



génération TAO

Le magazine Yin-Yang

N° 20 - Avril/Mai 2001

Dossier

**Le TAI JI QUAN
dans tous ses états !
France, Italie, Allemagne**

**STAGES
PRINTEMPS
ÉTÉ**



**Chiropratique
santé des vertèbres**



**Elixirs floraux
leurs secrets dévoilés**



**Le pacte des Loups
un kung fu Louis XV !**



De la tradition à la modernité



Visitez le site WEB

www.generation-tao.com

Le magazine en version numérique

Écologique

Les articles à la carte

Personnalisé

Des dossiers par thèmes

Encyclopédique

Des leçons d'experts en ligne

Vidéos

Un forum et un blog

Interactif

L'agenda

Stages, Cours et Formations

Toutes nos pratiques

Qi Gong, Wushu, Wutao...

Une boutique spécialisée

Pratique

Abonnements et paiements

Sécurisés

Un espace privilège, des services en plus

Le "Club Tao"

Entrez dans l'ère de la communauté Tao

Sommaire

N° 20

Global = Tao

Chers amies et amis, comment vous exprimer notre joie d'exister sur le chemin du Tao, depuis maintenant 4 ans (n°1, février 1997), œuvrant pour une vision globale du monde.



Qui aujourd'hui n'aspire pas à harmoniser son corps - esprit, à ressentir la fraternité humaine ou à retrouver l'osmose avec l'univers ? Des expressions circulent dans des conversations, des messages publicitaires, comme des bribes de réminiscence d'un état originel oublié: "tout est lié", "tout est dans tout", "je sens le soutien de mes ancêtres en moi", "nous sommes des gouttes d'eau d'un même océan", "Gaïa, notre Terre-mère à tous", "c'est tour à tour psychosomatique, holistique, systémique, écologique", etc.

C'est une évidence, notre société aspire à retrouver ce sentiment de globalité. Or, ne vivons-nous pas aujourd'hui dans un monde où dominent la spécialisation et la sectorisation ? Selon l'anthropologue David Le Breton (Cf p. 20 et 66), l'origine de ce morcellement de notre corps social proviendrait des premières dissections corporelles datant de la Renaissance, moment crucial dans l'histoire de l'Occident.

Dans le sens d'une vision globale, vous pouvez retrouver dans ce n°20 de printemps une perspective de divers thèmes qui s'interpénètrent dans une totalité vivante : ayurveda, chiropratique, qi gong, shamanisme, anthropologie, médecine chinoise, l'art du sommeil, le kung fu du "pacte des loups", les déesses Guanyin et Nü Wa, les élixirs floraux... Dans notre dossier spécial Tai Ji Quan, vous découvrirez aussi des pratiquants européens qui, malgré les contraintes imposées par les institutions de leur pays, vivent à fond leur quête d'unité. Attitude encourageante qui honore la mémoire de Lao Zi, l'ancêtre du taoïsme, parti dans les montagnes.

Le tao est global, il n'est pas schizo. A l'image du yin-yang qui épouse et unit dans un paradoxe les différences comme l'eau et le feu, le tao est dans tout comme tout est dans le tao. Profitons donc de la poussée de sève printanière pour réinventer ensemble une autre spécialité : amoureux du tao, devenons des spécialistes du globalisme. A quand un maire du "parti globaliste" à la tête de plusieurs villes de France ?!!!

Globalement vôtre,

Manikoth Yang Vongmany
et toute l'équipe de rédaction

Infos

Feng Shui : au printemps, un grand coup de balai ! p. 4
Echos p. 6
Tao's folies p. 8

Culture et Société

Le Pacte des Loups, un kung-fu Louis XV ! p. 12
Légendes du Tao : Guanyin et Nü Wa p. 16
David Le Breton, anthropologue du corps p. 20

La Voie du Mouvement

DOSSIER : Le Tai ji Quan dans tous ses états p. 22
Taiji en France : une affaire d'Etat ! p. 23
Italie : Rencontre avec Franco Mescola p. 27
Allemagne : Le Souffle d'Outre-Rhin p. 31
Aïkido : la métamorphose de la violence (3e volet) p. 34

Co-naissance de soi

Le secret des élixirs floraux p. 36
Qi Gong : l'extase cellulaire p. 40
La guérison amérindienne p. 42

Santé

Chiropratique : la colonne de vie p. 44
Le sommeil du juste : les clés pour bien dormir p. 48
Sun Tse, la stratégie thérapeutique (2e volet) p. 52
L'Ayurveda, une tradition millénaire p. 54
Les conseils du Dr Jian : exercices printaniers p. 58

Carnet d'adresses

Agenda p. 60
Abonnement et Anciens numéros p. 62
Le mot de la fin, par David Le Breton p. 65
p. 66

DOSSIER

Le Tai Ji Quan dans tous ses états

Comment la pratique du Tai Ji Quan est-elle perçue dans différentes cultures et sociétés ? Génération Tao ouvre cette balade autour du monde par trois pays européens : France, Italie et Allemagne. Vous y découvrirez des personnalités, le nombre de pratiquants, le sens donné à cette discipline devenue internationale. (P. 22)



En couverture, Victoria Windholtz
Photo Jean-Marc Lefevre



<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
- courrier des lecteurs : courrier@generation-tao.com
- abonnements : abonnements@generation-tao.com
- publicité : pub@generation-tao.com

Éditions du Tao 10, rue de l'Échiquier 75010 Paris
Tél. 01 4824 4242 fax : 01 4824 4244 mob. 06 6029 1000

Feng Shui

Le grand coup de balai !

Printanier

En Feng Shui, comme dans un grand nombre de cultures et de traditions, le printemps est la période du renouvellement, le moment idéal pour remplacer le vieux par le neuf et poser un regard nouveau sur son environnement. C'est pour cela que cette saison est associée aux "grands nettoyages de printemps", pour célébrer le retour des beaux jours et faire place au soleil dans notre maison et en nous-même. C'est donc le meilleur moment de se débarrasser d'un problème qui touche chacun de nous et dont le Feng Shui se préoccupe beaucoup : le fouillis !

Créer un espace sacré

Voilà un vaste sujet, une véritable boîte de Pandore ! L'accumulation d'objets dans notre espace vital est l'un des obstacles majeurs au mouvement harmonieux du Qi (énergie). Il est bon de réfléchir à cette citation de Karen Kingston, la spécialiste indéniable de ce problème : "Si vous vous débarrassez de tout ce qui est inutile, il ne vous restera qu'un espace sacré... Si vous vivez entouré de fouillis, c'est comme traîner derrière vous, partout où vous allez, un boulet au bout d'une chaîne. Ce n'est pas étonnant que vous soyez si fatigué !".

Se débarrasser des objets inutiles

Le fouillis, ce n'est pas : "Tout ce que l'on aime vraiment, qui est utile et qui est à sa place". Le fouillis, c'est : "Tout ce dont on ne se sert pas aujourd'hui, et dont on ne s'est pas servi depuis un certain temps ; c'est ce qui n'est pas à sa place, les choses qui ne sont pas finies ou qui attendent depuis trop longtemps d'être réparées ; tout ce que l'on garde au cas où...". Et ce n'est pas tout ! Le fouillis, c'est aussi ces cadeaux que l'on n'aime pas mais que l'on garde par devoir ou par politesse, ces vêtements qui ne quittent pas l'armoire où on les cache, tous ces objets inutiles qui encombrent les placards et les tiroirs, même si on ne les voit pas !

Surmonter ses barrières psychologiques

Facile à dire, me répondez-vous, mais il est bien difficile de se défaire de ce qu'on a accumulé. C'est vrai, parce que le fouillis est le symptôme d'un malaise psychologique, l'arme qu'on croit capable de protéger contre l'insécurité envers l'avenir. Si l'on ne peut pas se débarrasser d'objets dont on ne veut plus, c'est que l'on ne fait pas confiance à l'Univers, que l'on a peur de la pénurie. On projette ainsi dans l'avenir une situation de manque et de besoin, une



vulnérabilité que l'on essaye de protéger par l'accumulation d'objets de toute sorte. Alors que faire ?

Les p'tits trucs à faire

D'abord, s'avouer que l'on a un problème. Faites le tour de votre maison et jetez à chaque endroit un coup d'œil honnête. Prenez le temps de vous poser ces questions : "Cet objet, est-ce que je l'aime vraiment ? Est-ce que j'en ai besoin ? quel effet a-t-il sur mon énergie ? Si la réponse est négative, il est temps de vous en défaire. C'est un processus ardu, qui parfois entraîne des réactions émotionnelles puissantes. N'oubliez pas que tout a un côté positif, ce que vous rejetez profitera sans doute à quelqu'un d'autre : on peut donner, vendre ou recycler, transformant ainsi une énergie négative en énergie positive ! Le soulagement éprouvé après s'être débarrassé de fouillis vaut largement l'effort, croyez-moi ! Votre nouvel espace, libre de tout encombrement, ce boulet que vous traîniez, vous permettra de mieux respirer et grandir. L'Univers généreux le remplira de nouvelles opportunités, et le vieux aura ainsi fait place au neuf.

Joyeux renouveau à tous !

— Frédérique Cooke

CONSULTATIONS FENG SHUI

Si vous aussi souhaitez profiter des consultations, contactez-nous en nous communiquant votre date de naissance pour faciliter l'interprétation.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 60.



Démonstration de Taichi



Pratique en forêt



Haut Yunnan (Tibet Chinois)



Les toits de Lijiang (Yunnan)



CENTRE LIKAN

Ecole de FORMATION et COURS en
QI GONG - TAI CHI CHUAN-BAGUA
ACUPUNCTURE et MASSAGE CHINOIS



Rens : 66 rue JJ Rousseau, 75001 Paris. tél : 01 40 13 04 33
fax : 01 40 13 08 33 <http://site.voila.fr/centrelikan/>

DATES DE PROCHAINS STAGES : QI GONG - TAI CHI - BAGUA

Stages d'ETE

JUILLET en pleine nature :

1600 frs, du 25 au 31 juillet
plus hébergement à prix doux

AOÛT en CHINE 3 semaines dans les plus beaux paysages du YUNNAN :

17000 frs tout compris.
(stage - hébergement
- excursions)

QI GONG, tradition WUDANG

- des SIX SONS : 12 mai
- des YEUX : 13 mai
- L'INSOMNIE : 30 avril

TAI CHI CHUAN école YANG

(inclut Tuishou et applications)
30 et 31 mars, 26 et 27 mai

YOUSHEN BAGUA ZHANG

(forme complète des 64 paumes)
Kunlin Zhang est disciple de la 6ème
génération dans la lignée directe
de **Dong Hai Chuan** :
1 avril - 10 juin

DIÉTÉTIQUE CHINOISE

29 avril - 17 juin



Démonstration de Bagua



Mire Kunlin Zhang



Qi Gong du Tigre



Application de Bagua

SOIRÉE DE DÉMONSTRATION

de toutes les activités du Centre Likan avec les élèves et leur formateur :

Kunlin ZHANG, Docteur en Médecine Traditionnelle Chinoise
Expert en Qi Gong de la FEQDA, membre enseignant de la FITCG

Samedi 28 avril à 20 heures (participation au buffet : 20frs)

Paris les 25, 26 & 27 Mai 2001
Conférences Films Musiques

Hypothèses 2012

Comment se préparer au
changement de niveau de
Conscience



Pour en savoir plus...

Le nouveau livre de Claude Traks
sortira le 21 Mars... Triple Titre:
"Les Nouvelles Pièces du Puzzle",
"La Mission Spirituelle de la France
et de l'Europe" & "Objectif 2012".
ISBN: 2-9600210-1-0

Pour recevoir un programme complet,
envoyez votre adresse à :

Communiquer I.C.E.R.C. Europe
56, rue Saint-André-des-Arts,
75006 Paris France
Tel : 01 43 54 56 99
Fax : 01 43 25 63 37
E-Mail: loving2012@hotmail.com

Quelles sont les différentes
Hypothèses au sujet de 2012
?

Pourquoi le calendrier Maya
s'arrête-t-il à cette date
?

Pourquoi le temps est-il
arrivé d'accéder à une
Spiritualité Libre,
(sans maître ni dogme),
Solidaire et Hors religion
?

Drunvalo Melchizedek.
Pour la première fois en France.

L'École des Mystères Mayas
Yucatan-Mexique

Claude Traks
Europe-Auteur du livre
*A la recherche
du Message des Dauphins*

Richard Aubun
Musicien-Québec

Institut d'Energétique et d'Acupuncture Traditionnelles Chinoises



I.E.A.T.C.

**Vous aussi, devenez
ACUPUNCTEUR
TRADITIONNEL**

22 ans d'expérience
des centaines de praticiens formés

Médecine Traditionnelle Chinoise

Formation complète en 3 ans
Pratique et clinique

Et aussi cours théoriques
par correspondance

Formation homologuée :
FNMTC - OPS MTC

Paris - Périgueux - Pau

28, avenue G. Clemenceau 92330 SCEAUX ☎ 01 47 02 51 00
E-MAIL tb_ieatc@club-internet.fr <http://IEATC.France.com>



Fleurs de Bach Arrêtons la polémique !



Dr Edward Bach

Le bruit circule parmi les usagers des Fleurs de Bach et des Elixirs Floraux que ceux-ci ou ceux-là sont plus puissants que tels ou tels autres élixirs, que les fleurs de Bach ne sont plus aussi "efficaces", que leur "teneur" n'est plus la même qu'au paravant. Ou encore, qu'Edward Bach ne les avaient conçues que pour une soixantaine d'années ! Polémique qui a pris naissance parmi les différents compétiteurs de production ou utilisateurs, pour une raison ou pour une autre.

L'efficacité des Elixirs ? question d'affinités !

Les fleurs ou Elixirs Floraux sont des outils très subtils car on se trouve en présence d'une "substance vivante". Ce sont des "outils" qui font un travail très spécifique sur nos états d'âme, eux aussi très subtils et surtout, très subjectifs et aléatoires, sensibles aux influences extérieures et intérieures. Le thérapeute peut privilégier telle ou telle gamme d'élixirs selon ses sensibilités et ses affinités... et non selon leur efficacité. Ainsi ma prédisposition à utiliser des "outils" de provenance anglo-saxonne est-elle liée à mon histoire personnelle (une partie de ma lignée maternelle a émigré aux Etats-Unis).

Le "cycle vital" des plantes

L'énergie des plantes, leur "force vitale" suit des cycles. Les propriétés de certaines "se réveillent" tandis que d'autres "sommeillent". C'est parfois une question de saison !

Notre "état intérieur" agit sur les plantes

Au Japon, des scientifiques ont démontré par des photos la susceptibilité des cristaux d'eau dont les formes variaient selon l'état rela-

tionnel de paix, d'amour, des gens qui s'en approchaient; ainsi que l'effet de la prière, la méditation, du style de musique ou même du silence. Cela était vrai aussi dans le sens inverse. Toute atmosphère discordante, mécontentes, disputes, avaient un effet brutal sur les cristaux en transformant leurs formes en quelque chose d'asymétrique, partant dans tous les sens, donnant des images de lances et de pics ! Il en est de même de l'influence du thérapeute sur les élixirs qu'il détient; selon l'approche qu'il aura envers leur utilisation, son intention et ses croyances. Si l'on ne croit pas en son "outil", son efficacité en sera affectée (expérience démontrée sur l'électro-encéphalogramme par le physiste et psychologue allemand Gunther Haffelder qui dirige l'Institut pour la communication et la recherche sur le cerveau à Stuttgart). Un terrain de confiance entre celui qui prend les élixirs et celui qui les conseille et les prépare soutient l'énergie vibratoire de l'élixir.

Agir selon son intuition

Quant à la polémique liée aux fleurs de Bach, les procès et les conflits dont elles se trouvaient aux prises ces dernières années devaient amener des fluctuations dans leur "teneur énergétique". Aujourd'hui, beaucoup les utilisent et obtiennent d'excellents résultats, tout comme d'autres en obtiennent d'aussi remarquables avec des élixirs de gammes différentes. Ecoutez votre cœur et votre intuition. Si vous avez des doutes et que vous vous appuyez trop sur l'opinion des autres, prenez du Cerato, et peut-être du Walnut. La prise des élixirs vous permettra d'établir par vous-même votre expérience personnelle. Etre guidé par son cœur et son intuition était après tout le grand désir d'Edward Bach pour l'humanité. Et vivons en paix avec les fleurs, quelles qu'elles soient.

D. Le Bourgeois

HOMMAGE AU «PÈLERIN DU DÉSERT»



«J'en conviens, il faut être très fort, un résistant, pour rester debout dans un tel monde et aller toujours de l'avant. Il est de notre devoir, dès la naissance, de constituer un maillon de la chaîne. Mais le citoyen, souvent usé par l'ennui, doit lutter contre l'égoïsme et trouver, tout de même, une exaltation, une transcendence. Je n'aime pas l'élitisme, mais j'aime encore moins la soupe quotidienne servie au peuple. Et je repense toujours à mon immense privilège : faire un métier qui me plaît quand tant d'êtres, par nécessité, exercent une profession qui les ennueie et, par conséquent, les use.»

(...) « Je n'ai jamais séparé ma vie quotidienne du sentiment de l'Infini, de l'Espace, que ce soit au désert ou dans la Cité. Le temps pour un chercheur n'appartient pas aux horloges, aux sabliers. Le naturaliste Lamarck déclarait : *Avec le temps tout est possible, même l'invraisemblable ; et de temps, la nature n'en manque jamais.* Sans humains, la nature poursuivra son évolution biologique, pouvoir dont est privé l'homme. Alors est-ce le résultat d'une revanche inconsciente s'il perfectionne les objets de Destruction, du Chaos final, peau-fine le point zéro où lui-même s'éteindra ? ».

Ces quelques lignes sont extraites du livre de Théodore Monod, *Le chercheur d'absolu*, aux éditions du Cherche Midi. Ce grand-père pas comme les autres a cotoyé, grâce au désert, mais aussi au quotidien, l'immensité de l'Univers et la plénitude de la Sensation de Vie. Depuis sa disparition, le 22 novembre 2000, la conscience humaine a certainement perdu un sage parmi les sages, un de ses plus fervents militants.

A. M.



« L'idéal » 理想 li xiang

Le chinois n'est pas une langue, c'est une écriture. Unique au monde, cette particularité enrichit le dialogue avec les Chinois, mais parfois aussi le complique. Car la simple traduction d'un caractère en mot ou d'un terme en caractères écriture l'information qui est rajoutée par les signes avec lesquels les idéogrammes sont composés en chinois. Dans cette rubrique, C. Javary explique les caractères correspondant à diverses idées importantes qui nous sont familières dans le but de découvrir et mieux comprendre ce qu'elles recouvrent d'un point de vue chinois.

Corriger la nature

L'idéal est une idée, une utopie créatrice, une manière de forcer le monde qui n'a pas d'équivalent en chinois. Le mot évoque quelque chose qui est conçu par l'esprit, un absolu imaginé vers lequel nous voulons forger la réalité; l'idéal c'est ce qui nous entraîne à corriger la nature. Chacun sait que tous les humains sont différents; certains sont solides, d'autres chétifs, certains intelligents, d'autres sots. Et bien ceux que la nature a différenciés, l'idéal démocratique les veut égaux, devant la loi, dans l'isolement ou à la porte de l'hôpital.

Un chinois à du mal à comprendre cela car dans sa langue rien ne correspond à cet idéal. Dans les dictionnaires, on trouve, aussi bien pour l'adjectif que pour le substantif : 理想, une expression de deux caractères qui se lit "lixiang" et qui signifie mot à mot : la pensée, "xiang" 想 du "li" 理. Qu'est-ce que c'est que ce "li" ? Le caractère, composé du signe du jade 王 (tassé pour gagner de la place) et de 理 signe général de l'organisation des unités villageoises (l'organisation des terres 王 et des champs 田), avait à l'origine un sens très pratique : tailler le jade en suivant les veines et les plans de

clivage qui l'organisent. Plus tard, il prendra le sens abstrait de raison naturelle, devenant finalement le nom que les néo-confucéens au 12e siècle donneront au principe interne, régulateur de toutes choses.

On peut alors mesurer l'étendue du mal-entendu. L'attitude idéale du lapidaire chinois face au bloc de jade qu'il envisage de tailler commence par un temps Yin, moment de contemplation durant lequel il se coule à l'intérieur du bloc, infiltrant sa structure, découvrant l'organisation de ses veines et de ses plans de clivages. Seulement alors, commencera la partie Yang, active de son œuvre, la taille visant à rendre apparente cette structure déjà présente. L'artiste chinois ne crée pas, il révèle ce que le jade recèle. Son idéal est de rendre manifeste une organisation préalable à laquelle il importe de se conformer. La pensée grecque en revanche, à l'image du potier travaillant la masse amorphe de l'argile pour lui donner la forme qu'il a imaginée, donnera au monde occidental l'idéal non de se conformer au monde tel qu'il est, mais de le transformer tel qu'il devrait être en fonction de l'idéal qu'on s'est fixé.

Cyrille J.-D. Javary

COUP DE GUEULE

Les grands groupes pharmaceutiques mondiaux commencent à baisser les prix de leurs médicaments anti-sida. Cette annonce fait suite au procès intenté par l'Association des fabricants de médicaments d'Afrique du Sud, qui représente 39 firmes dont le numéro un mondial de la pharmacie GlaxoSmithKline, visant à faire supprimer une loi sur les médicaments adoptée en 1997 sous la présidence de Nelson Mandela. Cette loi permet d'importer ou produire des médicaments génériques (copiant ceux de l'industrie, pour une efficacité identique) à destination du conti-

ment africain. Selon les labos pharmaceutiques, elle viole les accords de l'O.M.C. sur la propriété industrielle. Le procès a été ajourné au mardi au 18 avril. (source : Reuters 7 & 8 mars 2001)

Selon les Nations Unies, environ 25,3 millions de personnes sont atteintes par la maladie sur le continent africain, et 2,5 millions en sont mortes l'an dernier...

Pour soutenir les médicaments génériques contre le sida : <http://www.genericsnow.org>

Directeur de publication

Pol Charoy

Directrice Artistique

Imanou Risselard

Directeur de Rédaction

Manikoth Yang Vongmany

Rédactrice en Chef

Delphine L'huillier

Chef de studio & internet

Dominique Radisson

Maquette et Graphisme

Toutdésigné

Photo couverture

Jean-Marc Lefèvre

Les Rédacteurs

Pol Charoy, Imanou,

M. Vongmany, G. Charles,

D. L'huillier, Dr N. Volfe,

Jean Motte, M. Dussauchoy,

Dr Y. Réquena, Dr Liujun Jian

Ont contribué à ce numéro :

INFOS

Arnao Mattlinger,

C. Javary, Elisabeth Evrard,

Frédérique Cooke

D. Le Bourgeois

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Cyrille Javary

Chi Lan Nguyen

LA VOIE DU MOUVEMENT

D. Radisson, L. Condamine

E. Evrard, H. Oberlack,

CO-NAISSANCE DE SOI

D. Le Bourgeois

E. Evrard

SANTÉ

Claire Lalève

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,

Josselyne Boisseau

CRÉDIT PHOTOS ET

ICONOGRAPHIES

Jean-Daniel Cauhépe

Luce Condamine

Dr Jian, Kinema films,

B. Barth,

Patrick Porterfield,

Agence Oredia,

Claire Lalève

PUBLICITÉ & Communication

Pol Charoy 06 60 29 10 00

SUIVI DE FABRICATION

B.E.R.G., Christian Ferret

IMPRIMERIE

B.E.R.G.

ISBN N° 1278-3 803

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

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.

Le Tao de la respiration naturelle

par Dennis Lewis



Le pouvoir de la guérison nous est accordé à tous, c'est le pouvoir créateur de la vie elle-même. Comment aller à sa rencontre? Une respiration naturelle authentique nous sert de guide en rééduquant la perception interne de notre souffle. Ce mouvement fondamental de vie est un des miracles de l'existence, sachons y déceler les dimensions spirituelle, physiologique et psychologique en ressentant les structures et les énergies internes de notre corps et de notre esprit. Découvrez cette approche taoïste de la guérison et du développement.

Editions Vivez Soleil 130 F

Mon corps pour me guérir

par Christian Fleche



La maladie n'est pas nécessairement une malchance, mais peut être considérée comme salvatrice, accueillie et porteuse d'un sens, d'un message. C'est à cette vision active que nous convie l'auteur, à travers un décodage psychobiologique de nos maux : réaction biologique de survie face à une émotion ingérable, la maladie apparaît dès lors comme une réaction saine du corps, clé de libération vers la guérison et la connaissance de soi. La maladie ? une amie pour vous guérir!

Ed. Souffle d'or

Le rêve éveillé libre

par Georges Romey



L'imaginaire vous fait rêver? Alors, rêvez librement et éveillé pour en explorer les potentialités curatives. Thérapeutes ou taquinés par le développement personnel, peut-être serez-vous concernés par cette voie thérapeutique et originale, suivie par Georges Romey depuis vingt-cinq ans? Si chacun porte en lui des chemins d'images, empruntez, sans vous endormir, la voie du rêve qui conduit à la réalité de l'être...

Albin Michel 120 F

Le Guerrier du Troisième Millénaire

par Bertrand Freymond

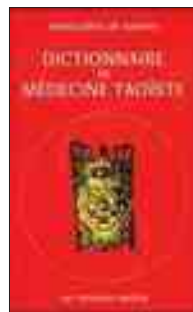


Etes-vous un pratiquant d'art martial soucieux de réfléchir sur son art? Vous serez captivé par l'ouverture philosophique de cet ouvrage dont l'auteur, explorant les différents niveaux de l'Être, balise les contours d'une voie à la portée universelle, celle du karaté. Partez à la découverte du Maître qui sommeille au cœur de chacun, dans cette grande aventure de demain, l'aventure intérieure. Devenez ce guerrier du III^e millénaire dont la science serait l'alchimie et l'unique arme, l'art martial.

Budo Editions 85 F

Dictionnaire de Médecine Taoïste

par Marguerite de Surany



1000 termes (affections ou maladies) sont recensés et interprétés façon "nouvel âge" dans cet ouvrage, panorama d'une médecine guidée par l'alchimie taoïste où la transmutation spirituelle joue un rôle primordial pour affiner l'énergie des lasers (méridiens). Cette médecine, avant tout médecine de l'âme, pratiquée par des philosophes, est une recherche d'équilibre et d'harmonie. Un dictionnaire surprenant pour les passionnés d'énergétique!

Guy Trédaniel Editeur 165 F

L'annonciateur du bien à venir

par Gurdjieff



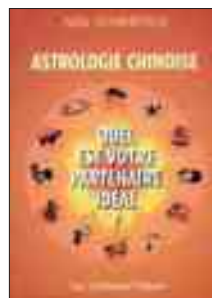
Et oui, Gurdjieff lui-même ! dans cette édition inédite d'un ouvrage qu'il considèrait comme son "premier enfant sur terre".

Ce livre, qui fut retiré des circuits de diffusion peu de temps après sa parution pour des raisons inconnues, nous éclaire et nous montre les plans que Gurdjieff avait élaborés pour le futur de l'humanité.

Editions L'Originel 100 F

Astrologie chinoise

par Neil Somerville



Quel est votre partenaire idéal? L'auteur étudie les traits de caractère des douze signes astrologiques chinois et les relations qu'ils peuvent développer entre eux, dans le domaine sentimental et professionnel. Alors, serpent ou sanglier, ne soyez plus pris au dépourvu et munissez-vous de ce guide pour vous aventurer dans la "jungle" des relations humaines!

Guy Trédaniel Editeur 69 F

Paroles de sagesse

par Paramahansa Hariharananda



Grand Maître vivant du Kriya Yoga, l'auteur est considéré comme l'un des plus grands Maîtres spirituels de l'Inde. Il a attiré l'attention de milliers d'Indiens et d'Occidentaux pour sa large connaissance des Vedas, des Upanishads, de la Bhagavad Gita et des Ecritures hindoues et occidentales. Ce recueil de paroles et de paraboles délivre un message de compassion et de sérénité.

Editions du Dauphin

La table du dragon

par Georges Charles



Que diriez-vous de "demeurer empiriquement en bonne santé plutôt que de vous faire scientifiquement soigner" ? La Chine vous invite à sa table, dont le cuisinier est le précieux allié du médecin. S'inspirant des bases fondamentales de l'énergétique Chinoise, cet ouvrage vous guide dans les coulisses et les secrets d'une cuisine millénaire, en vous livrant recettes et adresses indispensables pour concocter des soupes de printemps, des entrées d'été, des desserts d'automne et d'hiver ! A vos baguettes...

Editions Chariot d'Or

La Sectophobie

par Joël Labruyère



La situation des minorités spirituelles et des usagers de thérapies alternatives apparaît préoccupante en France. La chasse aux sorcières à l'aube du 21e siècle est relancée parce qu'il convient d'appeler la nouvelle inquisition ; même dans une démocratie, les dérives sont possibles ainsi que l'atteste la cinquantaine de témoignages relatant les préjudices causés aux membres de minorités spirituelles ou thérapeutiques. Rester soucieux des droits de l'individu, c'est à cela que nous incite l'auteur, président de "Omnium des Libertés".

Editions des 3 monts 85 F

L'émergence des créatifs culturels

par Paul H. Ray & Sherry Ruth anderson



Au terme d'une enquête sociologique menée pendant 14 ans aux U.S.A, il fut établi que 25 % de la population américaine se tournait vers de nouvelles valeurs incarnées dans leur quotidien : écologie, alimentation biologique, développement personnel, valeurs féminines et dimension spirituelle. Cette étude menée en France pourrait permettre à une population aujourd'hui marginale de sentir son appartenance à une famille investie d'une identité culturelle propre. Une enquête sur les "acteurs d'un changement de société" de très grande qualité et extrêmement instructif (voir Gtao n° 19).

Ed. Yves Michel 145 F

Au-delà du vide

par Shi Bo



Recueil de poésies, citations et aphorismes illustrés par des aquarelles et des calligraphies, ce petit ouvrage, délicat et précieux, vous invite au cœur de la pensée chinoise : "L'immobilité apparente d'un paysage est fluctuante, évanescence, vaporeuse. Contempler un paysage peint de la main d'un grand artiste, c'est en quelque sorte se familiariser avec son Qi à lui et avec le Qi de l'univers". Livre cadeau, méditation, contemplation.

Ed. Quimétao 60 F

En réponse à l'article sur les "Créatifs Culturels" paru dans Génération Tao n° 19.

Chers amis,

"Penser globalement, agir localement".

Je souhaite par cette lettre apporter mon témoignage : les créatifs culturels existent bien en France ! Ce n'est pas propre aux U.S.A ! Cela vient plus d'une "inspiration" sur un plan humain, et ceci partout.

Je fais partie d'un groupe libre, un réseau dans le développement local, dont la démarche intègre la notion d'Être Humain dans une "politique" que l'on nomme "l'intelligence territoriale". Une chose est juste, c'est qu'en France, il est extrêmement difficile d'agir de cette manière, soit parce qu'on se heurte à des peurs (je dirais que l'on vit à la fois l'Inquisition et la Terreur) : pression des groupes pharmaceutiques, des médecins, des politiciens, etc. Soit on se sent évincé, parfois professionnellement anéanti. Soit on se heurte à des "murs", une incompréhension, ou une réelle volonté d'entrave à la liberté individuelle et à l'évolution, car le seul fait d'être innovant, créatif, visionnaire, fait peur.

