'alcool au ginseng (Jinro) provenant de Corée. Mais n'en abusez pas. Une cure de ginseng dure deux à trois semaines pendant lesquelles il convient d'éviter de boire du thé ou du café, et de consommer des haricots rouges. Enfin, et c'est important, le ginseng demeure principalement un remède masculin. Un abus chez la femme, particulièrement ménauposée, peut provoquer des désagréments hormonaux (effets œstrogéniques et androgéniques) : développement du système pileux, perte de cheveux. En Chine, sachez que l'équivalent féminin du ginseng est l'alisma plantago (ou alisme plantain d'eau)... mais c'est une autre histoire.

## Et le gingembre ?

De son côté, le rhizome de gingembre possède la particularité de *générer de la chaleur, de réchauffer les organes atteints*

**Le gingembre n'a aucun effet sur notre sexualité.**



Photo : Jean-Marc Lefèvre

Racine de gingembre.

## Comment utiliser la racine de ginseng ? Recette confiée par Wang Tse Ming

La meilleure recette et la plus simple consiste à plonger la racine de ginseng, blanche ou rouge, dans une bouteille d'alcool blanc de bonne qualité, de la laisser macérer au moins trois semaines et de consommer cet alcool en petites quantités, soit pur, soit dilué dans de l'eau tiède. Au fur et à mesure de l'utilisation, il est possible de rajouter un peu d'alcool afin que la racine soit toujours recouverte. Wang rappelle que le terme de "médicament" ou "potion" s'écrit en chinois avec la racine "alcool"... Gare à ne pas en abuser !

1. Découper la racine, blanche ou rouge, en tranches fines.
2. Dans une théière très propre, déposer quatre tranches. Les recouvrir d'eau de source froide (ne pas utiliser l'eau du robinet qui, comme pour le thé, provoque un précipité qui restreint la diffusion des principes essentiels de la plante).
3. Laisser reposer une trentaine de minutes.
4. Ajouter l'équivalent de deux

tasses à thé d'eau très chaude mais non bouillante (frémillante) et laisser infuser encore une vingtaine de minutes.

Eventuellement, sucrer avec du miel de bonne qualité (les riches Chinois utilisent du miel de ginseng !). Boire lentement, soit le matin, soit immédiatement avant de se coucher.

On peut utiliser les mêmes tranches trois fois. Une racine de taille normale sert donc pour une cure de deux semaines. S'il est difficile ou impossible de couper la racine (cela se fait avec un tranchoir spécial) il est possible de la casser en petits morceaux à l'aide de deux pinces. Dans ce cas, laisser infuser les morceaux dans de l'eau froide une journée entière.

Concernant les extraits (ampoules), les composés (pilules) et les poudres (gélules), il convient de les prendre le matin, de préférence après le petit-déjeuner en les accompagnant d'un peu d'eau chaude ou d'une boisson légèrement sucrée.

*par le froid, d'augmenter les sécrétions de l'estomac et de l'intestin grêle. Il provoque la transpiration, neutralise les toxines, accélère la circulation sanguine, favorise la digestion, élimine la mauvaise haleine et stimule l'activité cérébrale.* Ainsi, quand vous demandez du gingembre confit à la fin d'un repas chinois et que le serveur vous l'apporte avec un air entendu et égrillard, c'est simplement qu'il existe une confusion entre ginseng et gingembre. Le gingembre, frais, cuit ou confit, n'a aucune influence propre sur votre sexualité, si ce n'est sur votre libido, par simple effet placebo. Il vous permettra par contre de mieux digérer les pâtés impériaux un peu trop gras et donc de moins somnoler à l'instant fatidique ! Il est aussi conseillé pour combattre les refroidissements et le rhume pris à son début, ce qui en hiver est fort utile.

■ G. C.

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 Widal / 75013 Paris

tél. : 02 32 97 02 94 / site internet : [www.tao-yin.com](http://www.tao-yin.com)

### Liens GTao

- GTao n°4 : Diététique, l'emploi des aliments P. 28
- GTao n°5 : Diététique, les 5 saveurs et leurs effets P. 38
- GTao n° 17 : Cuisinez équilibré! P. 58

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

## ACCESSOIRES

Épées, sabres  
Kimonos de pratique  
En vente au siège de l'Institut ou par correspondance.



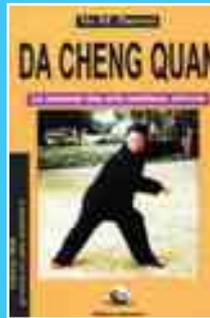
## EDITIONS QUIMETAO



Nouveauté

### Quintessence du Qi Gong

par le Dr JIAN Liujun  
Écrit dans la simplicité mais avec précision dans les connaissances théoriques et pratiques des techniques. Accompagné de deux cassettes vidéo, les pratiquants débutants ou professionnels trouveront un guide complet et indispensable à leur évolution.  
Livre : 224 pages, quadri, plus de 200 photos, 149F  
Cassette 1 : VHS, 55', 135F; Cassette 2 : VHS, 60', 150F



