



génération TAO

Le magazine Yin Yang

www.generation-tao.com



**ÉTÉ
ZEN**

MASSAGES

**Panorama des techniques
traditionnelles d'Asie**

Méditation & yi king

Chromathérapie

**Votre beauté aux
couleurs du Tao**

Healing Tao



**Bioénergétique
Taoïste**

J.O. 2008 le Kung-Fu Wushu



Sport olympique ?

L'Art du Bonsaï



**La nature
sculptée**

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**
Rafraîchissante 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

Sommaire

N° 21

Le cœur, racine de la conscience humaine

L'été est la saison du cœur, période propice pour son ouverture. Le cœur est source d'amour, de compassion, du feu de la vie. Mais que veut dire ouvrir son cœur? Suffit-il de faire des exercices de Qi Gong ou des massages sur la poitrine pour refaire circuler l'énergie, le sang et apaiser l'organe? Pas seulement, car ouvrir son cœur, ce n'est pas seulement guérir un organe malade, cela implique aussi des émotions et des sentiments, en l'occurrence l'amour ou la haine, englobant des motivations psychologiques, et plus profondément l'âme humaine.

Une pensée non nourrie par le cœur, donc sans l'énergie de l'amour, est froide, car il y a dans le cœur une chaleur qui s'échange, la chaleur de l'âme. Avez-vous déjà vu un(e) pratiquant(e) exécuter des mouvements sans éveiller en vous une once de joie et de paix, bref, un mouvement sans cœur? Cette personne aura beau répéter toutes sortes d'exercices physiques, elle ne pourra toucher le mouvement juste qu'en accueillant les pleurs de son cœur et la vulnérabilité de son âme. La condition humaine est ainsi faite, chacun d'entre nous a enfoui dans son cœur des blessures qui marquent en filigrane son existence.

Entre le Ciel et la Terre, l'Humain est enraciné dans son cœur, nous disaient déjà nos Anciens sages taoïstes...

Avec les techniques orientales, les Occidentaux apprennent que la zone du ventre (1er Tan Tien, foyer physique) est le centre énergétique du corps humain. Avec les techniques psycho-corporelles occidentales, les Asiatiques redécouvrent que la zone du cœur (2^e Tan Tien, foyer émotionnel) est le centre énergétique de l'esprit.

Paris, Toronto ou Pékin, ville olympique? Si les Jeux Olympiques 2008 se déroulaient dans la capitale chinoise, cela serait non seulement une occasion de faire évoluer un pays de plus d'un milliard d'individus vers les Droits de l'Homme, mais surtout une occasion pour cultiver ce que l'Occident a su redécouvrir et développer dans les thérapies émotionnelles : l'ouverture du cœur (merci Jésus-Christ). Des siècles de sacrifice et de souffrances inscrits dans ses cellules pour enfin découvrir la joie de vivre! Quand le cœur s'ouvre, la face se défait et l'amour fleurit.

Pour ce n° 21 de Gtao, l'équipe de rédaction a mis du cœur à l'ouvrage pour vous offrir deux dossiers importants et nourrir votre premier été du troisième millénaire : l'un sur les massages traditionnels d'Asie et l'autre sur le courant Healing Tao initié par Maître Mantak Chia, qui a eu la force et le courage de diffuser les secrets taoïstes aux Occidentaux. Bonne lecture, et en détente.

Avec tous nos **encouragements** pour que la lumière d'été rayonne à l'intérieur et à l'extérieur de vous.

Manikoth Yang Vongmany



Infos

Echos p. 4
Tao's folies p. 8

Culture et Société

L'art du Bonsaï p. 20

La Voie du Mouvement

Le Wushu, sport olympique? p. 24
Pour ou contre la mondialisation du Wushu? p. 25
Pékin "ao lin pi ke" p. 27
Chronique de Michel Dussauchoy p. 30

DOSSIER : le Healing Tao

Tao del mundo p. 32
Mantak Chia ou l'alchimie retrouvée p. 34
Juan Li, l'école du ressenti p. 37
Healing Love p. 40
Eveillez votre océan de Qi p. 42

Co-naissance de Soi

L'Odyssée du Feng Shui p. 44
L'esprit en marche p. 46
Tao, méditation et Yi King p. 48

Santé

Chromathérapie, la beauté aux couleurs du Tao p. 50
Les clés pour bien dormir (2) p. 54
Sun Tse, la stratégie thérapeutique (3e volet) p. 56
Les conseils du Dr Jian : exercices d'été p. 58

Carnet d'adresses

Agenda et petites annonces p. 60
Abonnement et Anciens numéros p. 62
Le mot de la fin par Imanou p. 65
p. 66

L'ÉTÉ ZEN

Massages traditionnels d'Asie p. 10



Le soleil réchauffe la terre... et les corps. En été, le toucher et les contacts deviennent plus faciles. C'est l'occasion de découvrir les massages : ayurvédique, thaï ou indonésien, et le shiatsu.



<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



Photo de couverture extraite de l'ouvrage : Le Massage Ayurvédique par Gita Ramesh, avec l'aimable autorisation des Editions Guy Tredaniel

RENTREZ ZEN



Le salon se déroulera à Paris, du 4 au 8 octobre. C'est le rendez-vous annuel incontournable pour préparer votre rentrée. 150 exposants, 100 ateliers : taiji, yoga, qi gong, massages, développement personnel, alimentation biologique...

10 conférences sur les thèmes suivants : itinéraires de vie, parcours professionnels, affronter ses peurs, le couple dans tous ses états, traverser la dépression. L'équipe de Génération Tao sera aussi heureuse de vous rencontrer dans son stand.

Espace Auteuil à Paris (M° Porte d'Auteuil)
Du jeudi 4 au lundi 8 octobre, de 11 heures à 19h30 - Vendredi 5 : nocturne 21 heures
Lundi 6 : fermeture à 18 heures.
Programme au : 01 45 56 09 09
email : spas@wanadoo. fr

LES SEPT ÉTOILES

Petite chronique du symbolisme

Beaucoup d'associations de Taiji, Wushu, ou de Qi Gong, ont été baptisées "les Sept Etoiles", ou "Seven Stars" chez nos voisins anglo-saxons. Elles font référence à des postures du même nom que l'on retrouve dans la plupart des styles et pratiques. Quelles sont ces Sept Etoiles ? Assurément, il s'agit de celles qui constituent la constellation de la Grande Ourse.

Tournant autour du pôle, centre du Ciel selon la tradition polaire, la Grande Ourse indique successivement par son manche les quatre divisions du jour et les quatre saisons de l'année. Appelée la Balance, puis le Boisseau dans la tradition chinoise, elle est ancrée dans l'antique symbolisme de l'Ours et du Sanglier et représente le séjour des Immortels, le Centre, l'Arche où est conservée la connaissance traditionnelle. Sseu Ma Ts'ien : *Le Boisseau est le char du Souverain; il se meut au centre; il gouverne les quatre orient; il sépare le yin et le yang; il détermine les quatre saisons; il équilibre les cinq éléments; il fait évoluer les divisions du temps et les degrés de l'espace.*

Le Traité de la Fleur d'Or dit que le timon du Grand Chariot (autre appellation de la constellation) fait tourner la manifestation toute entière autour de son centre, l'étoile

polaire, originellement l'étoile extrême de la Grande Ourse. Celle-ci est le T'ien Ki, le faite du Ciel, la demeure du T'ai yi, le Suprême Un.

Il est à noter que dans les légendes celtiques, la Grande Ourse se nommait "le Chariot d'Arthur" (le nom même d'Arthur provient du mot celtique "arth" : l'ours), que dans l'Apocalypse, le Christ tient dans sa main les sept étoiles et que selon la tradition hindoue, la Grande Ourse est la demeure des 7 Rishis ou les Sept Lumières par lesquelles fut transmise au cycle actuel la Sagesse des cycles antérieurs.

En diverses cérémonies, l'appel à T'ai Yi est fait grâce à un étendard représentant les 7 étoiles, les 7 étoiles correspondant aux 7 ouvertures du corps. Le Cœur est considéré comme la Grande Ourse du corps humain. Celui qui parvient au centre parvient à l'Immortalité (la coutume chinoise fait figurer les 7 étoiles sur les 7 cercueils). D'ailleurs, dans une forme Yang de Taiji Jian (épée), la posture, "les Sept Etoiles de la Grande Ourse" suit celle de "l'Immortel montre la voie" : *Sept étoiles dans la nuit/Font la ronde, font la ronde/Sept étoiles dans la nuit/Font la ronde/Autour du puits.* **J.-J. Sagot**

AQUAVENICE

Forum de Tai Ji à Venise avec Carolyn Carlson

Depuis 15 ans, le centre de recherche de Taiji de Venise (CRT) soutient non seulement la pratique, mais aussi sa philosophie, en organisant des séminaires et en invitant en Italie de grands maîtres venus de Chine, de France du Brésil et d'ailleurs. Cet été, le CRT organise une rencontre avec sept des plus prestigieuses écoles italiennes de Tai Ji Quan. Sera également présente Carolyn Carlson, directrice de l'académie de danse de la biennale de Venise, où le maître Franco Mescola,

directeur du CRT, enseigne le Taiji.

Rendez-vous est pris pour le week-end des 6-7-8 juillet prochains sur la lagune vénitienne.

Rens. : Micaela Bonetti
tél. et fax : 02-33 103 375
Mobile : 0347-7887060
e-mail : micabon@tin. it



CHEMINER...

Pour avoir une réponse claire, nous devons poser une question claire. Pour arriver, il faut avoir un objectif. On ne peut pas tout vouloir ou tout chercher en même temps, sous peine de ne rien obtenir ou de ne rien trouver du tout. Mais on avance petit à petit, en allant à chaque pas, le plus loin possible dans sa recherche. Car ce qui fait que l'on avance, ce n'est pas l'objectif que l'on s'est fixé, c'est chaque pas que l'on fait. La vraie recherche, n'est pas dans l'objectif final, qui peut se modifier à tout moment, elle est dans la recherche elle-même. Elle est dans le chemin que l'on trace au moment où on le trace, et non dans un futur hypothétique et un objectif lointain.

La sagesse est peut-être de savoir que finalement, l'objectif n'a non seulement aucune importance, mais n'a aucune existence réelle, si ce n'est celle de notre besoin. Car le chemin n'a pas de fin. En réalité, il n'y a que le cheminement qui existe. C'est la seule trace que nous laisserons sur cette terre.

Dans la pratique du Qi Gong comme dans la vie, ce qui compte n'est pas le but apparent du geste. Ce qui compte, c'est le déroulement du mouvement qui jamais ne s'arrête car il n'a ni début ni fin. Il n'y a pas de but à atteindre, il n'y a qu'un cheminement continu avec des passages permanents entre expansion et retour, comme dans la respiration.

Dominique Banizette,
l'Ecole du Qi

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

Il faisait beau sur Uluru, ce matin-là...

Il faisait beau, et j'ai pleuré l'obscénité du peuple d'Occident.

J'ai pleuré les voix fortes, les rires vulgaires et déplacés sur cette terre sacrée. J'ai pleuré les objectifs qui fouillent l'espace, avides, et qui ne respectent pas.

J'ai pleuré les allées et venues incessantes des voitures, motos, 4x4 climatisés. J'ai pleuré le bourdonnement continu des avions et des hélicoptères dans un ciel devenu linceul.

Le bruit incessant de l'Occident.

Aujourd'hui, l'espace sacré des peuples aborigènes est violé matin et soir par les touristes voleurs d'images. Il est violé tout au long du jour par les touristes voleurs de chemins.

Aujourd'hui, l'Occident continue insidieusement à perpétrer le massacre des peuples aborigènes. Les déclencheurs des appareils de prise de vue ont remplacé les barillettes des fusils.

L'alcool a remplacé l'arsenic déversé dans les sources. La précarité a remplacé les couvertures infectées de syphilis et de variole.

Bien sûr, depuis vingt ans, les avancées sont immenses pour le peuple aborigène, qui s'est vu rétrocéder une partie de ses terres et reconnaître des droits. Mais ce matin-là, au pied du rocher d'Uluru, elles paraissaient dérisoires. Immensément dérisoires.

Acquises à quel prix ? Concédées de quel cœur ?

Porteuses de quelle conscience ?

Il faisait beau sur Uluru ce matin-là. Au cœur du rocher, la tribu Anangu procédait aux préparatifs des cérémonies d'adieu à un vieux sage. Un très vieux sage. Un de leurs plus hauts dignitaires, décédé quelques jours auparavant, et qui œuvra infatigablement, sa vie durant, à ce que les peuples de l'ancien et du nouveau monde se comprennent et se concilient. En signe de deuil, exceptionnellement ce jour-là, l'ascension du rocher ne serait pas autorisée. L'espace d'un instant, le calme s'est de nouveau posé sur la terre d'Uluru. Le bruissement des arbres, le cri des oiseaux, le bourdonnement des insectes se mêlèrent au chant du rocher et à la vibration infinie de la plaine.

Ils enfantèrent d'un silence éternel, immuable...

Les avions de tourisme n'allaient pas tarder à revenir.

Uluru (Australie), le 22 mai 2001, D. R.

Bonjour,

Je voulais savoir s'il n'était pas conseillé d'être végétarien pour être un "bon taoïste". Un exemple qui me confirme cela est le chapitre 28 du huitième livre de Lie-Tseu qui s'intitule : Pas de privilégiés dans le monde des vivants. Dans cette courte histoire, on voit l'importance latente du végétarisme. Pour ma part, je suis taoïste et lacto-végétarien, et cela ne m'empêche en aucun cas de pratiquer mon Kung-fu et les autres exercices taoïstes. Autre chose, au sujet de votre projet "Tao-community", je trouve que c'est réellement ce qui manque aujourd'hui sur le net, un forum de discussions spirituelles. J'adhère à 101 % à votre projet et espère sincèrement qu'il verra le jour très prochainement.

Michael

Bonjour Michael,

pour répondre à votre question, le taoïsme n'est ni moral, ni immoral, mais plutôt amoral. En conséquence, il n'est pas nécessaire d'être végétarien pour être taoïste. La diététique chinoise, qui met l'accent sur l'harmonie des saveurs et des matières en relation avec la théorie des 5 éléments, utilise toute la création, du minéral, au végétal, et à l'animal.