J'ai 41 ans, je suis Consultante Formation en Ressources Humaines, Management, Communication, et Sophrologue. Et je dis haut et fort que nous sommes très nombreux en France ! Je dirais que nous sommes des "électrons libres", mais comme tout atome, des connexions se font, et se tisse petit à petit une toile d'araignée. Pas de structure, pas d'organisme, une grande aspiration tout simplement, la consécration peut-être de l'état d'ÊTRE HUMAIN.

Je fais partie de ces femmes qui vivent seules parce que les hommes que je rencontre ont peur de partager la dimension globale, ou comme le dit Castaneda, de devenir un Être Complet, ayant intégré toute leur dimension (yin-yang). J'ai étudié différentes religions du monde pour arriver à une seule chose : ÊTRE, tout simplement, comme partie d'un tout, un maillon de la vie, vivant l'univers comme plénitude intérieure, et le Vœu que je pourrais émettre est que chaque être s'ouvre à sa dimension d'être humain, à la beauté qui nous entoure, à la grâce de l'univers.

Véronique Bouthegourd

Chère Véronique,

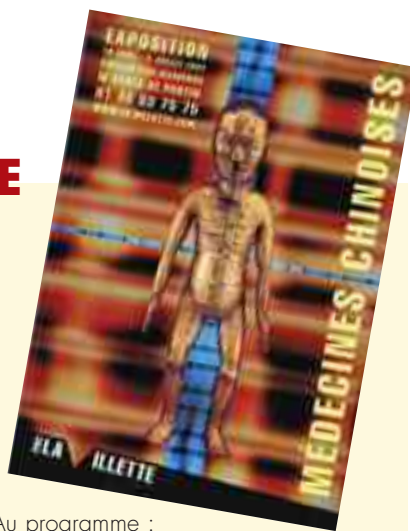
Toute la rédaction a été touchée par votre lettre qui sonne juste et vraie. Malheureusement, si nous savons qu'il existe en France des réseaux de personnes qui œuvrent pour changer les mentalités en adoptant une nouvelle façon de vivre - à l'image de toute l'équipe de Génération Tao -, il n'existe aucune étude statistique qui mette en évidence cette nouvelle "famille". Ne désespérons pas ! Un éditeur, Yves Michel, agit dans ce sens. Et comme vous l'avez signalé, dès qu'il s'agit d'innover, les résistances en France sont grandes ! La "trame" est difficile à démêler. Énergétiquement, nous avons néanmoins usé d'un subterfuge puisque la statue de la liberté qui figure sur la couverture du magazine n'est autre que la statue de la liberté "made in Paris" !

La Rédaction

LA MÉDECINE CHINOISE À L'HONNEUR À LA CITÉ DES SCIENCES

La Médecine Chinoise se dévoile dans les jardins de la Cité des Sciences, du 17 avril au 8 juillet 2001. Une bonne nouvelle printanière après l'austérité hivernale et ses dérèglements climatiques, la sectophobie ambiante dénonçant dans un amalgame grossier des pratiques soupçonnées sectaires et une culture millénaire comme le Qi Gong. Pour beaucoup de spécialistes pourtant, la médecine chinoise traditionnelle constituerait une réponse aux maux des sociétés industrialisées. Trop rapidement qualifiée de "médecine douce" ou réduite à l'acupuncture, elle reste généralement mal connue.

Ainsi la Cité des Sciences prend le risque et l'initiative d'organiser une exposition sur la médecine chinoise pour faire découvrir avec intelligence le sérieux et la qualité de l'énergétique taoïste. L'exposition aborde les conceptions chinoises de la maladie, les thérapeutiques traditionnelles, leur actualité dans la Chine contemporaine et évoque leur adaptation en Occident.



Au programme :

- expositions
- ateliers de découverte
- conférences

Du 18 avril au 8 juillet 2001, au Pavillon Paul Delouvrier, du mercredi au dimanche, de 14 heures à 19 heures :
 Parc de la Villette
 211, avenue Jean Jaurès
 Paris 19^e
 Métro : Porte de Pantin
 INFOS : 01 40 03 75 75
 site : www.la-villette.com

DERNIÈRE MINUTE

LES ARTS MARTIAUX CHINOIS INDÉPENDANTS ?

Après l'adoption des nouveaux statuts pour le Kung Fu Wushu, une assemblée générale sera convoquée le 5 mai pour élire les 21 membres du comité directeur et le Président du Comité National Autonome des Arts Martiaux Chinois, sous la tutelle de la FFKAMA. Cette étape devrait permettre une réelle autonomie, malgré la complexité de cette structure à "deux têtes", avec un Comité Autonome d'un côté et un nouveau responsable des arts martiaux Chinois en la personne de Dan Schwartz au sein du comité directeur de la FFKAMA de l'autre. Nous espérons que cette situation ambivalente sera favorable au développement de toutes ces pratiques.

COUP DE CŒUR WEBTAO

Le pèlerinage en simultané de deux amoureux de l'Inde et de la musique. Une quête ethnologique musicale au jour le jour, c'est bien fou et original! Vous pourrez même apprendre à jouer des tablas. Tous sur le web : www.talmela.com



CINÉMA

La révolution cinématographique en Chine

"SHADOW MAGIC" raconte l'histoire d'un rouquin apportant à Pékin le premier appareil de projection cinématographique. Si c'était un film occidental, on pourrait se sentir gêné devant cette irruption d'une modernité scintillante et libératoire. Mais c'est un film 100 % asiatique, un gros budget chinois, taïwanais et japonais - les costumes et les décors reconstituant le Pékin 1900 sont somptueux (on dirait une sorte de "Pacte des loups" à l'envers) - qui rend ce mélange troublant. Enthousiasmé par les "images qui bougent", le héros chinois rêvera, fut-ce au prix de la déchéance de l'opéra traditionnel, de larguer d'un coup toutes les frustrations des coutumes et de l'histoire. Amenant les Chinois à se regarder eux-mêmes au travers de la lanterne magique, il rendra tout possible; son père découvrira ce qu'il vaut, le public le cinéma, et les

Chinois, se voyant enfin tels qu'ils sont, opprimés, avilis, trouveront le sursaut leur permettant de réagir pour devenir enfin chinois et modernes. Tout cela bien sûr il y a plus d'un siècle!

C. J.-D. Javary



Xia Yu est l'un des acteurs les plus connus en Chine.



Ann Hu

Le 3^e festival du film asiatique

de Deauville qui s'est déroulé du 1^{er} au 4 mars a accueilli Ann Hu, réalisatrice du film "Shadow Magic". Les cinéphiles, passionnés de l'Asie et curieux en tous genres ont pu découvrir des films venus de toute l'Asie : Inde, Sri Lanka, Hong Kong, Thaïlande, Taïwan, Singapour, Chine, Japon ou Corée. Ne manquez pas la prochaine édition!





INSTITUT DU QUIMÉTAO

巴黎中醫氣功學院

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

DA CHENG QUAN - TAI JI QUAN STYLE CHEN QI GONG - MASSAGE TRADITIONNEL CHINOIS

Cours, stages, formation professionnelle



ÉDITIONS QUIMÉTAO



Quintessence du Qi Gong (2^{ème} édition)
Dr JIAN Liujun
Livre indispensable pour connaître le Qi Gong.
224 p. quadri, 200 photos
Réf. L1001 Prix : 149 F



DA CHENG QUAN
Me HE Zhenwei
Art martial efficace pour le combat et la santé.
130 p. 100 photos
Réf. L1002 Prix : 135 F



Tai Ji Quan Style Chen
Me WANG Xi'an
Style héritage du village de Chenjiagou.
240 p. 400 photos
Réf. L1004 Prix : 150 F



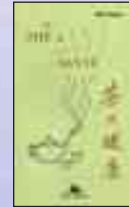
Essentiel du Tai Ji Quan Style Chen
Me ZHANG & Dr JIAN
Points clés du Tai Ji pour le combat et la santé.
208 p. 193 photos
Réf. L1003 Prix : 115 F



Tai Ji Quan Style WU
Vincent Béja
Ecrit par un thérapeute et professeur du style.
232 p. 150 photos
Réf. L1005 Prix : 120 F



36 stratagèmes chinois
SHI Bo
Livre sur l'art de vivre.
224 p.
Réf. L2002 Prix : 99 F



Le thé et la santé
QIN Youpeng
Meilleur livre pour expliquer les relations entre le thé et la santé.
104 p.
Réf. L6001 Prix : 95 F



Le thé - Joyau de l'empire du milieu
WEI Chen
Encyclopédie du Thé, voyager dans le monde des saveurs.
288 p.
Réf. L6002 Prix : 175 F



Au delà du vide & Poèmes du thé
Calligraphies de SHI Bo
Livres précieux d'art et de poésies.
Réf. L3001 48 p. Prix : 60 F
Réf. L3002 48 p. Prix : 60 F



Les mille mains sacrées
Dr JIAN Liujun
Très bon guide pédagogique pour l'étude personnelle, agréable à contempler. complément au livre du Dr JIAN.
Réf. K1005 K7 de 80 mn Prix : 198 F



Art de longévité Taoïste
Dr JIAN Liujun
Pratiqué longtemps secrètement par la famille impériale. Technique très beau, très doux, très agréable et efficace.
Réf. K1006 K7 de 80 mn Prix : 198 F

* **Accessoires** : Épées, Sabres, Kimonos de Pratique
En vente au siège de l'institut ou par correspondance.

BON DE COMMANDE

à retourner au Quimétao - 57, avenue du Maine - 75014 PARIS

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville : Tél. :

Réf.	Titre d'article	Quantité	Prix
.....
.....
.....

Total à payer :

Ci-joint un chèque de à l'ordre du Quimétao.

Date : Signature :

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



Quintessence du Qi Gong
par le Dr JIAN
K7 de 60 mn
Réf. K1002
Prix : 150 F



Essentiel Tai Ji Quan
par Me ZHANG
K7 de 60 mn
Réf. K1004
Prix : 148 F



Qi Gong / Tai Ji
par Me Tong
K7 de 90 mn
Réf. K1003
Prix : 150 F



Le pacte des loups

Un Kung-Fu Louis XV !

par Cyrille J.-D. Javary
photos : Kinema Films

Mutant en dentelles, jalon de la génération Tao, "Le Pacte des Loups" est le premier film français de cape et d'épée modélisé comme un film de Hong Kong et réalisé avec un budget hollywoodien. Après "Tigre et Dragon" (Kung-Fu conte de fées) et "L'empereur et l'assassin" (Kung-Fu historique), voilà le premier Kung-Fu Louis XV !

Certains ont trouvé cela choquant, d'autres (environ quatre millions de personnes) n'ont boudé ni leur plaisir ni leur jubilation devant cette manière réussie de mélanger les genres en créant un sentiment d'unité.

La griffe Kung-Fu

L'histoire de la bête qui terrorisa le Gévaudan, une région cévenole pauvre et froide, fut à l'époque une affaire mystérieuse où se nouèrent ensemble lycanthropie, provincialisme, outrance religieuse et revendication sociale. Le film de Stéphane Gans s'en inspire mais nous la sert sous un tout autre type d'assortiment. Que voulez-vous marquise, c'est l'air du temps ! Foin de nobles mouvements de capes, on y croise plutôt de longs surplis de cuir, ruisselants de pluie, double clin d'œil aux cache-poussière de Sergio Leone. Point d'élégants duels à l'épée, ils sont remplacés par d'étonnants combats au bâton ou à la griffe de fer, réalisés par Philip Kwok, un chorégraphe de films de Kung-Fu qu'on a aussi vu à l'œuvre dans le futuriste "Matrix" et ponctués de ralentis à la fois saisissants par leur beauté plastique et en même temps totalement étrangers au style de Hong Kong.

L'âge de la reconnaissance

Bien des gens n'ont pas aimé ce film et, les lèvres un peu pincées, l'ont persiflé en couinant au détournement de patrimoine culturel, à la mondialisation mercantiliste américano-chinoise. Les autres y ont trouvé un ovni à leur peinture, un mélange roboratif et rafraîchissant dans



Mark Dacascos, ici sur la droite, de retour des Amériques, doit combattre une société secrète pour tenter d'élucider le sombre mystère du Gévaudan.

lequel un passé modernisé donne à leur présent la possibilité de s'enraciner positivement. Car on peut parier qu'une bonne partie des spectateurs qui ont fait le succès de ce film est jeune et que leurs parents sont souvent nés assez loin du Gévaudan. Par exemple à l'autre bout du monde comme Mark Dacascos, l'acteur qui interprète le rôle de Mani, le bel iroquois qui, à première vue, n'a rien à faire dans cette histoire, mais qui en fait permet à tous ceux que le destin fait vivre en France de s'approprier ce film et l'histoire qu'il met en scène. Des Indiens, on en croisait quelques-uns en France à l'époque de Louis XV; on les regardait comme des bêtes mystérieuses (peuvent-ils s'accoupler avec nos femmes? Même les prostituées en doutent!).

L'exclusion qui rôde

Les deux autres protagonistes reviennent chacun de loin. L'un d'Afrique, le comte de Morangias (Vincent Cassel) avec un bras gangrené et un esprit encore plus gravement envenimé, l'autre, le chevalier Grégoire de Fronsac (Samuel le Bihan), envoyé aux Amériques combattre l'Anglais et massacrer l'Indien, en reviendra avec un cœur meurtri et un frère de sang dont il finira par prendre l'apparence pour le venger quand la réunion des bien-pensants, les carnassiers en jaquette rouge déchaîneront leur férocité haineuse. Car la bête qu'est venu traquer le preux chevalier, ne court pas que dans les forêts cévenoles, elle rôde toujours, c'est l'exclusion, l'intransigeance, le rejet de celui qu'on désigne comme affreux puisque sa différence manifeste la part la plus affreuse de nous-même.

Tous naissent libres et égaux en droits

Ce n'est pas pour rien que toute l'histoire est racontée par Jérémie Rénier, toujours vêtu de couleur grège, symboli-

Les arts martiaux ont tous un exotisme que chacun vit dans son corps.

sant à la fois sa pureté et la blancheur de la feuille sur laquelle la Révolution de 1789 écrira la déclaration de l'égalité de tous les humains. "Le pacte des loups" rencontre son époque parce qu'il constitue une sorte de creuset culturel dans lequel toutes celles et tous ceux qui, nés ici, ou arrivé peu après, peuvent se renouer les fils épars de leur personnalité. Ce qui catalyse cette réaction, ce sont tous les arts physiques asiatiques. Martiaux ou non, internes ou externes, ils ont tous un exotisme que chacun vit dans son propre corps. Quand on pratique, l'endroit où on est né devient secondaire comparé à celui qui se trouve entre ses deux pieds. Le Qi (l'énergie) n'a pas de couleur ni de mémoire mais il unifie l'instant

L'âme métisse de Mark Dacascos

En remontant du côté de son père, hispano-chinois des Philippines, on trouve une origine grecque attestée par son nom ("coscos" signifie "contremaître" en grec); du côté de sa mère, on trouve un grand-père, soldat américain du Kentucky d'origine irlandaise qui durant son service à Hawaï y a épousé une Japonaise juste après Pearl-Harbour. Né lui-même sous les palmiers d'Hawaï, Dacascos a passé une partie de son enfance à l'ombre des cactus des déserts du Colorado et toute son adolescence en Allemagne où son père Al Dacascos, maître reconnu d'arts martiaux, tenait école.



Kung-fu ou wu-shu ?

Le terme de kung-fu signifie plusieurs choses en chinois :

- le temps ou l'effort que demande la maîtrise d'un travail ou d'un exercice
- l'habileté, la compétence, la virtuosité, la dextérité, l'adresse
- l'entraînement par un exercice de qualité pour la santé ou permettant d'acquérir une capacité particulière.

Néanmoins, la Chine populaire préfère utiliser l'expression de "Wushu" qui désigne l'ensemble des arts martiaux chinois, qu'ils soient internes comme le "taijji" ou externes comme le "nan quan". L'expression kung-fu ne devrait donc s'appliquer qu'à une technique en particulier : Shaolin kung-fu et Wudang kung-fu. Les "films de kung-fu" sont devenus un genre spécial au cinéma depuis l'avènement de Bruce Lee.

que l'on vit et donne à celui qui le perçoit une consistance personnelle à partir de laquelle on peut se sentir aussi à sa place en France que l'Iroquois joué par Dacascos.

Mark Dacascos

Cet acteur dont Stéphane Gans avait déjà fait le héros de "Crying Freeman" est l'âme du film, car il est par lui-même un pur mélange, un incroyable assortiment de sangs, de races, d'écoles et de cultures d'où il s'est forgé une unité nouvelle, une identité tranquille (voir encadré). Le petit Mark a participé à son premier tournoi d'arts martiaux à l'âge de sept ans; depuis, il a pratiqué ou approché aussi bien le Karaté que la Capoeira, le Jiu-jitsu ou le Kung-Fu de Shaolin. Mais Dacascos pratique aussi le yoga, la méditation, le surf (Hawaï!) et le Taijji avec un maître de 83 ans, qui lui fait dire :

Le Qi n'a pas de couleur, ni de mémoire mais il unifie l'instant que l'on vit.

Il y a là une sagesse qui s'applique à la vie. Un mouvement sans esprit n'est rien. On voit des combats où la technique est superbe, mais où l'esprit, l'énergie, l'intention manquent. Beaucoup peuvent accomplir les gestes, combien les ressentent?. D'ailleurs, quand on lui demande ce qu'il pense de Bruce Lee et de Jackie Chan, il répond avec malice : Bruce Lee est mon héros, j'apprécie Jackie

Bruce Lee est mon héros, j'apprécie Jackie Chan. Bruce Lee donne envie de se battre, Jackie Chan de s'entraîner.

Mark Dacascos

Chan. Bruce Lee donne envie de se battre, Jackie Chan de s'entraîner.

Maîtriser ses loups intérieurs

La bête du Gévaudan, Christophe Gans n'aurait jamais dû nous la montrer, c'est la grande faute de son film. D'abord parce que, comme le disait Paul Valéry : *Pour effrayant que soit un monstre, la tâche de le décrire est toujours un peu plus effrayante que lui. Il est bien connu que les misérables monstres n'ont jamais pu faire dans les arts qu'une figure ridicule.* S'il ne nous l'avait pas montrée, on aurait pu mieux deviner qu'elle rôde toujours, jadis portant tunique rouge, naguère vareuse brune. "Le pacte des loups", le rejet de l'autre, la peur de la différence la crainte du changement, est toujours à combattre. Le film de Gans a plu parce qu'il montrait à tous ceux qui se sentent à cheval entre deux alliances qu'il était possible de dépasser cette contradiction avec élégance, de se sentir en même temps habitant de ce pays, propriétaire de son histoire et enrichi par une pratique, elle aussi venue d'ailleurs, qui permet de connaître et de maîtriser ses loups intérieurs.

Lors de sa venue à Paris pour la promotion du film, à un journaliste qui lui demandait : *Vous sentez-vous un guerrier ou un homme de paix?.* Dacascos a répondu : *Les deux. Je me sens un guerrier de la paix. Plus vous vous préparez au combat moins vous risquez d'y recourir.*

C. J.

Liens GTao

- GTao n° 13 : Matrix, la peur du changement P. 30
 - GTao n° 18 : "Tigre et dragon", les arts chinois réhabilités P. 26
- www.generation-tao.com



Centre d'Arts Corporels **Génération TAO**



Wutao

Pol Charoy & Imanou

Libérez le mouvement par ce Qi Gong contemporain fondé sur l'ondulation de la colonne vertébrale et la fluidification des énergies.



Yoga du son

Patrick Torre

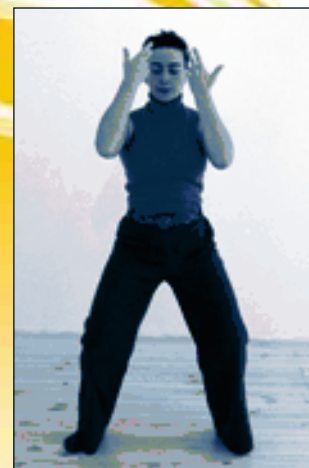
Développez votre voix et votre conscience en chantant les sons sacrés des traditions spirituelles.



Danse de l'éventail

Chrystel Del Pino

Entre danse et combat, la danse de l'éventail allie puissance et grâce.



Qi Gong

Anna Miassedova

Harmonisez vos énergies par une pratique issue de l'enseignement de Mantak Chia.



Tai Ji Quan style Yang

Jean-Michel Chomet

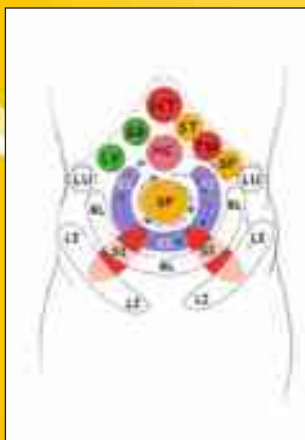
Le Taiji, art millénaire, permet l'étude de la fluidité et des transformations du mouvement et du contact.



Tai Ji Quan style Chen

Arnaud Mattinger

Le style Chen de Taiji est le style originel. Souple et rythmé, il est l'alliance idéale de la philosophie martiale et de l'harmonie.



Chi Nei Tsang

Martine Scrive

Un cours unique qui mêle harmonieusement le Qi Gong des émotions et le massage des organes internes.



Mouvement sensoriel

Martha Rodezno

Apprendre à écouter et à improviser en laissant la part de poésie entrer et sortir de notre champ imaginaire.

Et aussi : LOCATION DE 3 SALLES *semaine & week-end*



1 salle de 115 m²

Lumineuse, au calme, spacieuse, parquet naturel non vitrifié, chaleureuse. Rare.



1 salle de 80 m²

Lumineuse, silencieuse, parquet en chêne massif, poutres apparentes, encore plus zen !

1 salle de 100 m²

Salle avec tatamis entièrement consacrée à la voie de l'art dans le martial : Nan Quan, Chang Quan...

Cours et stages Paris & Province toute l'année. Demandez notre documentation.

144 Bd de la Villette • 75019 Paris (m° Colonel Fabien ou Jaurès)

tél : 01 42 40 48 30 • www.generation-tao.com • centre@generation-tao.com

Les gens du Tao, légendes du Tao

Femmes du Tao

Découvrez ou apprenez à mieux connaître les figures emblématiques de la Chine ancienne. Entre légende et réalité, l'histoire de "gens du Tao" qui ont contribué à façonner la Chine d'aujourd'hui. Honneur aux femmes, deux déesses, l'une très populaire à travers toute l'Asie, Guanyin, la déesse de la compassion, et l'autre, plus méconnue, la déesse Nü Wa, qui décida de créer les humains pour partager son amour de la nature.

Guanyin Bodhisattva et divinité

par Chi Lan Nguyen

Les voyageurs en Asie ne sont pas surpris de voir un peu partout en Chine, au Japon, au Vietnam ou au Tibet, des statues sous différents aspects d'un Bodhisattva* de forme féminine, douce et compatissante. On leur explique que c'est Guanyin. Qui est ce personnage si représentatif dans le monde sacré des Asiatiques ?

Guanyin, Bodhisattva de la Compassion

La "Vie complète de Guanyin de la Mer du Sud" est l'histoire de Miaoshan, la troisième fille du roi Miaozhuang. Miaoshan, pour avoir refusé le mariage imposé par son père, s'est enfuie dans une pagode et après une vie bien mouvementée, est morte étranglée par ordre du roi. Son âme, délivrée par le Bouddha, est alors devenue Bodhisattva. Pendant ce temps, son père est châtié par l'Empereur de Jade qui lui a envoyé un ulcère incurable dont le seul remède devait être fait des mains et des yeux d'un être vivant. Miaoshan, apprenant cela, s'arracha les yeux, se fit couper les mains et les fit porter à son père. Celui-ci guéri se convertit, tandis que Miaoshan recouvra miraculeusement ses mains et ses yeux. L'Empereur de Jade



Guanyin, Bodhisattva aux "vêtements blancs", mère du bouddhisme tibétain, tient une fleur de lotus symbolisant la pureté du cœur.

Sianny International Culture Center



Guanyin, grande mère protectrice, apparaît sous diverses formes à travers toute l'Asie.

récompensa Miaoshan en lui décernant le titre de Bodhisattva de la Compassion.

Guanyin, divinité protectrice

Les bouddhistes de l'Asie croient en la puissance de Guanyin. Pendant leur traversée, soit de la mer, soit de l'océan, ils l'invoquent pour être protégés de tout naufrage. On raconte que "Guanyin de la Mer du Sud" est apparue en pleine mer, debout sur le dos d'une tortue. Guanyin est aussi connue sous le nom de "Bodhisattva aux vêtements blancs", nom de la forme féminine d'origine

Légende du Viêt Nam

Au Viêt Nam, un roman en vers d'inspiration bouddhiste écrit vers le 18^e siècle, relate une "nouvelle histoire de Guanyin". Thi Kinh, une belle femme vertueuse, est répudiée après avoir été accusée injustement d'avoir tenté d'assassiner son mari. Se déguisant en homme, elle entre dans une pagode sous le nom de Kinh Tâm. Il se trouve que Thi Mâu, fille d'un riche notable, méchante et superficielle, s'éprend de Kinh Tâm qui repousse, et pour cause, ses avances. Déçue, elle se console avec son serviteur et se trouve enceinte. Pour se venger, elle attribue la paternité de l'enfant à Kinh Tâm. Ne pouvant se justifier, Kinh Tâm est expulsée de la pagode. Prise de pitié pour l'enfant dont la mère s'est débarrassée, Kinh Tâm le prend en charge et l'élève en souffrant en silence. Après un certain temps, épuisée, elle tombe malade. Avant de mourir, elle écrit à ses parents pour demander pardon et raconter ses malheurs. Devenue Bodhisattva, elle est honorée par les gens du village et vient au secours de toutes les femmes en détresse.

Ainsi en est-il de la morale tirée de cette histoire : face à l'ombre qui est la méchanceté, la perversité de Thi Mâu, Thi Kinh révèle la lumière de la bonté, de la compassion et de l'humilité constante devant les injustices répétées. Portée au théâtre populaire, cette pièce est la plus connue et la plus appréciée dans l'histoire de la littérature populaire vietnamienne.

Yoga

MAGAZINE

Le premier magazine sur
le YOGA, l'ayurvéda, les
traditions et cultures indiennes

Yoga

MAGAZINE

KUMBH MELA
70 MILLIONS DE PÉLERINS
RÉUNIS POUR PRIER

PRATIQUE
MAÎTRISEZ LE SOUFFLE

INSOLITE
DÉCOUVREZ LE VASTU,
YOGA DE L'HABITAT

ÉVASION
L'INDE DES LUMIÈRES
EN IMAGES

SANTÉ
SE SOIGNER PAR
L'AYURVÉDA

Découvrez l'univers de cette discipline physique et spirituelle,
les centres, les différents enseignements, l'alimentation, les portraits
de maître. Evadez-vous aussi en Inde pour ses régions, ses traditions,
ses temples, sa culture, son art... sa magie.

Pour plus de facilité, abonnez-vous
par téléphone au :

04 93 97 71 61

ou par e-mail : abonnement@yoga.fr

C'est plus rapide, plus pratique et plus convivial !

SOMMAIRE DU PROCHAIN NUMÉRO :

Pratique : L'Energie de printemps contre le mal de dos
Santé : De quel tempérament êtes-vous ?
Enseignement : Les différents yoga : pourquoi, comment ?
Evasion : Le Kerala
Portrait : Arnaud Desjardins
Société : Présentation de centres de yoga
Art : Les étoffes indiennes
Culture : Le cinéma commercial indien
Cuisine : Menu « détox » ayurvédique

tantrique, mère du bouddhisme tibétain qui s'incarne pour certains en la personne du Dalaï Lama. On la représente vêtue d'une robe blanche tenant une fleur de lotus qui symbolise la pureté du cœur. Guanyin est pour ainsi dire la mère du genre humain qui sauve ceux qui l'invoquent de tous les périls : les brigands, les fauves et surtout la mort subite. Elle protège ceux qui pratiquent les arts martiaux et, selon une légende populaire chinoise, les prostituées.

Ainsi Avalokiteçvara ou Guanyin, de forme masculine ou féminine, peu importe, le Boddhisattva de la Compassion, le Très miséricordieux ou le Très Bienveillant, demeure présente dans la prière des bouddhistes qui cherchent une expression de tendresse, de sérénité pour mieux traverser ainsi la vie avec ses embûches et ses souffrances.

Nü Wa

la grand-mère des Chinois

par Cyrille J.-D. Javary

« Dieu a fait l'homme à son image, et ce dernier le lui a bien rendu. »
Voltaire

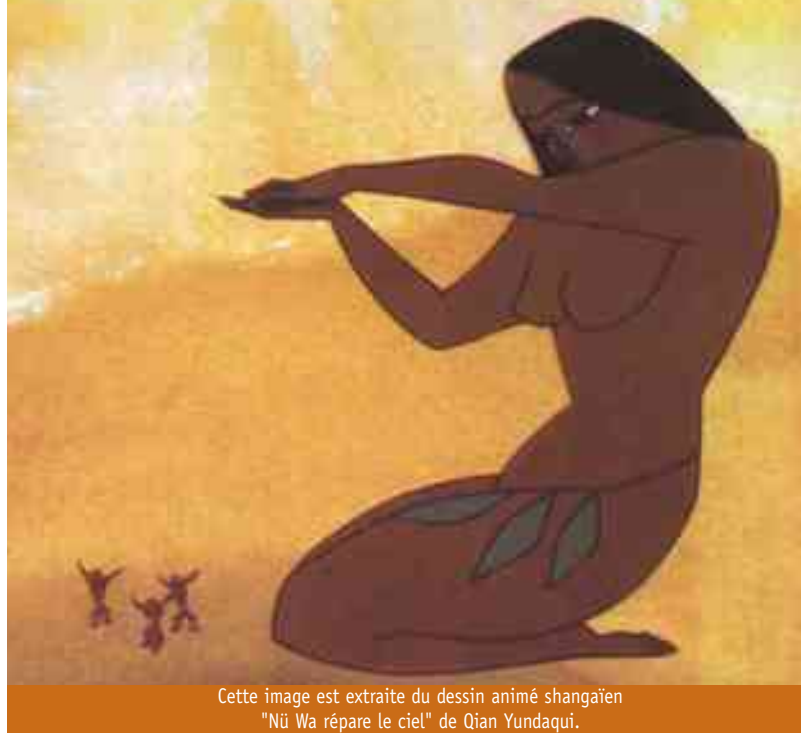
La Nature et Dieu

Les Chinois n'ont pas de chance, ils n'ont pas de Dieu créateur. Ils n'ont jamais eu l'idée d'imaginer un démiurge vivant dans l'espace et demeurant hors du temps, se penchant un beau jour sur le néant pour tirer la lumière des ténèbres et dans l'argile modeler un premier Adam. Et s'apercevoir avant de prendre son congé de fin de semaine que l'affaire était bancal. Pour ne pas laisser sa créature sombrer dans la tristesse des samedis soirs solitaires, Dieu l'endormit et d'une côtelette lui fit une compagne de jeu. Eve est née, l'histoire peut commencer, chacun connaît la suite : une pomme, une poire et beaucoup de pépins...