### Da Cheng Quan

par Me HE Zhenwei, expert des arts martiaux chinois, l'un des meilleurs dans cette discipline.  
126 pages, 100 photos, 135F



### Tai Ji Quan style Chen

par Me WANG Xian, 19ème génération héritier du style Chen.  
240 pages, 400 photos, 150F



Nouveauté

### Essentiel du Tai Ji Quan style Chen

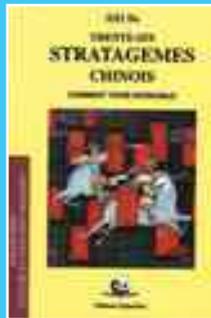
par Me ZHANG et le Dr JIAN, 20ème génération du style Chen.  
208 pages, 115F



Nouveauté

### Tai Ji Quan style Wu

par Vincent BEJA, professeur de Tai Ji Quan.  
232 pages, 100 photos, 120F



### 36 Stratagèmes Chinois

par SHI Bo, écrivain, poète.  
224 pages, 99F



Nouveauté

### Poèmes Lyriques de la Dynastie des Tang

par SHI Bo, écrivain, poète.  
232 pages, 200 dessins, 130F



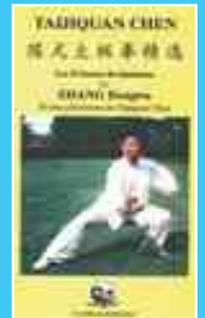
### Le thé et la Santé

par Qin Youpeng, Les vertus thérapeutiques du thé.  
103 pages, 95F



### Qi Gong / Tai Ji

(K7 vidéo) par Me TONG Juo Shiang, expert de Tai Ji et de Qi Gong.  
VHS 60', 150F



### Tai Ji Quan style Chen

(K7 vidéo) par Me ZHANG Dongwu, 20ème génération pour le style Chen.  
VHS 55', 148F

Titre	Qté	Prix	Nom : .....
.....	.....	.....	F Prénom : .....
.....	.....	.....	F Adresse : .....
.....	.....	.....	F Code Postal : ..... Ville : .....
.....	.....	.....	F Tél. : ..... Fax : .....

Total à payer : .....F

Tout règlement à l'ordre du Quimétao

Frais de port : 20F pour le premier produit, 8 F pour chaque produit supplémentaire.

Renseignement : 57 avenue du Maine 75014 Paris France  
Tél. : 01 43 20 70 66 Fax. : 01 43 20 56 21 Internet : www.quimetao.com

Catalogue gratuit sur demande

# Les Défenses de l'organisme

Comment la médecine traditionnelle chinoise fonctionne-t-elle ? Le docteur Nadia Volf vous montre, de manière très simple, comment prévenir la fatigue et les maladies, et renforcer la défense de l'organisme dans votre vie quotidienne.

par le Docteur Nadia Volf  
acupuntrice et auriculothérapeute

La résistance des "barrières de défense" de l'organisme constitue la base de la médecine préventive. Les médecins antiques considéraient la maladie comme le résultat d'un mauvais entretien du corps : "Si tu tombes malade, c'est parce que tu n'as rien fait pour l'éviter!". La prévention des maladies était donc essentielle dans le système médical, et l'hygiène de vie (savoir prendre quotidiennement soin de son corps) était considérée comme une connaissance fondamentale. L'attention était ainsi portée sur la résistance et la défense de l'organisme : "Si la résistance est bonne, la maladie n'arrivera pas!".

Quand dans notre société la plupart des gens, et même les enfants, se trouvent facilement fatigués, fragilisés par les variations climatiques, submergés par l'excès d'informations et la pression psychologique ; quand nous oublions notre corps parce que nous n'avons pas le temps ou, plutôt, que l'on ne nous a pas appris à l'écouter et à savoir comment prendre soin de lui, ne pensez-vous pas qu'il serait temps de renouveler les anciennes connaissances et de réapprendre à protéger notre organisme par la prévention des maladies ? "Il vaut mieux prévenir que guérir !" dit l'adage. Il suffit seulement de retrouver un système efficace et adapté à notre vie moderne, de l'apprendre et de l'appliquer !

La médecine traditionnelle chinoise est fondée sur la notion de "barrières". Dans le combat permanent du corps contre les agressions externes (climatiques ou psychologiques), la forteresse de l'organisme peut résister grâce à la force de ses "barrières de défense". Si les barrières sont assez fortes, les facteurs nocifs, comme les infections ou le stress, ne pourront pas pénétrer à l'intérieur du corps et ne pourront pas l'endommager, ni provoquer une maladie ! Par contre, si les barrières ne sont pas assez résistantes, le