Néanmoins, au fur et à mesure de notre évolution, nous pouvons être amenés à jeûner de différentes habitudes, comme celle de manger de la viande pour se purifier le corps et l'esprit, ou celle de faire un jeûne de paroles.

En outre, Je vous remercie de l'intérêt que vous portez à Génération Tao et aussi à notre projet de communauté qui est loin d'être, hélas, facile à réaliser tant les taoïstes taonautes français restent frieux et résistants à la nouveauté. C'est aussi une de nos qualités (d'Astérix à notre José national et son projet d'International Paysan), mais pour notre part, nous continuerons d'œuvrer dans ce sens : des "taoïsattvas" agrémentés de la "french tao spirit", c'est-à-dire des auteurs de langue française que nous souhaitons traduire afin de diffuser leurs recherches sur internet.

Content de vous savoir taonaute, salutations taoïstes.

LA RÉDACTION

La population aborigène aujourd'hui

350 000 personnes (1 000 000 à la fin du 18^e siècle, 60 000 en 1930). Un aborigène meurt en moyenne 20 ans plus tôt qu'un Australien. Il est 20 fois plus susceptible d'être sans-abri. Son enfant sera 16 fois plus susceptible d'être placé en famille d'accueil. Taux de mortalité infantile : 3 fois supérieur à la moyenne nationale. Taux de chômage moyen : 38 % contre 10,5 % pour les autres communautés. Seuls 10 % des aborigènes gagnent plus de 25 000 dollars australiens par an (100 000 FF).

Source : statistiques sur la justice sociale, commission des droits de l'homme et de l'égalité des chances, 1996.

Saint Pétersbourg, porte ouverte de l'Europe sur la Chine

Bien sûr, on ne peut dissocier l'interne de l'externe, mais tout de même, cette année a eu lieu le premier championnat (Open de Russie) de Wushu à Saint Pétersbourg, du 22 au 26 mai. Et, si le tui-shou (poussée des mains) a eu comme d'habitude les faveurs du public, le kung-fu et le sanda (combat) ont semblé prendre le pas sur le travail plus interne. L'image était ainsi privilégiée. L'année passée, à la même date, avait eu lieu le Festival des Arts Internes, où l'on pouvait apprécier du Taiji Quan, de l'épée, du sabre, mais aussi du Ba Gua et du Hsin Yi. Cela offrait une diversité vivifiante et surtout permettait une meilleure expression personnelle. Cette année, c'est du très beau sport, mais le Taiji n'est pas un sport, et il faut bien un jour aller au-delà de la discipline, s'en affranchir...

Grâce soit rendue aux organisateurs du Festival de l'année dernière qui, par la synergie de leur amitié et de leur chaleureuse efficacité, avaient vraiment permis aux compétiteurs de libérer leur art.

Ici, le public apprécie les sorties de force, applaudit les prouesses techniques ou physiques, s'enthousiasme aux démonstrations explosives. Les enfants aussi bondissent dans tous les sens sur le grand tapis blanc, avec ou sans arme... Ils font des sauts périlleux, des coups de pieds sautés, se jettent au sol comme dans la boxe de l'homme ivre, tournant sur la tête comme dans le break dance, claquent pieds et mains, font tourbillonner sabre, bâton et chaîne... Tous les participants travaillent dur, quel que soit leur âge, petits et grands (avec la même pugnacité et le même perfectionnisme que nous leur connaissons en gymnastique ou en patinage), sous l'œil impassible des Grands Maîtres Chinois, dont Meng Hui-feng et Kan Gewu, qui ont fait le déplacement pour que rayonnent les Arts Martiaux Internes dans le monde...

Luce Condamine



Abolition de l'esclavage black et traite des "cochons de lait"

Au moment où nous bouclons le n° 21, un événement primordial pour la conscience humaine passait discrètement dans les médias : la traite des Noirs a enfin été reconnue par l'Etat Français comme crime contre l'humanité. Une marche a d'ailleurs eu lieu à Paris le samedi 16 juin dernier.

Soulignons le lien historique entre l'abolition de l'esclavage noir et la diaspora chinoise car les anciennes plantations coloniales et autres chantiers (chemin de fer, pont de San Francisco, activités minières en Afrique du Sud...) manquaient de main d'œuvre : les colons ont donc recruté à très bas salaire de la main d'œuvre asiatique, ce que l'on a d'ailleurs appelé la "Traite des Cochons de lait". Rappelons également que durant la Première Guerre Mondiale, manquant de population masculine, la France a fait appel à 140 000 coolies (travailleurs pénibles) dont 100 000 Chinois et 40 000 Vietnamiens pour l'effort de guerre. Quelques cimetières dans le Nord portent la mémoire de cette présence asiatique. C'était la première grande vague d'immigration asiatique en France...

Les étoiles du Wushu à Paris



La France, qui s'est brillamment illustrée au cours de nombreuses compétitions, et notamment au cours des

derniers championnats d'Europe

(voir GTao n° 18) multi-

plie les démarches pour se confronter aux meilleurs représentants Chinois qu'elle souhaite faire connaître au public Français.

Après le passage de l'équipe officielle de Wushu de Pékin à Paris pour une démonstration au festival des arts martiaux de Bercy, l'Université Française de Wushu, l'association Dragon et l'association Française de Shuai Jiao ont conjointement organisé un stage avec les champions et experts chinois.

L'Université Française de Wushu, fondée par Roger Itier et Tony Dehas, s'est fixée

pour objectif de former, tant sur le plan technique que théorique, des enseignants aux disciplines martiales chinoises selon le programme officiel de la Fédération Internationale de Wushu.

Avec le concours précieux de Maître Yuan Zumou, pionnier de la lutte chinoise en France, le plus grand stage d'arts martiaux chinois à Paris fut organisé. Plus de 150 pratiquants purent s'aguerrir au Chang Quan (boxe du nord), au Nan Quan (boxe du sud), au Tai Ji Quan (boxe interne) ainsi qu'au Qiang Shu (lance) sous la houlette de grands champions et experts chinois.

La délégation était emmenée par Mme Zhang Yuping, directrice du département scientifique de recherche du wushu de Beijing, championne de Chine complète en 1984-85-86 et experte en Tai Ji Quan. Cette grande dame des arts martiaux chinois est en outre l'une des conceptrices et animatrices du système de grade chinois : les Duan (voir GTao n° 10 et 11).

Roger Itier



République et Harmonisation

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 écrit 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.

中華 共和國
中華人民共和國

Dans une république, le pouvoir est détenu en dernier ressort au peuple. Les républiques de l'antiquité assuraient leur production grâce à une multitude d'esclaves au service de citoyens libres qui participaient à la gestion de la société soit directement comme dans les villes grecques, soit par délégation comme dans la république romaine. Le moyen âge a connu des républiques dans les villes italiennes, helvétiques et hollandaises, mais c'est à la fin du 18^e siècle que naît l'idée moderne de république, en 1785 avec l'indépendance des États-Unis. Durant la révolution française, il fallut la trahison du roi et sa fuite en 1792 pour rejoindre les troupes contre-révolutionnaires rassemblées par les aristocrates à Coblenche pour qu'elle se réalise. En Chine, elle fut instaurée le dixième jour du dixième mois de l'année 1911, par l'opiniâtre Sun Yat-Sen qui avait chassé les occupants Mandchous.

Mais quels idéogrammes choisir pour nommer cette forme de gouvernement si totalement étrangère à la tradition chinoise ? Res publica, la chose publique, convenait mal car justement la caractéristique du système impérial était que l'ensemble de ce que nous appelons la fonction publique, enseignement, justice, armée, police, aménagement du territoire, etc., était géré par la caste des lettrés. Pour marquer la rupture avec ce fonctionnement, on appela la république : *min guo* 民國 : le pays *guo* 國 (gouverné par l'ensemble) du peuple *min* 民. Cela tombait bien parce que justement le parti de Sun Yat-Sen (le K.M.T.) avait pour nom *guo min dang* 國民黨 le parti *dang* 黨 nationaliste *guo min* parce que au service du pays *guo* 國 et du peuple *min* 民.

Cependant, pour les paysans (95 % de la population à l'époque) ce nom ne correspondait pas à grand-chose car ils avaient l'habitude que les affaires du village soient réglées par le conseil des anciens (courez voir "Les Démons à ma Porte" de Jiang Wen pour en voir une merveilleuse illustration), et les affaires du pays le soient bien au-dessus de leurs têtes. Il fallait donc une appellation plus concrète pour enraciner l'idée républicaine, ce fut *gong he guo* 共和國 qui évoquait un état *guo* 國 où la fonction d'harmonisation *he* 和, jadis dévolue au souverain (comme le montre bien l'utilisation de ce mot dans les noms des bâtiments les plus importants du palais impérial) était désormais mise en commun *gong* 共. Cela tombait bien parce que justement le parti communiste avait pris comme nom *gong chan dang* 共產黨 le parti *dang* 黨 de la mise en commun *gong* 共 moyens de production *chan* 產.

Pourtant, dans un cas comme dans l'autre cela posait un petit problème linguistique pour écrire "république de Chine", puisque Chine s'écrit déjà : 中國 *zhong guo*, le pays du Milieu. Cela faisait deux fois *guo*, une dans le sens de pays et une autre dans celui d'état. La solution fut trouvée en reprenant un joli caractère *hua* 華 : éclat, splendeur, la (fine) fleur, qui servait jadis pour nommer la Chine. C'est ainsi que l'appellation la plus officielle de la république chinoise : 中華共和國 *zhong hua gong he guo*, signifie mot pour mot : le pays de l'harmonisation mise en commun de la fine fleur du Milieu. À ce nom, la république populaire ne changea rien si ce n'est d'y glisser l'adjectif "populaire" *ren min*, 人民 : le peuple des gens. Ainsi la dénomination du régime de Pékin comme celui de Taiwan commencent et finissent par les deux caractères milieu et pays qui toujours résumeront la Chine.

Cyrille J.-D. Javary

Directeur de publication

Pol Charoy

Directrice Artistique

Imanou Risselard

Directeur de Rédaction

Manikoth Yang Vongmany

Rédactrice en Chef

et secrétaire de rédaction

Delphine L'huillier

Chef de studio & internet

Dominique Radisson

Maquette et Graphisme

Toutdésigné

Les Rédacteurs

Pol Charoy, Imanou,

M. Vongmany, G. Charles,

D. L'huillier, Dr N. Volfe,

Jean Motte, M. Dussauchoy,

Dr Y. Réquena, Dr Liujun Jian

C. Javary, Elisabeth Evrard

Ont contribué à ce numéro :

INFOS

Frédérique Cooke, Roger Itier,

Cécile Bercegeay

DOSSIER MESSAGES

Joël Gallien, Dominique

Casaÿs, Pascal Huart, Philippe

Masuyer, Cécile Gordon

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Karol Onek

LA VOIE DU MOUVEMENT

Sun Fa, Victoria Windholtz

DOSSIER HEALING TAO

Marc Fréjacques,

Anna Miassedova,

P. Huart, P. Masuyer

CO-NAISSANCE DE SOI

David Le Breton,

Daniel Zanin, Valérie Marion

J.-D. Cauhépé & A. Kuang

SANTÉ

Jean-Pierre Demerlaere

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre

Fred Serralta, Yang Koth

CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE : Sun Gen Fa, Ke Wen

JAPON : Pascal Huart

ITALIE : Franco Mescola

CRÉDIT PHOTOS ET

ICONOGRAPHIES

Dr Jian, Michel Demling,

K. Onek, V. Marion,

Pascal Huart, Marc Fréjacques

Budo Ed., Phytobiodermie

Guy Trédaniel Editeur

Remerciements à Bernard

PUBLICITÉ & Communication

Pol Charoy 06 60 29 10 00

SUIVI DE FABRICATION

B.E.R.G., Christian Ferret

IMPRIMERIE

B.E.R.G.

ISBN N° 1278-3803

Commission paritaire

n° 1104 K 77577

distribution MLP

Les Éditions du TAO

10, rue de l'Échiquier

75010 Paris

Tél. : 01 48 24 42 42

Fax : 01 48 24 42 44

Pub : 01 48 24 42 42

redaction@generation-tao.com

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 données à titre d'information sans aucun but publicitaire. Tout document de rédaction et d'iconographie ne sera pas retourné.

De mémoire de fœtus

par Edmée Gaubert



Nous pourrions résumer ce livre par la phrase qui en accompagne le titre : "l'héritage familial s'inscrit dans nos cellules dès la conception". L'auteur s'appuie ainsi sur des exemples concrets et tire le "cordon" de notre vie intra-utérine.

Vous trouverez également un questionnaire très détaillé pour comprendre l'influence de notre héritage familial et prendre soin de nos enfants à naître !

Editions du souffle d'Or, 85F

Initiation rituelle et arts martiaux

par Jean-Marc de Grave



Les arts martiaux tiennent une place centrale dans l'organisation de la société javanaise (Indonésie). Dans cette thèse devenue livre, trois écoles javanaises de "kanuragan" (pratiques mystico-martiales) sont abordées. Un ouvrage très dense, précis, qui vous emmènera au cœur de la société javanaise et vous fera découvrir la dimension très méconnue de l'initiation et des rituels dans les arts martiaux.

Ed. L'Harmattan

Les mille mains sacrées

par Dr. Jian Lujun



Dans cette cassette vidéo sont présentées les techniques des Mille Mains Sacrées. Elles se caractérisent par des mouvements lents, souples et harmonieux.

Après avoir découvert l'enchaînement des mouvements sur fond musical, le Dr. Jian vous conseille et vous explique les différentes postures.

Ed. Quimétao, 198 F

L'Herboristerie au quotidien

par Patrice De Bonneval



L'utilisation des plantes en matière de prévention et de guérison n'est pas une nouveauté, elle remonte à l'Antiquité et, au Moyen âge. Que diriez-vous de rendre leur utilisation plus consciente? Cet ouvrage clair et précis vous emmène parcourir des chemins de verdure, afin d'appriivoiser à nouveau le nom des plantes, leurs propriétés, et vous enseigner sur les subtilités des décoctions, infusions, et macérations...