En découvrant cette histoire que leur racontaient les missionnaires, les Chinois étaient très admiratifs. Déjà au début de notre ère, d'autres missionnaires, des bouddhistes indiens, leur avaient raconté une autre légende de la création du monde par le barattage d'une gigantesque jarre de lait. Ce n'est pas tant les histoires qui les étonnaient que le fait que les étrangers puissent s'intéresser à un sujet tellement dénué d'intérêt. La terre, le ciel et toutes les choses ne peuvent pas avoir été créés puisque la nature, il n'y a qu'à voir comment cela s'écrit, désigne tout ce qui existe par soi-même.

Nü Wa invente l'humanité

Mais si la nature existe depuis toujours, les humains eux n'ont pas toujours habité la Chine. C'est dommage se disait une belle déesse du nom de Nü Wa car elle trouvait



Cette image est extraite du dessin animé shanghaïen "Nü Wa répare le ciel" de Qian Yundaqui.

la nature splendide avec ses plaines claires, ses forêts vertes et ses cours d'eau limpide. Cela la rendait un peu triste de n'avoir personne avec qui partager son admiration pour la beauté de la nature. Alors, pour se consoler, elle prit un peu de terre jaune au bord d'un ruisseau, et se mit à façonner une forme humaine. Ayant fini, elle fut ravie de sa sculpture et voulut tout de suite lui donner des compagnons - un chinois s'imaginerait-il rarement tout seul ? -. Mais cela prenait longtemps de modeler des petits humains et la belle Nü Wa qui n'était pas très patiente eut une idée. Elle prit une corde, la trempa dans l'argile humide et la fit tourner en l'air. C'est ainsi que chaque goutte prit la forme d'un petit humain et qu'en deux temps trois mouvements naquit tout un peuple, à qui Nü Wa apprit entre autre à jouer de la musique avec un orgue à bouche avec lequel les Chinois du Sud-Ouest célèbrent toujours le Printemps.

Hommes et Femmes sont nés d'une femme

C'est une jolie légende et Nü Wa restera chère au cœur des Chinois. Plus tard, on l'associera avec Fu Xi, l'inventeur honoris causa des trigrammes. Mais ce "mariage", du fait de la gloire grandissante du Yi Jing allait faire oublier la grande idée que recouvre la légende de Nü Wa : tous les hommes et toutes les femmes sont nés d'une femme. Lao Zi lui, le proclamera, en particulier au chapitre 25 du Tao Te King : *Une chose faite d'un mélange était là avant le Ciel Terre (...)* On peut y voir la Mère de ce qui est sous le Ciel. Et encore au chapitre 6 : *L'Esprit du Val est à jamais vivant* - on parle là de la Femelle mystérieuse ; la Femelle mystérieuse a une Ouverture - d'où sortent le Ciel et la Terre. Quant aux rédacteurs du Yi Jing ils en tireront la conclusion générale que tout commence toujours par un temps Yin, ce qu'ils affirmeront en énonçant dans cet ordre la phrase célèbre du "Grand Commentaire" du Yi Jing : *Un Yin un Yang, c'est ainsi que le Tao fonctionne.*

■ C.L.N. & C.J.

* Eveillé qui décide de rester dans le monde pour accompagner les autres êtres humains sur la voie de l'Éveil. Contrairement à un Bouddha, le Boddhisattva continue à se réincarner.

太極拳

ITEQG

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong
Ecole de formations Professionnelles
Qi Gong - Tai Ji Quan - Bagua Zhang
infos-école et boutique : <http://www.iteqg.com>
Tél. fax : 03 24 40 30 52 Email infos@iteqg.com

氣功

Formations Professionnelles

QI GONG – TAIJIQUAN

Cycles libres – Développement personnel
Préparation du Professorat

1- Coursus QI GONG " DAO YIN "

sur 2 ou 3 ans à PARIS 7ème

Depuis fin 1995 nous dispensons une formation professionnelle d'enseignant de QI GONG

- **formation théorique** à la philosophie et à la physiologie de l'énergétique traditionnelle chinoise

(programme de médecine traditionnelle chinoise – ses applications spécifiques dans le QI GONG)

- **formation pratique** dans les différents domaines d'applications du QI GONG : préventif, thérapeutique, spirituel, martial (styles internes et externes).

Notre programme d'études pratique aborde les principaux styles de QI GONG traditionnels issus des écoles taoïstes et bouddhistes :

WU DANG QI GONG – SHAOLIN QI GONG – TAIJI QI GONG – BAGUA QI GONG – ZHI NENG QI GONG...

- **formation pédagogique** à la fonction d'enseignant. Notre cursus de formation en QI GONG est accessible en cycle libre de développement personnel.

Le prochain cursus démarrera en octobre, les dossiers sont disponibles et les inscriptions sont ouvertes.

Promotion d'étudiants limitée à 20 personnes.

2 - Coursus NEIJIA QUAN

"Arts martiaux chinois internes"

à PARIS et à LYON

TAIJIQUAN YANG ou CHEN – Epée - BAGUA ZHANG

Notre cycle d'enseignement du Neijia quan est organisé sous formes de modules progressifs et intensifs de 5 jours, en TAIJIQUAN style CHEN ou style YANG - le taiji d'épée - le BAGUA ZHANG -

Tous les modules sont dissociables ce qui offre la possibilité aux étudiants d'avancer à leur rythme.

Calendrier des prochains séminaires 2001

Du 27 au 31 août dans les Ardennes (08)

enchaînement des 24 mouvements du style CHEN.

Du 29 OCT au 2 novembre à PARIS (75007)

enchaînement des 36 mouvements du style YANG.

3 - STAGES D'ÉTÉ en Ardèche

"débutants et confirmés"

Taichi Chuan style YANG originel du 17 au 22 juillet

Enchaînement de base – yin/yang – Chi form – Epée

Le petit cercle dans la double poussée des mains.

QI GONG & massages chinois du 23 au 28 juillet

Les 12 trésors – le taiji QI GONG – Wu Dang Da Cheng Quan et 5 matinées autour des 5 organes :

QI GONG des sons, les 5 animaux...

Ateliers de massages chinois.

Documentation sur simple demande

☉ Je souhaite recevoir la documentation 1 / 2 / 3

Nom : Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Tél. : Fax. :
Pays :

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

Renseignez-vous sur nos cursus d'études :
Préparant au Professorat de QI GONG " DAO YIN "
et à une formation complète en TAIJIQUAN style yang ou style CHEN.
Formes à mains nues, épée sabre, bâton, le poussée des mains...
Nos formations sont sanctionnées par un diplôme d'école tout en vous assurant un bagage technique et pédagogique vous permettant de vous orienter vers les diplômes fédéraux.
Documentation complète sur simple demande.

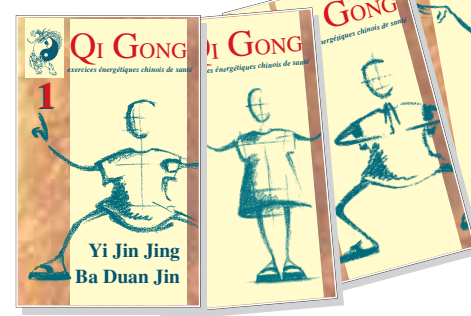


1 LIVRE Qi Gong Pratique des Classiques Originels

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



La collection des 6 vidéos de Qi Gong 790 F



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

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

+ Frais de port 20 F pour 1 produit + 8 F pour chaque produit supplémentaire
Total prix :
Nom : Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Tél. : Fax. :
Pays :

**Tout règlement et commande à l'ordre de :
Editions ITEQG BP. 3. 08500 LES MAZURES**

David Le Breton

L'Anthropologie du Corps

David Le Breton, sociologue, anthropologue, professeur à l'université de Strasbourg, œuvre depuis près de 20 ans à redonner une âme au corps dans un monde occidental marqué par le dualisme homme-corps, issu de l'héritage philosophique de Platon et de Descartes.

Gtao : David Le Breton, vous avez écrit une dizaine d'ouvrages sur le corps et les conduites à risque. Pourquoi cette question occupe-t-elle cette place dans vos recherches ?

David Le Breton : Je suis né en 1953 au Mans. J'ai grandi dans un milieu ouvrier et découvert les joies de la lecture à la bibliothèque de l'usine Renault où travaillait mon père. J'étais un adolescent très mal dans ma peau éprouvant des difficultés à trouver ma place dans un monde que je rêvais meilleur comme beaucoup de jeunes de la génération 68. En terminale, j'ai eu envie de faire des études de psychologie et de sociologie. Vers la fin des années 70, le corps fait l'objet d'un grand engouement : thérapies corporelles, bioénergie, gestalt-thérapie, etc. J'étais à l'époque hanté par la question de la mort. J'aurais sans doute fait une thèse sur l'anthropologie de la mort si, au même moment, des grands livres sur le sujet n'étaient parus comme ceux de Jean Ziegler, Louis-Vincent Thomas et Philippe Ariès.

Aussi me suis-je intéressé au corps, sans doute parce que je le vivais de manière problématique, le tout lié à un sentiment diffus de mal-être. Je me suis alors engagé avec Jean Duvignaud dans des recherches pour comprendre comment les sociétés humaines percevaient et façonnaient le corps.

Gtao : Durant vos recherches, ce mal de vivre continuait-il à vous hanter ?

D.L.B. : Oui, à tel point que juste avant de soutenir ma thèse, je suis parti au Brésil en pensant ne jamais retourner en France. Je voulais me perdre, mais avec sans doute l'espoir de trouver un sens à ma vie... Mais j'ai emmené avec moi le mal de vivre qui me taraudait, je me suis heurté encore plus violemment au monde. J'ai erré pendant des mois au Brésil dans un total désespoir, sans argent, à pied, en stop, en bateau... L'écriture a été pour moi le balancier qui me permettait de tenir sur le fil du rasoir, même si mon existence était prête à basculer. Tout les jours, j'écrivais. J'inventais une écriture du cri : *le livre du Crire* (jeu de mot entre "cri" et "écrire"). C'est ainsi que j'ai accompli ma traversée de la nuit. Mon premier livre, un roman : *La danse amazonienne* ⁽¹⁾ retrace d'ailleurs sous une forme romancée cette quête douloureuse de soi. Et puis j'ai eu un moment de lucidité, une révélation : il fallait que je rentre en France pour finir ma thèse et devenir un homme engagé dans son temps. Pour moi, la sociologie doit changer le monde et le sociologue se doit d'être à la hauteur de ce défi. J'ai ainsi fini ma

thèse, publié sous le titre : *Corps et sociétés* ⁽²⁾. Le livre est aujourd'hui épuisé. J'ai commencé à enseigner dans des écoles d'infirmières et de cadres. Ma voie de chercheur commença définitivement grâce à Georges Balandier qui publia mes premiers articles dans les Cahiers Internationaux de Sociologie et surtout mon livre : *Anthropologie du corps et modernité*. C'est cela qui m'a légitimé, car dans les années 80, j'étais plutôt isolé. La sociologie du corps était encore mal vue par la sociologie française. Je n'aurais sans doute pas continué l'anthropologie si Balandier n'avait pas publié mes travaux, j'aurais écrit seulement des romans. Je suis aujourd'hui professeur de sociologie à l'Université de Strasbourg depuis 1989.

Gtao : Comment voyez-vous cette passion des Occidentaux pour toutes ces pratiques visant à harmoniser le corps et l'esprit comme le taiji quan, le yoga, le zen, les arts martiaux ou le massage ?

D.L.B. : Ce sont des manières tâtonnantes de se réconcilier avec un monde qui nous échappe, un monde que l'on comprend de moins en moins... Or il y a une chose sur laquelle on exerce en permanence un contrôle : c'est son corps. Le corps est le lieu de la séparation car nous vivons dans une société individualiste. En Occident, nous nous posons en tant que "moi-je", le corps est



Le corps est une invention occidentale.

un interrupteur car c'est par notre corps que nous nous séparons des autres. A l'opposé, en Orient par exemple, l'individu trouve sa place à l'intérieur d'un groupe, c'est plutôt le "nous" qui prime. Dans ce cas, le corps relie au monde. Les pratiques traitées dans Gtao cherchent à poser du baume sur la blessure, c'est-à-dire le corps, en renouant avec des traditions anciennes. Ces disciplines corporelles donnent aux pratiquants des moyens de mieux vivre leur rapport au monde, de lutter contre le stress, de mieux contrôler leur souffrance personnelle. Nous vivons dans un monde où la souffrance est relativement importante du fait des contraintes économiques, d'une violence intériorisée dans le sujet qui ne trouve pas d'exutoire... une violence sans visage. Une sorte de fatigue nerveuse grandit dans l'individu. D'où la force des disciplines corporelles orientales qui aident à nourrir une meilleure maîtrise de cette énergie accumulée, de ces frustrations. Mais ce sont des pratiques souvent remaniées, métissées, réinventées. Nous sommes souvent loin des pratiques d'origine. Pour moi, cela n'a aucun sens de s'imaginer dans une fidélité totale avec les arts martiaux et autres disciplines orientales. Les conditions culturelles d'origine ne sont plus les mêmes que celles qui règnent maintenant dans le monde occidental.

Gtao : Pouvez-vous nous parler des moments de rupture qui ont marqué la relation de l'homme occidental à son corps ?

D.L.B. : Il existait déjà un dualisme entre l'homme et son corps avec la société grecque antique : le corps ("soma") est le tombeau de l'âme ("sema"), et la philosophie consiste à arracher l'âme au corps pour se frayer un chemin vers le monde des Idées. Chez les Gnostiques, on retrouve un mépris du corps, preuve de l'imperfection du monde. La vision chrétienne est plus complexe, il faudrait plutôt parler de l'image du corps dans divers courants chrétiens. Par contre, les dissections des anatomistes,

effectuées contre l'opinion publique, représentent un moment crucial de cette séparation entre l'homme et son corps. En 1543, la parution d'un traité de 700 pages, *De Humani corporis fabrica*, de l'anatomiste André Vésale (1514-1564), marquera pour des siècles - jusqu'à aujourd'hui - cette distanciation entre l'homme et son corps. C'est une mise à plat du corps. A partir de ce moment, le savoir occidental sur le corps s'enracine dans la mort, un corps disséqué. En se coupant de son corps, l'homme s'isole aussi du sentiment d'être relié au monde. On passe ainsi du mode d'être à celui d'avoir un corps que l'on retrouve évidemment dans le mépris de Descartes de ce corps-machine : "Je ne suis point cet assemblage de membres que l'on appelle le corps humain" (*Méditations métaphysiques*).

Gtao : Et les recherches de l'ethnologue Maurice Leenhardt ?

D.L.B. : Vous faites allusion à cette anecdote relatée dans l'ouvrage sur la société Canaque⁽³⁾. Maurice Leenhardt, ethnologue français des années 20, interroge un vieil homme canaque pour savoir ce que les valeurs occidentales avaient apporté aux mentalités traditionnelles. A la stupeur du chercheur, le vieil homme répond : Ce que vous nous avez apporté, c'est le corps. Ce qui était le comble de l'évidence pour Leenhardt, le corps, ne faisait pas partie de la culture Canaque, élément plutôt fondu dans le tissu de l'existence végétale. "Kara", par exemple, désigne à la fois la peau de l'homme et l'écorce de l'arbre... Le corps n'existe pas dans certaines sociétés. La perception du corps est donc un fait de culture.

Mais je distinguerai plus précisément le "corps" et la "chair". En effet, parler de corps signifie que je me dissocie de lui et que je suis dans un rapport dualiste. Par exemple, "mes yeux vous regardent", "mes mains vous touchent" sont des expressions témoignant de cette relation dualiste entre l'homme et son corps. Or la condition humaine est corporelle, dire "je suis" c'est sous-tendre que "je suis un corps". La "chair", par contre, incarne la phénoménologie de

notre rapport au monde : vivre, voir, entendre, toucher... Dans la Bible, on parle d'ailleurs de "la résurrection de la chair", du "visage", et non du "corps". Contrairement au corps qui nous sépare du monde, la chair s'immerge au sein de cette réalité qui nous baigne, de la naissance à la mort.

Gtao : Sommes-nous condamnés à errer dans ce dualisme homme-corps ?

D.L.B. : Chacun emprunte son chemin personnel à l'intérieur de cette société pour retrouver l'unité avec le monde, l'osmose avec l'univers : la marche, la flânerie, la sexualité, l'amour, la tendresse, la méditation et bien sûr toutes les pratiques dont nous avons parlé. Pour ma part, j'essaie de concilier mes responsabilités avec mon idéal de flânerie. J'ai à ce sujet écrit un livre⁽⁴⁾ dont le succès atteste peut-être de l'aspiration commune à retrouver ce temps de flânerie nécessaire au goût de vivre.

■ M. V.

Liens Gtao

- Gtao n°5 : L'image taoïste du corps
 - Gtao n°15 : Le corps, instrument divin
 - Gtao n°19 : Le corps, chantier du 21e siècle
- www.generation-tao.com

⁽¹⁾ *La danse amazonienne*, 1982, Editions Syros

⁽²⁾ *Corps et sociétés, Essai d'anthropologie et de sociologie du corps*, Méridiens-Klincksiek, 1985

⁽³⁾ *Maurice Leenhardt, Do Kamo*, éd. Gallimard

⁽⁴⁾ *Eloge de la marche*, éd. Métailié



David Le Breton est l'auteur notamment de : *Anthropologie du corps et modernité* (PUF), *Anthropologie de la douleur* (Editions Métailié), *L'Adieu au corps*, Editions Métailié, *Du silence* (Editions Métailié), *Eloge de la marche* (Editions Métailié).



Victoria Windholtz, double Championne de France,
3e taiji à l'épée à la coupe du monde de Pékin 2000

Photo Jean Marc Lefèvre

Le Tai Ji Quan dans tous ses états !

Témoignages venus d'ici et d'Europe...



Mais qui sont ces fantasques danseurs de la lenteur ?!

Chaque émission de télévision, radio, revue et magazine qui aujourd'hui traite du stress ou de la relaxation, d'un nouvel art de vivre pour ce troisième millénaire, aborde, à un moment ou à un autre, la pratique du Tai Ji Quan ou du Qi Gong. Qu'en est-il chez nos voisins ? Des témoignages venus de France, d'Italie et d'Allemagne.



Une affaire d'Etat !

Pratiquer sur les routes d'Europe, c'est rencontrer des hommes et des femmes de cultures différentes réunis par une même passion. C'est aussi découvrir au travers du regard de l'autre, nos qualités et nos errances.

Les parcs de nos villes voient fleurir toutes sortes de pratiquants. Un phénomène qui ne s'arrête pas à la France mais qui investit l'ensemble de l'Europe. Mais pourquoi fait-on du Tai Ji Quan ? Nouvelle aspiration de notre société moderne vers plus de bien-être ? Compensation ? Nécessité existentielle de faire le lien entre le corps et l'esprit ? Exploration de soi ? Est-ce plus simplement pour approcher une civilisation millénaire par un de ses arts traditionnels ? Pourtant la Chine elle-même n'a pas toujours eu une attitude bienveillante vis-à-vis de cette "tradition" (certains maîtres ont dû choisir l'exil pour pratiquer leur art librement), et le regain d'intérêt actuel pour ces arts internes est associé à des motivations économiques évidentes. Et, tout comme il ne suffit pas d'être (ne serait-ce qu'un peu) chinois pour atteindre une bonne qualité de pratique du Tai Ji Quan, de même on peut être non-chinois et pratiquer excellentement !

La quête du bien-être

Est-ce simplement parce que c'est devenu "à la mode" ? Et alors, pourquoi cette mode, la Chine après l'Inde, le Taiji Quan après le Yoga ? Pour nos contemporains citadins, stressés, et dont le corps, "oublié" dans l'existence et la sensation (mais pas dans l'apparence extérieure !), recherche bien-être et relaxation, écoute et ouverture d'esprit ? Pour certains, il peut sembler que la



Thierry Alibert, ici à droite en Tui Shou (Taiji à deux), vainqueur dans de nombreux tournois européens.

pratique est un peu sectaire, peu tournée vers les autres, voire dogmatique... A chacun, s'il a le choix, sa découverte...

L'Europe du Taiji

J'ai profité des derniers mois, où mon travail était moins prenant qu'auparavant, pour réaliser certains de mes rêves : j'ai enfin pu voyager, partir rencontrer les autres... Ainsi, j'ai approché l'Europe du Taiji "en formation", partiellement, bien

sûr, mais de manière ô combien instructive. J'ai pu expérimenter l'hospitalité chaleureuse des Européens, que ce soit en Russie, aux Pays-Bas, à Milan, à Béziers ou dans les Vosges.

A chaque pays sa manière de pratiquer

Les voyages forment peut-être la jeunesse (pour moi c'est un peu tard !), et en tout cas, l'humanité. En goûtant l'hospitalité des uns et des autres, j'ai aussi découvert d'autres modes de vie, d'autres soucis

La Voie du Mouvement

et d'autres plaisirs. Lors de rencontres et de championnats, j'ai vu qu'en Angleterre, c'est plutôt l'aspect martial et externe qui a les faveurs du public; en Russie, dans des conditions de vie plus rudes, c'est non seulement la santé qui est recherchée par la pratique du Taiji, mais aussi un réel art martial, et un chemin d'évolution personnelle ("a way of self-transformation" selon Andreï Sérédniakov, de Saint-Pétersbourg), tandis qu'aux Pays-Bas, ce sont plus la relaxation, le bien-être et la sensation qui sont cultivés ("improve sensibility" selon Michiel V/d Berg d'Utrecht).

Le "voyage intérieur"

Un univers de rencontres humaines

C'est vrai que ces rencontres, ces déambulations "externes" favorisent surtout mon "voyage intérieur", et que c'est aussi grâce aux autres que je me connais mieux moi-même. Quelle chance, grâce au Taiji, de rencontrer tant de gens "bien", de voir qu'il y a des "braves" partout, qui luttent à leur niveau, que ce soit contre la maladie, contre l'injustice, ou résistent à la mafia, à une secte, à la pression institutionnelle ou déclarée telle quand elle n'est pas "juste". Quelle joie de voir que la bonté est la même partout, que la bonne volonté, l'amour et le respect des autres sont communs à tous les peuples. Ces voyages simples, ni artificiels, ni virtuels, me confortent dans mon appartenance à l'humanité tout entière. Le Tai Ji Quan, et plus particulièrement le Tui Shou (poussée des mains), ont été l'espéranto de ces rencontres humaines.

La fraternité

Ainsi les "pionniers", comme Serge Dreyer, à qui nous devons beaucoup, avec toute l'équipe qui a monté les "rencontres Jasnières" où se retrouvent des Européens (et des Américains) pour "pousser les mains", ou encore l'équipe, dont fait partie Song Arun, qui fait tourner la fête du Taiji Rhénan dans sa région, par dessus les frontières et les langues, et enfin, trois amis qui ont réussi à réunir les parisiens l'année passée lors des "rencontres conviviales" de l'Île de France, pour du Tui Shou, par delà les écoles et les styles, tous arts internes ensemble, dans un esprit d'échange et de partage. Tant d'autres encore, connus ou inconnus, font avancer la fraternité, qu'il serait dommage d'empêcher la créativité de ces bonnes volontés sous d'obscurs prétextes "fédéraux", d'Etat, ou autres...

Le dilemme français

Le taiji, une affaire d'Etat ?

J'ai pu entendre au premier championnat européen de Tai Ji Quan (Utrecht 17-19 novembre 2000) : *Il ne faudrait pas que les problèmes français remontent jusqu'à l'Europe*. Pour le Taiji, comme dans d'autres domaines, certains Français font partie des "fondateurs" politiques de l'Europe,



Song Arun est l'une des personnalités qui participe activement à diffuser le taiji dans l'Est et les pays frontaliers.



ZOOM SUR LA FRANCE : Des livres et des Maîtres

L'un des tous premiers à avoir officiellement enseigné le Tai Ji Quan en France dans les années 60 fut le maître Sino-Vietnamien Hoang Nam qui tenait un cours à Paris. Si l'on excepte la littérature anglo-saxonne, dont les deux classiques essentiels étaient alors T'ai Chi de Cheng Man Ching et W. Smith et Fundamentals of Tai Chi Ch'uan de Wen Shan Wang, vers la même époque parut, sous la plume d'Edward Maisel et préfacé par Philippe de Méric, un ouvrage intitulé Tai Chi Chuan - La Gymnastique Chinoise - (Editions MCL Paris 1969) qui se vendit dans les maisons de régime et les boutiques diététiques. Au tout début des années 70, Li Guanghua, élève d'un certain Luo, disciple direct de Yang Cheng-fu, animait un groupe dans le cadre du département de psychomotricité de l'Hôpital de la Salpêtrière (expérience exceptionnelle pour l'époque !). Lié d'amitié avec Karlfried Graf Dürckheim, il initia quelques pionniers de cette discipline en France dont Ram et Jean Gortais. En 1971, fut publié le très remarquable Soins et Techniques du corps en Chine, au Japon et en Inde de Pierre Huard et Ming Wong (Berg) qui consacrait un important chapitre à cette pratique mais qui passa, à l'époque, assez inaperçu. En 1973, parut un ouvrage de Dominique de Wespim intitulé Sur les traces du Tai Ki Tchuan (André Gérard Marabout) qui traitait en fait d'automassage, ce qui montre que le Taiji Quan était déjà un peu mis à toutes les sauces. Mais c'est en 1975 que la parution du fameux T'ai-ki k'uan de Catherine Despeux, (collec. Mémoires de l'Institut des Hautes Etudes Chinoises), fera l'effet d'une petite bombe dans le Landerneau de la pratique. Il s'agissait originellement d'une thèse universitaire assez aride mais qui se vendit à plusieurs milliers d'exemplaires et qui fit rapidement autorité. Plusieurs versions lui succédèrent avec des remises à jour successives. Peu de temps après fut publié le Tai Ji Quan de Jean Gortais (Le Courrier du Livre) qui devint à son tour un "classique" depuis réédité. Suivirent toute une série d'ouvrages, assez inégaux. De leur côté, plusieurs Karatékas comme Roland Habersetzer et Pierre Portocarrero, firent connaître la version japonaise du taiji, le Taikyokuken de Yong Meiji (Yang Ming Shi). A la fin des années 70, le Tai Ji Quan, sous ses multiples transcriptions et ses diverses tendances, était déjà bien implanté dans de nombreux clubs dont les célèbres MJC de quartier. En 1979, par exemple, ce fut à l'initiative de plusieurs enseignants parisiens et de province, Charles Li, Serge Dreyer, Edmond Goubet ou "votre serviteur", que put être invité, pour la première fois, en France, le Maître Wang Yen-Nien de Taiwan. C'est l'époque où se dessinèrent les principaux grands courants qui se manifestent encore aujourd'hui.

La France compte à ce jour 13000 licenciés de Tai Ji Quan.

Geoges Charles



Souffle
Tai Ji Quan
Wutao
Qi Gong
Bagua

Revitalisez-vous face au Mont-Blanc

aux Arcs 2000

avec Pol Charoy, champion du monde
de Kung Fu Wu Shu, et Imanou
assistés de Manikoth Vongmany

Stages d'été

du 21/07 au 28/07

du 28/07 au 04/08

du 04/08 au 11/08

Conditions exceptionnelles cours + hébergement

tél/fax. : 01 45 35 49 58

Hébergement en studios équipés
de kitchenettes où les stagiaires peuvent cuisiner.

DOCUMENTATION ET RENSEIGNEMENTS tél/fax. : 01 45 35 49 58 email : arcs2000@generation-tao.com



LA GUERISON PAR LE QI

Par le docteur Toshihiko Yayama,
Cancérologue et chirurgien.
Médecin-expert en médecine traditionnelle chinoise.

128 pages - 125 F

*"Un ouvrage clair et sérieux qui explique
comment entrer dans le monde du Qi". A. Louka*

*"La méthode est simple et efficace. Il faut
absolument lire son livre". K. Tokitsu*

BON DE COMMANDE

À RETOURNER, ACCOMPAGNÉ DE VOTRE RÈGLEMENT À :
COMPOMEGA : 5, rue Jean Cocteau - 78180 Montigny-le-Bretonneux
(Chèque libellé à l'ordre de KI Productions)

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

.....

Téléphone :

Commandeexemplaire(s) du livre : **LA GUÉRISON PAR LE QI**
au prix de 125 F + 25 F (frais d'envoi colissimo)
8 F pour chaque livre supplémentaire
Frais de port gratuit à partir de 5 livres commandés.

La Voie du Mouvement

mais en même temps, sont taxés de "partialité, d'aveuglement, d'absence d'esprit européen" (extrait de "Europe : l'arrogance française en procès" par Philippe Lemaître, Le Monde daté du 20 décembre 2000, à propos du sommet de Nice). N'y aurait-il donc que des "affaires" françaises, le népotisme, les histoires de HLM et autre passe-droit? Heureusement, tous les Français ne sont pas à mettre dans le même sac : une juge, empêchée de siéger à un jury de "forme", est partie par honnêteté, et la plupart des compétiteurs français n'ont pas eu besoin de choisir la composition de leur jury pour montrer la qualité de leur travail, évidente pour le public de connaisseurs. Parmi les médailles françaises bien méritées : Philippe Danel, Geneviève Gancet, Alain Caudine, Gilbert Chen, Georges Saby, Thierry Alibert, Jean-Luc Chastanet, Damien Hamon, Olivier Roux, Daniel Raynaud et Lionel Pommier.

Une pratique libre

Le vrai courage est de faire ce qui est juste disait le sage Yamuri, maître de judo du Dr Benjamin Justice, selon mes références BD-philes d'enfance. S'il n'est pas juste d'avoir favorisé exclusivement l'agriculture intensive, s'il n'est pas juste que les raisons d'Etat ou la raison d'argent



Coup de chapeau à l'U.A.R.T

On ne répétera jamais assez l'importance des formateurs. Georges Saby (notre photo) gère un club à Nantes de Taiji Quan, Qi Gong et Bagua Zhang, depuis vingt ans et forme d'autres enseignants. Pour lui, séparer les arts chinois en styles et écoles ne permet pas l'accès au cœur de la pratique. Pas particulièrement intéressé par la compétition, pour des raisons de soutien à sa Fédération, il participe à leur mise en place en France. Son équipe eut le bonheur d'avoir les meilleurs résultats durant plusieurs années aux Championnat Nationaux.

L'équipe de l'U.A.R.T

Championnat de France 2000 :

. 13 médailles dont 7 en or

Championnat d'Europe 2000 :

. 13 médailles dont 8 en or. Ont participé : Thierry Alibert, Jean-Luc Chastanet, Luce Condamine, Olivier Roux, Daniel Raynaud, Lionel Pommier, Daniel Hamon et Georges Saby lui-même.

soient devenues prioritaires, supérieures au simple bon sens et à la raison "humaine" (il n'y a pas besoin d'être très malin pour savoir que les vaches mangent de l'herbe, et pas des moutons!), s'il n'est pas juste d'avoir arrêté la vaccination (efficace) du bétail contre la fièvre aphteuse, pour des raisons de profit à court terme, il ne serait de même pas juste que des "raisons de fédérations", ou "raisons d'écoles" guident les décisions européennes, cela risquerait de mener à un sectarisme digne de la fièvre aphteuse et de la vache folle réunies... En effet jusqu'à présent la démocratie est le meilleur garant contre la tyrannie, et le rationnel contre l'obscurantisme.