## Comment se défendent mes organes ?

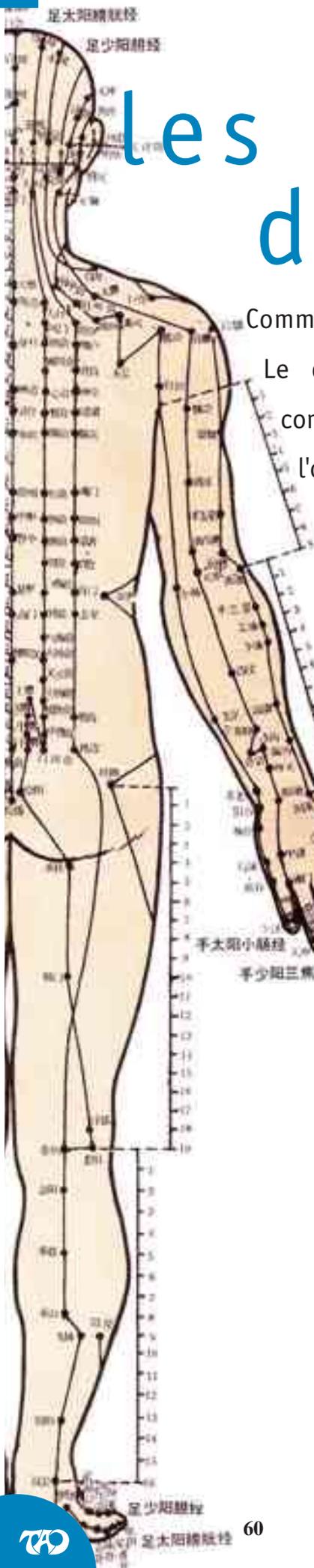
Le **foie** protège le corps contre un facteur externe, le vent, et des facteurs internes, la colère et l'irritabilité, comme le soulignent la plupart des cultures antiques. Dans la Torah, il est écrit : "On ne juge pas les gens le jour de hamsim". Hamsim en hébreu signifie le vent chaud, le mistral. Le vent risque d'irriter le foie du juge qui manifestera inconsciemment sa colère, ce qui altérera son objectivité. On disait alors aux gens : "Rentrez chez vous. Vous reviendrez demain pour le jugement". Il existait un proverbe semblable dans le sud de la France : "Pas de jugement sous mistral!".

Le **cœur** forme la barrière contre la chaleur, la haine et la surexcitation. C'est donc en été que le système de circulation sanguine se trouve le plus vulnérable.

La **rate** et le **pancréas** forment la barrière contre l'humidité et contre l'anxiété.

Les **poumons** forment la barrière contre la sécheresse, la tristesse, le chagrin et les angoisses. Les écrivains semblent-ils s'en étaient aperçus. Dans la très célèbre *Dame aux camélias* d'Alexandre Dumas-fils, l'héroïne est atteinte de tuberculose (maladie des poumons) à cause d'un chagrin d'amour ! De même, les médecins conseillaient jadis aux enfants sensibles aux infections respiratoires de mettre chaque soir quelques gouttes d'huile d'olive dans leur nez pour graisser la muqueuse nasale et la protéger contre la sécheresse, nocive aux poumons.

Les **reins** forment la barrière contre le froid, contre la peur et la frayeur.



## Connaître le rôle protecteur de chaque organe est un moyen pratique de prévention de la maladie.

Le moindre facteur affectera l'organisme. Ainsi, chaque structure du corps, jusqu'à la cellule, possède ses propres barrières qui assurent sa défense, mais devient perméable pour les substances utiles à la vie de l'organisme : la peau protège l'ensemble du corps contre les agressions provenant du milieu extérieur; chaque organe est entouré d'une capsule; chaque cellule est entourée par une membrane cellulaire qui ouvre ses portes aux éléments nécessaires à son métabolisme, mais se ferme aussitôt qu'elle reconnaît un agent nocif, une bactérie ou un virus. Il n'est donc pas étonnant que selon la médecine traditionnelle chinoise, dans le fonctionnement de l'organisme en tant que système intégral et entier, chaque organe remplisse le rôle de "barrière" à double sens, qui protège le corps spécifiquement contre un facteur d'agression externe (climatique) et un facteur d'agression interne (émotionnel). Pour plus de précisions, consultez le tableau : "Comment se défendent mes organes". Connaître ainsi le rôle protecteur de chaque organe est un moyen pratique de prévention de la maladie.

En outre, chaque organe est associé à une saison qui porte le facteur climatique susceptible d'affecter l'organisme. Evidemment, il suffit de renforcer la résistance de l'organe en question pour prévenir les maladies! Pour se faire, lisez le tableau intitulé : "Renforcer ses organes selon les saisons". Voilà un système pratique, simple, facile à appliquer tous les jours, sans dépenser beaucoup de temps, mais très efficace pour renforcer la résistance de l'organisme. Il suffit de savoir quel organe est particulièrement vulnérable et à quelle saison, prévoir les problèmes de santé qu'il peut provoquer et en fonction de cela, comment modifier (raisonnablement) les habitudes alimentaires, le mode de vie, savoir quelles plantes prendre et quels points du pied masser deux à trois minutes par jour.