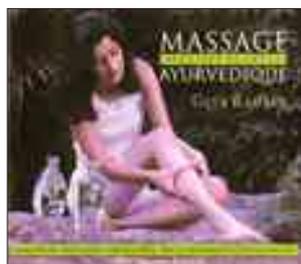
Editions Recto Versseau, 32F

Massage ayurvédique avec les plantes

par Gita Rameesh

De très belles illustrations. Cet ouvrage a le mérite d'être clair et agréable à lire. Vous découvrirez le massage ayurvédique, le bienfait des herbes et des huiles végétales, et pourrez profiter d'un programme facile d'auto-massage.

Guy Trédaniel éditeur



Les secrets des anciens maîtres de Taïchi

par Dr. Yang Jwing-Ming

Autant de textes commentés par l'un des auteurs les plus reconnus en Occident. Enseignant et fondateur d'un centre de recherches aux USA, le Dr. Yang vous fait découvrir dans les textes les principes de base du Taï Ji Quan. Un livre de poche indispensable, à emmener partout avec soi.

Budo Editions, 69 F



Ecrire, parler, soigner en chinois

par Lucien Tenenbaum

Le langage structure la pensée et, a fortiori, l'écriture dans la langue chinoise modèle les contours des notions de base de la pensée médicale. L'auteur, ayant mené parallèlement des études de psychiatrie et de chinois, nous propose ici la convergence de ses acquis. Destiné à tous les étudiants et pratiquants de l'énergétique chinoise, cet ouvrage satisfera tous les esprits curieux d'effectuer une plongée dans la culture chinoise.

Editions YOU-FENG, 140F



La vie vient du dehors

par le Dr Janine Fontaine

Médecin "pas comme les autres", éloignée des sentiers battus du monde médical, Janine Fontaine nous fait partager son itinéraire "pour démontrer à chacun qu'il a son chemin à faire, et qu'il doit rester à l'écoute du monde pour devenir lui-même.". Un trajet courageux, une leçon d'ouverture, une rencontre!

Editions Robert Laffont, 139F



Le couple multi-orgasmique

par Mantak Chia, Maneewan Chia, Douglas Abrams, Rachel Carlton Abrams



La sexualité taoïste, appelée aussi "Arts de la chambre à coucher", est une tradition trimillénaire, ayant une longue expérience des orgasmes multiples et des secrets de la satisfaction sexuelle.

Mantak Chia, considéré comme le maître de la sexualité taoïste, a élaboré un système raffiné de sagesse sexuelle : "l'Amour curatif", dont cet ouvrage destiné aux couples est l'aboutissement. Dans votre relation à l'autre, cultivez sensualité et félicité, afin d'approfondir santé, amour et intimité spirituelle.

Guy Trédaniel Editeur, 130F

La Beat Generation

par Charles Antoni



La Beat Generation, mouvement symbolique de l'Amérique des années 50/60, doit son nom au beat, tempo particulier de jazz qui donne une pulsion à la vie, une manière d'être. Par extension béatitude. Loin des imageries folkloriques,

retrouvez dans ce Cahier de l'Originel le cœur et l'âme de ce mouvement qui embrasa non seulement le nouveau continent, mais déferla également sur l'ancien. En quête de véritables valeurs, de foi et de spiritualité, la jeunesse américaine s'est révoltée, se lançant sur les routes pour vivre son voyage intérieur. Odyssée à suivre...

L'Originel n° 10, 120F

Les pratiquants d'arts martiaux chinois enfin récompensés

Le samedi 5 mai a vu l'aboutissement d'un long processus qui a conduit à la reconnaissance officielle du kung fu français. Depuis longtemps, les pratiquants revendiquaient leur autonomie et la maîtrise de leur destin. Une première étape sur ce chemin a été franchie avec l'élection du premier comité directeur de leur histoire.

Le 5 mai 2001, deux tendances étaient représentées aux élections, l'une par Tan Schwarz, l'autre par Jean-Michel Fauvergue. Ce fut le courant Fauvergue qui l'emporta par environ 70 % des voix et 21 membres élus sur 21.

C'était la première fois que le kung fu élitait démocratiquement ses représentants, et il le faisait de belle manière puisqu'il innovait en adoptant le principe : "un licencié, une voix".

Bureau du comité des arts martiaux Chinois :

Président : Jean-Michel Fauvergue - Vice-président : Jean-Paul Cabrol,

Trésorier : Jean-Philippe Grandval, Secrétaire général : Patrick Tellier

12^e rencontre Rhénane de Taiji

Rendez-vous à la Chaux de Fonds, en Suisse, les 20 et 21 octobre prochains, avec la participation de 5 pays.

Worshops (Samedi & Dimanche). Démon le dimanche, partage, convivialité et grande fête le samedi soir.

Pour tous renseignements, contacter : CORNELIA. GRUBER@BLUEWIN. CH GILLES. PETITDEMANGE@WANADOO. FR SAFRAN@CALIXO. NET site : www.taichichuan-cornelia.com

Pour un Qi Gong non sportif

Le monde moderne apporte son lot de progrès, et... d'aberrations. Le mot "Qi gong" fut créé au milieu du 20^e siècle afin de préserver les anciens exercices de santé chinois, tout en les insérant sous le contrôle du gouvernement chinois. Le mot "DAO Yin", qui rappelait trop les anciennes traditions spirituelles, fut remplacé par celui de "Qi Gong".

Les fédérations FEQGDA et FAEQG regroupent tous les professeurs et pratiquants qui ne se reconnaissent pas dans le Qi Gong sportif, martial et compétitif, mais dans une discipline traditionnelle indépendante du sport, et semblable en cela au yoga ou au shiatsu. Plus de 4000 membres et professeurs aspirent ainsi à une reconnaissance professionnelle, en toute indépendance, pour la santé et le bien-être de tous.

Leurs objectifs :

- Diffuser le Qi Gong en Europe
- Favoriser les échanges
- Créer une charte interfédérale (mise en place d'un diplôme national)
- Offrir à leurs adhérents des assistances
- Organiser des formations à des tarifs préférentiels.

Si vous souhaitez rejoindre les FEQGDA et FAEQG, consultez le carnet d'adresses P. 60.



Massages Traditionnels d'Asie

Tui Na, Shiatsu, Massage
ayurvédique, Nuad Thai,
Massage indonésien

La France découvre depuis peu de temps les vertus des massages : médecine préventive, relaxation ou thérapie. Panorama des massages traditionnels en Asie.

L'étymologie du verbe "masser" provient de l'arabe *massa*, c'est-à-dire "toucher et palper". Il aura fallu attendre l'ère des voyages et la rencontre des anciennes médecines indiennes ou chinoises pour que l'Occident découvre cette tradition millénaire. Pourquoi ce manque en Occident ? Pourquoi cette tradition en Orient ?

Le corps en Occident, lieu de transgressions

Si les pratiques relatives au corps s'enracinent profondément en nous dès notre enfance et que la transmission familiale joue un grand rôle dans leur acquisition, la culture judéo-chrétienne telle qu'elle s'est développée en Occident a fait beaucoup de mal à notre vision du corps, lieu de péchés et de transgressions. Au XIXe siècle, le corps et l'expression corporelle étaient le lieu de condamnations morales et religieuses très poussées. Que dire des massages, lors même que le simple fait de toucher devenait intrusion dans l'intimité de l'autre et invitation au plaisir. Le plaisir, l'abandon... interdits, prohibés. Il faut savoir retenir ses désirs, résister au péché. Que de cuirasses et de frustrations seront nées de ce conditionnement nourri par la peur d'être tout droit conduit en Enfer! De même, notre culture et notre système de pensée se délectèrent d'une pensée

cartésienne qui séparait le corps de l'esprit, ou plutôt imposait le mental en maître d'œuvre sur tous les aspects de notre vie. Aujourd'hui encore, contrôle et maîtrise, preuves d'une grande force de caractère, ont pris l'ascendant sur l'abandon et le lâcher-prise, comme les activités cérébrales sur le travail physique et manuel. Mais qui contrôle quoi? Il aura fallu les années 60 et 70 pour que naisse une nouvelle génération, jeune et révoltée, prête à faire exploser tous les tabous. Le corps et la sexualité reprenaient leur place dans le tumulte et l'exaltation des sens. Les nouvelles facilités de communication favorisaient le voyage. L'Inde abreuvait l'Occident de spiritualité et d'extase mystique, les âmes se libéraient.

La "globalité" Orientale

Les sociétés dites traditionnelles, dans lesquelles l'art du massage trouve ses origines, se sont forgées dans un esprit de globalité. Dans des pays comme l'Inde, l'Indonésie ou la Thaïlande, la société reste soucieuse de préserver ses acquis traditionnels, le corps restant lié au travail, à la fête, aux rituels religieux placés au centre des activités quotidiennes. Le massage devient le moyen de retrouver une intégrité, une unité morcelée par les aléas



du quotidien (un travail physique éprouvant, des angoisses, le stress). Pour se comprendre, il faut respecter la terre comme son propre corps. Le massage porte ainsi en lui cette capacité à réconcilier l'homme avec lui-même, avec les autres, voire le Cosmos auquel l'homme traditionnel, intégré à l'intérieur d'un système complexe, est associé (c'était encore le cas dans la France rurale du XIXe siècle). Masseurs chinois, japonais, thaïlandais, indiens ou indonésiens veillent à préserver l'harmonie de l'univers qui peut se lire à travers le corps*.

L'Occident cherche sa voie

Dès les années 60 en Occident, le corps, sur le chemin de la réhabilitation, intéresse les nouveaux esprits. Des techniques de massage, souvent inspirées par la culture énergétique, émergent des nouvelles expériences qui fleurissent à l'époque sur l'exploration du psychisme et de la conscience : massage métamorphique, gestalt sensitive massage, méthode Camilli, etc. Le massage s'adapte aux aspirations de l'Occident qui cherche un nouveau souffle. Relaxation ou connaissance de soi, on cherche à pallier le stress imposé par la vie moderne ou à explorer des "terres en friche". Par le massage, c'est l'individu dans tout son ensemble et au travers de toutes ses dimensions - physiques, émotionnelles, mentales, ou spirituelles - qui est stimulé. Une unité est réalisée à l'intérieur et à l'extérieur. Et puis, par l'importance des médecines traditionnelles asiatiques, l'homme prend

conscience de l'énergie vitale qui circule à l'intérieur et à l'extérieur de son corps, et qui le lie à la terre et au ciel. Le corps est à nouveau "sacralisé" et il convient d'en prendre soin.

Ecouter son corps

Le corps tient un langage. Il émet des vibrations, des tensions qui traduisent un déséquilibre dont le masseur se fait l'interprète en écoutant ce qui est exprimé de l'intérieur. Il s'agit donc pour lui de ressentir avant tout. Et d'une certaine manière, nous devrions tous prendre la place de ces thérapeutes car il n'est pas de leur seul ressort de se mettre à l'écoute de notre corps. Cette écoute incombe à chacun d'entre nous pour que nous soyons plus à même de considérer vraiment ce dont nous avons besoin et ce qui nous est superflu. Comment savoir ce qui est bon pour l'autre si nous ne savons pas ce qui est bon pour nous ? Comment entrer dans une relation saine avec l'extérieur si notre intériorité n'est pas guidée par une intention authentique et profonde ?

Le temps du massage est un moment privilégié, consacré au corps, et en conséquence, à soi-même. On aspire à une paix intérieure pour contrer l'agitation extérieure. Au-delà de ses vertus médicales, il est donc l'occasion d'une renaissance puisque le massage, en agissant sur le corps, a le pouvoir de réactualiser sans cesse le temps. En entrant plus profondément dans notre intimité, nous ouvrons l'espace à une nouvelle relation au monde.

D. L'h.

** L'intégration de la notion d'énergie et la vision globale du monde en Asie n'empêchent pas les frustrations et les déséquilibres d'une certaine partie de la population. Toute tradition sans conscience perd son sens.*

Tui Na, le massage Chinois

Le massage chinois, parfois appelé massage énergétique, est encore relativement peu connu en France. Il désigne l'utilisation de techniques manuelles appliquées sur le corps, selon les règles de la médecine chinoise. Il recouvre un grand nombre de techniques, allant de la pression des points d'énergie aux manipulations de tissus ou des articulations. Il utilise également des manœuvres le long des méridiens d'énergie, et la perception énergétique du corps du patient. Son utilisation est variée : entretien de la santé par des manœuvres globales pour faire circuler l'énergie, auto-massages pour soulager des symptômes courants ou entretenir certaines fonctions, massage pédiatrique pour les bébés et les enfants, ou encore, et c'est la base du massage chinois, véritable technique médicale faisant appel à toute la richesse du diagnostic de la médecine chinoise et à ses applications thérapeutiques. Le massage chinois est donc une branche à part entière de la médecine chinoise, au même titre que

En Chine, pendant la dynastie des Ming et des Qing, le massage pédiatrique prend une place importante. En effet, les bébés et enfants, jusqu'à l'âge de huit ans, ne peuvent recevoir d'acupuncture, et sont très fragiles vis-à-vis de l'utilisation des plantes médicinales.

la phytothérapie (utilisation des plantes médicinales) ou l'acupuncture, mieux connue chez nous.

Une tradition millénaire

Les plus anciens textes de la médecine chinoise mentionnent l'utilisation du massage pour soulager les souffrances, notamment les douleurs liées aux rhumatismes ou aux affections motrices. Le massage avait la vertu de mettre les souffles (Qi) en mouvement,

A la fin du 19^e siècle, l'engouement pour le monde occidental va marquer un ralentissement de l'intérêt pour la médecine chinoise. Le puritanisme, revenant tant en Chine qu'en Europe, va interdire la manipulation de parties nues du corps, et le massage en souffrira beaucoup. Il devient alors davantage une technique rééducative.