Au total, le Taiji en Europe sera comme l'Europe : ce que nous en ferons. Nous sommes partie prenante dans la construction de la "tradition vivante" qu'est le Taiji. A nous de savoir ce que l'on veut et peut transmettre par la pratique du Taiji : la richesse de la chaleur humaine véritable, la liberté (grâce à mon compagnon qui m'a permis d'en avoir le goût) et l'autonomie ("Je cherche un maître qui m'apprenne à me passer de maître"), le fair-play et l'amour de l'autre, l'amélioration et la connaissance de soi, le plaisir et le bonheur du corps - cœur - esprit - âme (l'homme, quoi!), quête infinie... ■ L.C.



Portrait d'une championne

D'origine franco-espagnole, **Victoria Windholtz** que vous avez pu découvrir sur la couverture du magazine, est l'une de nos meilleures représentantes en Tai Ji Quan. Née le 2 décembre 1971, elle débute les arts martiaux dès l'âge de 10 ans. Ceinture noire de Taekwon-do et de kung-fu Wushu, elle se consacre maintenant, avec son entraîneur Zhang Xiao Yan, à l'étude du Tai Ji Quan, qu'elle considère comme l'aboutissement de toutes ces années de pratique. Membre de l'Équipe de France de Kung-fu Wushu, spécialisée dans le Tai Ji Quan pour les compétitions internationales, Victoria suit des formations intensives en Chine pendant l'été dans un centre d'entraînement pour compétiteurs de haut niveau. Elle souhaite plus tard enseigner sa discipline et la développer en France. Bonne chance à Victoria pour le prochain Championnat du Monde de kung-fu Wushu qui se déroulera en Chine, dans le giron du taiji Quan, en octobre 2001. Nous ne manquerons pas de vous présenter plus en détails Victoria et de suivre son parcours de compétitrice.

Son palmarès :

. Double championne de France 2000 (kung-fu Wushu et Tai Ji Quan).

. 3e à l'épée de Taiji - Coupe du Monde à Pékin en août 2000.



Rencontre avec Franco Mescola

Considéré aujourd'hui comme l'une des figures emblématiques européennes de Tai Ji Quan, Franco Mescola, vénitien, a fondé sa propre école, le Centre de Recherche de Taiji, C.R.T., en 1985 à Venise où il dirige des cours de formation d'enseignants.



Gtao : Qu'est-ce qui vous a amené à créer votre propre école ?

Franco Mescola : La volonté de continuer et d'enrichir l'enseignement de mon maître Chang Dsu Yao. Après avoir étudié les arts martiaux avec plusieurs maîtres, c'est avec lui que je me suis consacré au Tai Ji Quan à partir de 1975 ; j'ai été son élève pendant quinze ans et, avec son autorisation, j'ai souhaité prolonger mes recherches pour répondre aux doutes et questionnements suscités par la pratique et l'enseignement du Taiji. En effet, dans l'enseignement traditionnel, un accent trop fort est porté sur l'aspect martial de cet art ; j'ai donc créé le C.R.T. pour avoir la liberté d'étudier des approches parallèles et similaires, en voyageant et en rencontrant d'autres maîtres, afin de trouver des réponses à mes interrogations sur le Taiji. Toujours dans la lignée de mon maître initial, j'ai développé la recherche des sensations liées à la vie ; j'enseigne également "la boîte de l'intuition", le Yi Quan.

Gtao : Quels sont, à vos yeux, le sens et le but de l'enseignement du Taiji ?

F. M. : C'est de nous ramener vers l'intérieur de nous-même, d'harmoniser le dedans et le dehors. Nos sens nous projettent vers l'extérieur et prennent notre énergie ; je les appelle des "voleurs

La Voie du Mouvement

d'énergie". En faisant le contraire, en nous recentrant, nous retenons l'énergie et nous contactons davantage la sensation de nous-même. Ensuite, nous pouvons travailler au passage harmonieux de l'intérieur vers l'extérieur, du microcosme au macrocosme.

Gtao : Quelle philosophie sous-tend votre conception de l'art martial ?

F. M. : L'art martial sert la défense de la vie, alors que la guerre porte un projet de mort. Dans la pratique d'un art martial, il faut passer par des techniques, mais avec un état spirituel. Il existe trois niveaux de conscience dans la défense de la vie :

- Penser à défendre ma propre personne; ceci est un plan limitatif.
- Penser à défendre la vie, c'est un plan supérieur; ma vie est comme une goutte de vie appartenant à l'ensemble des vies humaines de la planète. C'est une forme d'écologie humaine : avoir la conscience de faire partie d'un groupe, d'une population planétaire. Ceci exige de connaître l'agressivité en soi, mais sans pratiquer la violence. Pour moi, "la vraie puissance, c'est la conscience de n'être pas parfait".
- Penser à la défense de la vie de la biosphère traduit un niveau élevé de conscience : défendre la capacité vitale de notre planète, de toutes les planètes, de toute la création.

La vraie puissance, c'est la conscience de n'être pas parfait.

L'univers est régi par le principe de l'entropie, le désordre et la dégradation de l'énergie. Tout est donc destiné à finir, on ne sait pas pourquoi, c'est la limite de notre entendement humain. Tout va vers l'anéantissement; ce qui est mystérieux, c'est que l'énergie se renouvelle à travers le changement, le mouvement d'alternance du yin-yang. Toutes les religions constituent une tentative de réponse pour expliquer ce mystère, ce miracle qu'est la vie. Or, notre mental ne peut comprendre ce mystère, il faut donc passer au-delà, le transcender. Le Taiji, le Qi Gong, le Yoga, etc., sont des disciplines que les vieux maîtres nous ont laissées, comme indication, pour regarder



La Fédération de Franco Mescola rassemble plus de 2000 personnes en Italie.

à l'intérieur. Car notre maître véritable est caché à l'intérieur, il nous faut le délivrer. Chaque civilisation a développé sa propre réponse, issue de la culture des peuples concernés, conditionnée par la géographie des lieux et par des éléments naturels, insaisissables. Quand on accède à cette conscience élevée de défense de la vie, l'expression martiale est plus puissante, et cette philosophie des arts martiaux dépasse les simples techniques de combat. Cette philosophie est un rêve, un phare vers lequel tendre; notre souffrance provient de la conscience d'appartenir à une harmonisation parfaite d'un tout et de n'être nous-mêmes pas parfaits. C'est le sens du péché originel et du sentiment de culpabilité.

Gtao : Quelles peuvent être les conséquences de ce sentiment d'imperfection ?

F. M. : Le pouvoir en place peut utiliser ce sentiment de culpabilité à son avantage en élaborant un modèle stéréotypé de techniques d'art martial, modèle établi et contrôlable, véhiculant une image de perfection. Les outils du pouvoir sont le nivellement de la culture et la négation des traditions anciennes, dans le but de détruire une identité. Par exemple, actuellement en Chine,

➔ ZOOM SUR L'ITALIE

L'Italie compte à peu près 10 000 pratiquants en Taiji et Qi Gong, répartis en 6 Fédérations principales.

. Inconnu il y a 10 ans, le Taiji s'est maintenant largement répandu avec la multiplication des élèves et des professeurs.

. Les initiateurs du Taiji et du Qi Gong en Italie sont : Chang Tzu Yao et le français Henry Plée (élève du précédent).

. Les enseignants-phares de ces arts chinois sont à Rome, Li Ron Maei, et à Milan, Yang Lin Cheng.

. Le Taiji et le Qi Gong réveillent moins de peurs et de réflexes antisectaires qu'en France, et sont considérés comme des approches de bien-être.

. Le regard de l'homme de la rue s'habitue à ces pratiques, souvent effectuées dehors, sur les places et dans les jardins.

. Le catholicisme, dans une recherche d'universalité, ne fait pas entrave à ces pratiques.

tout ce qui appartient au passé, on ne le pratique pas, on le rejette. Le président Mao a fait entreprendre des recherches pour standardiser le Taiji afin de récupérer le trésor de la culture, sans laisser d'interprétation possible aux pratiquants. Il existe des formes stylisées pour tout le monde, avec des musiques

You follow me !

J'avais 45 ans et déjà 30 ans de pratique de l'Art du Chi lorsque j'ai rencontré le Maître chinois Kuo Chi à Bruxelles, en Belgique. Tôt le matin, sur la pelouse au Parc du Cinquantenaire il faisait des lents mouvements en respirant d'une façon caractéristique. J'ai immédiatement compris qu'il manipulait le Chi, mais d'une façon inconnue, coordonnée avec les mouvements et les déplacements. Il y avait là une puissance retenue et une étrange beauté. Je lui ai demandé de m'enseigner son art qui était alors encore totalement inconnu en Europe. C'était le Tai Ji Quan. Il parlait l'anglais à sa façon. Il m'a dit : "You follow me !". Je l'ai suivi. Pendant de nombreuses années.

Il m'a enseigné le Tai Ji Quan à la manière dont cet art était enseigné autrefois en Chine. Aucune explication, pas un mot, sauf : "You, no good" le plus souvent et aussi parfois "You, good". J'ai pu comprendre ce qu'il faisait parce que j'avais derrière moi plus de 30 ans de pratique de l'Art du Chi. Néanmoins, il m'a fallu de nombreuses années avant de me décider à enseigner à mon tour le Tai Ji Quan.

Mes élèves ont progressé beaucoup plus vite que moi lorsque je faisais mon apprentissage. J'ai fait pour eux ce qu'aucun enseignant asiatique ne fait jamais : j'ai décomposé les mouvements, j'ai isolé l'activité de manipulation du Chi que j'ai enseigné séparément, j'ai expliqué la logique des mouvements par les impératifs

du travail du Chi. Et bien d'autres choses que j'ai peaufinées dans les moindres détails.

En vingt ans, j'ai élaboré une méthode qui porte depuis peu mon nom. Et depuis peu, j'ai réussi aussi une première mondiale : avec l'aide de ma collaboratrice Vanessa Piazza j'ai réussi à enregistrer les effets du Chi sur les sons émis par la voix humaine, à les isoler, les concentrer et à les reproduire indépendamment du son. A ce sujet, je ne ferai que mentionner le travail de recherche que je fais avec 156 médecins du monde entier et les premiers résultats que nous avons obtenus sur 121 patients : 92 % de bons résultats.

Par contre j'insisterai sur l'étonnante efficacité des cours donnés avec un support de sons porteurs de Chi. Un stage intensif de deux jours peut déjà suffire à entrevoir certaines des nombreuses possibilités du Chi. Bien entendu, l'art du Chi ne sera jamais "Quick and easy", mais notre méthode peut épargner au débutant quelques années d'apprentissage ingrat et fastidieux. La grande porte de l'Art du Chi s'ouvre alors pour lui et il peut pénétrer dans l'univers de l'énergie vitale bien préparé. Comme tous les Arts, l'Art du Chi demande un engagement total pour atteindre les sommets. Et une vie entière n'y suffit pas. Mais, consacrée à l'Art du Chi, ce sera une vie riche et heureuse.

Vlady Stévanovitch

Publi-rédactionnel

VLADY STEVANOVITCH

L'ART DU CHI

La Voie Intérieure par le mouvement et les techniques vocales



MARSEILLE 19 et 20 mai 2001

9h30 à 12h30 et 15h00 à 18h00



Renseignements et inscriptions
**Centre International
Vlady Stévanovitch**
Tél. : 04 92 75 93 98

Lieu : MASSILIA
Corps en forme et tête en fête
19, Avenue de
Fuveau
13013 Marseille

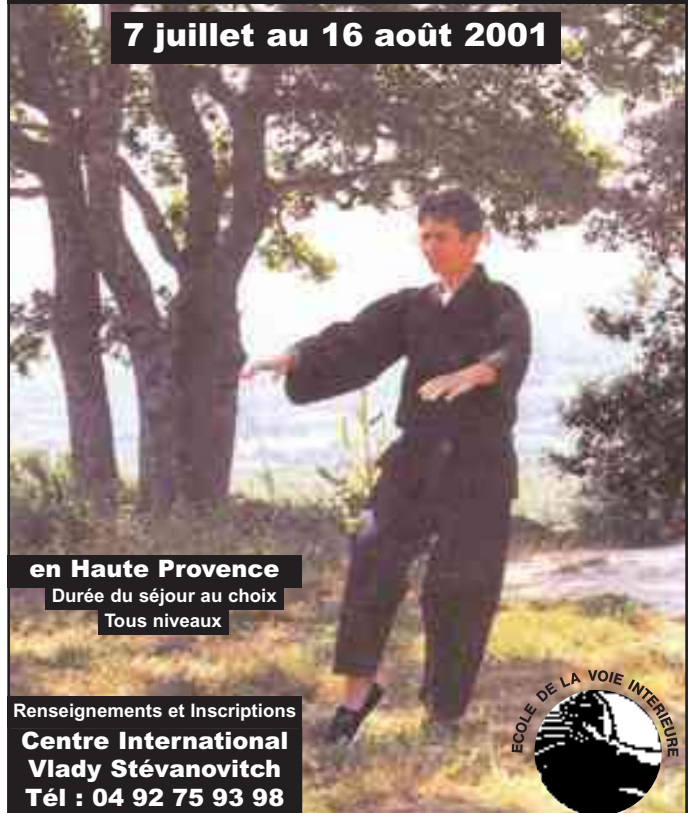
13^{ème} STAGE INTERNATIONAL D'ETE

L'ART DU CHI

LA VOIE INTERIEURE PAR LE TRAVAIL CORPOREL

Méthode Stévanovitch

7 juillet au 16 août 2001



en Haute Provence

Durée du séjour au choix
Tous niveaux

Renseignements et inscriptions
**Centre International
Vlady Stévanovitch**
Tél : 04 92 75 93 98



La Voie du Mouvement

identiques, composées pour chaque forme; c'est le nivellement de la gymnastique d'état. Or, ceci est le contraire du Taiji, car il est impératif, à un moment, de s'affranchir de la discipline. Je souligne que c'est une bonne chose que tout le monde puisse pratiquer, mais l'art, c'est vraiment autre chose.

Gtao : Quels sont selon vous les périls et les illusions qui guettent le pratiquant et l'enseignant, sur la voie du Taiji ?

F. M. : Il existe trois niveaux de pratique : l'art martial, la recherche de bien-être et enfin l'harmonisation, la voie ou devenir le Tao lui-même. Le pratiquant peut tomber sous le charme, l'enchantement de la gestuelle. Se complaire dans l'exotisme, la fascination de ce qui est différent est une illusion. La finalité reste de transcender la pratique, de la dépasser. A travers la pratique, le risque est d'attirer des foules de personnes qui resteront prisonnières d'une fascination plus superficielle, sans aller à l'essence des choses. Ceci est l'attachement aux manifestations extérieures, qui constitue un passage à franchir. Quand on commence à maîtriser l'art comme enseignant, il est facile de tomber dans les pseudo-pouvoirs; on se nourrit de la fascination exercée par la maîtrise de la pratique sur les élèves. C'est une autre façon de se perdre dans la voie. Il est impératif de toujours s'analyser



sévèrement pour rester conscient des risques de l'attachement, afin de pouvoir progresser. L'attachement au pouvoir de se faire entendre, écouter d'un public est aussi une manière de se perdre dans la voie. Le but et la base de la pratique concernent la santé, comme équilibre physique, émotionnel et mental, et ensuite on peut s'efforcer d'élever le niveau de l'harmonisation toujours plus haut.

Gtao : Dans ce parcours, est-il nécessaire de se défaire de l'Ego ?

F. M. : Peu de personnes dans notre civilisation ont la force de quitter la société; or, pour quitter l'Ego, se séparer de la société est une manière radicale. Il existe une approche moins radicale, c'est l'organisation en conscience de notre Ego : accepter notre part égotique et l'organiser avec le tout en créant un équilibre dans notre sphère. Comme par exemple le ferait un majordome organisant les différentes fonctions d'une maison, en ayant la connaissance des besoins et nécessités de chacun et de chaque lieu. La seule garantie d'être dans le vrai, dans la voie, est le respect des pulsions instinctives, de la nature qui sont irrépessibles.

Gtao : Vous enseignez à l'académie de danse de la Biennale de Venise, vous animez des ateliers avec l'Actor's Studio de New-York et l'Atelier de Paris de Carolyn Carlson; est-ce une nouvelle étape dans votre cheminement ?

F. M. : Depuis trois ans, je me suis également tourné vers les danseurs, chorégraphes et comédiens. L'enseignement du Taiji leur permet de revenir à l'intérieur d'eux-mêmes, d'être moins dans l'image, tournés vers l'extérieur, figés dans une technique. Les artistes sont doublement prisonniers : à la fois de leur image omniprésente dans le miroir en répétition, mais aussi des attentes du public dans la salle. Il est important de retrouver l'âme, la sève qui habite la forme et le mouvement, à travers l'harmonisation du lien entre l'esprit et le corps.

■ E. E.



ZOOM SUR L'ALLEMAGNE

La grande "masse" des enseignants en Tai Ji Quan et en Qi Gong n'est pas organisée. Certains enseignants ont fondé leur propre école ou leur association, d'autres enseignent à titre privé. Il existe cependant quelques fédérations. La plupart d'entre elles représentent un style ou un "maître" et quelques-unes sont indépendantes d'un style ou d'une école. Parmi les dernières, nous comptons la "Deutsche Qigong Gesellschaft" (1) et le "Taiji-Quan und Qigong Netzwerk Deutschland" (2). Ces deux fédérations ont été fondées au début des années 90 et offrent aussi des formations.

En Tai Ji Quan, la plupart des associations ou organismes se reconnaissent à un style ou à un "maître". Parmi les plus importantes :

- World Chen Taiji Association Germany
- Verein für traditionelles Wu-Taijiquan
- International TaiChiChuan Association Yang-Style
- Institut für Bewegungslehre und Bewegungsforschung
- William Chen Forum

(1) www.qigong-gesellschaft.de

(2) www.taijiquan-qigong.de

Il existe une grande diversité et quantité de livres et de vidéos sur le Tai Ji Quan et le Qigong. La revue spécialisée "Taijiquan und Qigong Journal" (www.tqj.de) est née en août 2000, et paraît tous les 4 mois avec des articles, des comptes rendus de rencontres et un calendrier des manifestations. Le journal est tiré à 2000 exemplaires. Il existe quelques magazines à caractère spirituel qui écrivent aussi sur le Taiji et le Qi Gong, ainsi que de nombreux magazines féminins qui ont, entre temps, découvert le thème.

Il y a aujourd'hui près de **20000 pratiquants** et **3000 enseignants**.

H. O.



Le souffle d'Outre-Rhin



Helmut Oberlack dirige le magazine allemand "Taijiquan und Qigong Journal" consacré à la pratique du Tai Ji Quan et du Qi Gong. Il nous fait profiter de son expérience et retrace l'arrivée et le développement du Taiji en Allemagne.

Le Tai Ji Quan fut introduit en Allemagne il y a vingt ans. C'est au début des années 80 que quelques individus, ayant appris le Tai Ji Quan en Asie ou aux Etats-Unis, commencèrent à transmettre leur savoir.

Esotérisme et psychologie

Les premiers élèves vinrent principalement de la vague naissante de l'esotérisme et des étudiants en psychologie. Le style Yang était prédominant et le Taiji pratiqué comme une "méditation en mouvement" nécessaire à une bonne santé du corps, du cœur et de l'esprit. Dans le milieu des années 80, avec l'essor du "Qi Gong du vol de la grue" en République de Chine, arrivèrent les premiers enseignants de cette méthode, qui devint également très populaire en Allemagne. De plus en plus d'enseignants, passionnés par le Qi Gong et le Tai Ji Quan, désirant transmettre leur savoir, commencèrent à donner des cours, bien que leur expérience personnelle se limitât parfois à quelques années, voire même à quelques mois de pratique. Ainsi, Il fut facile

de remplir ses cours et de gagner de l'argent.

Le cercle s'élargit

Avec l'intérêt croissant du public vint s'ajouter la diversité : les "joueurs de Tai Ji Quan" prirent conscience de l'existence de nombreux autres styles (par exemple le style Wu ou le style Chen) et d'une multitude de formes de Qi Gong. Des enseignants chinois, venant de Chine ou des U.S.A, furent invités en Europe et la conséquence fut la naissance de nombreuses associations et organismes représentant un "maître" ou un style.

Des allocations furent octroyées aux assurés des caisses privées s'ils prenaient des cours de Tai Ji Quan ou de Qi Gong.

Le taiji remboursé !

Au début des années 90, l'expansion du Tai Ji Quan décupla. Les universités populaires et les clubs sportifs inclurent dans leur programme ces deux arts du mouvement et les caisses d'assurance maladie organisèrent, dans le cadre de leur programme de prévention, des cours pour leurs membres affiliés. Des allocations furent même octroyées aux assurés des caisses privées s'ils prenaient des cours de Tai Ji Quan ou de Qi Gong. D'autres organismes tels que la formation complémentaire suivirent. Une grande partie de la population



Pour la première fois, un tournoi de Taiji Quan et de Tui Shou sera organisé l'an prochain en Allemagne.

prit ainsi conscience de l'existence de ces deux arts du mouvement qui n'avaient en fait plus rien à voir avec l'esotérisme ou la méditation. Le Tai Ji Quan et le Qi Gong s'intégraient progressivement à la société.

Un enseignement disparate, sans réglementation officielle

Un bon nombre de pratiquants se présentèrent en tant qu'enseignant. La plupart du temps, il suffisait de dire : "Je pratique le Qi Gong depuis 3 ans" et on vous confiait l'organisation de cours dans une université populaire ou dans une

La Voie du Mouvement

caisse d'assurance maladie. Cette situation, qui ne dura pas longtemps, changea le jour où des certificats furent demandés. La suite logique fut l'élaboration de formations d'enseignants. Des certificats furent délivrés par certains organismes, ou par des particuliers, certificats très élogieux mais malheureusement non vérifiables. Il fut difficile de déterminer le nombre des formateurs et l'on constatait une grande disparité de formations sans aucune ligne

directrice de réglementation et chacun pouvait faire ce qu'il désirait. La reconnaissance de la formation par l'université populaire dépendait ainsi, plus du talent de persuasion du formateur, que du contenu de la formation, le dirigeant de l'université populaire n'étant pas en mesure de juger. Cette situation dure toujours. Il n'existe aucune ligne de règlement dans la formation en Tai Ji Quan et en Qi Gong et aucune réglementation officielle.

méthodes (hormis la pratique des sciences médicales et para-médicales) censées améliorer la condition de vie. Suivi d'un grand mouvement de protestation - pas seulement dans le monde du Tai Ji Quan et du Qi Gong - et le projet de loi fut retiré. Après le changement de gouvernement en 1998, il fut question de réouvrir ce projet de loi, mais jusqu'à présent, il n'y a aucune démarche concrète. A la suite de ce projet, les pouvoirs publics, divers organismes et des particuliers mirent en œuvre la fondation d'une fédération professionnelle de Tai Ji Quan et de Qi Gong, mais au printemps 2000, après quatre tentatives, le projet fut mis au repos. Il existe jusqu'à présent trop de divergences en ce qui concerne les statuts, les finances et la ligne de réglementation.

■ H. O.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 60

ET POUR CONCLURE...

L'Europe se construit, l'Euro se retrouvera bientôt dans tous les porte-monnaie. Ce bref tour d'horizon des développements du Tai Ji Quan en différents points d'Europe nous aura fait découvrir que chaque culture aborde la pratique différemment mais que l'esprit demeure : une nouvelle manière d'appréhender le monde et son être dans sa globalité. Il aura donné l'envie à la rédaction de vous offrir dans de prochains numéros des nouvelles de Belgique, d'Espagne, d'Angleterre, de Suisse ou de Scandinavie. Nous avons également pu constater qu'il semble difficile pour tous de parvenir à un accord satisfaisant pour l'ensemble des enseignants et des associations. Si le Taiji rapproche les hommes et les femmes dans un élan humaniste, les divergences continuent à subsister comme si les querelles d'écoles donnaient suite aux différents courants de la pratique qui ont agité la Chine ou Taïwan. Pourrons-nous échapper à ces écueils? Les pratiquants semblent nous le prouver puisqu'ils sont de plus en plus nombreux à se passionner pour cet art millénaire qui va à contre-courant de toutes les pratiques corporelles ou les sports qui font appel à la technologie et au consommateur que nous sommes devenus : le surf, le roller ou le tennis. En définitive, le Taiji apaise et nourrit notre âme, n'est-ce pas là le plus beau cadeau que la Chine nous ait offert?

Ont collaboré à ce dossier
France : Luce Condamine, Juliette Chevalier et Georges Charles
Italie : Elisabeth Evrard et Anna Perocco
Allemagne : Helmut Oberlack et Josselyne Boisseau

Les divergences freinent la croissance

En 1996, les caisses d'assurance maladie furent priées de réduire leurs dépenses. Tous les cours furent annulés et beaucoup d'enseignants en ressentirent les conséquences financières. En 1997, il y eut une ébauche de projet de loi officielle concernant toutes les

STAGE D'ÉTÉ

TAIJI-QUAN

Forme Chen de Chen jia gou



Organisé par l'association Ebène
Antenne de Chen jia gou
Centre mondial de Taiji Quan

du 2 juillet 01
au 20 juillet 01
à Parthenay
(Deux-Sèvres)

Stage dirigé par

Maître Wang Xi-an

19ème génération - président du centre de promotion
de Taiji-quan à Chen jia gou (province du Henan) Chine

Ins. : Henry Sylvie - 5, rue Bel air - 79450 St Aubin le Cloud
Rens. complémentaires : Chauveau Alain 05 49 69 81 87
email : EBENE@district-parthenay.fr

Forme ancienne style CHEN

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

Sous la direction technique
de Thierry Alibert,
et avec les interventions
de Georges Saby
et Pierre Noïtaky

PROCHAINES DATES :
. 14-15 et 16 avril
. 5-6-7 et 8 mai
. 6 et 7 octobre
. 10 et 11 novembre
. 1 et 2 décembre

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

**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

Tai ji quan **3 stages Nature à Oléron**
. 28 avril au 1er mai à Béziers . 6 - 10 août
. 24 et 27 mai à Nantes . 13 - 17 août
. 9 et 10 juin au Luxembourg . 20 - 24 août

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

RENS. TECHNIQUES : 06 08 58 45 57

**PROGRAMME COMPLET SUR SIMPLE DEMANDE :
M. J. C. GOURDON, PLACE NOËL POUJADE,
46300 GOURDON TÉL. : 05 65 41 14 95**

DÔ
création

Vêtements de bien-être, matière naturelle, à porter en ville, pendant les loisirs ou à l'entraînement, offre un excellent confort dans tous mouvements liés aux arts martiaux.



ref : PC011 XL L M S
285F (43,45E)

ref : PC012 XL L M S
285F (43,45E)

ref : TL15 XL L M
130F (19,82E)

Dô création est diffusé par Judogi 103, Bd Beaumarchais 75003 Paris Tél.01.42.72.95.59

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

Frais de port 38F (5,8E) (55F (8,39E) CEE) Total Prix

Livraison : 4 jours pour la France

Toute commande doit être accompagnée du règlement à l'ordre de Dô création (Documentation sur simple demande).

Adresse : 3 rue Montholon 75009 Paris. Tel : 01 45 23 02 27

La Métamorphose de la violence



(3e volet) propos recueillis par Dominique Radisson

Les auteurs de "La métamorphose de la violence par l'art de Sumikiri", Jean-Daniel Cauhépé et A. Kuang, nous expliquent dans ce troisième volet les correspondances et les divergences entre la pratique de l'aïkido et le taoïsme.

Gtao : Je souhaiterais vous poser une question générale. Quels rapports, s'ils existent, unissent l'Aïkido tel que vous le concevez, par l'Art de Sumikiri, et le Taoïsme ?

Jean-Daniel Cauhépé et A. Kuang : Celui qui pratique correctement le Bagua Zhang, le Tai Ji Quan, ou tout art taoïste (Qi Gong, Dao Yin) fait de l'Aïkido au sens littéral du terme. Il n'y a pas de différence de nature, ni de pratique. Toutefois, dans l'art de Sumikiri, il existe une différence avec les voies taoïstes, c'est l'aspect de voie sociale. Le Tao, dans son essence, ne dédaigne pas les voies sociales, mais lorsqu'on est dans le Tao, les choses s'opèrent naturellement, l'altérité est toujours gratifiante. Dans notre monde, il en est autrement ! L'Art de Sumikiri met l'accent sur l'autre, alors qu'en général, les méthodes taoïstes sont des pratiques souvent solitaires, une manière de se centrer, exception faite des Tui Shou (poussées de mains) trop souvent délaissés. Comprenez bien qu'il ne s'agit pas là d'une critique, mais d'un constat de différenciation. L'Art de Sumikiri est un jeu subtil "corps/esprit, soi-même/autres". Si l'on pratique bien l'Aïkido, on ne peut détester son prochain. On apprécie l'autre quelle que soit sa race, sa typologie, sa morphologie. On accepte l'autre avec ses émanations physiques et mentales. C'est une éducation à l'autre au-delà de l'analyse, un immense champ d'ouverture, de progrès, de tolérance et d'acceptation. Les arts taoïstes correspondent particulièrement à l'esprit chinois, dans le sens où il n'y a pas besoin de souligner la dimension sociale, car celle-ci est incluse dans le tissu culturel. Quand on pratique les arts taoïstes en Occident, on n'importe pas le tissu culturel asiatique. Dans cette perspective, la pratique risque la dérive ou l'appauvrissement. L'Art de Sumikiri possède de fortes résultantes sociales, c'est même l'un des fondements de notre enseignement. Au-delà de la mise en scène conve-

nue du Tatami, il faut appliquer les fondamentaux de notre pratique à tous les domaines de notre vie, sociale, professionnelle, affective et familiale.

Enfin, par souci d'honnêteté, n'oubliez pas que Morihei Ueshiba a fait un trait d'union entre Extrême-Orient et Occident. Sans l'apport de la culture et de la façon de penser occidentales dans sa démarche, il n'y aurait pas eu cet effort de recherche, d'analyse, au bon sens du terme. Ueshiba a ouvert un pont au niveau universel ; il a cassé son armature culturelle première pour s'ouvrir à tous.

Gtao : Pouvez-vous nous énumérer quelques valeurs fondamentales pour réaliser en soi la métamorphose de la violence ?

J.-D. C. et A. K. : Evacuer les tensions physiques et psychologiques de manière à concevoir la Discipline non comme une méthode de self-défense, mais comme un procédé antistress, de maîtrise individuelle et de longue vie harmonieuse. Favoriser et cultiver une recherche permanente de l'esthétique dans la gestuelle. Eradiquer les réactions brutales, tant physiques que mentales, abandonner toute velléité d'agressivité et éviter les techniques dangereuses. Développer un comportement moral et social, dans le respect de son prochain. Pour terminer, appréhender la pratique telle un jeu, dont le but exclusif est d'éveiller et faire éclore notre maître intérieur.

■ D. R.

Liens Gtao

- Gtao n° 13, 14, 15 : Portrait de 3 maîtres d'aïkido
 - Gtao n° 16 : L'esprit de l'aïkido p. 52
 - Gtao n° 18 : La métamorphose de la violence (1) P. 40
 - Gtao n° 19 : La métamorphose de la violence (2) P. 42
- www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P.60.