Pour conclure, j'aimerais vous présenter l'un des exemples les plus typiques de l'ignorance des règles élémentaires de l'adaptation de notre organisme aux changements de la nature. En hiver, la nature se trouve figée pour se protéger contre le froid : les arbres perdent leurs feuilles, la sève s'arrête, les ours hibernent, les tortues s'endorment... Et nous? Nous envoyons nos enfants en plein hiver à la piscine. Ce n'est pas étonnant qu'ils reviennent malades avec quarante de fièvre! Parce que c'est contre les lois de la Nature! La piscine est conseillée au printemps et en été, mais elle occasionne un refroidissement supplémentaire pendant le froid hivernal! Un enfant qui mange des glaces en hiver et boit une soupe bouillante en été, c'est aussi contre les lois de la Nature. L'inverse est logique. Mais bien entendu, il faut connaître certaines règles pour pouvoir les suivre. Ces règles fondamentales, comment s'habiller, comment manger, quel mode de comportement choisir, quelles plantes prendre, quels points masser en chaque période de l'année pour aider le corps à s'adapter aux changements de la nature feront l'objet de nos régulières conversations.

## Renforcer mes organes selon les saisons

**En hiver**, il faut renforcer les reins pour prévenir les douleurs lombaires, articulaires et osseuses liées au manque de défense des reins contre le froid de l'hiver.

**Au printemps**, le foie, fragilisé par le vent, peut être renforcé par une nourriture adaptée, certaines plantes, le massage des points et des zones réflexes de pieds correspondants. Les rhumes des foies et les autres allergies sont dûs à l'échec des défenses du foie contre les agressions du vent.

**En été**, il faut de la même façon renforcer le système cardio-vasculaire et prévenir ainsi les varices, les autres troubles de la circulation sanguine et du cœur qui sont liés au manque de résistance de la barrière du cœur contre les agressions des chaleurs estivales.

Pendant l'été indien, il faut renforcer la rate et le pancréas afin de prévenir les diarrhées et l'indigestion liées au manque de protection de la rate et du pancréas contre les agressions de l'humidité.

**En automne**, il faut renforcer les poumons pour prévenir les infections respiratoires liées à la fragilité des poumons.

### Liens GTao

- GTao n° 8 : Acupuncture, la forteresse cachée P. 40
  - GTao n° 9 : Acupuncture et psychologie P. 44
  - GTao n° 17 : Acupuncture, une médecine de pointe P. 54
- [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



Si vous souhaitez en savoir plus, retrouvez **Nadia Volf** dans son ouvrage : «Soyez invulnérable, prenez soin de vous au fil des saisons grâce à la médecine chinoise traditionnelle» publié aux Ed. Robert Laffont.

Pour vous préserver des rudesses de cet hiver, retrouvez les conseils du Dr Jian p. 62.





les Conseils du  
Docteur Liu Jun Jian

# En hiver, renforcez vos reins !

propos recueillis par Juliette Chevalier

**L**'hiver arrive, la nature se retire. Saison de l'introspection associée à l'élément Eau et aux organes des reins. Saison yin par excellence, il sera prudent de tonifier, bien entendu les reins, et comme ces derniers sont la racine de notre énergie, nous pourrions en profiter pour stimuler tout l'organisme de différentes manières : pratique du qi gong, massages ou plantes. Sensibles aux rhumatismes, aux douleurs articulaires, aux maux de dos, aux lombalgies, aux sciatiques, il sera bon de se prémunir contre le vent froid hivernal.

Les poumons doivent également être surveillés car ils sont vulnérables au froid qui attaque le nez, les sinus, la tête, et en général, toute la partie haute de notre corps. Les crises d'asthmes sont plus violentes, les bronchites chroniques font leur apparition, des emphysèmes pulmonaires se déclarent. Les poumons sont en effet directement en contact avec l'extérieur, notamment par l'intermédiaire de notre peau. Tonifier les poumons renforcera ainsi notre système immunitaire.

Soucions-nous également de notre cœur qui gouverne la circulation sanguine. Le sang est comme l'eau dans la nature, en hiver, il a tendance à ralentir, sensible au gel. Toutes les personnes dont les vaisseaux ou les coronaires sont abîmés doivent être particulièrement vigilants aux fortes baisses de température.

La pratique du qi gong permettra de renforcer les reins. Les postures statiques semblent alors les mieux adaptées mais les postures dynamiques soulageront les articulations. La marche est conseillée pour réchauffer l'organisme. Vous pouvez y associer une respiration spécifique : un pas et deux inspirations très courtes, un pas et une expiration brève. Balancez naturellement les bras, les paumes face au bas-ventre, en dessous du nombril. Vous tonifiez ainsi les reins et l'énergie du Dan tien.

Une posture de l'arbre très efficace pour l'hiver s'appelle "tuò qín zhuàng", qui signifie, "porter le ballon".

Depuis la posture initiale : les pieds écartés à largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, le tronc droit, la tête qui pousse vers le ciel, la poitrine légèrement fermée, le bas-ventre relâché, levez les mains doucement jusqu'au

niveau du bas-ventre, les paumes dirigées vers le ciel, les doigts écartés, les bras arrondis, les coudes légèrement sortis vers l'avant, les yeux ouverts ou fermés... et tenez la posture, si possible, de 10 à 30 minutes. Vous renforcerez ainsi les reins et le dan tien. A l'intérieur, évitez les courants d'air et couvrez-vous bien pour sortir. Pendant la pratique, ne vous déshabillez pas, même si vous avez chaud, mais conservez plutôt la chaleur.