A l'époque moderne (depuis 1950), la médecine chinoise et la médecine occidentale sont également utilisées en Chine, et l'on reconnaît les mérites de chacune de ces deux conceptions médicales si différentes. Sans pouvoir classer les utilisations du massage, on peut noter principale-

ment, les massages populaires d'entretien, pratiqués à la maison ou directement dans la rue, dans les hôpitaux de médecine traditionnelle ou dans les dispensaires de médecine, utilisant toujours les techniques classiques du massage décrites dans la tradition. Certains masseurs développent davantage la perception énergétique et la transmission du fluide (Qi) à l'aide du Yi (l'intention) et de Shen (le cœur, la conscience), tandis que d'autres utilisent davantage l'aspect physique des manœuvres de massage chinois.

D. C.



d'aider à éliminer les humeurs et de rétablir l'équilibre du yin-yang. Les rouleaux de soie découverts à Ma Wang Dui, datant probablement du 3^e siècle avant notre ère, relatent déjà leur utilisation. C'est le Nei Jing, "Classique Interne de l'Empereur jaune", qui établira les bases théoriques et pratiques de la physiologie énergétique et des traitements en médecine chinoise, en y incluant les massages et autres techniques manuelles. Hua Tuo, célèbre médecin, mettra en place au 3^e siècle les traitements par les exercices gymniques et par les massages qui, à cette époque, sont connus pour mettre en mouvement l'énergie, dissiper les stases et libérer les méridiens. Le massage chinois s'appelle alors *An-Mo*. *An*, signifie "presser" et *Mo*, "frictionner".

Sous la dynastie des Song (907-1276), le massage est moins valorisé. On adopte pour le désigner le terme de *Tui Na* (pousser-prendre), qui l'oriente davantage vers les manipulations et la rééducation. Par la suite (dynastie des Ming et des Qing, 1368-1911), avec la diversité des écoles de médecine chinoise, la variété et l'utilisation des techniques de massage connaissent la même progression que le développement des techniques d'acupuncture. Ainsi les indications principales du massage ne concernent pas seulement les rhumatismes ou les affections de l'appareil locomoteur : les problèmes digestifs, neurologiques, obstétricaux et gynécologiques, respiratoires, les fièvres et intoxications peuvent trouver des remèdes par le massage. Surtout, le massage pédiatrique prend une place importante. En effet, les bébés et enfants jusqu'à l'âge de huit ans ne peuvent recevoir d'acupuncture, et sont très fragiles vis-à-vis de l'utilisation des plantes médicinales. Le massage trouve ainsi une indication de choix d'une méthode naturelle, sans dangers secondaires et remarquablement efficace.

d'autres utilisent davantage l'aspect physique des manœuvres de massage chinois.

Massage et Qi Gong, mariage des énergies

La pratique du Qi Gong a toujours apporté un "plus" dans la pratique des massages : sensibilisation des mains, vibration et émission de l'énergie curative, comme si les mains devenaient plus intelligentes, plus intuitives et plus puissantes.

Mais la pratique du massage apporte également beaucoup à ceux qui pratiquent le Qi Gong, et cela n'est pas assez dit, assez su. La pratique des massages facilite en effet, à partir de ses propres sensations, la possibilité de se brancher sur l'autre personne, ressentir pour elle ce que le corps et l'énergie demandent. Etre guidé, grâce à la sensibilisation développée par la pratique solitaire du Qi Gong, dans l'acte du toucher, sur les lieux qui réclament le plus d'attention et de soins, sentir dans le subtil les pleins et les vides des méridiens, comme des centres d'énergie ou les organes eux-mêmes.

Cet acte de disponibilité et d'ouverture se retrouve plus tard dans la pratique où les sensations personnelles sont perçues plus fortes et plus précises. Pratique du Qi Gong et du massage, c'est le mariage des énergies de ces deux

techniques, fécond dans l'application du Tui Na, du Shiatsu, des massages Thaïs ou Tantriques, et mariage puissamment utile pour une meilleure compréhension du Qi Gong lui-même, dans ses bases et le ressenti de la pratique. **Y. R.**

La réflexologie plantaire

MScience fondée sur le principe qu'il y a dans les pieds des zones réflexes qui correspondent à chacun des organes et à chacune des parties du corps. Par une action stimulante sur ces zones réflexes, il est possible d'aider à surmonter de façon naturelle de nombreux problèmes de santé.

Cette technique serait née en Chine il y a plusieurs milliers d'années lorsque les méthodes thérapeutiques étaient utilisées pour corriger les champs énergétiques du corps. Elle aurait à peu près le même âge que l'acupuncture et la digipuncture. C'est un grand médecin légendaire Hua-To, par ailleurs "inventeur" de la pratique thérapeutique de l'énergie interne (Qi Gong) qui systématisa au 3e siècle la théorie de "Kwan-Tsu Fa" ou diagnostic du pied. Depuis, plusieurs écoles sont nées, mais la source reste bien la médecine traditionnelle Chinoise.

Très connue et utilisée en Asie et particulièrement en Chine et au Japon, ce n'est que vers 1900 que la réflexologie plantaire fut découverte aux U.S.A en observant les coutumes des Indiens d'Amérique du Nord qui utilisaient eux aussi depuis toujours cette étonnante méthode. Des cartographies du pied furent alors élaborées.



Planches de réflexologie plantaire.

En France, cette technique est connue depuis peu de temps. Il n'existe aucune reconnaissance officielle, mais des praticiens formés aux techniques énergétiques asiatiques (Chine ou Japon) l'utilisent et commencent à militer pour un groupement de professionnels qui apporterait le sérieux et permettrait une approche auprès des autorités.

Une séance de réflexologie dure en moyenne une heure. Il faut entre six et huit séances pour venir à bout d'un trouble spécifique. Au début, le rythme est hebdomadaire puis toutes les deux à trois semaines. Le traitement n'a en général aucun effet secondaire désagréable, mais comme tout traitement énergétique, certaines réactions peuvent survenir lorsque le corps retrouve son équilibre. **J. G.**

Shiatsu, la kinésithérapie des samouraïs

Tout le monde a aujourd'hui plus ou moins entendu parler du shiatsu, cette thérapie orientale qui utilise les doigts comme principal instrument de massage. Tirant ses racines de l'acupuncture chinoise et du traditionnel *Amma*, massage japonais, le shiatsu prit son réel essor au début du 20e siècle. Son fondateur, Tokujiro Namikoshi (1905) créa en 1925 le Shiatsu Institute of Therapy à Hokkaido. Puis en 1940, il ouvre une autre école à Tokyo qui deviendra par la suite le très officiel Japan Shiatsu College. L'école est aujourd'hui dirigée par son fils aîné Toru Namikoshi. Le 20e siècle connut également un autre grand courant de shiatsu : celui du zen shiatsu développé par Matsunaga Sensei.

Le "Amma"

Originaire de Chine, il fut introduit et développé au Japon. Il devient populaire durant la période Edo. *Am* signifie Paix, détente ou relaxation. *Ma* se traduit par "manipulations par les mains". *Amma* est donc "un moment de détente par les mains". En 1964, le Shiatsu est reconnu définitivement différent et indépendant du Amma massage. Son efficacité n'est aujourd'hui plus à démontrer et fait partie intégrante de la société nipponne.

Le Shiatsu

Shi signifie "doigt" et *Atsu* se traduit par "pression". Le Shiatsu est donc "l'art de la pression digitale", étroitement lié à la philosophie taoïste et au concept des méridiens chinois (canaux au travers desquels circule le *Ki* ou énergie)



Si le Shiatsu est une très bonne méthode de relaxation, il peut également convenir aux sportifs de haut niveau.



L'une des spécificités du shiatsu est d'utiliser plus particulièrement les pouces pour les pressions.

qui traversent et activent le corps humain. Des pressions digitales, exercées plus particulièrement avec les pouces, sont appliquées sur les *tsubos* (points énergétiques utilisés en Shiatsu) situés le long des méridiens. Elles vont avoir un effet de dispersion en allégeant les *Kyo* (les trop pleins) ou un effet de stimulation en remplissant les *Jitsu* (les vides) afin de rééquilibrer le corps physique, psychique et

"spirituel" du patient. Il serait normalement préférable d'utiliser le Shiatsu sous sa forme préventive afin de renforcer la vitalité des organes internes et de maintenir un équilibre constant au sein du corps.

Une séance de shiatsu dure en moyenne une heure. Quant à la fréquence des traitements, elle sera différente d'un individu à l'autre et différera selon l'ampleur de la pathologie.

Le Shiatsu au Japon

Au Japon, le phénomène de relaxation est encore à l'état embryonnaire. Le shiatsu est ici utilisé comme un remède concret à des déséquilibres de l'organisme. Les doigts remplaçant les aiguilles de l'acupuncture, des pressions sur des zones de trop pleins (ou de blocages) peuvent s'avérer parfois douloureuses, d'autant plus que certaines écoles utilisent également des "doigts en bois". Cependant cette sensation de douleur disparaît totalement aussitôt que l'énergie recommence à circuler librement dans l'organisme. Tout comme en acupuncture, les résultats d'une séance peuvent être ressentis à retardement par le patient.

Cette "kinésithérapie des samourais" sera pour le *Shiatsushi* le travail d'une vie entière qui demande comme principales qualités le ressenti des courants énergétiques et un parcours spirituel personnel intense.

P. H. et P. M.

Le Massage Ayurvédique des Kalaris

Le massage indien fait partie intégrante de la médecine Ayurvédique, autrement dit des sciences védiques inscrites dans les Védas (vieux de plus de trois mille ans). Ils sont pratiqués à travers toute l'Inde pour entretenir le corps, soigner, notamment avec des huiles adaptées, et préparer le corps à d'autres traitements.

Les massages ayurvédiques font également du *kalaripayat*, les arts martiaux indiens originaires du Kerala, au sud-ouest de l'Inde. Ils s'utilisent dans les *kalaris* (espaces d'entraînement du *kalaripayat*) et leurs dispensaires.

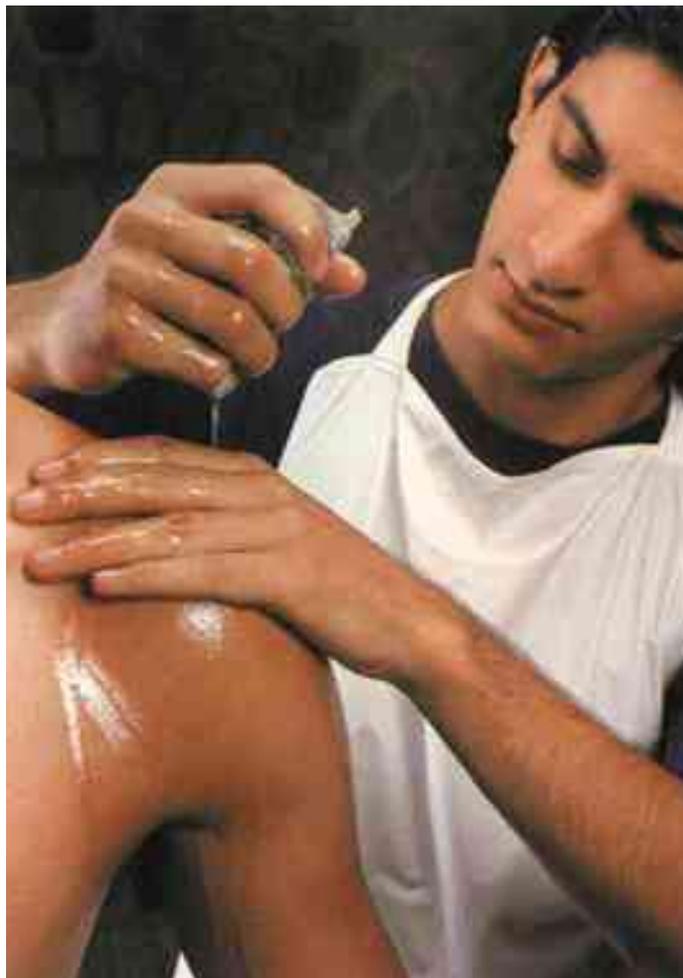
Ce sont des massages enveloppants, tonifiants, quoique relaxants, qui ont pour finalité de rééquilibrer le corps dans toute sa structure. Ils stimulent ou régulent l'énergie le long des *nadis* (équivalents des "méridiens" chinois), drainent la lymphe, détendent le muscle en profondeur, agissent sur les articulations et les ligaments, relaxent et tonifient. Leurs applications :

- pour préserver une bonne santé et aider à la longévité ;
- en préparation pour les traitements médicaux ayurvédiques (arthrose, scoliose, hémiplegie, etc.) ;
- pour les pratiquants de *kalaripayat* afin d'accroître leur potentiel athlétique.

Une technique très rigoureuse

L'association des massages aux arts martiaux rend sa pratique très minutieuse et très précise :

- Le nombre de passages sur le corps est compté : 7 séries complètes sur les différentes parties du corps. Ce chiffre va en s'accroissant au fil des jours, puis en diminuant, et ceci pour rééquilibrer les énergies dans le corps.
- Les centrages (pressions sur des centres énergétiques qui visent à ouvrir et à relâcher toutes les zones du corps) sont précis. On utilise à cet effet des mouvements en forme de 8 ou de triangle (pour recentrer les énergies), en tenant compte des polarités.
- Les pressions suivent une direction précise, le trajet des "nadis" pour la circulation de l'énergie.
- La régularité des passages a son importance, ainsi que la fluidité du mouvement.



- La respiration permet la fluidité des passages et de s'harmoniser avec la personne massée.
 - Le rythme : le temps de réalisation du massage doit être respecté : ni trop vite, ni trop lent. La série complète de passages doit être effectuée en 45 minutes.
- Les massages se font au sol. Mains et pieds (le masseur se suspend à des cordes) sont utilisés pour masser selon la corpulence et la tonicité de la personne massée.



Le massage ayurvédique d'un futur petit guerrier...!