Tai Ji Quan Style Chen

Stage national d'été
à Autrans (Isère)
du 8 au 14 juillet



Etude de la forme Chen
Travail de Qi Gong
Travail d'énergie interne
Etude de la digitopuncture
Initiation à la médecine Chinoise
Etude des 5 éléments
dans un cadre naturel...

Association Kung Fu Développement
2049, avenue de Toulouse
34070 Montpellier
Tél. : 04 74 29 54 72 / 04 67 45 66 74
www.kungfuasso.com

NOUVEAUTE

1 Vidéo k7
de Song
ARUN

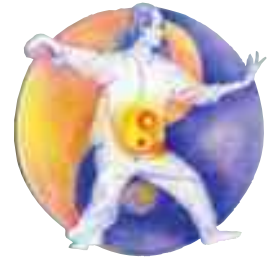
Cette série de mouvements est devenue populaire au début de l'époque Song du sud (1127-1179).

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

TAO BOUTIQUE



Gurdjieff inédit !

BON DE COMMANDE

Photocopier, découper ou retourner sur papier libre votre commande avec votre règlement en précisant les éléments suivants, EDITIONS TAO 10 RUE DE L'ECHIQUIER, 75010 PARIS. email : boutique@generation-tao.com

Nom : Prénom : Téléphone : mobile :
 Adresse complète :
 Code Postal : Ville :

Métaphysique et avant-garde	Quantité :	Prix unit :	120 F	total :
Le voyage sacré amérindien	Quantité :	Prix unit :	100 F	total :
Le Feng-Shui des neuf étoiles	Quantité :	Prix unit :	100 F	total :
Du Tao sexuel au tantra	Quantité :	Prix unit :	120 F	total :
Gurdjieff : l'annonciateur du bien à venir	Quantité :	Prix unit :	100 F	total :

Participation forfaitaire au frais de port et d'emballage : 15 F TTC pour 1 exemplaire, 25 F TTC pour 2 exemplaires et plus :

TOTAL FTTC :

Tous les prix indiqués incluent une TVA de 5,5% - offre valable pour la France métropolitaine. DOM-TOM et étranger : nous consulter



par Dominique Le Bourgeois,
conseillère en élixirs floraux
photos : Patrick Porterfield

Les Secrets des Elixirs Floraux

Vous êtes de plus en plus nombreux à avoir entendu parler des fleurs de Bach. Ce sont sans doute les Elixirs Floraux les plus connus aujourd'hui en France. Mais quels sont les secrets des Elixirs Floraux ?



Les pétales réchauffés sous les rayons du soleil vont pouvoir libérer dans l'eau leur quintessence.

En quelques points, les réponses aux questions que vous pouvez vous poser sur les Elixirs Floraux : Quel est leur procédé de fabrication ? Comment agissent-ils sur notre organisme ? A quels maux s'adressent-ils ? Comment les utiliser ?

Préparation d'un élixir floral

Première étape

Elle consiste en ce que l'on nomme la Teinture ou Essence-mère, préparée par l'infusion au soleil ou l'ébullition de fleurs, parties de la plante avec ses feuilles, tiges ou bourgeons, placées au soleil, non loin de là où elles ont poussé, sur la surface d'un récipient en verre contenant de l'eau de source, dont la provenance est fiable pour sa pureté (non surchargée en minéraux). Pour les fleurs, tiges et feuilles d'arbres, d'arbustes ou de buissons, l'ébullition se fera sur un feu de bois, dans un récipient en métal.

Deuxième étape

Après quelques heures de solarisation, les têtes de fleurs seront délicatement enlevées et le produit filtré. Le liquide ainsi obtenu sera versé dans une bouteille de verre teinté déjà à moitié remplie de brandy à 40° et ainsi conservé. Deux gouttes de ce liquide serviront à préparer les "élixirs" dans des flacons



de 10 ou 15 ml. Ce sont les élixirs vendus dans le commerce et appelés "concentrés" qui seront également utilisés pour la préparation d'un "flacon individuel".

Une alchimie orchestrée

Les quatre éléments

Le concept de Paracelse nous explique la juxtaposition des quatre éléments : l'Eau, au contact des fleurs (la Terre) qui portent encore les gouttes de rosée du matin, au contact du Feu (les rayons du soleil ou la chaleur) et de l'Air. Les propriétés, les qualités, le principe fondamental et la nature de chaque élément ont un pouvoir d'attraction entre eux et ils s'amalgament pour donner l'élixir. C'est comme si les molécules de l'eau avaient incorporé certaines propriétés des plantes, encapsulées dans les gouttes de

rosée, amplifiées par la chaleur à travers le véhicule de l'eau.

La résonance vibratoire

Cette quintessence est de même nature que notre propre "force vitale". Elle contient donc un message vibratoire qui entre en résonance avec nos cellules, qui elles aussi baignent dans l'eau. Notre organisme étant porteur de vie, lui aussi est fait d'un champ vibratoire qui va osciller selon les modulations de nos états émotionnels, de nos humeurs, de nos formes de pensées, de notre personnalité, des influences extérieures et intérieures. Ce message "codé" est constamment retransmis à nos neuro-transmetteurs qui, le percevant, font passer l'onde de cette oscillation vibratoire, comme les ondes radio, à notre cerveau et au reste de notre corps. L'oscillation positive de l'énergie de l'élixir entre en résonan-

LES FLEURS DU Dr BACH

Le docteur Edward Bach, éminent médecin anglais, chirurgien, pathologiste, spécialiste en immunologie et bactériologie a consacré sa vie à la guérison des malades et à la recherche d'une thérapie de plus en plus "subtile" pour traiter, non pas la maladie, mais le malade. Il s'est éteint en 1936, lorsque ses 38 remèdes à partir de fleurs ont été jugés, par lui, satisfaisants. Il n'a pas clos la liste des élixirs, même si ces 38 fleurs représentent un système, un tout comprenant des caractéristiques de personnalités et les facettes diverses de la nature humaine, défauts et qualités.

ce avec notre état ou notre humeur discordant, dissonant, et de même qu'un chanteur règle sa voix sur le son juste, sur la bonne fréquence, de même notre état tend vers une harmonie vibratoire, et les discordances s'amenuisent, les perceptions deviennent plus claires.

Les fleurs de l'âme

Applications des élixirs

Nous pouvons faire appel aux élixirs floraux dans plusieurs situations :

- Dans les situations dites "d'urgence" et de crise, la prise des élixirs évite la panique, permet de prendre des décisions, avec objectivité et recul, d'avoir les idées claires.
- Pour retrouver rapidement un bien-être et un calme intérieur.
- Pour les souffrances morales, psychiques liées à des événements récents ou passés, qui conduisent à divers dérèglements : nervosité, perte d'appétit, ou addictions.
- Lorsque nous répétons toujours les mêmes erreurs sur le plan relationnel, sans en comprendre la signification et sans pouvoir agir.

Les élixirs, outils de transformation

A noter que, parfois, nous ne voulons pas aller plus loin dans la transformation que les élixirs commencent à opérer dans notre comportement. Des douleurs physiques peuvent surgir, et nous sommes tentés de rendre "le traitement responsable". Il s'agit de la prise de conscience d'un état qui doit se transformer pour le mieux. Si "l'on ne sent rien", cela signifie que ce n'est pas le moment. En définitive, les élixirs sont des outils de connaissance de soi et de



sont relativisés, dans une prise de conscience accrue.

Les différents paliers de la transformation

Les fleurs comme catalyseur

Lorsque l'on est confronté à des aspects de soi que l'on finit par découvrir et que la confrontation est désagréable, on peut, soit arrêter le processus, soit le freiner, et la somatisation peut alors apparaître pour signaler le changement à opérer dans le comportement, les prises de décisions et de changement de vie radical. Comme cette somatisation est généralement atténuée par les traitements, la traversée peut se poursuivre avec confiance. En effet, il n'est pas nécessaire de "souffrir" pour opérer cette transformation. Les fleurs sont des catalyseurs de tout ce qui peut transmuter (comme en alchimie) notre plomb - notre vie polluée par le stress ou nos pensées négatives - en or. Progressivement, les élixirs peuvent clarifier des vécus traumatisants qui se sont accumulés en se cristallisant dans la mémoire, et qui remontent à des passés parfois très lointains. Lors d'un choc émotionnel, le cerveau imprime un ensemble très vaste de données

visuelles, auditives, tactiles, etc. qui sont "enregistrées" globalement dans un fichier.

Les élixirs "font le ménage" dans nos émotions.

Le moindre rappel, inconscient et anodin, de l'un des éléments les plus infimes de ce fichier, re-stimule et recrée l'état de choc déjà vécu, et peut provoquer toute une série de troubles physiques ou de comportements, sans que la conscience puisse faire le lien avec cet événement. Les élixirs vont progressivement "faire le ménage", puis effacer ces données qui ne servent plus à rien et remplacer ce vide par des données utiles et positives. En défrichant ces terres encombrées de vieilles racines inutiles, on permet à des talents étouffés de s'épanouir.

Le lâcher-prise

On peut bien sûr avoir intérêt à garder nos blessures et nos souffrances. C'est l'un des moyens de vérifier qu'on nous aime, qu'on s'intéresse à

Les élixirs floraux s'obtiennent par le savant mélange des quatre éléments : la terre, l'eau, l'air et le feu.

LA MÉMOIRE DE L'EAU

L'efficacité des élixirs floraux (comme celle de l'homéopathie) pose le problème toujours non résolu depuis la controverse scientifique qui a entouré les découvertes du Dr Jacques Benveniste en 1988 : l'eau peut-elle transmettre une information biologique spécifique et produire un effet moléculaire en l'absence de molécule puisque les principes de celle-ci auront été entièrement dilués ? Pour J. Benveniste, tout se passe "comme si l'eau se souvenait d'avoir vu la molécule". Elle n'oublie rien. Il existerait alors un niveau d'organisation supérieur de la matière. Cette affirmation, si elle s'avérait juste, remettrait en cause deux siècles de savoir en matière de physique et de biologie moléculaire. Ce qui fit dire à un chercheur britannique lors d'une émission télévisée à Londres : "Je veux que vous ayez tort, même si vous avez raison, sinon, c'est la porte ouverte à la numérologie, à l'astrologie, aux piqûres d'épingles". Désormais au ban de la communauté scientifique, J. Benveniste aurait déshonoré la science française en trafiquant ses résultats, avec la complicité des techniciens de son laboratoire expérimental. En ce début de nouveau millénaire, la question, toujours d'actualité, reste donc en suspens. Les foudres de la communauté scientifique française qui s'abattirent sur les découvertes de Benveniste montrent à quel point il est difficile de faire changer les mentalités.

transformation de nos blocages émotionnels, ce qui nous permet, soit de trouver et de donner un sens à notre vie, soit de devenir plus "altruistes", plus créatifs et moins repliés sur nous-mêmes. De plus, les élixirs potentialisent les autres thérapeutiques, qu'elles soient apparentées aux médecines douces ou traditionnelles.

Le réflexe "Rescue"

La situation de détresse mise à part, on est amené à utiliser les élixirs pour accompagner une autre démarche thérapeutique afin de soutenir notre volonté de "guérir". Ou lorsque les autres thérapies ne fonctionnent pas de façon satisfaisante et que l'on se sent attiré par cette autre manière d'aborder la maladie.

L'élixir d'urgence appelé "Rescue" peut être utilisé pour tous les tracas de la vie quotidienne, dès que l'on se sent quelque peu perturbé. Lorsque l'on est sous le choc d'un traumatisme physique ou émotionnel, le calme revient rapidement. Les contusions, les blessures se résorbent très rapidement ou se ressentent moins. On garde sa pleine conscience et l'on sait ce que l'on doit faire. Dans un traitement de transformation personnelle, on a le sentiment de devenir de plus en plus lucide, de reprendre en main le gouvernail de sa vie et non plus d'être victime des circonstances ou des autres. Cette transformation se fait progressivement, et les souvenirs

nous, et la maladie crée des liens de solidarité. Parfois, nous résistons aussi au changement parce que cette blessure est vécue comme une injustice, et certes, elle n'aurait jamais dû exister, mais en la guérissant, c'est comme si une grande partie de nous allait mourir, et nous craignons de ne "plus être", de ne plus savoir qui nous sommes. Guérir demande un lâcher-prise, une confiance totale. Or la blessure a souvent été vécue comme une trahison; comment recréer cette confiance lorsqu'elle a été bafouée? Dans les deux cas, le lâcher-prise est extrêmement difficile, car il faut tout d'abord admettre que cela a eu lieu, et qu'à partir de maintenant, cette souffrance passée va servir de tremplin pour un nouveau départ; d'ailleurs, chaque fois que l'on sera tenté de revenir en

arrière, de retomber dans les vieux schémas, la blessure réapparaîtra comme un rappel salutaire pour aller dans le sens de la nouvelle motivation, du renouveau. Les élixirs continueront à nous accompagner sur ce cheminement et les vieux souvenirs seront désamorçés, libérés de leur charge émotionnelle : nous serons en paix avec eux. Le calme et le détachement pourront prendre place.

Le processus

Parfois, on sent que ce n'est pas le moment de démonter des vieux mécanismes de protection et de survie, mis en place depuis très longtemps. On a déjà eu une amélioration et on veut souffler, en profiter. Parfois la prise de conscience est fugitive : on la remarque, mais on ne veut pas ébranler l'édifice. Par contre, il arrive que la répétition de la problématique durcisse le processus et que la névrose s'installe, s'incruste ou que la maladie apparaisse. Ce ne sont pas les élixirs qui "créent" ou dévoilent à plus longue échéance la possibilité d'une maladie plus grave. En fait, on peut assister à la réactivation de la vieille problématique - tout comme le remède homéopathique juste induit provisoirement des symptômes d'aggravation passagère et atténués, signe que le processus de guérison est sur "la bonne fréquence" -.

Ces émotions qui nous rendent malades

La maladie, quelle qu'elle soit, même le rhume le plus banal, est le résultat d'un stress, d'une tension portée à son maximum. Cette tension est précédée d'une situation de vie suscitant un ressenti, lequel est ressassé dans la tête et quoi qu'on fasse, "cela nous tient". Nous ne sommes pas nécessairement conscients de cette surcharge émotionnelle provoquée par la sensation que nous sommes en contradiction flagrante, déchirés entre le désir d'obéir à une demande extérieure et celui, opposé, que nous ressentons en notre for intérieur. Une activité, ou une relation, qui jusqu'ici nous satisfaisait, nous semble vide de sens tout à coup, et nous nous dirigeons vers une "impasse". Ce qui alimentait la turbine, notre motivation d'existence, nous semble avoir perdu toute "raison d'être". Cette tension peut s'accroître encore par la rumination mentale et les

LES ÉLIXIRS ÉNERGÉTIQUES

Composés à partir de teintures, d'huiles essentielles et d'élixirs floraux, les élixirs énergétiques agissent sur les plans physique, énergétique et émotionnel selon les principes de la médecine chinoise, c'est-à-dire la régulation de l'équilibre énergétique d'une personne entre les cinq organes principaux que sont le foie, le cœur, la rate, les poumons et les reins, selon la loi des cinq éléments : le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. Chaque organe peut être déséquilibré en excès - Yang - ou en insuffisance - Yin -. La spécificité des élixirs énergétiques, nés des recherches françaises, est d'avoir utilisé les anciennes connaissances des vertus médicinales des plantes occidentales.

A noter que l'on peut bénéficier de l'apport de plantes différentes pour régler des problèmes spécifiques ou pour agir sur la saison appropriée. Ainsi, au printemps, toujours selon la conception chinoise, il est bon de stimuler le foie et de régulariser toutes les fonctions physiologiques, les manifestations psychiques et émotionnelles qui lui sont associées (colère, anxiété, impatience, cauchemars, etc.). L'élixir énergétique n° 2, composé entre autres de romarin, fut spécialement créé pour répondre aux besoins et aux sollicitations du foie. L'utilisation des élixirs énergétiques est à la fois une méthode de prévention et de traitement global.



Jacinthes des bois utilisées dans les Elixirs du Pacifique pour faciliter la communication; et dans la Gamme Bailey pour encourager l'ouverture.

efforts pour nous défendre. Le cerveau, pris dans cet étai, trouve la solution de survie, à notre place. Il disjoncte, et pare au plus pressé : migraine, asthme, lumbago, angine. Le ressenti est malheureusement refoulé quelque part, inaccessible; et pourtant c'est lui le facteur le plus important, le message oublié qui donnerait la clé de la maladie et de sa guérison. La prise de conscience est le décodage nécessaire pour amorcer la réparation des dommages occasionnés par l'impact de la surtension.

La dynamique des élixirs

Les élixirs floraux facilitent cette prise de conscience : ils soutiennent cet éclairage. Il faut parfois du temps pour reprendre contact avec le ressenti enfoui et trouver l'origine du message. Puis c'est le travail de guérison et les élixirs qui nous permettent alors d'entrevoir une nouvelle motivation, un nouveau sens à notre vie.

■ D. Le B.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 60.

Liens GTao

- GTao n° 13 : Les élixirs floraux P. 13
 - GTao n° 16 : Les élixirs énergétiques P. 78
- www.generation-tao.com



Y. Réquena

Le Dr. Yves Réquena nous a plusieurs fois instruits sur les vertus thérapeutiques du Qi Gong. Il est une dimension de la pratique qu'il est rare d'aborder et qui en accroît ses bienfaits : le plaisir. L'état de bien-être qu'il implique nous porte à un changement fondamental de notre vision porté sur le monde et sur nous-même. Une ouverture du cœur, une abondance d'énergie, un supplément d'âme.

Qi Gong, l'extase cellulaire

propos recueillis par Delphine L'huillier

Gtao : Comment abordez-vous votre pratique en tant qu'enseignant ?

Yves Réquena : Il faut pouvoir offrir aux personnes qui font appel à vous, après leur journée de travail, ce qu'elles attendent, voire plus. J'enseigne le Qi Gong comme il est enseigné sous toutes les latitudes et selon la tradition. C'est-à-dire que la personne doit se relaxer, se détendre pour arriver à une certaine fluidité, mais il ne suffit pas de dire "détendez-vous!", parce que la personne ne sait justement pas comment se détendre. C'est le génie des Chinois, et des Indiens, d'avoir trouvé un moyen de parvenir à la relaxation et au vide de l'esprit sans en avoir l'air. Chacun se fait piéger dans ses contractions et sa volonté et tombe tout naturellement dans l'état de détente. Si l'on demande par exemple à une personne de trouver son axe et de sentir le déplacement du corps dans l'espace, sa pensée dispersée est ramenée à une pensée centrée, très présente et imminente, qui est la sensation du corps. Car mouvoir un membre lentement, se déplacer en douceur, s'accompagne d'une détente musculaire. La prise de conscience de la respiration se fait alors tout aussi naturellement. On ralentit le mouvement et la respiration ralentit d'elle-même. C'est une astuce intrinsèque à la technique qui permet à la personne de détendre son corps.

Gtao : Mais le mental ne s'apaise pas facilement. Ne peut-on pas se crispier à vouloir trop bien faire ?

Y. R. : C'est juste. C'est seulement le corps détendu et la respiration ralentie que l'esprit progressivement se

calmera. Toutes les pensées périphériques, les anxiétés, les préoccupations, perdent leur épaisseur par le fait même que l'esprit est occupé à autre chose. En étant attentif à la sensation, on est déjà dans une modification physiologique de la respiration. L'écoute et le ressenti permettent que les émotions aient moins d'emprise sur la personne. On dit aussi que le Yi gouverne le Qi et que si la pensée est calme, on peut sentir le Qi. Ainsi, si la pensée reste silencieuse, et décide de se porter à une extrémité du corps, l'énergie y sera dirigée. C'est la base du Qi Gong, autrement dit la mobilisation de l'énergie. Des pensées parasites peuvent nous traverser, mais il nous suffit de revenir à notre attention première.

Gtao : Le Qi Gong est-il une méditation en mouvement ?

Y. R. : La pratique du Qi Gong et des Asanas (postures) - qui ne l'oublions pas précède dans la tradition yogi indienne la pratique de la méditation, Dhyana, pour installer une stabilité dans le mouvement et dans le corps - va de paire avec la méditation, mais aussi une hygiène de vie, la concentration, etc. Je trouve difficile de parvenir à un état méditatif par une pratique exclusive avec l'esprit, c'est pourquoi on rencontre parfois une certaine rigidité chez les pratiquants de Zazen, Vipassana, ou d'autres formes de méditation qui n'entre-tiennent pas la fluidité, de la même manière qu'il est difficile de manipuler l'énergie si l'on ne pratique pas les arts martiaux avec lesquels on peut vérifier si l'on a l'énergie ou pas face à son adversaire.

Gtao : Parvenir à cette fluidité a-t-il un secret ?

Y. R. : L'énergie fluide qui circule, un peu comme du mercure que l'on chaufferait, doit être agréable et douce dans le corps ; il faut non seulement que l'esprit soit détendu, mais qu'il soit heureux et joyeux. Il est possible de l'induire en demandant à la personne de pratiquer avec le "sourire intérieur", pratique que l'on retrouve essentiellement chez les maîtres taoïstes. Cela rend l'énergie plus fluide. Si vous vous asseyez sur une chaise, que vous respirez profondément dans le Dan Tien (centre énergétique situé dans le ventre), les yeux fermés, et que vous dessinez un sourire sur votre visage, puis que vous effacez ce sourire, que vous souriez à nouveau, une fois, deux fois, puis trois. Vous constaterez qu'avec le sourire, la pratique est plus légère, que la lumière s'installe dans le corps. Le sourire qui se développe spontanément chez le bébé est d'ailleurs un réflexe archaïque, limbique... il est l'expression de la joie de vivre. Cette joie installée dans la pratique est le plaisir. Le Qi Gong n'est alors rien d'autre que la jouissance de l'énergie. La pratique est en effet une jubilation, un "orgasme au ralenti" comme me le confia une élève.

Gtao : Ce plaisir n'est-il pas lié à ce ressenti permanent et au lien intime qui nous unit à notre corps ?

Y. R. : Oui et non. Puisque l'on peut aller à la rencontre du plaisir en souriant mais le plaisir peut aussi s'installer naturellement par la sensation de l'énergie qui se développe dans le corps : une extase cellulaire. Des frissons de plaisir apparaissent sans tomber dans une euphorie extatique déracinée puisque l'esprit reste silencieux et que tout ceci est observé. Le plaisir est donc objectivé.

Gtao : Dans un certain état intérieur, et d'autant plus lorsque l'on pratique à l'extérieur, les sons, les odeurs peuvent être amplifiés, les couleurs transformées. Cela va à l'encontre de la méditation qui suggère que nos sens nous attachent à notre Ego.

Y. R. : Mais la méditation arrive pourtant au même résultat. La voie du Tantra d'ailleurs est fondée sur l'exploration de tout état de grâce perceptible par la sensorialité. Le tantrika jouit de la vie à chaque instant. Le pratiquant de Qi gong aussi. Quand la sensation de plaisir culmine, l'énergie apparaît. La sensation de l'énergie elle-même produit du plaisir, comme la sensation de vagues très lentes qui montent et descendent dans le corps, dans la colonne vertébrale, sensation que l'on peut rapprocher de l'orgasme sexuel, ou de certaines caresses. La même chose peut se produire si l'on a oublié de sourire. Si l'on invite simplement l'énergie à venir au bout des doigts quand on expire, que des fourmillements se font sentir, spontanément le plaisir et le sourire apparaissent.

Gtao : C'est ce que j'aime dans la pratique, ce plaisir des sens. Bien trop souvent à mon goût, la pratique est liée à la peur, peur de la maladie,

de la mort alors que le Qi Gong reste avant tout un plaisir, une voie d'éveil à la vie.

Y. R. : La sensation de plaisir s'accompagne bien sûr d'une sensation de bien-être et cette sensation se prolonge après le cours. Une pratique régulière, tous les jours, voire tous les deux ou trois jours, permet à cette sensation de devenir permanente. C'est lourd de conséquences. On se rend compte que l'on peut être bien dans sa peau sans dépendre de circonstances ou de personnes extérieures. Notre point de vue alors se transforme. Cela nous responsabilise et nous fait prendre conscience que la joie de vivre fondamentale, le bien-être d'être en vie et de jouir de la vie dépend avant tout de nous et de comment est accordé notre instrument intérieur. Et si nous savons l'accorder, nous sommes harmonieux, symphoniques. C'est une Initiation, au sens mystique et philosophique du terme, de l'ordre de l'expérience et du vécu. Et si l'on tourne le dos à la pratique, une sensation plus terne qu'avant réapparaît. On perd une dimension de fraîcheur, de jubilation, et de jouvence.

Gtao : Se sentir au diapason avec la vibration, la pulsion de l'univers, la communion avec la nature, permettent également d'affirmer notre sensation d'appartenance à l'univers.

Y. R. : Le Qi Gong apparaît ainsi comme une discipline utile, sinon nécessaire, pour être connecté avec la joie de la vie. Quand on n'a pas cette joie, c'est un véritable crime d'ingratitude, car ce n'est jamais la vie qui rend malade. Le Shen, que l'on traduit par "conscience", contrôle l'énergie. A un moment donné, l'énergie développe le Shen. Quand le Shen est grand, il tire l'énergie vers le haut. Et quand le bien-être s'installe, on ne court plus après un mirage. C'est la présence du silence permanent dans l'esprit, un peu comme la présence du Christ symbolisée dans les églises par une veilleuse. On se vit soi-même différemment dans son implication au quotidien avec les événements et les autres en établissant une autre forme de relation avec ses propres émotions et ses réactions. Il y a du temps et de l'espace pour s'observer vivre. Cela nous permet de prendre du recul. On peut ainsi bénir les choses malheureuses, les épreuves, qui nous sont arrivées. Tout devient relatif, et cet espace permet à d'autres événements, plus heureux, d'arriver. Le Wu Wei s'installe physiquement. On gagne un supplément d'énergie, celle qui nous servait à nous sécuriser, à nous protéger, à construire des remparts, des cuirasses émotionnelles, qui pétillent à l'intérieur de notre cœur, et que l'on a envie de donner aux autres. Il NE FAUT PAS aimer les autres mais AIMER est une évidence physiologique qui s'impose au travers de la pratique.

■ D. L'h.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 60.

Liens Gtao

- Gtao n° 9 : Le sourire intérieur P. 67
- Gtao n° 15 : Etre bien dans son élément P. 84
- Gtao n° 17 : Qi Gong, le fitness du subtil P. 52
- Gtao n° 19 : Soulagez votre mal au dos par le Qi Gong P. 56

www.generation-tao.com

Les Amérindiens étaient initiés à la Connaissance et à la Sagesse, ils entraient en communication avec les esprits de la Nature et les énergies du Cosmos. Ils sont restés illustres pour leur médecine sacrée. Sur le chemin de la transformation, plongeons dans nos racines ancestrales en quête d'une mémoire de sagesse, enfouie dans chaque cellule de notre corps...



La Guérison Amérindienne

par Elisabeth Evrard

La civilisation amérindienne est porteuse d'un modèle social et spirituel sans dogme ni religion établie, où le contact avec le Grand Esprit se vit sans temple ni prêtre, sans livre révélé ni maître spirituel. Société régie par les trois lois cosmiques que sont la Paix, l'Harmonie et l'Amour, elle proclame le droit à la vie pour toutes les espèces de la planète. Disparues depuis cinq siècles, avec le génocide de ses peuples, les valeurs de cette civilisation émergent à nouveau à l'heure des insatisfactions et des faillites de nos modèles occidentaux.

La santé, art de vivre

Le rôle du médecin

A l'image de la sagesse amérindienne, la santé est conçue comme un

équilibre subtil et dynamique entre l'individu et son environnement, découlant d'un réel art de vivre dans la paix, et non pas comme une simple absence de maladie. La médecine amérindienne peut donc être considérée comme une médecine de l'être, avant de se vivre comme une médecine du savoir-faire, où le médecin soigne par la qualité de sa présence et sa capacité à se relier aux énergies de vie.

Réanimer sa force de guérison

"Choisi", le médecin amérindien est "consacré". Epruvé dans son intégrité, il est confronté aux questions cruciales du temps et de la mort. Ainsi, Don Marcelino, médecin amérindien du Pérou et "homme de connaissance", auteur du *Voyage sacré amérindien*, nous aide à

réveiller en nous le savoir universel et cosmique dont étaient dépositaires ses ancêtres, et à réanimer notre propre force de guérison.

La retraite spirituelle

Le temps fort du processus de guérison est la retraite spirituelle, guidée par le médecin ayant travaillé son corps-esprit pour transmettre et moduler l'énergie vibratoire émanant d'une autre réalité, énergie apte à réveiller doucement celle de chaque participant. Une retraite spirituelle se déroule en trois étapes :

La confession

Ce parcours rétrospectif de la vie du patient est l'occasion de reconnaître et d'accepter les événements clés ou traumatisants de son passé. Changer

implique en effet pour le patient de mourir à son personnage pour ressusciter la personne heureuse qu'il est en réalité; c'est la mort de l'Ego, rite de passage douloureux. La thérapie ne commencera vraiment que si le patient souhaite sincèrement guérir.

La purification du corps

Rituel de massage, la purification du corps vise l'élimination des pollutions psychiques accumulées tout au long de la vie. Ce soin est l'occasion d'une prise de conscience : le corps est sacré et a besoin d'amour et d'attentions. La déprogrammation des mécanismes habituels de fonctionnement est favorisée par un rythme plus calme, sans dispersion.

La prière

C'est réapprendre à prier, quelle que soit sa croyance. L'essentiel est de se relier aux énergies de la Terre et du Cosmos, afin de se régénérer.

L'unité avec la nature

La nature constitue le décor indispensable à ce processus de guérison; en

effet, chaque participant se purifie avec la terre, l'eau, l'air ou le feu, communique avec les esprits de la nature. Ce temps de connivence avec les éléments est une invitation au respect de la vie. La retraite amérindienne équivaut en fait à un appel venu d'une autre réalité, où chacun expérimente son unité avec la nature, le flux de la vie et peut réveiller son innocence perdue. Réveiller son innocence, c'est retrouver la capacité à s'émerveiller, à entrer en contact avec toute forme de vie... comme les enfants qui parlent avec les pierres, les animaux et les fleurs. Pour eux, le monde ne se limite pas à une réalité concrète, tangible et visible. Comme des enfants, au cours de la retraite de guérison, nous nous ouvrons à une réalité invisible mais présente, à un plan d'amour infini.

■ E. E.

A lire : *Le voyage sacré amérindien* par Don Marcelino publié aux Editions L'Originel.

Liens GTao

- GTao n° 17 : La guérison par les plumes P.44
www.generation-tao.com

TRADITIONS AMÉRINDIENNES ET TAOÏSTES

Vivre en harmonie avec la Nature

Le taoïsme peut se résumer à un ensemble de connaissances et de pratiques acquis par des hommes et des femmes qui trouvent leur "joie dans un contact étroit avec la nature, qui s'inspirent de ses harmonies et de ses rythmes" ⁽¹⁾. N'est-ce pas là une définition qui se rapprocherait de la tradition amérindienne ? Bien sûr, il serait universitairement incorrect de faire fusionner traditions amérindienne et taoïste, de même que traditions celtique et maya, mais toutes ces "forces vives", avec les différences propres à leur identité culturelle, portent en elles une source commune, c'est cette intimité avec la Nature et le Cosmos, la conscience d'appartenir à un "grand tout", organique, perpétuellement en mouvement, et cohérent.