Je vous conseille aussi quelques petits trucs pratiques :

. Frottez le dos de vos pouces l'un contre l'autre, puis frottez-vous énergiquement l'arête du nez une dizaine de fois. Ceci est un remède efficace contre les sinusites et le nez bouché.

. Massez-vous la nuque, au niveau de la 7<sup>e</sup> cervicale, à l'endroit où la vertèbre est la plus proéminente. Cet exercice réveille l'énergie yang et permet de lutter contre le froid.

. Massez énergiquement les lombaires pour renforcer les reins. Massez les genoux, très vulnérables au froid, qui sont associés aux reins. Frottez avant de vous endormir les plantes du pied où se trouve le premier point du méridien des reins.

Quant à votre alimentation, évitez les excès. Si les corps gras et les piments peuvent vous réchauffer, il ne faut pas en abuser. Evitez également de manger trop salé pour ne pas faire travailler vos reins à outrance. Régalez-vous plutôt de fruits secs : noix, noisettes et cacahuètes qui peuvent accompagner à merveille une bonne soupe bien chaude... et bien sûr, le ginseng. Nourris de ces bons conseils, je vous souhaite un doux hiver !

■ J.C.

Si vous souhaitez contacter le Dr Jian ou bénéficier directement de ses conseils : Institut du Quimétao  
57, av. du Maine - 75014 Paris - tél. : 01 43 20 70 66

#### Liens GTao

- GTao n° 9 : Massages d'hiver P. 48
- GTao n°15 : Les conseils du Dr Jian P. 94
- GTao n°16 : En été, renforce la pousse déjà née P. 96

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

# Abonnez-vous

## Rejoignez la sphère du Tao !



**Spécial Noël**  
**129 F**  
**6 n° + 1 livre**

### Cadeaux

“L’homme perfectible”  
de Robert S. de Ropp

et / ou

“Célébrer la vie”  
de William Bloom

édités par le Souffle d’Or

Abonnement

6 n°: 1 livre



**249 F**

**Abonnement**  
**12 n° + 2 livres**

● **JE M'ABONNE POUR 6 NUMÉROS AU PRIX DE 129 F (19,67 E.)**  
et je reçois : ● “Célébrer la vie” ou ● “L’homme perfectible” (offre réservée à la France métropolitaine)

● **JE M'ABONNE POUR 12 NUMÉROS AU PRIX DE 249 F (37,96 E.)**  
et je reçois les deux livres offerts (offre réservée à la France métropolitaine)

Nom : .....

Adresse : .....

Ville : .....

Profession : .....

Prénom : .....

Tel. : .....

Code Postal : .....

Arts pratiqués : .....

Né(e) le : .....

**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.

## La voie du mouvement

### Self défense

Martial Michel vous propose en Loire Atlantique (St Nazaire et sa région) des cours de self défense (préparation physique), un travail sur l'énergie selon des méthodes orientales et occidentales.

Cours particuliers et collectifs, cours théoriques.

tél. : 06 09 79 49 70

### Taiji Chen

Lors du dernier stage de Maître Wang Xian à Parthenay, l'association "Ebène", devenue officiellement "Centre international de style Chen, antenne de Chenjiagou" avec Alain Chauveau assurera la charge de maintenir dès aujourd'hui un contact permanent avec Maître Wang Xian et le centre qu'il a créé. Ainsi, un premier stage sera organisé dans ce centre en avril 2001.

Rens. : Assoc. Ebène  
05 49 69 01 89

### Formations Tai Ji Quan

Formation dirigée par l'ITE-QG à Lyon (3 sessions).

- Forme du taiji à l'épée du 9 au 13 avril 2001.

- Session d'été en forêt d'Ardenne : forme des 24 mouvements du style Chen du 27 au 31 août.

- Paris 7e : forme des 36 mouvements du tai ji quan style Yang, du 29 oct au 2 novembre 2001.

Rens. 03.24.40.30.52  
bruno.rogissart @  
wanadoo.fr

### Taiji et ski

L'Union A.R.T Tai ji quan centre France propose la 2e édition de son stage Taiji Oxygène et ski à la Bourboule avec Georges Saby et Thierry Alibert, du 1er au 17 février. Au programme, la forme ancienne de Yang Lu Chan et l'épée de l'école Yang, avec ses applications martiales, le travail du petit

et grand fa-jing.

Rens. : 06 08 58 45 57

### Clin d'œil

La 10e édition des rencontres rhénanes s'est déroulée les 21 et 22 octobre à Lapoutroie dans une chaleureuse ambiance. Merci à M. Song Arun, Nicole, Gilles, et toute l'équipe.



## Culture et société

### Consultations philo

Les prochaines auront lieu les 2 et 9 décembre avec Jean-Luc Berlet, à Paris : échanges d'idées autour d'un thème particulier.

Rens. : 06 19 89 61 98

### Tirage du Yi Jing

La "maison de thé" et Cyril le Javary vous invitent à l'explication de tirages individuels un mercredi par mois, de 19 h à 20 h 30.