Les huiles

L'utilisation des huiles est un vecteur essentiel de la médecine et du massage, l'huile de sésame étant à la base du massage kalari. Elle nourrit la peau et le muscle, et évite le refroidissement pendant le massage. Elle permet également de faire des massages réguliers en parcourant une surface importante. Elle assouplit la peau et il est plus facile de suivre le fil du muscle dans toute sa finesse, coordonner des mouvements fluides tout en gardant une bonne adhérence à la surface de la peau. Il est alors possible pour le masseur averti de travailler efficacement jusqu'au fond

de la masse musculaire sans y mettre une force physique intense, et donc, sans agresser le muscle. De nos jours, ce sont ces massages à l'huile qui se sont développés, pour des massages relaxants et d'entretien, mais qui ne peuvent être comparés avec la précision et la science attribuées aux massages traditionnels. **C. G.**

Nuad, le massage traditionnel Thaïlandais

Le massage thaïlandais traditionnel - Nuad en langue thaï - ne trouve pas ses racines en Thaïlande mais en Inde. Certaines rumeurs prétendent cependant qu'il est né en Egypte, mais aucun manuscrit officiel n'a été retrouvé à ce jour. La tradition populaire attribue donc sa création au docteur indien Shivago Komarpaj qui l'aurait introduit en Thaïlande il y a de cela 2500 ans environ. Ce dernier était spécialiste en médecine Ayurvédique et en pratiques ésotériques.

A l'origine, le Nuad était considéré comme un rite religieux dont la pratique était réservée aux moines bouddhistes. De nos jours, l'enseignement du docteur Komarpaj s'est répandu sur l'ensemble du territoire thaïlandais. Néanmoins, la ville de Bangkok et de Chiang Mai (nord Thaïlande) se partagent les deux grands courants de cet art ancestral. Les techniques utilisées sont certes quelque peu différentes, mais la philosophie et les bases qui caractérisent le massage thaï sont les mêmes.

Yoga et massage

Le massage thaïlandais associe les bienfaits de l'acupressure aux exercices de mobilisations et d'étirements issus

MASSER, UN ENJEU ? témoignage...

Comment imaginer une vie sans toucher, sans caresses, sans contact ? Il est de nos cinq sens le plus essentiel. Un nouveau-né, s'il n'est pas touché, mourra. Le massage nourrit l'âme, le toucher fait vivre le corps. Mais pour ceux qui ont décidé de devenir masseur, d'exercer leur sensibilité, leur écoute, de faire don de leur savoir technique et de toucher, palper quotidiennement le corps des "autres", qu'en est-il ? Quelles sont les motivations qui les ont poussés à en faire leur sacerdoce ? Si masser soigne, apaise, il est aussi influence, et parfois pouvoir sur l'autre. Lorsque j'ai commencé à masser, ma relation intime avec l'Autre, sensuelle et sexuelle, était quasi inexistante, voire déséquilibrée. Ce que je parve-

nais si bien à vivre dans le massage, la communion et l'échange avec le corps de l'autre, je ne parvenais pas à le transférer dans ma vie privée. Il m'aurait été nécessaire de faire un "break" pendant plus d'une année pour prendre du recul et arriver à de nouvelles perspectives. Masser peut signifier pallier un manque et une incapacité à vivre une relation intime équilibrée, c'est-à-dire fondée sur le juste échange de donner et de recevoir. A trop donner, on ne sait plus recevoir. A vouloir donner, on n'a peut-être jamais su ce que c'est de recevoir. A m'impliquer et à m'immerger totalement dans la pratique, j'en perdis le sens. Je massais, un point c'est tout. Et masser était le sens donné à ma vie. Mais que pouvait-il se passer si j'arrê-

tais ? Arrêteraient-ils de vivre ? Je l'ai cru. Lorsque l'on se découvre une vocation, que des personnes vous téléphonent, font appel à vous, que l'on vous remercie, vous congratule pour vos bienfaits, les instants sont gratifiants, on se sent exister. On vous dit doué, que vos mains apaisent, vous commencez à gagner de l'argent... Pourquoi s'arrêter ? Parce que quelque chose ne sonne pas juste. Parce que masser, si on l'envisage comme une voie, ramène à soi, et que ce souffle est plus fort, et qu'il est important de voir l'enjeu de sa pratique. En ne faisant pas de mon cas une généralité, un jour celui qui masse devra s'interroger, pour que le don à l'Autre soit un don à soi, et au Soi.

D. L'h.

du Hatha Yoga. Ces derniers sont en effet tirés des Asanas du yoga indien. Tout comme le Shiatsu, le travail principal du massage thaï est axé sur le corps énergétique interne du patient. Il consiste à résorber les blocages et à remplir les vides situés au niveau des *pranas nadis* afin de rééquilibrer le flux énergétique et de rétablir la circulation des souffles

dans les méridiens; les *pranas* étant considérés comme l'énergie vitale et les *nadis* comme les canaux permettant à cette énergie de circuler.

Technique

Le massage se déroule en trois grandes phases :

1 - échauffement par compressions avec la paume de la main de la zone à travailler.

2 - Pressions digitales effectuées le long des principaux *Sen*.

3 - exercices d'étirements et de mobilisations afin d'activer l'énergie au sein du corps et de relaxer les systèmes nerveux et musculaire.

On s'attache généralement plus à un travail sur l'ensemble des méridiens que sur des points précis - à l'exception de pathologies particulières-. Parmi les différents *Sen* (qui signifie littéralement en langue thaï, nerfs, tendons, vaisseaux sanguins), dix d'entre eux - qui permettent de couvrir l'ensemble du corps et de traiter les déséquilibres des organes - ont été établis comme base de travail. Le trajet de certains méridiens thaï est quelque peu différent de ceux utilisés en shiatsu. Cela provient tout simplement d'une divergence de système de pensée et de vision sur l'origine et les lois qui régissent le monde. Le massage thaï est effectivement associé au bouddhisme théravada - la voie des anciens qui se rapproche de l'enseignement direct de Bouddha - lui-même issu du brahmanisme indien.

La pratique, un état d'être

Le praticien doit veiller à développer lors de son traitement un état de conscience particulier appelé "les 4 états de conscience divine" : *Metta*, ou le désir de rendre l'autre heureux et la faculté de montrer sa gentillesse; *Karuna*, ou la compassion pour toutes les souffrances et son désir d'aider ceux qui souffrent; *Mudita*, ou partager avec ceux qui sont heureux sans ressentir l'envie, et *Upekkha*, ou regarder les autres sans jugement ni préférence. Il doit aussi clarifier son esprit, être calme, et développer son empathie. Contrôler sa respiration est également essentiel. Le rythme doit être lent et régulier, les pressions toujours contrôlées. La sensation est celle d'un mouvement continu dans une relation d'échange avec le patient.

Indications

Elles recouvrent le champ des maladies externes - traumatismes - mais aussi, contrairement aux idées reçues en Occident, les maladies internes chroniques : maux de tête, vertiges, insomnies, stress, ou dépressions. En médecine interne : gastralgie, hépatite chronique, constipation, diarrhée, hypertension artérielle essentielle, etc. En rhumatologie : lombalgie, sciatique, arthrite, paralysie faciale, hémiplegie, etc. En pédiatrie : pleurs nocturnes, insomnies, régurgitation, etc.

P. H. et P. M.

(suite en page 18)



Exercice de massage thaï pour l'étirement des muscles lombaires, et le déblocage de la cage thoracique.

N.D.L.R. : Le Shiatsu et le massage thaïlandais traditionnel sont deux thérapies orientales travaillant sur le corps par l'intermédiaire des mains, associant des pressions et des postures. Leurs théories ont comme point commun de faire circuler (ou d'aider à faire circuler) le souffle vital dans les canaux énergétiques. La théorie de base de ces deux médecines correspond à une symbolique de l'univers, celle du Bouddhisme Théravada pour le massage thaï, et celle du Taoïsme pour le shiatsu.



Le massage thaïlandais associe les bienfaits de l'acupressure aux exercices de mobilisations et d'étirements issus du Hatha Yoga.



LA VOIE DU TAO

Taijiquan style Yang

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

Villejuif, Hôpital Paul Brousse
12, avenue P.V. Couturier 94800 Villejuif
lundi : 12h30-13h30

mercredi : 12h30-13h30 et 17h00-18h30
jeudi : 19h à 20 h

vendredi : 16h00-17h00

A.T.F.A.R. : Lavail J.L.

01 45 59 31 92 / 01 43 50 18 84

HEALING TAO

Exercices taoïstes internes



Rens. : Marc Fréjacques
01 46 27 89 33

Maître SUN Fa
Kung Fu - Tai Ji
Bagua Zhang - Qi Gong



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

Cours et stages sur Paris et Lyon

MASSAGE ACUPUNCTURE PHARMACOPÉE

stages en France
stages hospitaliers en Chine

modules généraux
modules de spécialisation

et d'approfondissement

traductions

éditions

journées portes
ouvertes
samedi 15 sep-
tembre

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

Formation

Qi Gong



Dominique Banizette

• 1^{er} cycle « la Voie du Tao »

Ouvert à tous.

Développement personnel et spirituel par le Qi Gong.

Professorat de Qi Gong.

Sur 3 ans, en week-end, en Bresse.

• 2^{ème} cycle « le Yi et le Qi »

Perfectionnement pour enseignants et pratiquants confirmés.

La pratique de l'Attention et l'utilisation thérapeutique du Qi.

Sur 2 ans, en stage, en Sud Ardèche.

• Séjour en Chine à Shanghai

Séjour d'étude : Qi Gong et massage avec Dr. en Qi Gong de l'université de Shanghai.

Séjour thérapeutique, pour des personnes dont l'état de santé peut bénéficier de soins par le Qi.

Documentation et renseignements sur demande :

Tel : 04 75 88 32 63 - Fax : 04 75 88 31 82

Massage indonésien

L'univers des "dukun pidjet"

Moins célèbres que les massages thaïs, indiens, chinois ou japonais, il existe dans toutes les grandes villes d'Indonésie des salons et dans chaque village des *dukun pidjet*. Le massage étant recherché par les touristes, surtout à Bali, il y aura toujours des femmes pour vous offrir un massage sur la plage. Mais le massage indonésien est bien plus qu'un simple agrément. Il est vécu comme une véritable médecine intégrée à un système complexe et différent selon les régions qui composent tout l'archipel indonésien.

Le *dukun*, à Sumatra, Java et Bali, est l'un des piliers centraux de la société. Maître de cérémonie, prêtre, guérisseur, sorcier, ou investi d'un pouvoir invisible, il est appelé à intervenir dans de nombreux domaines qui régissent le quotidien des Indonésiens. Remplissant une seule ou plusieurs de ces fonctions, il peut ainsi être tout à la fois masseur, sage-femme, guérisseur, sorcier, et présider aux cérémonies de deuil, naissance, mariage, tous les rituels initiatiques qui incombent à la vie d'un indonésien.

En ce qui concerne les massages, il est difficile de donner une cartographie et une méthode précises des techniques utilisées. Certaines sont issues d'une transmission familiale de génération à génération, ou de maître à disciple. Certaines, inspirées par le divin, *Tuhan*, le dieu de tous les dieux, sont liées à l'expérience et se fondent sur l'intuition. D'autres sont directement issues des techniques de souffle et de la gestuelle intégrée aux pratiques martiales comme le *Tenaga Dalam* ou développement de la "force intérieure". Selon une perspective historique, on peut facilement citer les influences indiennes et chinoises, mais il est certain que certaines pratiques appartiennent spécifiquement à la culture indonésienne, voire à certains *dukun*. Si le trajet des méridiens est plus ou moins respecté, les massages indonésiens fonctionnent essentiellement par frottements. Les Javanais accordent à ce titre une grande importance à ce procédé générateur d'énergie. Ainsi les déplacements des pieds qui frottent le sol en *Tenaga Dalam* ou les propriétés énergétiques associées au frottement des vagues sur la plage.

D. L'h.

Liens Gtao

Pour approfondir ce panorama, vous pouvez vous reporter aux articles dédiés à différentes techniques dans les numéros 5, 7, 9, 10, 12, 15, 16, 17 et 20 de Génération TAO. Nous vous invitons aussi à consulter notre site : www.generation-tao.com



Le massage indonésien se déroule toujours au sol, le corps du massé enroulé dans un batik (tissu indonésien). Praticqué tout autant par les hommes que par les femmes, les hommes, néanmoins, sont pour le plus souvent, aveugles ou sourds-muets.

Ont participé à ce dossier :

Tui Na : Dominique Casaÿs, kinésithérapeute et masseur chinois ; Massage et Qi Gong : Dr. Yves Réquena, spécialiste en médecine chinoise et Qi Gong ; réflexologie plantaire : Joël Gallien, réflexologue ; massage ayurvédique : Cécile Gordon, enseignante de kalarippayat et massage ayurvédique ; shiatsu et Nuad : Pascal Huart, spécialiste en techniques énergétiques orientales et Philippe Masuyer, ostéopathe et spécialiste en médecine chinoise ; témoignage : Delphine L'huillier.

- Crédit photo massage chinois, Gill Orsman, extrait de *Santé, la voie chinoise* par le Dr. Stephen Gascoigne, chez Budo Editions.
 - Crédit photo shiatsu de Pierre-Yves Bénoliel, extraites de l'ouvrage *Shiatsu et arts martiaux* par Pascal Huart et Frank Attar, chez Budo Editions
 - Crédit photo massage Thaï : Pascal Huart
 - Crédit photo ayurvéda : Amit Pasricha, *Massage ayurvédique* par Gita Ramesh, chez Guy Trédaniel Editeur
 - Crédit photo Indonésie : Upi de Grave
- A lire :
- Le livre *du shiatsu* par Wataru Ohashi, chez l'étincelle Editeur
 - *Massage ayurvédique* par Gita Ramesh, chez Guy Trédaniel Editeur

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

王 氏 黄 家 中 医 学 院

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

Réalisez-la avec :

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



Approuvée 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-END), ACUPUNCTURE - PHARMACOPÉE - THÉRAPIE MANUELLE - QI GONG
- CURSUS DE PERFECTIONNEMENT : 2 ANS (WEEK-END), APPROFONDISSEMENT DANS DIFFÉRENTES SPÉCIALITÉS
- STAGE CLINIQUE POSSIBLE DANS LES HÔPITAUX CHINOIS SANCTIONNÉ PAR UN CERTIFICAT DÉLIVRÉ PAR L'UNIVERSITÉ D'ACCUEIL.