⁽¹⁾ *Le taoïsme vivant* de John Blofeld aux Ed. Albin Michel.

Coll. "Spiritualités vivantes".



Portes d'Orient et d'Occident

premières rencontres autour de :

L'écriture : calligraphie, chemin de pensée

La religion : plurielle, réfléchie

Le développement personnel : voie de recherche

- > Animations
- > Ateliers
 - > Conférences
 - > Démonstrations
 - > Forums
 - > Signatures de livres
 - > Spectacle

espaces d'expositions – rencontres – partages

Rêver–Chercher–Voir–
Oser–Créer–Tester–S'approprier

Palais du Pharo
Les16, 17 Juin 2001
Marseille
04.91.54.86.67
www.orient-occident.com
info@orient-occident.com



inscription et consultation gratuites !!

- Un cours de Taiji près de chez-vous ?
- Un praticien de médecine chinoise ?
- Une formation de Qi Gong ?
- Un soin, un massage ?

A Paris, Bruxelles ou Yaoundé ?

La réponse sur Internet !

ANNUAIRE
FRANCOPHONE
des Arts
Energétiques

www.generation-tao.com/annuaire



Chiropratique

La colonne de vie

par Delphine L'huillier
photos : Marc Lafon (agence Oredia)

Née au siècle
dernier aux Etats-Unis,
la chiropratique (du Grec
"cheir" : main et "praxis" :
faire) est une thérapie
manuelle qui cherche à com-
prendre le langage du corps
dans toutes ses expressions.
Son propos : la restauration
et l'entretien du capital santé
par l'ajustement de la structure
du corps, et en particulier
de la colonne vertébrale.
Portrait d'une discipline
en plein essor, reconnue
officiellement par l'O.M.S.

Considérée comme une philosophie, une science, un art et une médecine préventive par ses praticiens, la chiropratique fait partie des thérapies manuelles que comptent l'ostéopathie, la kinésithérapie ou la fasciathérapie.

A la suite d'une longue tradition...

Même si la chiropratique est récente, ses racines nous plongent dans les civilisations plus anciennes. Les premières "manipulations" remontent à la période chinoise durant le règne de Kong Fon (2000 ans avt J.-C.). Plus tard, Hippocrate (460-377 avt J.-C.) écrira : *Il est nécessaire de posséder une solide connaissance de la colonne vertébrale car de nombreuses affections sont en effet causées par un état défectueux de cet organe.* Sur leurs traces, l'américain Daniel David Palmer crée la chiropratique en 1895. A l'âge de 40 ans, il s'installe comme magnétiseur et entreprend en autodidacte des études d'anatomie et de physiologie. Pionnier dans l'utilisation de la radiologie, il aboutira dix ans plus tard à travers ses recherches à mettre au point les principes de la chiropratique.

Dès 1896, D. D. Palmer fonde une école à Davenport dans l'Iowa pour enseigner sa méthode, qui deviendra plus tard le "Palmer College of Chiropractic". En 1974, la chiropratique est reconnue officiellement aux

Etats-Unis. Depuis, elle se diffuse à travers le monde où elle est reconnue, aujourd'hui, dans une vingtaine de pays.

Une thérapie holistique

La chiropratique appréhende l'individu dans sa globalité et tient compte des effets de l'interdépendance entre le placement, la mobilité des vertèbres, des articulations, les pieds, les jambes, le bassin, le crâne, la mâchoire, les muscles, et le fonctionnement des systèmes nerveux et organiques sur l'état de santé général. Elle insiste également sur l'éducation du patient face à sa responsabilité dans la relation et la gestion de sa santé. Cela signifie souvent tout simplement réapprendre à marcher ou à s'asseoir correctement.

La colonne vertébrale : notre "arbre de vie"

Entre le crâne et le bassin, 29 vertèbres sont empilées intelligemment selon quatre courbes, tel un ressort qui permet à la colonne d'être 25 fois plus résistante que si elle était droite. A moins d'un traumatisme d'une grande ampleur ou d'une dégénérescence de longue durée, cette formidable mécanique continue à nous soutenir, mais un jour ou l'autre, si nous n'en prenons pas soin, les différents petits chocs ou mauvaises habitudes de postures accumulées au cours du temps, finissent par l'user et



Comment se déroule une consultation ?

Il vous sera demandé lors de la première entrevue de vous rendre un peu plus tôt au cabinet pour répondre à un questionnaire concernant vos antécédents chirurgicaux, les accidents, les chutes, vos conditions de vie, votre motivation et les raisons pour lesquelles vous consultez. En règle générale, le chiropracteur procède à un "état des lieux" de votre colonne : il analyse la posture et la marche, détecte toutes les déviations des courbures vertébrales comme les cyphoses, les scolioses, les lordoses, etc. Il note la différence de hauteur des deux oreilles, des épaules, des hanches, des genoux, le positionnement des pieds. Mais déjà dès votre entrée, par votre démarche, votre manière de serrer la main ou d'ouvrir la bouche, le chiropracteur aura déjà pu se faire une idée de votre état vertébral.

Le chiropraticien palpe alors le dos du patient allongé, à la recherche de fixations vertébrales, crâniennes ou mandibulaires, de distorsions du bassin, de tensions ligamentaires, de spasmes ou de points réflexes douloureux. Enfin il note la différence de longueur de jambes.

Une radiographie de l'ensemble de votre colonne vous sera sans doute conseillée avant le début d'un programme de séances sur lequel vous et votre chiropracteur vous serez entendus. Ce programme se déroule en plusieurs phases : soulagement - stabilisation - entretien.

Le coût d'une consultation varie de 200 F à 400 F non remboursables par la sécurité sociale.

les douleurs apparaissent. C'est pourquoi les chiropraticiens portent depuis toujours une extrême attention à la colonne vertébrale - véritable "arbre de vie" selon eux - et à ses relations avec le système nerveux, car si notre dos est le principal support du corps, un amortisseur et une plaque tournante du mouvement, il est aussi une véritable autoroute des messages nerveux. Gardienne de notre moelle épinière, la colonne vertébrale est en effet intimement liée aux racines nerveuses qui passent entre chaque vertèbre. Le chiropraticien, en remédiant à une subluxation vertébrale (subluxation = dysfonction-

nement articulaire), libère les interférences nerveuses associées qui sont bien souvent à l'origine d'un mal chronique se manifestant en aval.

Soyons attentifs au dialogue de notre corps, il nous alerte toujours et nous guide souvent.

Nos courbures naturelles

Pour que l'influx nerveux circule le mieux possible, il est nécessaire de restaurer et de respecter les courbures naturelles qui sont au nombre de quatre. La première, thoracique, se façonne pendant la croissance du fœtus jusqu'aux premiers mois après la naissance. Plus tard, lorsque le nourrisson redresse la tête, se crée la deuxième courbure, celle des cervicales. Lors de la dernière étape, lorsque le bébé se tient en équilibre

sur ses deux jambes se crée la troisième courbure, au niveau des lombaires, ce qui engendre naturellement la quatrième, au niveau du coccyx : la "queue ancestrale". Une colonne vertébrale équilibrée serait la garantie d'une bonne santé. Ainsi, les pratiquants de Taiji Quan veilleront à respecter leurs courbures naturelles et notamment celles des lombaires, en évitant de verrouiller le bassin vers l'avant (antéversion). En effet, les postures décrites par les asiatiques sont sans doute liées à une morphologie spécifique se traduisant par une courbure lombaire quasiment inexistante !

Chercher l'origine du mal

Le chiropraticien va toujours chercher l'origine de la réaction en chaîne de nos douleurs. Quatre causes



La précision des réajustements de la colonne vertébrale réclame connaissance et dextérité. Six ans d'études seront nécessaires pour devenir chiropracteur.

Rétroversion ou antéversion ?

Une certaine confusion existe dans l'utilisation des termes antéversion et rétroversion appliqués au bassin.

Pour le thérapeute manuel, la rétroversion est la bascule du bassin tendant à décambler la base de la colonne vertébrale, les ischions glissant vers l'arrière (c'est ce qui est appelé communément "sortir les fesses"). A contrario, l'antéversion est une bascule du bassin qui efface la cambrure lombaire (fesses "rentrées").

Dans l'enseignement corporel, l'usage a généralement imposé la terminologie inverse pour définir les placements du bassin. Nous reviendrons sur ce sujet dans un prochain numéro.

majeures sont susceptibles de perturber notre état vertébral :

Les traumatismes oubliés : comme d'autres thérapies, la chiropratique considère que le corps a une histoire qu'il garde en mémoire. Une naissance difficile peut être à l'origine de troubles de la colonne vertébrale, ce qui se manifeste chez le nourrisson par un sommeil agité, des régurgita-

tions, des pleurs inconsolables ou des coliques. Différents chocs peuvent affecter la croissance de l'enfant (problèmes de déviation vertébrale ou d'implantation dentaire), perturber l'épanouissement de l'adolescent (troubles du comportement) ou apparaître à l'âge adulte. Il est courant de voir sur des clichés radiographiques présentant une bonne structure osseuse d'anciens traumatismes qui depuis ont provoqué un mauvais fonctionnement des vertèbres devenues sujettes au développement de l'arthrose par exemple (qui peut apparaître dès l'âge de vingt ans!).

Le stress qui génère des subluxations vertébrales.

Le manque d'exercice : le chiropraticien engage le patient à prendre en charge sa colonne vertébrale par de petits exercices quotidiens adaptés.

Le déséquilibre alimentaire qui suscite l'accumulation de déchets dans notre organisme et une fatigue générale du corps.

Les vertus de la chiropratique sur le squelette...

Les soins chiropratiques permettent de rééquilibrer les axes corporels : dans la verticalité, du coccyx aux vertèbres cervicales; dans l'horizontalité : clavicules et bassin. Ils libèrent également les tensions musculaires, délient le mouvement, harmonisent le système nerveux et entretiennent l'énergie vitale. Par exemple, une tor-

sion de cheville mal soignée peut être à l'origine de toute une chaîne de complications : la marche devient instable et asymétrique, les muscles ne travaillent plus en bonne coopération, pouvant créer à la longue une bascule du bassin, ce qui entraîne un phénomène de compensation dans les épaules, ou le cou, et ainsi de suite.

...sur les troubles chroniques

Par extension, certains troubles chroniques - à l'exception des pathologies graves et déclarées - peuvent trouver une solution : vertiges, bourdonnement d'oreilles, troubles digestifs, gynécologiques ou urinaires, etc. La libération des tensions musculaires permet de remédier à l'anxiété, la nervosité, la fatigue chronique, l'insomnie, la dépression, les allergies, l'asthme, etc.

Pour conclure, signalons que la chiropratique s'adresse à tous : les enfants, les adolescents, les adultes, les femmes enceintes, les sportifs, ou les seniors.

■ D. L'h.

LA PROFESSION

60 000 chiropraticiens exercent dans le monde :

- . 50 000 aux Etats-Unis
- . 5 000 au Canada
- . 2 500 en Australie
- . 1 000 au Royaume-Uni
- . 300 au Danemark
- . 250 en Suisse
- . 200 en Norvège
- . 400 en France

Depuis le 13 janvier 1997, la World Federation of Chiropractic (WFC) est un partenaire officiel de l'OMS (Organisme Mondial de la Santé) qui a patronné le dernier Congrès Mondial de la Chiropratique à Tokyo en 1997.

En Europe, l'Union Européenne de chiropratique a été fondée en 1931. Néanmoins, si dans différents pays la chiropratique est reconnue ou en passe de l'être, elle ne possède pas de statut légal en France.

Liens GTao

- GTao n° 14 : Le taiji ostéopathique (1) P.88
 - GTao n° 15 : Le taiji ostéopathique (2) P.88
 - GTao n° 16 : Le taiji ostéopathique (3) P.86
 - GTao n° 18 : La gymnastique sensorielle P.34
- www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, consulter aussi le carnet d'adresses P.60

36 15 SHIATSU (0,37€/mn)

Vous recherchez un enseignement structuré
SHIATSU FAMILIAL : 100 h - SHIATSU DÉCOUVERTE : 250 h
SHIATSU LIBERTÉ : 1000 h

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

ATELIERS SHIATSU RELAXATION - SHIATSU DE LA PERSONNE AGÉE
 SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE - SHIATSU DU BÉBÉ
 SHIATSU RELAXATION ADAPTÉ AUX HOMMES D'AFFAIRES - SHIATSU ASSIS
 SHIATSU ANTI-TABAC - Etc...

PROCHAIN STAGE :
Concepts
fondamentaux
de shiatsu
le samedi 21 avril

ECOLE DE SHIATSU

41, rue de Paradis 75010 Paris
 tél. : 01 45 23 48 88 fax : 01 42 46 83 12

STAGES D'ETE EN PERIGORD : LE TAI CHI CHUAN DE CHENG MAN CHING



avec **Jean Jacques SAGOT**
 Professeur de Tai Chi Chuan de l'école Cheng Man Ching
 Zhong Ding Traditional Martial Arts Association
 La Grande Course

du 5 au 9 Juillet 2001 : forme, tai shou et nei gong taoïste
 du 9 au 15 Juillet 2001 : tai shou, da lu, san shou, armes

Renseignements: jsagot.52 route de Jargues 24860 Notre Dame de Sanilhac
 Tél : 05 53 53 53 40 E-mail: jsagot@wanadoo.fr

L'auteur, Don Marcelino, médecin amérindien du Pérou, est un « **Homme de Connaissance** ». A travers le rite du Voyage Sacré, il nous apporte une aide pour réveiller en nous les connaissances et le savoir universel et cosmique dont étaient déjà dépositaires ses ancêtres.



La plupart des hommes, dès leur enfance, sont conditionnés à ne voir et ne considérer que ce monde-ci. Tout le reste paraît donc étrange ou fou ou bien n'existe pas. La coupure a été installée. A nous de tenter de renouer avec l'autre monde, l'autre réalité.

Du jour où on comprend qu'on est mortel, on apprend à vivre l'essentiel, à être heureux dans ce temps de vie qui nous est accordé, à en faire quelque chose de bon pour soi et pour les autres.

Don Marcelino

Bon de commande à retourner à :
Éditions l'Original/Charles Antoni, 25, rue Saulnier, 75009, Paris
Tél./Fax : 01 42 46 28 21

email : editions@loriginel.com — http://www.loriginel.com

Nom : Prénom :
 Adresse :
 Ville.....Code Postal
 Téléphone : Pays.....
 Commande :exemplaire(s) du livre **Le Voyage Sacré Amérindien**
 au prix de 100 F + 15 F (frais de port).

Ci joint mon règlement à l'ordre de : Éditions L'Original

Les Elixirs énergétiques des 5 saisons

- 10 Yin du rein :** troubles de l'élimination des reins, troubles du sommeil, trop autoritaire
- 9 Yin du poumon :** congestion intestinale, congestion des vaisseaux, trop méthodique et rationnel
- 8 Yin de l'estomac-pancreas :** somnolence après les repas, embonpoint, insouciance
- 7 Yin du cœur :** troubles de la circulation, troubles du sommeil, émotivité, trop passionné
- 6 Yin du foie :** surcharge hépatique, congestion cyclique, caractère impulsif
- 5 Yang du rein :** baisse de l'énergie vitale, faiblesse urinaire et génitale, crainte, découragement
- 4 Yang du poumon :** faiblesse respiratoire, paresse intestinale, passivisme
- 3 Yang de l'estomac-pancreas :** ballonnements, «coups de pompe», indécision, indolence
- 2 Yang du cœur:** fatigue générale, malaise dans la poitrine, manque d'entrain
- 1 Yang du foie :** fatigue, paresse hépatique, colère rentrée

EQUILIBREZ VOTRE SANTE

TAO BOUTIQUE



Les Elixirs énergétiques 100% naturels sont issus d'extraits de plantes sauvages ou de culture biologique qui ont concentré leurs merveilleuses propriétés après macération dans trois milieux complémentaires.

Elaborés à partir d'une étude minutieuse des plantes et de leurs vertus millénaires, et également en fonction de leurs pouvoirs énergétiques selon l'analyse de la médecine traditionnelle chinoise, les Elixirs énergétiques agissent sur les organes au travers des méridiens d'acupuncture, et grâce à leur mode de fabrication, sur des plans subtils.

La psychologie chinoise et la caractéristique occidentale associées composent dix profils parmi lesquels vous reconnaîtrez et vous pourrez choisir l'Elixir le mieux adapté à votre personnalité et vos besoins.

BON DE COMMANDE

Photocopier, découper ou retourner sur papier libre votre commande avec votre règlement en précisant les éléments suivants
EDITIONS TAO 10 RUE DE L'ECHIQUIER, 75010 PARIS
 email : boutique@generation-tao.com

Nom : Prénom :
 Adresse complète :
 Code Postal : Ville :
 Elixir n° : Qté : Prix unit : **95 F** total :
 Elixir n° : Qté : Prix unit : **95 F** total :
 Elixir n° : Qté : Prix unit : **95 F** total :
 Elixir n° : Qté : Prix unit : **95 F** total :
 Frais de port (1 produit : 22F, 2 produits et plus : 30 F) ..

TOTAL FTTC :

(Tous les prix indiqués incluent une TVA de 19,6%) Offre valable pour la France métropolitaine. Dom-Tom et étranger : nous consulter

Le Sommeil du Juste

les clés pour bien dormir

par Georges Charles
photos : Jean-Marc Lefèvre

Un proverbe populaire chinois affirme que l'on passe la première moitié de sa vie à avoir du mal à se réveiller et la seconde moitié à avoir des difficultés à s'endormir. Un organisme qui emmagasine de la fatigue est un organisme affaibli. Voici quelques trucs, et notamment des règles simples de feng shui pour bien dormir.

Le sommeil est réellement indispensable à la vie et à la santé physique et psychique. Entre ceux qui dorment trop (hypersomniaques), ceux qui ne dorment pas assez (insomniaques) et tous ceux qui dorment mal (cauchemars, apnée du dormeur, mauvaise récupération, sommeil intermittent) il existe un vaste réservoir de multiples pathologies qui remplissent les pharmacies, les hôpitaux et les cimetières. Pour ne citer qu'un simple exemple, l'endormissement au volant par fatigue, donc manque de sommeil, est l'une des causes principales des accidents de la route. Dans ce cas, la consommation d'alcool et la vitesse ne sont que des facteurs secondaires aggravants.

Le marché des somnifères

Ces fatigues chroniques, dues à un manque de sommeil ou au manque de qualité du sommeil, incitent à une consommation toujours plus forte de médicaments qui, eux-mêmes, finissent par provoquer une accoutumance qui

altère plus encore le sommeil naturel et appelle l'usage d'autres médicaments destinés à provoquer un sommeil artificiel. Dans nos sociétés dominées par l'angoisse et le stress, cela représente un fabuleux marché. Dans une certaine mesure, la pratique, bien conçue d'un art martial ou d'une méthode énergétique peut parvenir à régulariser et à stabiliser cette fonction essentielle qu'est le sommeil mais il convient souvent, malgré tout, de préciser quelques règles essentielles qui n'ont jamais été démenties.

Bien dormir, le temps qu'il faut !

Quantité et qualité du sommeil sont indispensables à une bonne récupération physique, physiologique, énergétique et psychique. Le sommeil demeure le meilleur et le plus naturel des traitements contre la fatigue. Il s'agit là d'une simple vérité qui peut faire sourire mais qui n'en est pas moins essentielle. A cause de multiples sollicitations (télévision, sorties tardives, mode de vie ne tenant plus aucun compte des circonstances extérieures) nombreux sont nos contemporains qui se couchent trop tard et qui se lèvent trop tôt. Ceci est particulièrement vrai pour les enfants qui prennent très tôt de mauvaises habitudes. On prétend que cette quantité de sommeil nécessaire varie suivant les individus mais bien malin serait celui qui pourrait préciser pour chacun d'entre nous quelle serait cette fameuse quantité optimale et minimale. En fait, sur du long terme, cette quantité de sommeil ne devrait pas descendre, si on excepte quelques cas pathologiques, en dessous de six heures journalières, et approcher normalement les sept ou huit heures. Et encore s'agit-il dans ce cas d'un sommeil de bonne qualité. Ce qui laisse entendre que l'on est souvent loin du compte et ce n'est pas une grasse matinée hebdomadaire qui résoudra le problème.

Les clés pour bien dormir

Changez de literie !

On peut affirmer qu'une literie de qualité est nécessaire à un sommeil de qualité. Nombreux sont pourtant ceux qui



Les clés du sommeil

- Entre 6 et 8 heures journalières au minimum de sommeil.
- Changez de literie régulièrement.
- Evitez une literie trop molle.
- Evitez une température trop élevée dans la chambre.
- Règle de feng shui : dormir la tête au nord et les pieds au Sud.
- Ne pas ouvrir la fenêtre pendant le sommeil.
- Dès que la fatigue se fait sentir, hop au lit !
- Respectez votre cycle de sommeil.
- Ne pas consommer d'excitants avant le sommeil.
- Consacrez quelque temps à la relaxation.
- Evitez les excès gastronomiques.
- Evitez un bain trop chaud.
- Evitez la douche.
- Si possible, faire une petite promenade avant de s'endormir.

changent leur voiture tous les deux ans et qui dorment malgré tout sur un matelas très fatigué. Il ne faut pas qu'ils s'étonnent d'avoir des problèmes de dos, donc un sommeil agité et un réveil difficile. Changer de matelas permet de résoudre plus d'un tiers des dorsalgies, lombalgies, cervicalgies et autres lumbagos et sciatiques. La literie française est l'une des plus mauvaises d'Europe ! Ces problèmes vertébraux permanents induisent un autre problème qui est celui de l'apnée du dormeur, une cessation de respiration pendant des périodes plus ou moins longues, de quelques secondes à plusieurs minutes, qui entraîne un manque d'oxygénation du sang et du cerveau, ce qui se solde au réveil par des migraines et des céphalées et la sensation d'avoir très mal dormi.

Dormez au frais !

Ces symptômes apparaissent lorsque la literie est trop molle et la température de la chambre trop chaude. Le confort moderne et le standing impliquent que l'on chauffe désormais les chambres à coucher comme dans un hôpital, ce qui est une hérésie. Mieux vaut se couvrir un peu mais dormir dans une atmosphère n'excédant pas les 16/17°.

Le feng shui du sommeil

Une bonne orientation du lit, tête au Nord (frais) et pied au Sud (Chaud) est favorable au sommeil. Les praticiens du Feng Shui indiquent qu'il faut s'adosser à la Tortue Noire (Nord) et laisser s'envoler le Phénix Rouge (esprit) vers le Sud. Dans ce cas, l'Est (Dragon Vert) est à gauche et l'Ouest (Tigre Blanc) à droite. Laozi dans le DaoDeJing (42) indique que l'on s'adosse au Yin et que l'on embrasse le Yang. Cette position particulière du lit dans l'espace de la chambre et de l'être humain dans le lit est, suivant les

règles essentielles de l'énergétique, nécessaire à un bon rééquilibrage énergétique, donc à la régénération. Dans ce cas, le sommeil ne permet pas seulement le repos et une action physiologique mais bel et bien un mouvement énergétique favorable à l'énergie vitale. Il s'agit, purement et simplement, d'un nettoyage énergétique profond des organes (Zang) et des entrailles (Fu) par le biais de la circulation de l'énergie dans les méridiens et ramifications (Jing Luo). L'énergie Petit Yang (Jing Qi) engendrée par la Terre (Grand Yin) monte et se disperse dans les organes pleins (cœur, rate, poumons, reins, foie) tandis que l'énergie Petit Yin (Shen Qi) engendrée par le Ciel (Grand Yang) descend

et remplit les entrailles vides (intestin grêle, estomac, gros intestin, vessie, vésicule biliaire) facilitant le mouvement de régénération (Sheng). Cette phase importante s'effectue dans le calme et l'obscurité du Yin et de l'interne (Nei). Cela implique que, contrairement à ce qui est parfois affirmé, il est préférable de dormir la fenêtre fermée, en laissant les courants d'air dehors, un peu comme les oiseaux conservent leur tête sous l'aile et les animaux le nez dans la fourrure, l'oxygénation par ouverture de cette fenêtre ne devant intervenir qu'après le réveil complet. Un bon remède naturel à l'insomnie consiste, d'ailleurs, à respirer plusieurs fois dans un sac en papier afin de restreindre le taux d'oxygène du sang.

Respirer plusieurs fois dans un sac en papier pour lutter contre l'insomnie !

Les cycles du sommeil

Un bon sommeil se prépare avant de dormir !

Si une fatigue passagère (paupières lourdes, bâillements, baisse de tonicité) est favorable au sommeil puisqu'elle indique le début d'un cycle (une nuit en comporte de 4 à 5 durant 1h30 à 2 heures qui se décomposent en cinq phases : endormissement, sommeil léger, sommeil profond, sommeil paradoxal (phase de rêves), réveil partiel ou définitif) une fatigue permanente ou chronique rend ce



Changer de position comme on change de sommeil.



Instant privilégié où le sommeil peut se partager.

sommeil plus difficile puisqu'elle perturbe ces cycles. Cette fatigue s'amplifiera encore davantage par manque de sommeil ou manque de qualité du sommeil.

Ce qui peut les perturber

La régularité de ces cycles peut également être perturbée par divers facteurs comme l'accumulation de stress dans la journée; la consommation d'excitants (tabac, café, thé, alcool, médicaments contre la douleur); une digestion difficile liée à un excès alimentaire au repas du soir; des perturbations psychiques liées à des discussions, des lectures, des spectacles trop violents ou excitants; des conditions physiques défavorables comme l'accumulation d'électricité statique favorisée par les étages, les structures en acier ou en plastique, le matériel électronique comme la télévision, l'ordinateur, les portables, les ascenseurs, les véhicules automobiles, les transports en commun, ou simplement des douleurs de diverses origines.

Ce qui peut les favoriser

Il est donc préférable d'essayer de bien se détendre (pratiques énergétiques, auto-massage, méditation, etc.), de ne pas manger de manière excessive, d'éviter les excès et de favoriser tout ce qui peut être conçu comme un retour au calme et à la sérénité. Une simple toilette ou un bain pas trop chaud (pour éviter la sudation qui en résulte) est préférable à la douche qui reste très tonifiante et doit donc être réservée à la toilette du matin. Le fait de toucher un radiateur ou une structure métallique permet de se décharger de l'électricité statique qui provoque des picotements et des irritations sinon des "impatiences". Ce n'est pas toujours facile mais une petite promenade avant de se coucher permet de résoudre la majorité de ces petits problèmes qui, peu à peu, incitent à retarder l'arrivée du sommeil et à favoriser l'insomnie, donc la dépendance médicamenteuse.

Maîtriser ses cycles

Avec un peu d'habitude il est alors possible de mieux maîtriser ces fameux cycles et de bien les utiliser quitte à

Respectez vos cycles de sommeil!

attendre le début d'un cycle suivant pour se mettre au lit lorsqu'on se rend compte qu'on a loupé le train du sommeil. Monter ou descendre en marche de ce train ne sert pas à grand-chose et il est toujours préférable d'attendre paisiblement le prochain arrêt.

De même, le réveil doit se faire progressivement et, si possible, en accord avec une période de réveil suivant une période de sommeil paradoxal. Il s'agit souvent d'une meilleure connaissance de soi et d'un simple calcul. C'est ce qui fait toute la différence entre se lever en pleine forme ou demeurer "vaseux" une bonne partie de la journée.

■ G. C.

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
 - GTao n° 19 : Alerte à la mal-bouffe P.58
- www.generation-tao.com

* Un prochain article sera consacré aux difficultés rencontrées par les pratiquants de taijji, mais aussi toutes les personnes qui s'adonnent le soir à des activités corporelles : sport, gymnastique, danse, etc., pour trouver le sommeil !

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses : P. 60.

Journée Nationale du Qi Gong

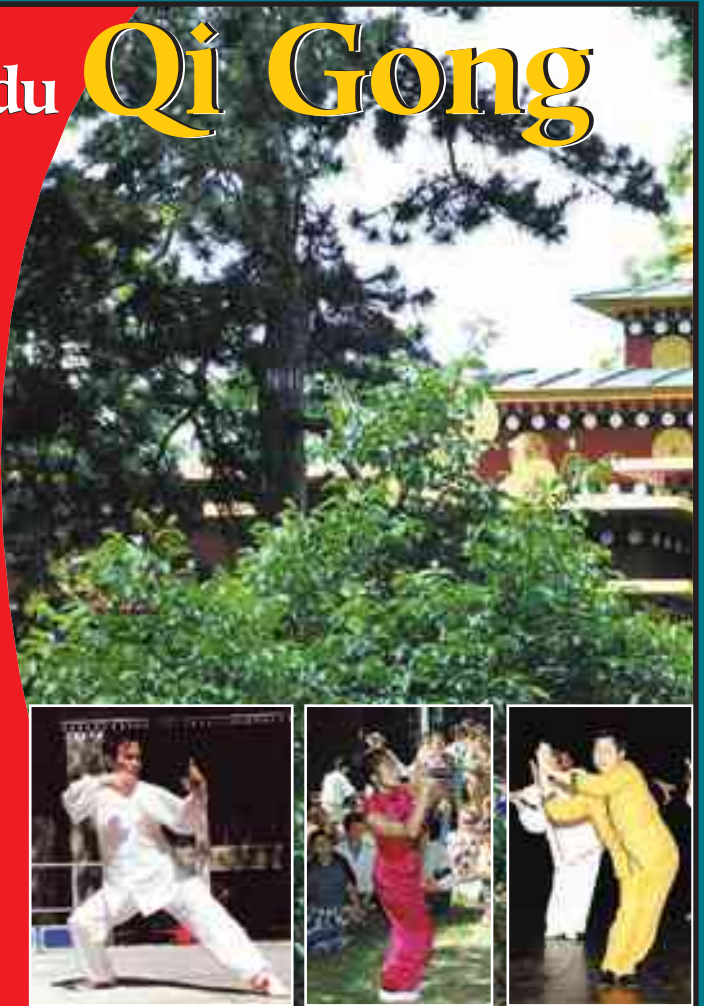
Des Arts Martiaux aux pratiques de santé Chinoise

Dimanche 17 juin 2001
de 10h à 18h

Après une année d'interruption, les Journées Nationales du Qi Gong reviennent concentrées sur une journée, avec des démonstrations, des ateliers de pratique et des tables rondes pour découvrir les techniques, comprendre les différentes facettes du travail énergétique, et partager l'expérience des pratiques énergétiques.