Prochains rendez-vous les 6 décembre et 7 janvier.

Rens. : 01 48 01 68 28

### Feng shui

Le feng shui de la décoration et le feng shui de Noël seront abordés les 2 et 3 décembre.

Conférence à Paris le 1er décembre en soirée sur le feng shui de la décoration occidentale.

Rendez-vous à 19 h30 à la brasserie Mollar.

Rens. : Acad. de feng shui  
tél. : 01 44 49 01 22

### Événement

Un centre de culture chinoise et du mouvement en plein cœur de Paris? C'était le rêve formulé par Ke Wen et Dominique Casays, aujourd'hui

devenu réalité avec l'ouverture des "Temps du corps", un lieu d'échanges, d'expositions, de conférence et de cours : tai ji quan, qi gong, stretching, shintaïdo, danse du tao, chant, et bien d'autres activités.

Découvrez aussi les différentes saveurs du thé en venant déguster les cocktails proposés par le "jardin des voluptés". De savoureuses tartes salées, salades, soupes et gâteaux vous attendent!

Rens. : 01 48 01 68 28

## Co-naissance de soi

### Gestalt et musique

Le "Shabada" vous propose à Vernon des ateliers de développement personnel utilisant la musique et la Gestalt. Rencontre avec soi.

Rens. : Thierry Liégeois  
tél. : 02 32 21 20 45

### Connaissance de soi

A Paris, la nouvelle session des stages "Eveiller l'âme du corps" avec Pol Charoy et Imanou auront lieu les 20 et 21 janvier : "mise en place du feu d'observance".

Rens. : 06 60 29 10 00

## Santé

### Qi gong et santé

L'Institut du Quimétao vous propose plusieurs stages :

- 16 et 17 décembre :

Massage du pied.

- 2001 : Formation de massage traditionnel chinois.

- 6 janvier :

Qi gong contre le stress.

- 6 et 7 janvier : Calmer les douleurs et passer l'hiver à l'aide des moxas.

- 13 et 14 janvier :

Qi Gong martial.

- 20 janvier : Stage d'initiation de Qi Gong Quimétao.

- 27 et 28 janvier :

Da Cheng Quan pour la santé avec le Dr Jian.

Rens. : 01 43 20 70 66

## Soins du corps

Béatrice vous propose à Haguenau un programme de relaxation et de soins du corps sous forme de cures.

Rens. : Centre Moovia

tél. : 03 88 06 05 44

internet : www.moovia.com

## Qi Gong

Qi Gong traditionnel sur l'île de Ré. Développement personnel et Formation Professionnelle (niveau 1) sur 6 séminaires de 3 jours en 2 années. Début de la formation en Avril 2001.

Rens. : 03.24.40.30.52

## Qi gong - Taiji

Stages de Qi gong avec Laurence Cortadellas les 17 décembre et 14 janvier.

Stages de tai ji quan avec Jean-Michel Chomet les 13-14 janvier à Paris et les 10-11 février à Strasbourg.

Rens. : "Le pas de Pégase"  
tél./fax : 01 40 22 07 05

## Shiatsu

Mer. 20 janvier : 1er week-end pour la formation de shiatsu : "Shiatsu bien-être".

Rens. : Ecole de shiatsu

41, rue de Paradis

Paris 10e

tél. : 01 45 23 48 88

## Santé et psycho

La Faculté Privée des Sciences Humaines de Paris vous délivre un diplôme de formation supérieure agréé par le ministère de l'éducation nationale :

. Psychothérapie

. Développement personnel

. Potentiels humains

10 week-ends de formation à Paris et stages en province.

Rens. :

21, rue Marcel David

94600 Choisy-le-roi

tél. : 01 48 84 17 17

fax : 01 48 84 11 06

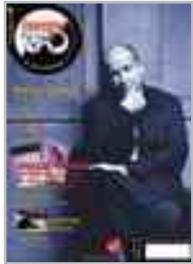
email : scabbed.wings@

wanadoo.fr

**Commandez** les anciens numéros de Génération Tao pour seulement **30 F** au lieu de **40 F** l'exemplaire !

Ou bien profitez de **l'offre TAO intégral**

**13 n° pour 300 F au lieu de 510 F**



**N° 17**

**Guide des pratiques du corps et de l'esprit** • Michel Jonasz • Le tao • Stretching postural • Le taiji des enfants • kinésiologie • feng shui • Acupuncture • test



**N° 16**

**Spécial bien-être et plaisir** • Le Feng Shui de l'amour • L'onde orgasmique • Le Qi Gong des 5 animaux • Shaolin hors du temple



**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 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**

**Théâtre énergétique** • zen et art martial • Bouddha, le rebelle éveillé • da cheng quan • la cosmogonie taoïste



**N° 6**

**Castaneda** • Acupuncture • Capoeira • 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

**N° 1, 2, 3, 4  
Epuisés !**

je souhaite bénéficier de l'offre TAO intégral rentrée (les 13 n°) au prix de 300 F au lieu de 510 F (frais de port compris)

je commande le(s) numéro(s) séparé(s) au prix exceptionnel de 30 F l'ex (port compris) (cochez les n° choisis) 5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17

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.