Renseignements :
 33, rue Bayard 31000 Toulouse
 Tel : 05 61 99 68 21 ou 06 80 47 32 23
 www.twmtc.asso.fr

**International
 H Feng Shui**

Le Feng Shui Authentique appliqué avec doctérite conduit la vie à son plein épanouissement

M^{me} Marion BH Valérie
 diplômée en Feng Shui Mastery
 délivré par GRAND MASTER TAP CHENG KAI

風水

Feng Shui Authentique

WATER DRAGON
 SAN YUAN
 PA CHAI

Le Feng Shui Authentique inspiré à la Chine Centrale. Ses techniques permettent aux clients d'atteindre le Fuxi, le plus haut niveau de l'alignement à partir de leur vie actuelle.

Tél. 06 16 77 11 81

Responsable France
 du YCH Center of Excellence

www.internationalhs.com / email : marion@internationalhs.com
 Fax : 01 45 25 81 43

36 15 SHIATSU

Nouveauté ! www.shiatsu.fr

Shiatsu non-stop tout l'été !
 Chaque jour un thème différent est abordé
 SHIATSU FAMILIAL - SHIATSU DÉCOUVERTE - SHIATSU LIBERTÉ

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...

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

**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>



Comprenez l'énergétique traditionnelle pour devenir ACUPUNCTEUR praticien selon la pensée médicale chinoise

Jean MOTTE & Béatrice LEROY

contact
 secrétariat :

**téléphone
 03 26 02 68 16**

IMHOTEP propose une formation théorique & clinique en 3 ans certifiée de fin d'étude avec spécialisation à l'étranger (Chine - Vietnam)

B.P. 118
 51054 REIMS
 CEDEX

centreimhotep@wanadoo.fr

Né en Chine, développé au Japon, l'art du bonsaï est arrivé depuis quelques années en Occident. Considéré comme une "voie" en Asie au même titre que la cérémonie du thé ou les arts martiaux, il est devenu en France objet de décoration. Découvrez l'évolution de cet art millénaire, ses qualités artistiques et ses différences en Occident et en Orient.

L'Art du Bonsaï De l'Orient à l'Occident

par Karol Okonek, pépiniériste et directeur du musée du bonsaï à Biot

Il est difficile d'aborder un sujet comme le bonsaï sans préciser un aspect propre au règne végétal qui consiste en la capacité des arbres à se développer plus ou moins vite selon les conditions du milieu : température, eau, humidité, vent, exposition à la lumière, et plus particulièrement selon le volume de terre disponible. On peut voir fréquemment dans la nature des arbres ne dépassant pas 1 à 3 mètres de haut alors qu'ils ont plus de 100 ans d'âge. Ils auraient plusieurs dizaines de mètres s'ils avaient poussé dans un sol profond. Pour ceux qui seraient tentés par l'expérience, prenez un bonsaï et mettez-le en pleine terre; quelques années plus tard, il atteindra plusieurs mètres de haut.

Le bonsaï, d'hier à aujourd'hui

Étymologiquement, bonsaï signifie : "arbre en pot", mais tout arbre en pot n'est pas un bonsaï pour autant. Cette différence un peu floue s'éclaircit lorsqu'on définit l'art bonsaï comme l'art de façonner un arbre en pot dans un but esthétique. Cette esthétique a lentement évolué dans le temps. On peut distinguer quatre stades :

- 1er stade : en Chine, beauté naturelle de l'arbre pris dans la nature et mis

en pot (IIe siècle avt J. C. - XVIIe siècle).

- 2e stade (XVII - XVIIIe siècle) : l'art du bonsaï évolue dans deux directions chez les intellectuels Chinois et Japonais : travail de l'arbre dans un objectif symbolique, et travail de l'arbre proche de l'esthétique des arbres dans la nature.

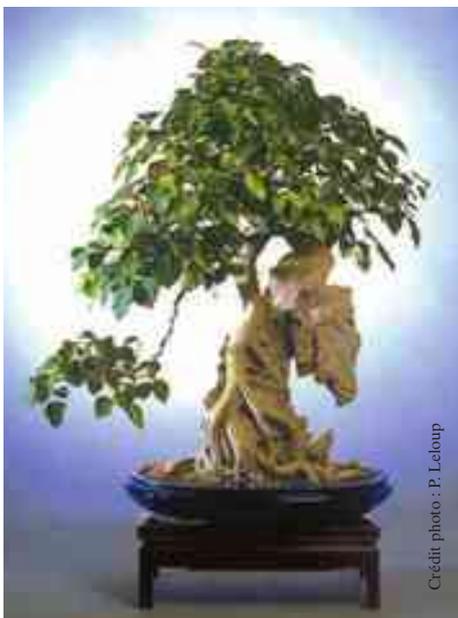
- 3e stade : la seule référence esthétique devient "l'arbre dans la nature" (XIX - XXe siècle).

Cette référence donna un nouvel essor à l'art bonsaï qui n'a pas cessé jusqu'à nos jours.

- 4e stade : utilisation de l'arbre comme matériau pour traduire nos propres sensations. Les artistes qui travaillent dans cette nouvelle voie ne font jamais totalement abstraction de l'esthétique des arbres dans la nature (fin XXe siècle). L'art bonsaï devient l'art de sculpter des arbres.

L'imaginaire du bonsaï

Le bonsaï n'est pas une copie parfaite en trois dimensions d'un arbre dans la nature. S'il est juste de l'utiliser comme modèle, il est essentiel de garder à l'esprit que le bonsaï est avant tout une image, une illusion dont l'élaboration passe par notre imaginaire afin de retrouver les sensations que nous avons devant



Crédit photo : P. Leloup



Érable du Japon, âgé de 40 ans.

un grand arbre. Créer un bonsaï, c'est donc créer un microcosme, une ambiance. L'artiste peut utiliser tous les moyens qu'il désire pour créer cette illusion, le produit final devant charmer autant les yeux que l'imaginaire. Monsieur Wu Yee Sun, grand collectionneur de Hongkong, compare le travail artistique du bonsaï à celui du peintre qui fait ressortir l'essence de ce qu'il voit et trace ainsi une image qui transcende la beauté originale de ce qu'il peint. Le bonsaï, objet de décoration, de curiosité, éveille en nous l'imaginaire et fait rêver. Il nous fait ressentir notre petitesse face à la nature et aux grands arbres.

Un art, une philosophie

Deux courants philosophiques ont eu une influence sur l'art du bonsaï :

- Le taoïsme : aux yeux des taoïstes, qui connaît la grande nature connaît la sienne, le bonsaï n'est donc pas une chose isolée du monde mais une condensation de la nature.

- Le bouddhisme zen : l'aspect nature en miniature des bonsaïs se prête bien à l'illustration de certaines pensées du bouddhisme zen et plus particulièrement à l'idée que l'extrêmement petit est équivalent à l'extrêmement grand.

L'empreinte bouddhiste

Trois aspects importants liés au bouddhisme viennent compléter la perception esthétique des artistes et amateurs japonais : la patine du temps, la sobriété et l'instant présent. Les Japonais sont en effet particulièrement sensibles aux altérations produites par le temps. Le bouddhisme enseigne que rien n'a d'identité permanente, tout est en mutation continue. Dans l'art des jardins, la patine des pierres compte beaucoup dans leur beauté et leur choix. Les Japonais accordent ainsi une grande importance à l'aspect de l'écorce qui donne de la maturité à l'arbre. Le chemin de la perfection au Japon visant à faire tendre une

œuvre vers l'essentiel en évitant le superflu, on éliminera aussi toute branche qui ne joue pas un rôle dans l'esthétique globale du bonsaï. On choisira un pot sobre dont la couleur et l'aspect ne risquent pas de nuire à la qualité de l'arbre. Enfin, l'instant présent s'exprime plus particulièrement chez les Japonais dans la célébration des saisons : apparition au printemps des feuilles d'un érable, des fleurs de cerisier, chute des feuilles à l'automne, etc.

L'Occident s'interroge

En Occident, l'amour du beau et le désir de posséder l'objet aimé sont ici perturbés. Le bonsaï est considéré comme un objet que l'on aimerait posséder, mais trop capricieux pour que l'on soit pleinement satisfait. Entre les pots de fleurs qui garnissent les fenêtres des maisons et l'art bonsaï, il existe un monde d'incompréhension. Ces étranges petits arbres soumis à la volonté humaine nous dérangent ; la nature a perdu sa liberté. Mais l'arbre pousse comme il peut et non pas comme il veut. Son incapacité à se déplacer le soumet aux intempéries et au milieu dans lequel il vit (sol, eau, animaux, etc.). Nous sommes comme

Dans les arts japonais, la dissymétrie est de règle alors que la symétrie est recherchée en Occident.



Crédit photo : P. Leloup

Pommier, âgé de 40 ans.

lui soumis aux lois de la nature et aux règles plus ou moins contraignantes de nos sociétés; l'essentiel étant de trouver un équilibre, le plus harmonieux possible. L'arbre dans un pot trouve un équilibre, ni meilleur, ni pire que dans la nature.

L'esthétique japonaise

Dans l'appréciation d'un bonsaï au Japon, la prépondérance est accordée au respect des règles esthétiques. Le bonsaï obéit à un grand nombre de "kata" (modèles imposés) pour la conduite de l'arbre et peut être considéré comme une "voie" au même titre que les autres arts japonais qui visent à développer la force spirituelle. Ainsi le bonsaï présente une nette similitude dans l'esprit et la forme avec d'autres domaines de la culture japonaise tels que l'art floral (ikebana), la cérémonie du thé et les arts martiaux.

Confronté à un bonsaï, le connaisseur va le détailler du regard pour s'assurer qu'il répond bien aux critères esthétiques. Si c'est le cas, il ressentira une profonde admiration pour la persévérance, l'habileté et le sens artistique de son créateur. De nombreux critères sont ainsi pris en compte, notamment la durée de culture de l'arbre dans son pot, la façon dont le tronc s'effile vers le haut, la présence ou l'absence de racines proscrites, l'épaisseur, la longueur et l'espacement des branches, la réussite de la forme dans son ensemble, la présence ou l'absence de cicatrices, l'état de l'écorce et la qualité de son feuillage, l'harmonie de la plante avec son pot. Bien que les règles soient strictes, elles ne sont pas destinées à être appliquées aveuglément. Les Japonais sont passés

maîtres dans l'art de faire semblant de respecter des interdits qu'ils transgressent en réalité.

Une dérivation récente

L'esthétique actuelle des bonsaï produite dans les pépinières au Japon est récente. Elle provient de la conjonction de deux phénomènes : la codification des règles esthétiques apparue à la fin du XVIIIe siècle (période Edo) et le passage à la culture de jeunes arbres en pépinière vers les années 1930-1950, par manque d'arbres prélevables dans la nature. Ce passage à la culture en pépinière permet un modelage des arbres plus proche des règles esthétiques japonaises mais créa une homogénéisation de l'esthétique du bonsaï japonais d'après-guerre.

France – Japon : deux conceptions différentes

Dans les arts japonais, la dissymétrie est de règle alors que la symétrie est recherchée en Occident. Dans les jardins à la française, la symétrie correspond à une certaine forme de perfection. Dans les jardins japonais, la symétrie est preuve de mauvais goût. De la même manière, nous aurons tendance en Occident à remplir les espaces vides comme si le vide nous faisait peur alors qu'un artiste japonais sera passé maître dans l'exploration et l'harmonie du vide et du plein.

■ K. O.

Pour en savoir plus : P. 60



Liens GTao

- GTao n° 16 : Les vertus thérapeutiques des encens P. 76
 - GTao n° 17 : Le Feng Shui Occidental P. 28
- www.generation-tao.com

L'ARBRE SOUFFRE-T-IL ?

NON

S'il est vrai que l'animal et le végétal font tous deux partie du domaine vivant, leur "sensibilité" propre et leur capacité de régénération sont différentes. Le fait que les bonsaï puissent atteindre des âges vénérables lorsque le suivi de l'entretien est de qualité confirme que leur durée de vie ne dépend pas du volume de terre dans lequel ils sont cultivés. Les plus vieux bonsaï connus en Chine et au Japon ont plus de deux cents ans de vie en pot.

Quant à la taille des branches et des racines qui peuvent sembler contre nature, elle est très largement utilisée par les pépiniéristes, producteurs de fruits et jardiniers du monde entier. Et il n'a jamais été découvert chez les plantes des systèmes équivalents au système nerveux et au cerveau des animaux générateurs de la douleur ou d'une autre sensation, même chez les espèces dites "sensitives". Il s'agit uniquement de phénomènes purement physiologiques d'adaptation de la plante pour mieux répondre à ses besoins.

K. O.

...ET SI...

Si l'on s'en tient à l'explication scientifique, l'arbre ne peut en aucune manière ressentir la douleur. D'un point de vue énergétique, et surtout en considérant les champs énergétiques, on peut imaginer qu'une taille de branche est une intrusion, voire une agression dans le corps énergétique, le champ aurique de la plante ou de l'arbre, de la même manière que l'intention ou la qualité énergétique d'une personne peut influencer notre comportement, et cela n'a rien à voir avec notre système nerveux. Se pose également une autre question : quelle est la limite d'interventionnisme de l'homme sur la nature, quelle que soit sa quête : décorative, esthétique ou spirituelle ?

J. C.

Reportez-vous au mot de la fin p.66.

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

- Diplôme de professorat et accès en cycles libres de développement personnel

① Coursus QI GONG sur 2 ans

PARIS 7^e

- sous forme de 6 week-ends par an et 6 jours en été

- 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 et martial à travers les principaux styles de QI GONG traditionnels :
 - Les grands classiques originels - WU DANG QI GONG
 - SHAOLIN QI GONG – TAIJI QI GONG – BAGUA QI GONG
 - ZHI NENG QI GONG – LES 5 ANIMAUX
 - formation pédagogique à la fonction d'enseignant
- Le prochain cursus démarrera en octobre, les dossiers sont disponibles et les inscriptions sont ouvertes
Promotion d'étudiants limitée à 20 personnes.