- Démonstrations
- Ateliers de pratique
- Tables rondes
- Stands, informations

- > **Lieu :** Grande Pagode du bois de Vincennes, sur le bord du lac Daumesnil. Métro : Porte Dorée
- > **Participation :** 70F l'entrée, 50F pour les étudiants, demandeurs d'emploi et sur présentation de ce magazine
- > **Gratuit :** pour les licenciés de la FAEQG sur présentation de la licence 2000/01 et pour les moins de 12 ans
- > **Renseignement :** FAEQG, 3 rue Vulpian 75013 Paris
Tél./fax : 01 48 31 28 85



Lampes orientales

Collection *Nuits d'Orient*
Fabrication artisanale marocaine

TAO BOUTIQUE



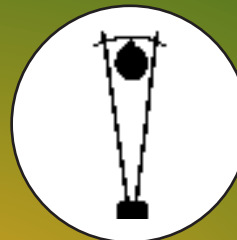
Nikko
hauteur : 40 cm
699 F TTC



Samourai
hauteur : 71 cm
682 F TTC



Bengal
hauteur : 32 cm
469 F TTC



Papyrus
hauteur : 61 cm
678 F TTC

Chaque article est une pièce unique, fabriquée à la main. Les couleurs, finitions peuvent donc légèrement varier d'une pièce à l'autre. L'organisation des livraisons et les conditions de fabrication sont interdépendantes des coutumes et traditions qui font la culture et la richesse de l'artisanat marocain. Pour ces raisons, les délais de livraison sont donnés à titre indicatif et peuvent être soumis à modifications, ce qui ne peut en aucun cas entraîner l'annulation totale ou partielle de la commande. Nos artisans, attachés à ces traditions, ont la volonté de réaliser des objets de qualité, créations métissées de nos carnets de voyages et de leur savoir-faire.



Lezard
hauteur : 42 cm
prof. : 16,5 cm
479 F TTC



Girafe
hauteur : 42 cm
prof. : 16,5 cm
479 F TTC

BON DE COMMANDE

Photocopier, découper ou retourner sur papier libre votre commande avec votre règlement en précisant les éléments suivants
EDITIONS TAO 10 RUE DE L'ECHIQUIER, 75010 PARIS
email : boutique@generation-tao.com

Nom : Prénom : Téléphone :

Adresse complète :

Code Postal : Ville :

Nom du produit : Qté : Prix unit : total :

Nom du produit : Qté : Prix unit : total :

Nom du produit : Qté : Prix unit : total :

Nom du produit : Qté : Prix unit : total :

Participation forfaitaire au frais de port et d'emballage 55 F TTC :total :

(Tous les prix indiqués incluent une TVA de 19,6%)

TOTAL FTTC :



par Jean Motte,
directeur du centre IMHOTEP

Sun Tse

ou la stratégie thérapeutique (2^e volet)

Quel est le point commun entre la médecine chinoise, les arts martiaux, les relations humaines? Les treize articles de Sun Tse! Celui-ci était un fin stratège et un grand tacticien. Il écrivit treize articles dont voici le deuxième axé sur "l'engagement".

Cet article de "l'art de la guerre" de Sun Tse pourrait être résumé ainsi : On ne saurait tenir les troupes longtemps en campagne, sans causer un très grand préjudice à l'Etat et sans porter une atteinte mortelle à sa propre réputation. Ceux qui possèdent les vrais principes ne s'y prennent pas à deux fois. Dès la première campagne, tout est fini ; ils ne consomment pas pendant trois années de suite des vivres inutilement. Ils n'attendent pas que leurs armes soient rouillées pour se lancer à l'attaque. Car, que l'armée soit aux frontières ou qu'elle soit dans des pays éloignés, le peuple en souffre toujours.

Analogies avec la médecine chinoise

- ° Les troupes de soldats, correspondent à l'énergie de défense (Wei) produite par le gros intestin.
- ° L'Etat est assimilé à l'énergie vitale du corps humain (Yuan Tchi) et aussi aux entités viscérales, c'est-à-dire la personnalité de l'individu dans son ensemble.
- ° Le peuple représente toute la structure interne du corps humain dirigée par différents fonctionnaires (voir Gtao n° 8 : "la forteresse cachée").

Le thérapeute dirige ses armées

Tout traitement médical long lèse et porte préjudice à l'économie interne

de l'être humain (Yuan tchi). Lutter trop longtemps fatigue l'énergie de défense. Il faut que le thérapeute mobilise au plus vite les troupes pour attaquer la perversité (Xié). L'atteinte mortelle nous renvoie directement au devoir du thérapeute. Il se doit de lutter efficacement contre la maladie. Il est alors le général des armées qui dirige les soldats afin de chasser hors du corps le Xié. Une hésitation, une attente, peut laisser passer le moment "juste" et dans ce cas l'action n'est plus appropriée.

L'engagement

Il est l'acte par lequel le thérapeute décide de prendre la charge d'être au commandement et de s'abstenir de tout doute quant à la réalisation de son projet. Bien sûr, le doute est permis mais après l'action. Je répète souvent aux élèves en acupuncture que lors du traitement d'un patient, l'hésitation n'est pas permise ; par contre le patient parti, il est nécessaire de se laisser aller au doute car c'est la démarche fondamentale pour continuer à progresser dans sa discipline.

Agir vite

Enfin Sun Tse nous rappelle une loi importante en médecine chinoise. Que les soldats soient aux frontières ou dans un autre pays, de toute façon l'énergie vitale de l'être humain est sollicitée et touchée. En d'autres

termes, que la maladie envahisse le Yang, (la superficie du corps humain) ou bien le Yin (la profondeur), l'énergie Yuan Tchi est sollicitée. C'est pourquoi il est fondamental d'attaquer sans réserve et le plus rapidement possible l'énergie perverse car en faisant cela nous réalisons deux actions :

- *La première épuise et chasse la perversité.*
- *La seconde économise l'énergie correcte et vitale de l'individu.*

Plus vite l'engagement des troupes de soldats (l'énergie de défense du corps humain) et de l'énergie perverse a lieu, moins les fondements de l'organisme seront touchés. Entendons par "fondement" la personnalité, le psychisme de l'individu. Sun Tse insiste bien sûr le fait que l'engagement est un acte total et ne souffre d'aucune demi-mesure. Ce sont toutes les troupes qui doivent être mobilisées lorsque nécessité s'en fait sentir.

■ J. M.

Liens Génération Tao

- N° 9 : Acupuncture et psychologie P. 44
 - N° 17 : Acupuncture, une médecine de pointe P. 54
 - N° 19 : Sun Tse ou la stratégie thérapeutique (1) P. 54
- www.generation-tao.com

Pour en savoir plus,
consulter le carnet d'adresses P. 60.

王 氏 黄 家 中 醫 學 院

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

Réalisez-la avec :

**L'ACADEMIE WANG de
MÉDECINE
TRADITIONNELLE
CHINOISE**



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

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

- **CURSUS DE BASE** : 3 ANS WEEK-ENDS
ACUPUNCTURE - PHARMACOPÉE - THÉRAPIE MANUELLE - QI GONG
- **CURSUS DE PERFECTIONNEMENT** : 3 ANS WEEK-ENDS
APPROFONDISSEMENT DANS DIFFÉRENTES SPÉCIALITÉS
- **STAGE CLINIQUE** POSSIBLE DANS LES HÔPITAUX CHINOIS
SANCTIONNÉ PAR UN CERTIFICAT DÉLIVRÉ PAR L'UNIVERSITÉ D'ACCUEIL.

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

STAGES D'ÉTÉ
QI GONG TAI JI QUAN NEI GONG



- **Du 2 au 6 juillet** à Aurel (Drôme) :
Nei Gong avec J.-M. Chomet
- **Du 20 au 25 août** à Vesc
(Drôme provençale) :
Qi Gong avec L. Cortadellas
et Tai Ji Quan avec J.-M. Chomet

Le Pas de Pégase
90, rue La Fayette - 7509 Paris - tél. / fax : 01 40 22 07 05
email : lepasdepegase@wanadoo.fr
site : www.lepasdepegase.org

TUMMO REIKI

Le plus ancien des **REIKI TIBÉTAINS** permettant
l'éveil instantané, en douceur et en sécurité
de la **KUNDALINI**



GRAND MASTER IRMANSYAH EFFENDI
viendra spécialement d'INDONÉSIE
les 2 et 3 JUIN à PARIS
06 16 77 11 81
email : mbhfengshui@aol.com

Le message essentiel des fleurs

**E L I X I R S
F L O R A U X
D E V A**

**Pour exprimer
le meilleur de soi**

Depuis 1985, le laboratoire DEVA
met en oeuvre son savoir-faire, sa rigueur
et sa connaissance des plantes pour vous apporter
trois gammes complètes d'élixirs floraux,
élaborés selon la méthode originelle du Dr Bach :

Les 64 élixirs floraux Deva
Les 14 complexes Deva
Les 38 élixirs floraux du Dr Bach




Le guide d'utilisation des
Elixirs Floraux DEVA
et la liste des points de vente
sont à votre disposition
sur simple demande :

LABORATOIRE DEVA
38880 AUTRANS - FRANCE
Tel. 04 76 95 35 87
Fax. 04 76 95 37 02
infofleur@lab-deva.com

www.lab-deva.com

L'Ayurveda

Une tradition millénaire

texte et photos : Claire Lalève

Le but de l'Ayurveda est

la libération des tourments de la

Le système de santé appelé Ayurveda vient du Sanscrit, *veda*, "connaissance" et *ayur*, "la vie". Il a été découvert en méditation par les Rishis, hommes saints de l'Inde ancienne. Leurs connaissances se sont transmises oralement, puis, dans les textes appelés Vedas. Selon ce système, l'être humain est un parfait modèle de l'univers. Tout ce qui le compose, issu du mélange des 5 éléments et de la théorie des Pancha-Maha-Butha (5 grands éléments), est essentiel pour comprendre l'Ayurveda.

mort et des maladies : la jouissance de la vie. Pour atteindre le bonheur spirituel, il convient de respecter l'équilibre entre les cinq éléments qui fondent les bases

du système de santé ayurvédique :

une tradition millénaire.

bien fallu un commencement, né du désir de "Dieu". Par le mouvement, l'air s'est développé de l'Ether. Par la friction avec l'air, le feu a jailli, ce qui a créé une condensation, donc de l'Eau, puis la Terre s'est formée par solidification.

L'Air

Il est composé de gaz mobile et dynamique. On ne voit pas le vent, mais on le sent comme pendant un ouragan. Nous sentons l'air pénétrer notre gorge et nos poumons. L'air, dans le corps, est la base de tous les transferts d'énergie.

Les cinq grands éléments de la tradition ayurvédique

L'éther

Il délimite l'espace (ce qui nous aide à distinguer une chose d'une autre). C'est simplement la distance qui sépare la matière. Il est le premier élément à s'être formé, car il a

Le Feu

Il a le pouvoir de transformer les liquides en gaz et inversement. La chaleur du soleil fait fondre la glace, ce qui provoque de la vapeur. Le feu fournit l'énergie à l'eau et au cycle des saisons. C'est le feu qui, dans notre corps, combine les atomes et les molécules ensemble et convertit ce que nous mangeons en graisse et en muscles, transforme la nourriture en énergie, qui crée les impulsions nerveuses, les sentiments et les pensées.

L'Eau

Elle caractérise le changement comme le montre la nature dans le cycle de l'eau : évaporation/nuages/condensation/pluie. Notre sang et notre lymphe sont des fluides qui éliminent les déchets hors du corps et régulent la température dans le corps.

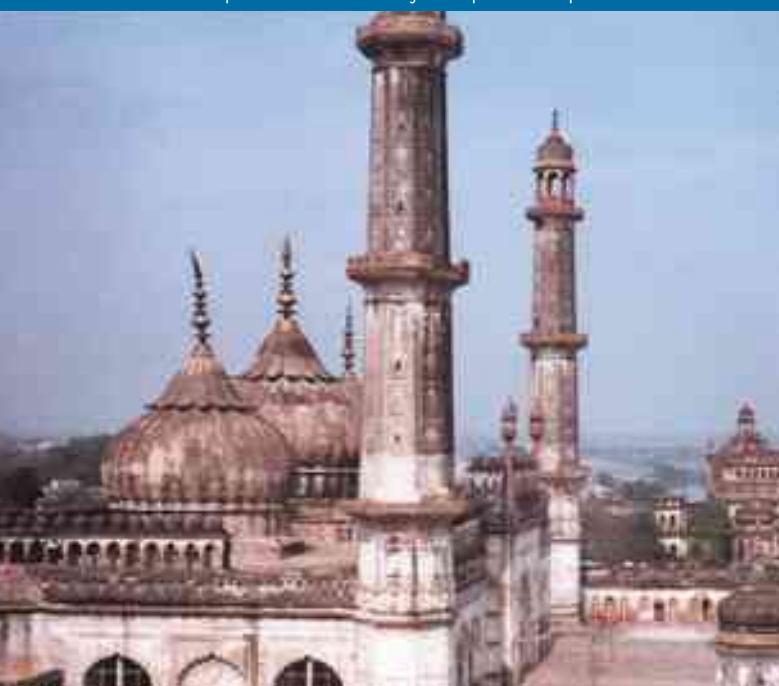
La Terre

Elle représente la solidité de la matière, la stabilité, la fixité et la rigidité comme les rochers. Dans notre corps, cette structure solide se trouve dans les os, les cellules et les tissus.

Les "Doshas" : ce qui change

Les 5 éléments se combinent en paires afin de former 3 forces dynamiques qu'on appelle Doshas, ce qui signifie en sanskrit : "ce qui change". Les Doshas étant actifs et mobiles, ils sont susceptibles de se dérégler et d'entraîner

La ville de Lucknow, au Nord de l'Inde, sur les contreforts de l'Himalaya où sont fabriqués de nombreux compléments alimentaires ayurvédiques comme partout en Inde.





A Handwar, ville sacrée de l'Inde située sur les bords du Gange, des kits de prière sont vendus. En Inde, religion et santé restent intimement liés.

une maladie. Ils se trouvent dans tout organisme vivant car leur dynamique crée la vie. Il y a trois Doshas ou humeurs biologiques.

VATA : Ether + Air

Vata est le mouvement, il est la première humeur, la première, aussi à se dérégler. Il est froid, léger, irrégulier, mobile, subtile et rugueux. Il gouverne les deux autres humeurs qui sont incapables de mouvement sans son intervention. Il est responsable des fonctions organiques et physiques en général. Il gouverne les mouvements, la circulation d'énergie, le souffle, le système nerveux et les cinq sens. Il règle les émotions de peur, de nervosité, d'anxiété et de douleur. Il apporte l'adaptabilité mentale et la compréhension. Il est le Prana, la force énergétique de base. Son site principal, dans le corps, est le colon, ensuite, les cuisses, les hanches, les oreilles et les os. Un déséquilibre de Vata peut entraîner de l'irritation nerveuse, de l'hypertension, des gaz, de la constipation, de l'insomnie, de la confusion, de l'atonie, des congestions, etc.

PITTA : Feu + Eau

Pitta est composé de deux forces opposées, l'eau et le feu, ce qui représente la transformation. Elles ne peuvent se transformer l'une en l'autre. Pitta est présent dans les enzymes qui digèrent la nourriture et les hormones qui règlent notre métabolisme. Dans notre esprit, Pitta est la force qui donne les impulsions électriques des pensées. Trop de Pitta peut causer des diarrhées, un ulcère, des déséquilibres hormonaux, des irritations cutanées comme l'acné ou la colère. Un manque de Pitta procure de l'indigestion, rend la compréhension malaisée et ralentit le métabolisme. Ses attributs sont huileux, pointus, pénétrants, chauds, légers (odeur désagréable), mobiles et liquides. Son site dans le corps est premièrement, l'intestin grêle, puis, l'es-

tomac, la sueur, les glandes sébacées, le sang, la lymphe et les yeux.

KAPHA : Eau + Terre

Kapha est l'équilibre entre l'eau et la terre. Il est structuré et lubrifié. Il est la cellule avec laquelle nos organes sont construits et le fluide qui nous nourrit et nous protège. Trop de Kapha cause un excès de mucosité, des sinus bouchés, des congestions dans les poumons ou le colon. Dans l'esprit, cela crée de la rigidité, des idées fixes, de l'entêtement. Pas assez de Kapha et c'est la déshydratation, des brûlures d'estomac dues au manque de lubrification qui nous protège des acides. Les attributs de Kapha sont : froid, humidité, lourd, mou, collant, doux, ferme. Le site de Kapha est, en premier lieu, l'estomac, puis la poitrine, la gorge, la tête, le pancréas, les côtes, la lymphe, le tissu adipeux et le nez.

*Selon
l'Ayurveda,
l'être humain
est un parfait
modèle de
l'univers.*

Equilibrer les "Doshas" par la diététique

Tout ce que nous buvons ou mangeons, plantes médicinales et nourriture nous rééquilibre grâce à leur saveur. Les six goûts sont le sucré, l'acide, le salé, le piquant, l'amer et l'astringent. Ils sont composés des cinq éléments.

Le sucré

Il est composé de terre et d'eau, il augmente kapha, diminue Pitta et Vata. On le trouve dans tous les sucres, les amidons, les hydrates de carbone, les graisses, les huiles et les acides aminés. Ses caractéristiques sont lourdes, froides et huileuses. Il construit les tissus et peut aussi bloquer les canaux qui circulent entre chaque organe, et sa nature humide et froide peut diminuer le feu digestif. Trop de

DÉCOUVREZ VOTRE PROFIL

Vous pouvez définir votre métabolisme de naissance, qui vous indique votre Prakriti, en quelque sorte votre carte d'identité arurvedique. Ces caractéristiques ne changent pas. Par contre, quand les Doshas se déséquilibrent, votre Prakriti est masquée par la Vikriti, que l'on peut définir par constitution momentanée. Tout le travail du pratiquant de l'Ayurveda est de définir la Prakriti, puis la Vikriti afin de la faire coïncider avec la Prakriti.

ETES-VOUS KAPHA ?

1. Forte corpulence
2. Ossature puissante
3. Doigts et orteils courts et carrés
4. Gros et trapu dans l'enfance
5. Tendance à grossir au niveau des fesses et du derrière
6. Bronzage
7. Pilosité et chevelure modérées
8. Front large
9. Grands yeux humides, parfois bleus, souvent chocolats ou bruns
10. Grandes dents régulières et éclatantes
11. Cou large et stable
12. Large mâchoire
13. Dans l'enfance, cheveux ondulés et épais

ETES-VOUS VATA ?

1. Mince, très petit ou très grand
2. Léger, os fins, articulations proéminentes
3. Doigts et orteils longs et irréguliers
4. Maigre dans l'enfance
5. Prise de poids autour du ventre
6. Teint mat, bronzage facile
7. Pilosité et cheveux rares ou trop abondants, foncés, raides ou bouclés
8. Front petit
9. Yeux petits, sombres, actifs
10. Dents irrégulières, sensibles aux températures
11. Cou petit et instable
12. Menton délicat
13. Dans l'enfance, cheveux crépus ou bouclés

ETES-VOUS PITTA ?

1. Corpulence moyenne
2. Ossature moyenne
3. Doigts et orteils moyens
4. Corpulence moyenne dans l'enfance
5. En grossissant, accumulation de graisse
6. Peau claire, brûle facilement au soleil, tâches de rousseurs et grains de beauté
7. Pilosité et cheveux fins
8. Front moyen avec des rides et des plis
9. Yeux moyens, clairs ou verts, ambres ou bleus
10. Dents régulières de taille moyenne
11. Cou moyen
12. Menton moyen
13. Dans l'enfance, cheveux fins et clairs



Ferme biologique de Lucknow, au Nord de l'Inde où sèche l'analki, la vitamine C indienne.

sucré provoque de l'obésité, du diabète, une mauvaise circulation, de l'indigestion et des congestions pulmonaires. Sur le plan émotionnel, le sucré procure de la satisfaction, mais si on en abuse, il se transforme en complaisance, paresse, sentiment d'avidité et d'insatisfaction.

L'acide

Il est créé par la terre et le feu, il augmente Pitta et Kapha mais diminue Vata. On le rencontre dans les fruits acides, les légumes acides, l'alcool, les produits fermentés, les fromages fermentés et à une moindre échelle, dans les protéines et les huiles. Ses propriétés sont lourdes, chaudes et huileuses. Il renforce le feu digestif, est contre-indiqué dans les ulcères, les gastrites, les inflammations et autres dérangements Pitta. Il stimule l'appétit et la digestion, augmente l'élimination et réduit les spasmes. L'acide est associé à l'envie, la jalousie et l'insatisfaction. Son opposé est le sucré.

Le salé

Il est composé de l'eau et du feu. Il augmente Pitta et Kapha et diminue Vata. On le trouve concentré dans le sel gemme, le sel de mer et dilué, dans les fruits de mer et les sels minéraux des légumes et des fruits. Quand on en abuse, il provoque des inflammations, des gonflements, de la rétention d'eau, des rides et un vieillissement prématuré. En quantité normale, il est important dans la digestion, pour l'appétit, l'harmonie hydrique et l'élimination. Le sel augmente notre plaisir dans la vie et réduit la peur et l'anxiété. Mais son excès a un effet pervers sur l'esprit et les émotions, procurant des sensations d'appétit insatiabiles et le refus des plaisirs physiques.

Le piquant

Il est composé du feu et de l'air, il augmente Pitta et Vata, diminue Kapha. Le piquant est chauffant, léger et sec, on le trouve dans les épices et en concentration dans les huiles essentielles volatiles et aromatiques. Ses fonctions stimulent les sécrétions et les enzymes de la digestion, il augmente l'appétit et le métabolisme. Il est un bon traitement des désordres Kapha (obésité), diabète, toux (respira-



A Rishikesh, ville sacrée sur les bords du Gange, l'intérieur obscur d'une échoppe ayurvédique à l'ancienne.

tion congestionnée) et favorise la sudation. En excès, il cause et augmente la douleur, la soif, les brûlures, l'impuissance, les éblouissements et la faiblesse. Mentalement et émotionnellement, il crée l'extraversion et un besoin de stimulant, augmentant de ce fait la colère et l'irritation.

L'amer

Il est créé par l'air et l'éther. Il augmente Vata et décroît Pitta et Kapha. Il est rafraîchissant, léger et sec, on le trouve dans les légumes à feuilles amères (pissenlit, endive), les herbes amères (gentiane) et les racines amères (curcuma). En le consommant raisonnablement, il purifie et assèche les sécrétions, tonifie et resserre les tissus. Il est utile pour diminuer l'appétit, les problèmes digestifs, la fièvre, les irritations du foie et de la peau. Son abus peut provoquer des désordres Vata, des irritations nerveuses, des pertes de poids, du dessèchement, la peau craquelée et un manque de sécrétions. Du côté émotionnel, il produit de l'insatisfaction, de l'amertume. Il réduit la colère et la complaisance mais, en excès, produit l'obstination, la frustration, et l'insécurité.

CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Le grand principe de l'Ayurveda est l'équilibre avec les éléments opposés. Exemple : Kapha est froid et lourd. Des produits et une hygiène de vie Pitta, chaud et pénétrant, sont conseillés pour stimuler Kapha.

Excès de Vata :

Augmenter : sucré, acide, salé

Réduire : amer, astringent, piquant

Excès de Pitta :

Augmenter : sucré, amer, astringent

Réduire : salé, piquant, acide

Excès de Kapha :

Augmenter : piquant, amer, astringent

Réduire : acide, salé, sucré.

L'astringent

Il est créé de l'air et de la terre. Il augmente Vata et diminue Pitta et Kapha, car les composants de l'air ont la priorité sur les influences terrestres. L'astringent se trouve dans les tannins, les écorces et les résines (écorce de chênes, myrrhe) et les plantes et légumes astringents (haricots secs, pommes de terre, luzerne) et dans le miel cru. En petite quantité, il réduit les sécrétions et les tissus, mais en excès, il constipe, assoiffe, provoque des tremblements et des fourmillements. Émotionnellement, son abus provoque l'introversion, la séparation, la peur et l'anxiété.

Maintenant, à la lumière de ces explications, n'hésitez pas à prendre papier et crayon pour observer les manifestations de votre corps, vous pourrez ainsi pallier à d'éventuels déséquilibres.

■ C. L.

Liens GTao

- GTao n° 15 : André Van Lysebeth, sagesse de yogi P. 14

www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 60.

成磨
針杵

Institut
CHUZHEN
de Médecine Chinoise

■ Enseignement par des professeurs
■ des Universités de Médecine de Chine
■

**MASSAGE
ACUPUNCTURE
PHARMACOPÉE**

stages en France

stages hospitaliers en Chine

modules généraux

modules de spécialisation

et d'approfondissement

traductions

éditions

journées portes ouvertes

samedi 16 juin

et samedi 15 septembre

**FORMATIONS COMPLÈTES
ET FORMATIONS MODULAIRES
PRÉPARATION AUX EXAMENS CHINOIS**

Institut CHUZHEN

10, bd Bonne-Nouvelle

75010 Paris

e-mail : infos@chuzhen.com

téléphone 01 48 00 94 18

fax 01 48 00 99 18

Au printemps, Renforcez votre Foie !

Agir au printemps, la saison énergétique du foie, c'est se préparer pour toute l'année, faciliter la digestion, éviter les tendinites, les entorses, les rhumatismes, les sciatiques et assouplir la colonne vertébrale.

Etirer ses tendons



1. Position de départ. Les pieds sont écartés, à largeur des épaules. Les bras pendent naturellement le long des cuisses. Laisser les yeux grands ouverts et regarder dans le vide. Le bout de la langue touche le palais. Respirer calmement.



2. En inspirant, les mains montent jusqu'au niveau des épaules.



3. Toujours en inspirant, les bras s'élèvent, paumes des mains tournées vers le ciel. Les épaules sont relâchées. Dans le même temps, transférer le poids du corps sur la jambe droite et faire un pas en avant avec la jambe gauche, la jambe tendue, le talon posé sur le sol.

Cet exercice se réalise de préférence aux aurores, à jeun. Le répéter au minimum 8 fois de chaque côté.



4. En expirant, pencher le buste pour toucher des deux mains la pointe des pieds, tout en gardant la jambe tendue.



5. En inspirant, lever les mains simultanément au niveau des épaules. La jambe gauche reste tendue.



6. Les bras montent, paumes vers le ciel. A la fin de l'inspiration, changer de jambe, transférer le poids du corps sur la jambe gauche, avancer la jambe droite tendue, le talon posé sur le sol, puis enchaîner les fig. 4 et 5.

Le son du printemps : "Xu"

1er mouvement



1. Position de départ.

Les pieds écartés, à largeur d'épaules. Les bras pendent naturellement le long des cuisses. Genoux légèrement fléchis, le bassin relâché. Rentrer légèrement la poitrine et les fesses. La tête est allongée vers le ciel. Laisser les yeux grands ouverts et regarder dans le vide. Le bout de la langue touche le palais. Respirez naturellement pendant 1 minute.



2. Poser les mains sur le Dan Tien (zone située sous le nombril), la main gauche sous la main droite pour les hommes et l'inverse pour les femmes. Inspirer par le nez avec le bas-ventre (le ventre se gonfle). Visualiser une énergie positive d'une belle couleur verte entrer dans le foie. En expirant, prononcer "Xu" ("Chûû!") doucement, le plus longtemps possible, sans forcer. Visualiser l'énergie perverse (un vert "sale") sortir du foie en même temps que le son.

2ème mouvement



1. Placer les mains sur les côtes. En inspirant, laisser les mains sur les côtes, sans bouger.



2. En expirant, prononcer le son "Xu". Dans le même temps, les mains décrivent deux cercles sur les côtes, 6 à 7 fois.

Faire au minimum 12 fois ces 2 mouvements. De préférence aux aurores, à jeun.

Liens GTao

- GTao n° 15 : Les conseils du Dr Jian P. 94
 - GTao n° 16 : En été, renforce la pousse déjà née P. 96
 - GTao n° 18 : En hiver, renforcez vos reins P. 62
 - GTao n° 19 : Les changements climatiques de notre corps P. 62
- www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P.60.

CARNET D'ADRESSES

Infos

Feng shui
Frédérique Cooke
fac@mc-systems.prestel.co.uk

Culture et société

Cyrille Javary
Centre djohi
BP 322
75229 Paris Cedex 05
tél. : 01 43 31 08 18

La voie du mouvement

Taijiquan & Qi Gong Journal
Leverkusenstr.25
Medienhaus West
D-22761 Hamburg
Allemagne
fax : 49/40/85372201
redaktion@tqj.de

Fédération de Taiji
175, rue du Louvre - 75001
tél. : 01 40 26 95 50

Fédération de Wushu
122, rue de la Tombe Issoire
75014 Paris
tél. : 01 43 95 42 00

Franco Mescola
Centro Ricerche Taichi
Campo del Grappa
10 Sant'Elena
30132 Venezia - Italia
tél. : 041 27 70 051
crt@artit.net

Jean-Daniel Cauhépe
et A. Kuang :
Ecole de Sumikiri
12, rue de Richery
83600 Fréjus
tél. : 04 94 53 64 32
web : www.sumikiri.com

Co-naissance de soi

Dominique Le Bourgeois est
conseillère en Elixirs Floraux
et aromathérapie.
Villa Gabriel
9, rue Falguière - 75015
tél. : 01 43 06 47 01

I.R.A.B.I

Institut de recherches
et d'applications en
bio-information (Académie
des fleurs internationale)
16, rue Pavé - 75004 Paris
tél. : 01 42 71 11 78

Yves Réquena propose des
formations complètes
de Qi Gong : IEQG
Bastide des Micocouliers
Château de Galice
1940, route de Laqui
13090 Aix-en-Provence
tél. : 04 42 20 40 86
fax : 04 42 20 06 58

Santé

Chiropratique
Il existe en France un Institut
de chiropratique accrédité
par le council on
Chiropractic Education
européen et mondial
et une association.

Association Française de
Chiropratique
24, rue de Montessuy
75007 Paris
www.chiropratique.org

Institut
Franco-Européen
de Chiropratique
24, avenue P. V. Couturier
94200 Ivry-sur-Seine
tél. : 01 45 15 89 10
fax : 01 45 15 89 11

Georges Charles anime les
Arts Classiques du Tao
et organise de nombreux
stages à Paris, en Province,
et à l'étranger.
7, rue Ferdinand Widal
75013 Paris
tél. : 02 32 97 02 94
web : www.tao-yin.com

Jean Motte est directeur du
Centre IMHOTEP
tél. : 01 46 68 03 17
centreimhotep@wanadoo.fr

Ayurveda
Vedicare organise
des stages sur l'Ayurveda.

Sud de la France :
Josseline Abry
tél. : 06 81 28 17 39
04 93 59 83 87
Nord de la France :
tél. : 01 44 93 91 26
www.ayurvedique.com

Dr Jian
Institut du Quimétau
57, av. du Maine - 75014
tél. : 01 43 20 70 66

AGENDA

Qi gong et Xingyiquan
Stages avec Georges Charles
les 15 et 16 avril à Paris 18e :
bâton de l'interne et Xing Yi
Quan.
Rens. : IDAMCT
7, rue Fernand Widal
75013 PARIS
tel. : 02 32 97 02 94
sanyi@club-internet.fr
www.tao-yin.com

Conf. Hong Kong
Cyrille Javary vous propose
plusieurs conférences audio-
visuelles sur Hong Kong et
Confucius les 20 avril et 18
mai à Paris, aux Temps du
Corps.
Rens. : 01 43 31 08 18

Shiatsu
"L'école de shiatsu" vous
propose un stage sur les
concepts fondamentaux du
shiatsu le 21 avril.
Rens. : 41, rue de Paradis
75010 Paris
tél. : 01 45 23 48 88

Bâton Médiéval
Le Tuatha Penn Baz s'adres-
se à tous les pratiquants du
cœur, en toute simplicité.
Trois stages de découverte
vous sont proposés : les
dimanches 18 mars, 22 avril
et 6 mai à Vaux-Le-Pénin,
près de Melun.