# Noël Sacré, sacré Noël !

par Delphine L'Huillier

**N**oël est une célébration, célébration d'amour puisqu'elle évoque la naissance de l'Enfant Jésus, représentation chrétienne de la compassion, de la fraternité, et du pardon. Mais que peut bien signifier Noël aujourd'hui et qu'en avons-nous fait ? Une simple réunion familiale, un produit de consommation ? A quoi répondent des familles éclatées, une course au profit. Que doit-on alors retenir d'une fête ancrée dans nos traditions mais dont l'âme se serait envolée ?

Dans mes souvenirs d'enfant, je revois le coin du feu, les départs pressés pour vite rejoindre mes oncle et tante à l'autre bout de la France, les préparatifs une année sur l'autre pour accueillir les autres membres de la famille. Mais si mes yeux d'enfant ont retenu la joie des cadeaux à venir, la surprise de retrouver mes cousins, cousines, mon cœur se souvient aussi de l'absence de mon père, parfois des heurts et des tiraillements familiaux. Noël ressemble alors au point d'ancrage de tensions émotionnelles très fortes. Chacun fait mine de tout oublier car Noël doit être un jour de fête... mais l'orage parfois éclate et les masques tombent. Je me souviens d'une veillée aux conséquences "cataclysmiques". Mon frère et mon cousin se menaçant, ma mère et ma tante s'affrontant et se renvoyant des souvenirs d'enfance. Comme si la colère, le ressentiment trouvaient enfin le moment de s'exprimer. Bien sûr, nous n'en reparlerons pas. Ironie du sort, il en restera une cassette vidéo sur laquelle nous découvrirons les visages radieux puis défaits d'avant et après le drame familial.

Finalement, ce qui se joue à notre insu, est peut-être la renaissance de "l'enfant

Jésus" qui agit comme une catharsis émotionnelle. Et il nous faudrait avoir traversé bien des épreuves, résolu et conscientisé bien des difficultés pour que de ce jour ne surgissent que des moments d'amour et de bonheur. Non, à Noël, les passions se déchaînent. On pense et on se souvient avec plus de force à ceux qui sont partis, ceux qui ont disparu, ceux qui nous manquent... les grands absents. On vit la nostalgie d'une terre qu'on a quittée.

Car si Noël est une célébration, il est aussi synonyme de recueillement. Il sacralise l'acceptation, l'amour et le pardon. En avoir conscience engagerait à ne pas retenir les larmes, les rires qui l'accompagnent. C'est sans doute cela partager : se dire ce que "l'on a sur le cœur", ce qui nous a chagrinés, émus, dire que l'on est là pour l'autre. Parce que se rassembler, se retrouver ne suffit pas. On ne fait que répondre aux "obligations" de la tradition. Il faut rendre à Noël son sens profond pour que naisse l'amour. C'est peut-être ce qu'ont vécu tous ceux qui ont eu à subir les ravages de la tempête l'année dernière. Un grand élan de solidarité a vu le jour. Beaucoup avaient tout perdu. D'autres, leurs voisins, leurs amis, étaient là pour les soutenir. La nature les a rappelés à leur humaine condition et au sens profond des fêtes de Noël : la fraternité.

Alors que dire ? Si ce n'est que je vous souhaite de joyeuses fêtes, qu'à vous comme à moi, je vous engage à écouter notre cœur, à ne pas faire la sourde oreille, à regarder autour de nous, pour qu'un jour sacré soit un jour sacré. Et nous rappeler qu'une vraie célébration se finit toujours... en dansant !

■ D. L'h

**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**  
Pol Charoy, Imanou, M. Vongmany, G. Charles, D. L'Huillier, Dr N. Volfe, J. Motte, M. Dussauchoy  
**Ont contribué à ce numéro :**  
**INFOS**

C. Javary, A. Virag et B. Colet, C. Nguyen, Sandrine Toutard, Elisabeth Evrard, Luce Condamine

**CULTURE ET SOCIÉTÉ**  
Ezechiël Saad, Cyrille Javary, Pascal Huart, Jean Montseren

**LA VOIE DU MOUVEMENT**  
D. Radisson, J. Chevalier

**CO-NAISSANCE DE SOI**  
Titien Gallen,

Marie-Odile Brêthes, Mélanie Jackson

**PHOTOGRAPHIES**

Jean-Marc Lefèvre  
Fred Serralta, Yang Koth  
**CORRESPONDANTS ETRANGERS**  
CHINE : Sun Gen Fa, Ke Wen  
JAPON : Pascal Huart  
CANADA : J-P. PALOUX

**TRADUCTEURS**  
Y. Dharma & T. Hillyard,

**CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES**

Dominique Casays, Jean-Daniel Cauhépé, Alexandra Virag, Titien Gallen,

Souffle d'Or, Budo éditions, Guy Trédaniel éditeur, Albin Michel  
Ed. Sauret

**PUBLICITÉ & Communication**

Pol Charoy 0660291000

**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 FÉDÉRATION D'ARTS MARTIAUX CHINOIS

# 功夫武術



L'équipe de France 2000 et ses 6 médailles dont 2 en Or, 1 en Argent et 3 en Bronze ramenées du championnat d'Europe de Rotterdam