PARIS

② Coursus NEIJIA QUAN "Arts martiaux chinois internes"

LYON

TAIJIQUAN YANG ou CHEN – Epée - Sabre - Bâton
Spécialisation en Bagua Zhang

Notre cycle d'enseignement du Neijia quan est organisé sous formes de modules progressifs et intensifs de 5 jours
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 en forêt d'Ardennes (accès SNCF)
enchaînement des 24 mouvements de l'école CHEN

Du 29 oct. au 2 novembre à PARIS 7^{eme}
Bagua Zhang et Wudang Qi Gong

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 et 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

④ STAGES WEEK-ENDS DE QI GONG Ouverts à tous

PARIS 7^e

Samedi après-midi et Dimanche matin
Saison 2001 / 2002 - d'Octobre à Juin

Documentation sur simple demande

○ Je souhaite recevoir la documentation 1 / 2 / 3 / 4

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 et à une formation complète en TAIJIQUAN style yang ou style CHEN.
Formes à mains nues, épée sabre, bâton, la 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.



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)	Qté	Prix
Réf (n° de volume)	Qté	Prix
Réf (n° de volume)	Qté	Prix
Réf (n° de volume)	Qté	Prix

+ 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. 08 500 LES MAZURES



Le Wushu, sport Olympique ?

Le C.I.O. décidera le 12 juillet prochain d'organiser ou non les J.O. à Pékin en 2008.

La "victoire" de la Chine entraînerait l'intégration du Wushu aux disciplines Olympiques. Quels sont les enjeux de cette décision ? Que peut devenir un art de tradition millénaire transformé en compétition sportive ? Réflexions et points de vue.

La mondialisation du Tai Ji Quan et du Kung Fu

2008 verra peut-être Zeus et les dieux de l'Olympe monter sur le podium olympique du Kung Fu Wushu* pour une médaille en Tai Ji Quan. La diplomatie sportive du "ping-pong" a cédé la place à la "kung fu diplomatique".

Le peuple Chinois souhaite que les Occidentaux reconnaissent officiellement l'importance de leur "culture" physique au travers du "kung fu wushu". Le jour viendra pour cet accord olympique, qu'il soit en 2008 ou dans les années à venir, car l'Occident ne pourra pas contenir indéfiniment l'espoir d'un peuple représentant 1/4 de la population mondiale. Le reste du monde se devra alors

d'intégrer aux Jeux Olympiques ce trésor de "culture corporelle", car les J.O. sont encore marqués par le sceau de l'impérialisme Occidental. Sur le nombre de disciplines sportives représentées, seul le ping-pong, le judo, et récemment le taekwondo, sont d'origine asiatique.

Que signifie cette course aux J.O. ?

Les Chinois, longtemps mis au ban de l'économie et de la culture mondiale par des années de régime totalitaire, semblent aujourd'hui préférer la reconnaissance internationale de leur art traditionnel, même si celui-ci risque de se trouver réduit à une simple expression sportive... Si ce

n'est qu'ils s'assurent là la récolte d'une moisson de médailles, l'intention des dirigeants chinois est peut-être de sauver ce patrimoine dans l'espoir que leurs futures générations continuent à s'adonner aux joies du kung fu. Sans cette reconnaissance olympique, nous sommes en droit de nous demander ce qu'il adviendrait de cet art face à la puissance du football ou au rêve Américain du base-ball devenu le sport national de leurs homologues Japonais.

C'est peut-être une véritable opération de sauvetage orchestrée par la Nomenclatura chinoise, consciente de la nécessité de divulguer un peu de leur trésor si jalousement gardé pendant plusieurs siècles par une farouche tradition, et de faire du kung fu wushu une culture appartenant au patrimoine olympique de l'humanité.

L'âme du combattant en jeu

Mais les enjeux dépassent le cadre sportif et culturel. Et pour nous, pratiquants Occidentaux, le risque de perdre le "sens" de notre pratique est grand. Les raisons pour lesquelles nous avons choisi de pratiquer cet art

sont très éloignées de motivations uniquement compétitives. Il y a vingt ans, entendre les simples mots de kung fu ou tai ji quan, véhiculait un mystère à révéler pour toute une génération. Ils entretenaient le désir d'apprendre, de transformer notre corps et notre âme. Ils nous ouvraient à la spiritualité transmise par le Bouddhisme ou le Taoïsme, et à la connaissance de la médecine traditionnelle

chinoise qui représentait une véritable alternative à notre médecine conventionnelle. Notre curiosité de la différence nous libérait l'esprit du risque d'un Eurocentrisme aux ornières frisant le racisme culturel. Notre quête nous poussait vers l'autre, cet étrange étranger venu d'ailleurs, cette culture différente qui symbolisait tant de sagesse.

Qu'en sera-t-il de cette "voie" lorsque ce trésor de philosophie corporelle ne sera plus qu'un sport, même olympique ? Il n'y a hélas pas de réponses, seulement des questions légitimes afin d'ouvrir et d'engager un débat entre nous.

■ P. C.

** Wushu est le nom chinois pour désigner l'ensemble des arts martiaux chinois, tant ce que l'on désigne généralement par kung fu, que le tai ji quan*



L'avis d'une championne

La Chine vit actuellement une étape d'ouverture, et à mon sens, le Kung fu wushu, leur trésor national, ne fait que participer à cet essor. Si le wushu devenait discipline olympique, on ne ferait que suivre l'évolution que d'autres arts martiaux, tel le judo ou le taekwondo, ont vécue auparavant. Compétition ou tradition ne sont que les manifestations d'un Art en perpétuelle évolution, mais elles ne s'y opposent pas systématiquement.

En tant que compétitrice, j'estime que les compétitions internationales sont avant tout un lieu de rencontres et un excellent moyen de progresser. En tant que pratiquante, je suis également très attachée au développement des styles traditionnels et à leur sauvegarde. Je ne pense pas que, par principe, le développement de la compétition sportive dénature l'essence de l'art martial. En effet, elle n'est qu'une seule expression de ses multiples facettes. L'art martial transcende sa composante sportive pour devenir philosophie ou art de vie, mais vivre l'Art à part entière reste un choix qui nous appartient.

Aujourd'hui, il n'est plus à démontrer que le wushu, transmis de génération en génération pendant des siècles, a traversé les frontières. Peu importe que nous soyons compétiteurs ou pas, nous détenons tous ensemble une toute petite partie de cet Art, riche et complexe à l'infini. En tant que pratiquants, il devient de notre responsabilité de le développer et de le faire vivre, jusqu'au bout.

Victoria Windholtz, triple championne de France de Tai Ji Quan, 3e Taiji à l'épée à la coupe du monde de Pékin 2000



Pol Charoy

L'Olympisme, une affaire politique ?

Lorsque le Père Jean Joseph Marie Amiot (1718-1793), de retour de Chine, présenta à la cour de Louis XV "le Cong-Fou des bonzes de Tao-Ssè", exercices physiques et respiratoires qu'il décrivait dans son ouvrage "Mémoires sur les Chinois", il ne se doutait pas que son travail servirait de base à la fameuse "gymnastique suédoise" de Per Henrik Ling souvent donnée comme l'ancêtre occidentale de la gymnastique moderne. Le procédé était tellement évident qu'il fut, à l'époque, dénoncé par les propres élèves de Ling. Dally affirma : *La doctrine de Ling tout entière, pratique et théorique n'est qu'une sorte de décalque du Cong-Fou des Tao-Ssè.*

À l'époque du Père Amiot, le cong-fou (kung fu!) représentait encore une pratique de santé et il affirmait que l'empereur lui-même faisait pratiquer à ses officiers des "danses martiales tournantes" afin d'affermir leur santé, leur vitalité et leur bravoure. Il serait donc fort étonné que ce "cong-fou", ancêtre historique de la gymnastique occidentale et olympique, soit probablement bientôt considéré comme un sport olympique. D'autant plus que le Baron Pierre de Coubertin (1863 1937), rénovateur de ces Jeux, ne cessait, dans ses discours et écrits, de prétendre la supériorité de la race blanche sur les autres races, et de l'homme sur la femme qui se devait de demeurer au foyer. Il influa jusqu'à son dernier souffle pour que les Jeux de 1936 aient lieu à Berlin, sous la présidence



G. Charles

d'Adolph Hitler, et non à Barcelone. Il eut bien évidemment gain de cause et le salut olympique de la délégation française du Front Populaire se confondit allégrement avec le salut nazi sans que personne n'y trouvât à redire.

Un flou artistique

Dans ce fatras même, Confucius n'y retrouverait pas ses petits, car la dénomination même de cette nouvelle discipline demeure dans le flou artistique. Sera-t-il officiellement question de "kung-fu", de "gongfu", de "wushu", de "kung fu wushu" ou de "chinese martial arts"? Bien malin est celui qui pourrait aujourd'hui l'affirmer. Aux vues des dernières informations "autorisées", puisque seul l'aspect technique, sinon chorégraphique de cette nouvelle discipline, serait retenu, cela ressemblera très probablement à du patinage artistique

sans glace, sans patins, mais avec les mêmes costumes froufrounants et scintillants et les mêmes arbitres dont on connaît, par habitude, la redoutable impartialité. Mais il convient, avant tout, de faire plaisir à nos amis chinois et de faire défiler, une fois encore, la délégation française pour faire avancer les droits de l'homme.

Que resterait-il des Arts Martiaux Chinois après ces Jeux ?

Probablement tout ce qui reste du vélo après le passage du tour de France. Ceux qui souhaiteront poursuivre leurs randonnées continueront à pédaler tranquillement et jusqu'à un âge fort avancé. Par plaisir. On sait par avance ce qui attend déjà les autres car, comme le titrait, il y a quelques années un hebdomadaire satyrique, "le sport pourrit le fric". Le principal et le seul avantage de cette mascarade est que l'on reconnaîtra enfin beaucoup mieux qui fait quoi et pourquoi, donc qui est réellement qui. Il sera alors difficile pour certains de continuer à parler de tradition, d'éthique, de philosophie, de santé, d'art de vivre, de bien-être, d'éveil et de spiritualité, toutes ces choses qui ne se trouvent que très rarement derrière une médaille, fut-ce-t-elle olympique.

■ G. C.

Avis d'expert

Les arts martiaux chinois sont comme un diamant aux multiples facettes. Tous les aspects de l'être humain sont représentés : physique, santé, valeurs morales, esthétique, etc.

L'entrée du wushu aux J.O. permettrait de faire connaître la beauté de ce diamant au monde entier, même si une seule de ces facettes était éclairée. En effet, le judo et le karaté, issus du wushu, ont été reconnus à partir de leur entrée aux J.O.

Il ne faut pas empêcher le développement du wushu, sous prétexte que cela peut déclencher des effets négatifs. Toute activité humaine peut être utilisée en bien ou en mal. Il tient à nous, enseignants et pratiquants, d'être sincères et authentiques dans notre démarche.

Maître Sun Fa



La "face" des Chinois en jeu

Paris ou Pékin? Passionné de sport, je me sens partagé entre deux grandes villes qui ont marqué ma vie : d'une part Pékin (ou Beijing) qui est mon lieu de naissance (bien qu'ayant des origines laotiennes), et Paris, la ville qui m'a accueilli comme réfugié politique après les événements qui se sont déroulés au Sud-Est de l'Asie en 1975. Mon cœur pencherait spontanément pour la capitale française, et les valeurs humaines et démocratiques qu'elle représente, car les valeurs sportives doivent, selon moi, respecter un sentiment humaniste qui fait terriblement défaut à ma ville natale : l'amour de la liberté et le respect de la vie humaine. Or, la Chine est la championne du monde de la peine de mort avec ses 27000 condamnations depuis 10 ans. Les sociologues orientalistes ont beau discourir sur les différences culturelles ou démographiques et l'importance du groupe sur l'individu dans la société chinoise, quand on est jeune et quand le feu de la vie qui anime notre être se retrouve vite éteint par la rigidité des traditions, et surtout l'autoritarisme

du pouvoir politique, on ne peut pas comprendre. Soit on se révolte, soit on se soumet; la deuxième voie étant la plus massivement empruntée.

La guerre interne entre le Falun Gong et Pékin n'est que la manifestation d'un déchirement de l'âme du peuple Chinois fatigué de sacrifier son cœur, sa vie, sa jeunesse à des causes égocentriquement politiques.

Ayant été conçu par mes parents dans le climat pesant et prohibitif de la Révolution Culturelle, je sens dans mes cellules l'étouffement de la liberté de l'âme généré par les contraintes socio-politiques, et qui ne sont dictées que par un groupe d'individus avides de pouvoir.

Mais, malgré tout, en méditant les intérêts en jeu, je m'aperçois que le choix de Pékin serait la plus judicieuse pour l'évolution de la conscience humaine. Et nous avons déjà eu notre Coupe du Monde.

Pourquoi Pékin, une ville réticente aux Droits de l'Homme? Tout simplement parce que les valeurs humanistes et démocratiques doivent germer

là où elles rencontrent le plus de résistances, ces pays où les Droits de l'Homme sont malmenés, c'est là, je l'espère, où elles se réaliseront complètement.

Le Japon a connu la défaite militaire, il a perdu la face devant les U.S.A, il a dû reconnaître qu'il avait des choses à apprendre des autres. Les U.S.A ont eu le Viet-Nam. La Chine, quant à elle, exceptés quelques conflits avec le Japon, n'a jamais vraiment perdu la face devant le monde. Pour que la Chine s'ouvre, il faut qu'elle perde la face. Les J.O. à Pékin représentent une belle occasion, une manière symbolique pour des valeurs culturelles et politiques de s'affronter sans qu'il y ait mort d'hommes. Sachant que la majorité des disciplines sportives sont de source occidentale, battre sportivement les Chinois sur leur propre sol serait une belle occasion d'assouplir la face diplomatique chinoise, et d'enraciner profondément les graines de la liberté de l'individu dans l'Empire du Milieu.

— ■ M. Y. V.

Pékin "ao lin pi ke", la ville où "vaincre les compagnons de la forêt profonde"

Ne vous étonnez pas de ce titre qui ne veut rien dire. "Vaincre - compagnons - forêt - profonde" est la traduction mot pour mot de quatre idéogrammes utilisés, non pour leur signification, mais pour leur prononciation : "ao lin pi ke", et pouvoir ainsi transcrire en caractères chinois "olympique". Qu'importe, les Jeux Olympiques sont devenus la plus importante manifestation du monde moderne. S'il est évident qu'ils attirent toutes les convoitises, il arrive

parfois aussi qu'ils détruisent les barrières idéologiques et politiques. Rappelez-vous aux Jeux de Sydney, l'ovation qui a salué la délégation commune des athlètes venus des deux moitiés de la Corée. En revanche, on peut se demander sous quel drapeau défilera la délégation de Taïwan? Une bonne question, surtout si les Jeux de 2008 se déroulent... à Pékin.