Rens. : Jean-Luc Mordret
tél. : 01.60.68.97.25.

Taiji Quan
Thierry Alibert et l'U. A.R.T
Internationale organisent un

stage à Paris les 9 et 10 juin,
qui aura pour thème :
"le taiji de Yang Lu Chan
et le Qi Gong de la chemise
de fer". Ce stage, ouvert à
tous, aura lieu au Dojo
FSKAM - 46, rue des rigoles
- 75020 Paris.

Rens. : 06 08 58 45 57 ou
05 65 41 14 95 (après 21 h)
mail: alibert.thierry@free.fr
Thierry Alibert dirigera un
stage à Biscarosse les 24 et
25 mars.

Rens. : 05 58 78 09 36 HR
et à la Bourboule (Massif
Central) du 9 au 13 avril.
Rens. : 04 73 65 57 71

Stages animés par Marc Fréjacques

instructeur diplômé
par Mantak Chia
Tao Garden Thaïland
2 Avril : Chi Nei Tsang,
massage
7, 8 Avril : Fusion
des 5 éléments
22 Avril : Chi Nei Tsang,
massage
2, 3, 4 juin : Fusion des 5
éléments
16, 17 Juin :
Transformation de l'énergie
sexuelle
Renseignements
tél. : 01 46 27 89 33

Taiji Quan

Dans le cadre de sa forma-
tion en Neijia Quan "Taiji
Quan-épée-Bagua Zhang",
l'I.T.E.Q.G dispensera trois
séminaires sur l'année 2001 :
. du 19 au 23 avril à Lyon :
Taiji à l'épée.
. du 23 au 31 août dans les
Ardennes : 24 mouvements
du style Chen.
. du 29 oct. au 2 novembre à



Paris : enchaînement des 36
mouvements du style Yang.

STAGES INTENSIFS D'ETE DE CHINOIS A PARIS (VI^e)

45 heures de cours tous les matins
plus le samedi du 2 au 13 juillet inclus
et/ou du 31 juillet au 11 août

3 niveaux
débutant (A1)
faux-débutant (A2)
moyen (A3)

effectifs
6 à 12 personnes par groupe

tarifs
le module de 45 h : 2100F - adhésion : 160F

Passport pour la Chine
Association loi de 1901
2, rue du Pont de Lodi - 75006 Paris
M^o Odéon, St-Michel, Pont-Neuf
01.43.29.61.98



PUBLICITÉ

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Prix de Vente : 28 F / Bimestriel

Tirage : 50 000 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

Prochaine parution : n°21, le 21 juin 2001

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

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

Manikoth Vongmany : 06 60 29 30 00

e-mail : pub@generation-tao.com

L'Ecole Shaolin - Shen Xin Tao
sous l'égide de
l'Institut International Shaolin Khân

Séminaire d'été

du **8 au 14.07.2001**

sous la direction de son **FONDATEUR**
Shi ShaoLin Shara

ouvert à tous et à tous niveaux
(Nbre de places limité)
(date limite d'inscription)

Renseignements et inscriptions :
Tél (33) 01 43 50 74 28 <http://iikb.free.fr>

...
Nouvel esprit
Nouveau sens
Maturation
Messsage
Etendre
Accueillir
Rallieement
Rassemblement
des différences
Globalité
Arts martiaux
New age
Thérapie
Culture globale
Réunir pour transformer
Agir localement
Penser globalement
Processus de changement
Prise de conscience
Pensée globale
Microcosme
Macrocosme
Horizontalité
Verticalité
Manifestation
Incarnation
Equilibre
Souffle
Courant
...

L'équipe de Génération Tao lance le projet **T@ocommunity.com**



Un espace communautaire sur le net ouvert aux valeurs fondamentales qui nous rapprochent. Un taoïsme vivant, transposé dans le cyberspace ! Cette communauté, c'est vous qui la construirez, par vos apports, par vos échanges, vos adhésions, vos coups de cœur ou coups de gueule... Vous

et y trouverez au fil du temps des services tels que des annuaires d'enseignants et thérapeutes, des répertoires d'adresses, une boutique, des forums, des guides, du contenu encyclopédique. Cette communauté ne se façonnera pas sans vous, aussi nous vous invitons à vous connecter à notre page-test et à faire connaître vos souhaits de futur taonaute. Nous vous espérons nombreux pour cette nouvelle aventure !

page-test :

www.generation-tao.com/taocom/index.htm



Ces trois séminaires peuvent être suivis séparément en fonction de votre choix.

Rens. : ITEQG
BP3 - 08500 Les Mazures
tél/fax : 03 24 40 30 52
email : infos@iteqg.com

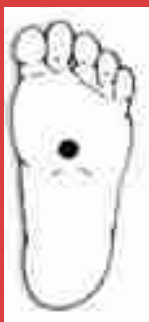
Zen Peacemakers

Assoc. Zen fondée par B. Glassman qui promouvoit la non-violence dans le monde. Retraite de rue prévue du 13 au 18 mai à Paris.

tél. : 01 70 07 39 21

STAGE PRATIQUE REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Paris
1,2,3 et
4 Juin 2001



Stages mensuels
à Tours

Renseignements
et docs.

I.R.P.C.D.P.
Tél.: 06 62 51 64 14

Taiji, Qi Gong et sabre

L'Association "L'Éveil du Geste", à vocation européenne, reçoit Maître Franco Mescola et Enzo Simeoni d'Italie, pour un stage le week-end du 12 et 13 Mai à Chatou. Niveau débutants et avancés, le sabre sera optionnel.

Assoc. "L'Éveil du Geste"
tél. : 01 30 53 22 78

Congrès mondial de la chiropratique

Pour tout savoir sur cette thérapie manuelle, le congrès aura lieu à Paris du 24 au 26 mai.

Pour recevoir une brochure :
richonph@club-internet.fr

Feng Shui

Si vous souhaitez vous fami-

liariser avec le Feng Shui des Neuf Etoiles Volantes, l'association Déesse vous propose une formation en 8 niveaux les week-end du 5-6 mai et 16-17 juin.

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

Feng Shui

L'académie de Feng shui Occidental, avec Alexandra Virag et Bruno Colet, organise des stages de Feng Shui à Paris.

Stage Purification Espace (le Feng Shui chamanique) que l'on peut associer au "nettoyage de printemps-été".

Date : 2 et 3 juin

Lieu : l'Atelier Autrement

177, rue d'Alésia

75014 Paris

Inscriptions et rens. :
0032 85 25 55 78

Les Clés du Yi king

Ezéchiel Saad vous présente "le Livre des Mutations", avec des outils simples et efficaces, lors d'un atelier qui se déroulera les 9-10 juin à Paris.

Rens. : 01 44 24 85 39

Journée Nationale du Qi Gong

Le dimanche 17 juin, de 10 à 18 heures, à la Pagode de Vincennes, à Paris.

Venez nombreux !



Rens. : FAEQG
3, rue Vulpian - 75013
tél. : 01 48 31 28 85

Taiji et Qi Gong

Stages d'ETE, en pleine nature, du 25 au 31 juillet + hébergement à prix doux.

Août en CHINE : 3 semaines

dans les plus beaux paysages du Yunnan.

Rens. : 66 rue JJ Rousseau
75001 tél. : 01 40 13 04 33
fax : 01 40 13 08 33

Face au Mont-Blanc

L'assoc. "L'université du Tao" avec Pol Charoy, Imannou et Koth Vongmany, vous propose des stages aux Arcs, à 2000 mètres d'altitude : Taiji, Qi Gong, Wutao, Souffle, et Bagua.

Rens. : 06 60 29 10 00

STAGES D'ETE

Qi Gong et
Prise de Conscience
par le Mouvement®

Stage de ressourcement énergétique dans un cadre naturel magnifique, au calme, dans une ambiance conviviale.

Nourriture saine et équilibrée. Enseignante qualifiée avec pédagogie adaptée au niveau des participants.

Du 24 au 30 juin 2001

dans le Golfe du Morbihan : stage réservé à des pratiquants réguliers de Qi Gong. Places limitées !

Août 2001 (Ardèche)

programme envoyé sur demande.

Association TAO et SANTE

BP 383 - 74013 Annecy cedex
Tél.: 04 50 27 79 17

Shaolin

L'Ecole Shaolin Khan vous propose dans le sud-ouest des formations pour instructeurs et des séminaires ouverts à tous.

Rens. : 05 63 50 74 28
email : iisk@fee.fr

Qi Gong

L'Institut du Quimétao dirigé par le Dr Jian vous propose différents stages.

Rens. : 57, av. du Maine
75014 Paris
tél. : 01 43 20 70 66
contact@quimetao.com

Tai Ji Quan Style Chen

Stage national d'été, du 8 au 14 juillet. Etude de la forme Chen. Travail de Qi Gong et d'énergie interne, etc., dans

un cadre naturel...
Association KungFu Développement
tél. : 04 74 29 54 72
ou 04 67 45 66 74
www.kungfuasso.com

Association Présence Stages d'été 2001 Ardèche et Pyrénées

Arts Taoistes & Ouverture de Soi

12-15 Juillet Tai Chi style Wu
19-22 Juillet Gestalt-thérapie
25-29 Juillet Qi Gong & Forge

Ass. PRESENCE - 1 rue Chiffre
11600 VILLARZEL
CABARDES
04 68 77 18 47
VIBEJA@AOL.COM

Salon International de la voyance et du magnétisme

Du jeudi 9 au 12 août,
à Saint-Malo.
tél. : 03 89 52 45 75

6^e séminaire d'été LOMAPAI

T'AI CHI CH'UAN
(Cheng man ching)

HSING I CHUAN
(forme spontanée)

Forme, tuishou, arme, sanshou

ATELIERS

Shiatsu, calligraphie, tao yin fa

ouvert à tous
29 juillet au 3 août
Sablé Sur Sarthe

02.31.96.62.62
lomapai@wanadoo.fr

L'AUSTRALIE - CD-ROM PC/MAC - 249 FF

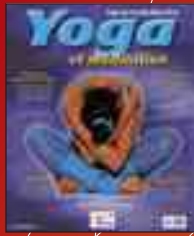
Pour découvrir la Nature, l'Histoire, l'Économie, la Culture et les plus beaux sites Australiens. Ce CD-Rom est une référence sur l'Australie. L'index des mots-clés ainsi que l'accès direct à des sites Internet seront très utiles dans vos recherches. Plus de 800 photos, 100 vidéos et 2h30 de commentaires sonores.



LE PSY C'EST VOUS

CD-ROM PC/MAC - 299 FF
UNE PREMIERE !
Un jeu sur la psychanalyse
Vous ETES le psychanalyste

- Près d'1 heure de vidéos et plus de 200 clips
- Plus de 650 photos et documents de 4 rêves
- Une bibliographie de 200 livres.
- Test qui dresse un profil psychologique



YOGA ET MEDITATION

CD-ROM PC - 249 FF

- Toutes les vidéos en plein écran
- Des centaines de pages de texte
- Des conseils nutritionnels
- Le CD-ROM sur le Yoga le plus complet disponible sur le marché



MYSTÈRE AU PALAIS D'ÉTÉ

CD-ROM PC/MAC - 199 FF

Une découverte de la Chine impériale et sa mythologie.

Une initiation à la vie de la cour impériale chinoise au XIXème siècle, à sa culture, ses tabous et ses traditions.

- Plus d'une heure d'animations en 3D.
- 100 objets intégrés dans leur cadre d'origine et commentés.
- 7 hectares de pavillons, temples et décors.



PLANTES MÉDICINALES

CD-ROM PC 249 FF

Initiation pratique à la phytothérapie. A travers l'étude des plantes et de la phytothérapie, ce CD-Rom propose une véritable initiation à la médecine.

Il pose les bases de la physiologie du corps humain, de la botanique et de la thérapeutique.



Encyclopédie Hachette Multimédia de l'Homéopathie avec le Docteur Alain Horvilleur -

CD-ROM PC - 199 FF

Un véritable conseil homéopathe au service de la santé de toute la famille, pour mieux comprendre et utiliser l'homéopathie !

- Obtenez des conseils personnalisés grâce au dialogue interactif,
- déterminez votre profil homéopathique,
- créez votre mémo santé...

Voyage au Japon

CD-ROM PC - 99 FF

Découvrez toute la force et le raffinement du Japon.

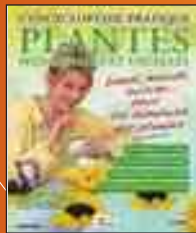
Vous ne manquerez pas d'être captivé par les lieux sacrés, la nature, les villes et l'art.



Encyclopédie pratique des plantes médicinales et usuelles

CD-ROM PC/MAC - 247 FF

- Plus de 1000 plantes dont 500 détaillées
- 1500 recettes et conseils (santé, beauté, cuisine, hygiène, artisanat, culture...)
- recettes et conseils imprimables
- Des planches botaniques anciennes



COLLECTION TALK NOW !

CD-ROM MAC/PC - 199FF



TANGRAM - CD-ROM PC/MAC 49 FF

Retrouvez le fameux jeu traditionnel Chinois consistant à reproduire des figures à l'aide de 7 pièces géométriques.

- Plus de 200 figures de jeu
- Une grande simplicité de jeu
- Un jeu pour toute la famille



Les mots et les phrases indispensables aux débutants. Indispensable pour se familiariser avec une langue (plus de 30) ou préparer un voyage. Chaque CD-Rom présente différents sujets généralistes auxquels vous accédez sur un simple click : premiers mots, phrases, nourriture, couleurs, corps, nombres, temps, achats, pays. Chaque sujet propose un dictionnaire d'images avec sa traduction et des activités (pratique des mots, pratique de l'oral), reprenant toutes les rubriques.

38 cdroms disponibles en : (merci de bien préciser la langue sur votre commande)

AFRIKAANS - AHMARIQUE - ALBANAIS - ALLEMAND - AMERICAIN - ANGLAIS - ARABE - CANTONNAIS - CATALAN - CHINOIS - DANOIS - ESPAGNOL - FINNOIS - FRANCAIS - GALLOIS - GREC - HEBREU - HONGROIS - INDONESIEN - IRLANDAIS - ISLANDAIS - ITALIEN - JAPONAIS - LATIN - MALTAIS - NEERLANDAIS - NORVEGIEN - POLONAIS - PORTUGAIS - RUSSE - SUEDOIS - SWAHILI - TCHEQUE - THAI - TIBETAIN - TURC - XHOSA - ZULOU

BON DE COMMANDE

Photocopier, découper ou retourner sur papier libre votre commande avec votre règlement en précisant les éléments suivants, EDITIONS TAO 10 RUE DE L'ECHIQUIER, 75010 PARIS. email : boutique@generation-tao.com

Nom : Prénom : Téléphone : mobile :
 Adresse complète :
 Code Postal : Ville :

PROMOTION POUR TOUT NOUVEAU CLIENT : LE CEDEROM TANGRAM OFFERT AVEC VOTRE PREMIERE COMMANDE

Nom du Cédérom : Quantité : ... Prix unit : total :
 Nom du Cédérom : Quantité : ... Prix unit : total :
 Nom du Cédérom : Quantité : ... Prix unit : total :
 Nom du Cédérom : Quantité : ... Prix unit : total :
 Participation forfaitaire au frais de port et d'emballage 35 F TTC : total :
 Offre tout public : 5 % de réduction à partir de 1000 F TTC d'achat à déduire : total :
 Offre aux abonnés : + 5% de réduction pour toute commande supérieure ou égale à 199F : total :

TOTAL TTC :

Tous les prix indiqués incluent une TVA de 19,6% - offre valable pour la France métropolitaine, DOM-TOM et étranger : nous consulter

Taiji dans le Sud

Vlady Stévanovitch, l'école de la Voie intérieure, vous propose des stages : à Marseille, les 19 et 20 mai / et du 7 au 16 juillet en Haute-Provence.

Rens. : Centre International Vlady Stévanovitch
tél. : 04 92 75 93 98

QI GONG

Stages d'été 2001 en MIDI-PYRENEES

Par professeur et énergéticienne diplômée

Qj Gong pour apaiser le cœur

□ 9-10 JUIN

Qj Gong taoïstes/chamanisme

□ 16-20 JUILLET

Qj Gong pour renforcer la rate et l'estomac

□ 16-18 AOUT

Toulouse et Tarn

CONSULTATIONS

Energétique, Digitopuncture, Massage, fleurs de Bach, Yi Jing

COURS HEBDOS



L'INCITATION AU CHEMINEMENT

05 61 83 80 69
06 19 55 73 04

incitecheminement@free.fr

TEMPLE ZEN DE LA GENDRONNIERE
fondé par Maître Taisen Deshimaru

SESSION DE PRINTEMPS
du 22 au 30 avril 2001

6 SESSIONS D'ETE

- 1) 30 juin au 6 juillet
- 2) 11 juillet au 19 juillet
- 3) 22 juillet au 30 juillet
- 4) 3 août au 11 août
- 5) 14 août au 22 août
- 6) 25 août au 2 septembre

Renseignements :
Association Zen International
175, rue de Tolbiac, 75013 Paris
Tél. : 01 53 80 19 19
<http://www.zen-azi.org>

Salon à Marseille

Portes d'Orient et d'Occident : espaces d'expositions - rencontres - partages pour rêver, chercher, voir, oser, créer, tester, s'approprier, les 16 et 17 Juin au Palais du Pharo à Marseille.

Rens. : 04.91.54.86.67
www.orient-occident.com

Kung-Fu Wushu

Tai Ji Quan - Sanda et armes
• Stage au CREPS de DINAR Week-end de l'ascension, animé conjointement par O. Benghaf-for et R. Itier (plusieurs fois champion de France, d'Europe et vice-champion du monde).

• Stage d'été au CREPS d'Ajaccio du 6 au 12 août Animé par R. Itier, T. Dehas et A. Saadoun.

Rens. : 06 20 28 47

Ecrire, parler chinois

Stages intensifs pour apprendre le chinois du 2 au 13 juillet et du 31/07 au 11 août à Paris.

Rens. : 01.43.29.61.98

Taiji style Chen

Stage du 2 au 20 juillet à Parthenay (Deux-Sèvres) avec Maître Wang Xian de Chen Jia Gou.

Rens. : 05.49.69.81.87

Objectif 2012

Des conférences, diffusions de films, musique. Seront présents Drunvalo Melchizède pour la première fois en France, l'école des Mystères Mayas, C. Traks, auteur du livre *A la recherche des dauphins*, et le musicien R. Aubun.

Rens. : ICERC
56, rue St-André-des-arts
75006 Paris
tél. : 01 43 54 56 99
fax : 01 43 25 63 37
loving2012@hotmail.com

Retraite été TAI CHI CHUAN STYLE CHENG MAN CH'ING



du 9 au 14 juillet 2001
à LAVAUR
au Centre Bouddhiste tibétain
Vajra Yogini

Forme 37 pas et Forme 108 pas
Chi Gong des Cinq animaux
pratique de Tai Chi Tao duo (sabre)
Forme à l'éventail
Tui Shou, San Shou & Forme rapide
méditation taoïste

Pour tous renseignements & inscription :

Association Le Méridien
Chemin du Rousseau
24000 PERIGUEUX
Tél /Fax : 05 53 35 07 19

Email : meridien.willie@wanadoo.fr

INTERNATIONAL YANG STYLE TAI CHI CHUAN ASSOCIATION

Un stage exceptionnel de Taiji Quan dirigé par Maîtres YANG Zhenduo et YANG Jun
Au Sud de Paris du 21 au 27 mai 2001.

Au programme : forme traditionnelle 103 séq. + sabre 13 séq.
Ne manquez pas ce retour attendu du chef de file du style YANG et de son petit-fils dont la technique et la pédagogie lumineuse vous raviront.

Rens. : Carole & Duc
01 69 33 33 64 - 06 07 26 72 96
email : duc@lms.polytechnique.fr

STAGES TAI JI QUAN & AIKIDO
(association Aratama)



Animés par **Michel Dussauchoy**
3ème Dan (D.E.)

Du 25 juillet au 29 juillet
en Normandie : Tai Ji Quan style Yang & Chen Xiao Jia + bâton + Tueshu & applications à deux (SanShu)

Du 8 août au 12 août
sur l'île d'Oléron : Aikido & Taiji Quan A Paris :

Stages mensuels de Tai Ji Quan & Aikido : 29 avril + 27 mai + 24 juin
Mi-Juillet : Tai Ji Quan & Aikido
Fin août : Tai Ji Quan & Aikido

infos : 01 44 23 86 32

TAOKWON.COM
WING CHUN QUIN
Système Classique et Complet
Expert en Qi Sao

STAGES D'ETE NICE - COTE D'AZUR
Pratique des Maux / Mains Coiffantes
Formes et Manéquences du Sabre
Qj Gong & Qj Sao
04 93 88 71 34
Documentation gratuite sur simple demande
"L'EFFICACITE DE LA SOUFFLE"



UNIVERSITÉ D'ÉTÉ

Les Editions du Souffle d'Or vous invite à sa 4e université d'été, du 12 au 18 août, au château de Teyrargues, dans le Gard. Une semaine d'ateliers et de rencontres avec des auteurs. Détente et travail sur soi dans un cadre bucolique.

Rens. : Marion Charrier et Yves Michel - F-05300 Barrethe-bas

tél. : 04 92 65 52 24
fax : 04 92 65 08 79
souffle.dor@wanadoo.fr



Commandez les anciens numéros de Génération Tao

ou profitez de l'offre **TAO intégral**
15 n°s 350 F
 au lieu de 566 F



- N° 19 : Les créatifs culturels • Qi gong pour le mal de dos • Diététique : la viande est-elle nécessaire? • La pédagogie hypocybernétique...
- N° 18 : La vie en mouvement • Bernie glassman : Zen à l'américaine • Ginseng : aphrodisiaque ? • Fa lun gong, la terreur de Pékin • La France yin-yang...
- N° 17 : Guide des pratiques corps / esprit • Michel Jonasz • Le tao • Stretching postural • Le taiji des enfants • Kinésiologie • Feng shui • Acupuncture...
- 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...
- N° 12 : Le Tao de l'Amour • Le bâton médiéval • Le Feng Shui • Capoeira • Kalarippayat • Kali eskrima : une voie pour la paix • Zazen...
- N° 11 : Le Tao de la transmission • Le qi gong thérapeutique • Calligraphie, miroir de la Chine • Mythe et réalité • L'histoire des taolu dans les arts chinois...
- N° 10 : Le Tao de l'engagement social • Arts martiaux, voie royale de la thérapie • Les enfants de Chenjiagou • Les dan dans le wushu...
- N° 9 : Femmes du Tao • Massages d'hiver • Le sourire intérieur • La sarbacane • 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 points 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...

nos 1, 2, 3 et 4 : épuisés

Nom :
 Prénom :
 Né(e) le :
 Adresse :
 Code Postal :
 Ville :
 Tél. :
 Fax :
 Profession :
 Centres d'intérêt :

Ci joint mon règlement de F
 à l'ordre de :
 Editions du TAO, 10 rue de l'Echiquier
 75010 Paris
 Tél. : 01 4824 4242 • fax : 01 4824 4244
 email : abonnements@generation-tao.com

je souhaite bénéficier de l'offre **TAO intégral**
 (du n° 5 au n° 19) au prix de 350 F au lieu de 566 F (port compris*)

je commande les numéros précédents
 au prix exceptionnel de 30 F l'exemplaire (port compris*)

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
 * offre réservée à la France métropolitaine - dom-tom et étranger : nous consulter

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

BULLETIN D'ABONNEMENT

1 an
6 numéros
+ 1 cadeau
139 F

2 ans
12 numéros
+ 1 cadeau
249 F

(offre réservée à la France métropolitaine)

je m'abonne pour 6 numéros au prix de 139 F (21,19 E.)
 et je reçois en cadeau un porte-encens accompagné d'un lot d'encens Nag Champa

je m'abonne pour 12 numéros au prix de 249 F (37,96 E.)
 et je reçois en cadeau un porte-encens accompagné d'un lot d'encens Nag Champa

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

**Ci-joint mon règlement à l'ordre de :
 Les Editions du TAO
 10, rue de l'Echiquier
 75010 Paris**

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



par David Le Breton,
sociologue et professeur
à l'Université Marc Bloch
de Strasbourg

Regard d'Anthropologue

L'anthropologue et le taoïste

Dans les disciplines orientales, le travail sur soi chemine davantage avec le mystère du corps. Ainsi le pratiquant taoïste parle de circulation d'énergie (Qi ou Ki) entre l'humain, la terre et le ciel : c'est une vision du monde, une discipline de vie. En tant qu'anthropologue, au lieu d'énergie, je parlerai de sens, de symboliques, qui circulent entre l'homme et le monde.

De même que le pratiquant sent dans une posture apparemment immobile le mouvement intime et puissant de sa chair, l'anthropologue découvre le mouvement dans l'interprétation des sens et des valeurs donnés par les hommes au monde. Le sens est mobilisé en chacun de nous quand on écrit, dort, rêve, marche... Quelles que soient les cultures humaines, les hommes bricolent avec du sens et des valeurs. Le monde se fait et se défait en permanence, c'est la base même de la sociologie. Nous sommes les inventeurs permanents du monde que nous vivons et percevons.

Maître de vérité et maître de sens

Le maître de vérité enseigne une voie unique dont l'appropriation est l'intention du disciple. Le maître de sens enseigne une vérité particulière, il développe la nécessité intérieure d'une perspective qui était déjà présente chez son disciple, mais que seul son silence pouvait révéler comme une évidence jusqu'alors insoupçonnée. Le maître de sens sait n'être qu'un point entre deux condi-

tions du disciple; une fois franchi le seuil, celui-ci poursuit son chemin singulier au pas qui est le sien. L'enseignement porte sur un rapport au monde, une attitude morale plutôt que sur une collection de vérités enrobées dans un contenu immuable. Le but n'est pas l'acquisition d'une quantité de savoir, mais l'indication d'un savoir-être. Le silence du maître de sens se fonde sur la conscience de son humilité, et sa conviction que la seule vérité

**L'homme
est un être
de relation et
de symbole.**

elles reposent sur une démarche existentielle plutôt que scientifique. Le corps anatomo-physiologique n'est qu'une vision parmi d'autres. L'efficacité médicale est une des formes de l'efficacité symbolique. Or l'efficacité du shaman n'est pas moindre, elle fonctionne avec un autre sens, dans un autre rapport au malade, à la maladie. Le shaman soigne l'homme souffrant immergé dans une culture et une société. On est dans les deux cas dans des fonctions de sens qui changent le monde.

— ■ D. Le B.

**Il y a une
pluralité
des corps comme
il y a une pluralité
des cultures.**

est singulière et qu'il importe que chaque homme, s'il veut être modifié, accède par lui-même à sa conquête. Le paradoxe de l'enseignement du maître de sens est qu'il tient davantage à ce qu'il ne dit pas que dans sa parole. Sa présence silencieuse est une garantie d'exigence pour le cheminement confus de l'adepte qui avance de manière maladroitement sur un chemin que lui seul pourra emprunter.

Médecin et shaman

Le malaise actuel de la médecine, plus encore celui de la psychiatrie, et l'afflux des malades chez les guérisseurs et les praticiens des médecines dites parallèles, attestent bien de l'ampleur du fossé qui s'est creusé entre le malade et le médecin. La médecine paie là sa méconnaissance des données anthropologiques élémentaires. Elle oublie que l'homme est un être de relation et de symbole, et que le malade n'est pas seulement un corps à réparer. Les médecines dites populaires sont fondées sur une connaissance (au sens de co-naître : naître avec l'autre) plutôt que sur un savoir (universitaire),



David Le Breton explore la voie du silence en faisant une longue analyse du silence dans diverses sociétés humaines. A noter la belle partie sur les spiritualités du silence où il est question du maître de sens et du maître de vérité : "Mon livre le plus personnel" selon l'auteur.

Du silence aux Ed. Métailié, 130 F

Au sommaire du prochain numéro :

- Une interview exclusive du maître taoïste Mantak Chia et plusieurs de ses disciples, dont Juan Li.
- Un dossier sur le Feng Shui sous toutes ses formes
- L'art du bonzai
- Panorama sur les techniques de massage
- La suite de la balade du T'ai Ji Quan : la Belgique
- De la Beat Generation à Génération Tao !

**EXCEPTIONNELLEMENT,
SORTIE LE 21 JUIN !**

AYURVÉDIC



AYURVEDIC
est une gamme de produits
issus de la tradition
médicinale de l'Inde.

vente en magasins
de diététique
et par
correspondance

Ayurveda signifie Science de la Vie...

C'est la médecine traditionnelle naturelle de l'Inde
Trois constitutions physiques équilibrent l'individu
Trois constitutions psychiques déterminent son tempérament

★ **Muladha 1**
Tonifiante du corps
Boswellia et curcuma en poudre
Chakras Muladhara

★ **Shatavari 2**
Équilibrante du système génital féminin
Asparagus et Tribulus racines en poudre
Chakras Svadhista

★ **Brahmi 6**
Tonifiante du cerveau et de la mémoire
Boswellia et bacopa racines en poudre
Chakras Ajna

★ **Ashwagandha 7**
Équilibrante des fonctions mentales
Withania racine en poudre
Chakras Sahasrara

★ **Triphala 3**
Rafraichissante pour le foie
Triphala et gingembre racines en poudre
Chakras Manipura

★ **Tulsi 5**
Équilibrante et détoxifiante
Ocinum sanctum racines en poudre
Chakras Vishuddha

★ **Arjuna 4**
Revigorant du cœur
Terminalia et bacopa racines en poudre
Chakras Anahata

Piluliers
de 60 gélules
pour un mois
d'utilisation

BON DE COMMANDE

	Qté	Total
MULADHAx 59 Francs =
SHATAVARIx 59 Francs =
TRIPHALAx 59 Francs =
ARJUNAx 59 Francs =
TULSIx 59 Francs =
BRAHMIx 59 Francs =
ASHWAGANDHAx 59 Francs =

Port = + 25 Francs

TOTAL = Francs

Je joins mon règlement

Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. :

N° carte bancaire :

Expire le :

Signature

A retourner à

DIETI - NATURE

BP 35 - 85470 BRETIGNOLLES / MER

NUMERO CONSEIL : 02 51 22 49 04

Explorez le patrimoine culturel et la biodiversité des espaces canadiens



Le Canada Grandeur Nature Séminaires culturels et scientifiques



Observation des cétacés

- Participez à un stage de recherche et d'observation des mammifères marins avec une équipe de biologistes au Centre d'Interprétation des Îles Mingan et en Mer de Cortez.

Ouvert aux étudiants et adultes. Hiver et été.

Séjour nature

- Découverte de la faune et de la flore au Centre Ecologique de Port-aux-Saumons, dans un magnifique cadre naturel classé par l'UNESCO. Pour les jeunes de 8 à 15 ans. Infrastructure d'hébergement complète. Encadrement assuré par des animateurs expérimentés.

Séjours sports, loisirs et culture

- Plongée professionnelle
- Traîneau à chiens, pêche sous la glace, raquettes
- Découverte du Grand Nord
- Réserves naturelles de Parc Canada
- Rencontres interculturelles : Inuits et Amérindiens.

Pour tout renseignement complémentaire

Contact : M. Gavazzi

7, rue St-Senoeh, 75017 Paris

Tél. : 06 72 72 10 66

Email : europecanada@hotmail.com

Paris

Londres

Montréal