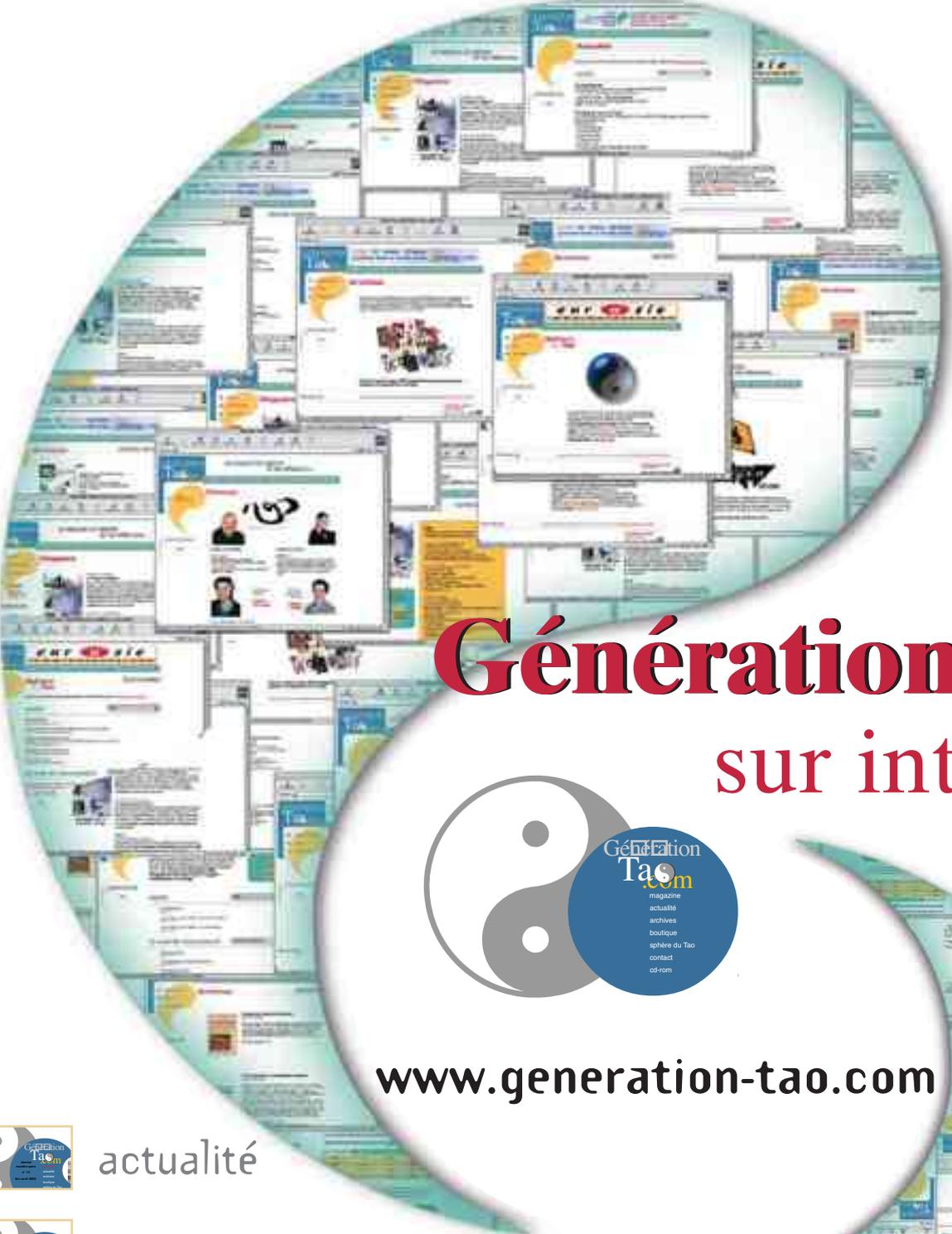
***Rejoignez-nous***

**tél. : 01 45 42 82 88 fax : 01 45 42 82 77**

***Unissez-vous pour défendre l'authenticité  
d'une pratique millénaire en vous fédérant.***

- des clubs, des cours, des stages et des compétitions.
- Etre affilié à une fédération délégataire.
- Avoir des grades et des titres officiellement reconnus.
- Pouvoir suivre des stages conduits par les plus grands experts fédéraux.
- Suivre les formations :
  - au D.I.F. (diplôme d'instructeur fédéral)
  - au B.E.E.S. 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> degré (diplôme d'éducateur sportif)
- Soutenir une équipe de France.

**FFKAMA 122, rue de la Tombe Issoire 75014 Paris**  
**[www.kungfuwushu.com](http://www.kungfuwushu.com)**



# Génération Tao

## sur internet



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



actualité



stages



manifestations



boutique



archives



liens



tangram