Le 13 juillet, réunis en session plénière à Moscou, les 123 membres du Comité International Olympique

(C.I.O.) choisiront la ville organisatrice des Jeux 2008 parmi les cinq en lice : Pékin, Toronto, Paris, Osaka et Istanbul. En février et mars dernier, chacune a été visitée par la commission des 18 experts de la Mission d'Évaluation venue sur place apprécier les aspects techniques des projets présentés. Dans leurs conclusions, rendues publiques à la mi-mai, on lit que la candidature de Paris est "très attrayante", que le choix de Toronto laisserait "un héritage pour le sport",

奥林匹克

"ao-lin-pi-ke", traduction phonétique de "o-lym-pi-que"

héritage qui devient, si Pékin est choisie, "unique à la Chine et au sport".

L'humiliation des J.O. 2000

La charte du C.I.O. précise que le but de l'olympisme est d'encourager l'établissement d'une société pacifique, soucieuse de préserver la dignité humaine. Même si ce noble idéal a été gravement bafoué à plusieurs reprises, en 1936 à Berlin, en 1968 à Mexico après le massacre de la place des Trois Cultures, et en 1980 à Moscou au lendemain de l'invasion de l'Afghanistan, est-ce une raison pour le rejeter d'un revers de la main comme le fait J.-A. de Samaranch le futur ex-président du C.I.O. qui déclarait le 7 février à Lausanne : *Les membres de la Mission d'Évaluation ne devaient pas s'attacher au critère des droits de l'homme. C'est aussi l'avis des dirigeants Chinois qui n'imaginent pas qu'une question aussi étrangère au sport puisse constituer un obstacle à leur candidature. Ils retournent même l'argument en déclarant sans sourcilier que le droit d'organiser les Jeux est un droit de l'homme qui doit être reconnu à la Chine.*

Il faut dire que le régime et le peuple chinois ne se sont pas encore remis du traumatisme de Sydney. Pékin voulait à tout prix les Jeux de l'an 2000, sans doute pour imprimer sa marque sur cette date célébrant un événement auquel les Chinois sont indifférents (à part le fait qu'il coupe en deux une des périodes les plus brillantes de leur histoire : la dynastie des Han : moins 206-plus 221), mais qui symbolise la mondialisation de la civilisation issue de l'Occident chrétien. En 1993, rien ne fut négligé pour décrocher l'organisation de ces Jeux qui remettraient le Pays du Milieu au centre du monde. Par exemple, la candidature de Sydney avait donné une grande importance aux questions d'environnement et de pollution, domaine où les Australiens sont rigoureux. Comme il se trouve que neuf Pékinois sur dix se chauffent au charbon, le gouvernement chinois n'a pas hésité,



pour faire baisser le taux de CO² dans la capitale lors de la visite de la Mission d'Évaluation, à interdire durant la totalité du mois de février, où la température dans la capitale est plus généralement négative que positive, l'utilisation de tout poêle, réchaud et cuisinière au charbon. Cela n'a pas suffi, le souvenir du massacre de Tian An Men était encore trop présent dans les esprits, Pékin perdit les Jeux à deux voix d'écart. La population, convaincue par la propagande de ses dirigeants qu'il s'agissait là d'un affront majeur décida de laisser passer Athènes (2004) et de concentrer ses efforts sur 2008. Quand au gouvernement, il décida de marquer l'entrée de la Chine dans le vingt et unième siècle de l'ère chrétienne par l'inauguration en janvier 2000 d'un monument dédié à la gloire des... cinq mille ans d'histoire chinoise.

L'occasion d'une ouverture

Huit ans après, la candidature de Pékin à l'organisation des Jeux de 2008 est non seulement légitime mais bénéfique pour tous, les sportifs et les Chinois. L'histoire a bien montré en effet que si les Jeux ne donnaient au pouvoir en place une caution à court terme, les changements qu'ils pouvaient occasionner dans les mentalités pouvaient eux avoir des effets plus durables. Le soutien massif de la population dont se targue le gouvernement (près de 95 % des Chinois selon "un organisme

indépendant", dicit le rapport du comité olympique) est un assez bon exemple des effets inattendus que la propagande actuelle peut avoir à long terme. Nul ne doute que le gouvernement ait joué sur la fibre patriotique pour mobiliser sa population. Mais après tout, Kennedy a-t-il fait autre chose quand il a mobilisé les Américains derrière la NASA pour la conquête de la lune après le camouflet spatial que l'URSS avait infligé aux USA ? Tout compte fait, ne vaut-il pas mieux que les rivalités politiques s'expriment sur d'autres domaines que celui du militarisme nationalisme dont la Chine a tant souffert, jadis durant la guerre avec les Japonais (allez voir "Les Démons à ma Porte") et naguère encore, durant la guerre avec les Vietnamiens.

Par exemple, bien conscient du fait que le problème linguistique joue en sa défaveur, vis-à-vis des dizaines de milliers de sportifs et de supporters étrangers, le gouvernement de Pékin s'est lancé dans une campagne massive d'apprentissage de l'anglais. Le but affiché est que d'ici à 2008 un pékinois sur deux puisse s'exprimer en anglais. Paris, qui avec ses beaux monuments ne manque pas d'atouts dans cette compétition, est bien loin d'avoir celui-là dans sa manche. Mais l'important est ce qui dure, et ce que l'on apprend dure plus longtemps que la raison pour laquelle on l'apprend. La Grande Révolution Culturelle, lancée en 1966 par Mao, (à l'époque le

sport était considéré comme une activité bourgeoise de la plus haute abjection), période de terreur qui dura plus de dix ans et durant laquelle toute vie intellectuelle se résumait à la lecture soir et matin du Petit Livre Rouge, fut pour les Chinois un des pires cauchemars qui soient. Mais une fois la tourmente passée, les centaines de millions de paysans à qui les Gardes Rouges apprirent à lire pour qu'ils pussent ànonner les citations du Président Mao, avaient à leur disposition presque tous les livres qu'ils voulaient. La grande révolution olympique passée, quel que soit le site choisi, tous ceux qui auront appris l'anglais auront appris à dialoguer avec les étrangers de vive voix et aussi par le biais d'Internet.

Pékin mérite donc les Jeux Olympiques, et n'a pas besoin pour se faire valoir, ni d'inventer la rumeur du soutien du Dalaï Lama - ce dernier a fermement démenti avoir appuyé quelque candidature que ce soit -, ni de promouvoir des campagnes de dénigrement comme celles qu'on voyait début mai dans les quotidiens chinois expliquant par exemple que l'insécurité était importante à Paris car on y risquait à tous moments de se faire agresser par... des chiens errants enragés!

La candidature de Pékin est non seulement légitime mais souhaitable. Elle intégrerait encore plus la Chine dans le concert des nations modernes et répondrait à la soif de contacts de la population avec l'étranger. Les membres du C.I.O. doivent saisir l'occasion de ces Jeux auxquels le régime tient tant, pour faire pression afin qu'ils révisent leur politique concernant les droits des personnes, les laogai ou la répression du mouvement Falun Gong. Il serait juste que le souci de la " dignité humaine " que proclame la charte olympique soit pour les membres du C.I.O. un critère essentiel dans l'attribution éventuelle à Pékin de l'honneur d'accueillir les XIXe Olympiades des temps modernes. Le 13 juillet à Moscou, la victoire des compagnons de la forêt profonde sera lourde de sens.

■ C. J.

Ont participé à cet article :

Pol Charoy, Yang Koth, Georges Charles,
Cyrille J.-D. Javary, Victoria Windholtz et Sun Gen Fa.
Crédit photo Victoria Windholtz : Jean-Marc Lefèvre

Pour en savoir plus : p.60

Liens GTao

- GTao n° 10 : Les Dan dans les arts martiaux chinois P. 70
- GTao n° 11 : Les Taolu dans l'arts martiaux chinois P. 62
- GTao n° 13 : Wushu, discipline internationale P. 70
- GTao n° 18 : Falun Gong, la terreur de Pékin (1) P. 24
- GTao n° 18 : Tigre et dragon, les arts chinois réhabilités P. 26
- GTao n° 20 : Falun Gong, la terreur de Pékin (2) P. 24

www.generation-tao.com



Revitalisez-vous face au Mont-Blanc

Stage d'été aux Arcs 2000
avec Pol Charoy, champion du monde
de Kung Fu Wu Shu, et Imanou
assistés de Manikoth Vongmany

Wutao, Souffle, Qi Gong, Tai Ji Quan, Bagua

- du 21/07 au 28/07
- du 28/07 au 04/08
- du 04/08 au 11/08

Conditions exceptionnelles cours + hébergement*

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

DOCUMENTATION OU RENSEIGNEMENTS

Tél. fax : 01 45 35 48 24

mob. : 06 60 29 10 00

email : arcs2000@generation-tao.com



par Michel Dussauchoy

Pratique et Plaisir, variations à deux voies...

稽古

Idéogramme
japonais de "keiko"

Touriste, artisan, amoureux, quel genre de pratiquant êtes-vous ?

Pour certains, une simple évasion, un exutoire ou une médecine inespérée, une philocalie, pour d'autres une source d'érotisme pour l'érotisme, un faire-valoir, un devoir rassurant, une arme redoutable de séduction, de culte du "Petit moi" ... etc... etc... Pourquoi pas? Le Plaisir a mille visages. Ne jugeons pas trop! Soit-même, ou en est-on?

Et puis... et puis, il y a les "Amoureux" (les inspirés, les "aspirés")! Les "vrais" aventuriers de la Pratique... Ils osent l'envers de la médaille : le déplaisir, voire même la souffrance rédemptoire. Ils sont touchés au cœur (doués ou pas!). Ils ont choisi d'investir dans la perte fertile. Sincères, ils respectent la Pratique comme un être vivant avec lequel ils collaborent patiemment dans une lente transmutation initiatique où le plaisir n'est pas (et de loin!) le seul objectif. Ces amoureux sont de bons "serveurs" allant parfois jusqu'au sacrifice (mais mesuré, intelligent). Ils forment sans doute avec la pratique un couple authentique uni dans l'oblation... De là naît un Plaisir singulier (nourri aussi de sueurs, de larmes, de sang et de grincements de dents (par Foi!)) : Dame Pâte est exigeante avec ses amants! Elle nous donne son giron, elle réclame le cœur de nos entrailles!

Pour les plus chanceux, c'est l'accès à l'archétypal, ou transpersonnel, ou Numineux (lire *Le Sacré* de Rudolph Otto), au sacré dans l'oubli de soi; dans la dé-saisie, le plaisir devient joie, exultation du grand saut

dans le Vide (sans élastique!) (Benedictio vacui!), aussi joie de la créativité nourrissant en retour la Pratique et sa transmission éventuelle...

Il y aurait aussi, paraît-il, le "plaisir" de l'absence totale de plaisir, celui de l'indifférence, de l'insipidité quand la pratique se mute en "Non-pratique" (vie quotidienne et pratique se compénètrent!). Est-ce là le plaisir du maître authentique?...

Bref, redescendons les deux pieds (et le reste!) dans la pâte à pain! Et n'oublions pas le plaisir grave et essentiel de la gratitude pour tous ceux et celles qui nous ont transmis la pratique (le mot "keiko" signifie aussi "unir son esprit à celui des maîtres du passé"! S'il ne restait qu'un " plaisir ", puisse-t-il être celui de la gratitude...), et cultivons le plaisir d'être passagers (et nous le sommes tous!). Et maintenant? Dansons allégrement en pétrissant la pâte! Le grand bal est ouvert Ad Aeternam...

■ M. D.

JEUX

- Laisser venir du tréfonds de soi, un mot, une phrase, un poème signifiant : "Ma pratique".
- Rechercher dans différentes traditions le sens du mot Pratique.
- Quel genre de couple forme-t-on soi-même avec la pratique? Comment pétrir la pâte? Pour quel pain? Qui sont les invités?

En japonais, *keiko*, traduit par "entraînement" ou "pratique", signifie en fait : "Apprendre en pétrissant la pâte". Eloquente image! Bien sûr, le plaisir dans sa qualité, son objet, son mode, son but, évolue tout au long du chemin dans la pratique et prend différentes tonalités, colorations et profondeurs selon nos qualités de "pétrisseur de pâte"! Au début, souvent simple plaisir légitime de la curiosité, de la découverte... Puis, surgit la question de l'investissement, du long terme, du labeur exigé, pour une pratique efficiente... Cette endurance nécessaire décourage les "touristes" (mais il en faut!). Avec la confiance croissante, la pratique peut apparaître alors aussi comme un réel outil, puis un chemin, une voie. Le touriste devient alors voyageur et artisan... Cet outil, qu'en est-il?

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

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

PROCHAINES DATES :
. 6 et 7 octobre
. 10 et 11 novembre
. 1er 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 et armes
. 21 - 22 et 23 juillet à Nantes

3 stages Nature à Oléron
. 6 - 10 août
. 13 - 17 août
. 20 - 24 août

RENS. TECHNIQUES : 06 08 58 45 57

PROGRAMME COMPLET SUR SIMPLE DEMANDE :
M. J. C. GOURDON, PLACE NOËL POUJADE,
46300 GOURDON TÉL. : 0565411495

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

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.

nouveau

pantalon homme lin

tailles
S,M,L,XL

réf. : PL001 noir
PL002 naturel

pantalon femme lin (détail)

Prix unique
320 F
(48,78€)

nouveau

pantalon femme lin

tailles
S,M

ref : PL003 noir
PL004 naturel

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 quantités disponibles	
.....	Nom	Prénom
.....	Adresse	
.....	Code Postal	Ville
.....	Tél.	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. Tél. : 01 45 23 02 27

Le Healing Tao

la Bioénergétique Taoïste

Le Healing Tao ou Bioénergétique Taoïste, méthode organisée, compilée et synthétisée par Mantak Chia et son équipe, compte aujourd'hui 400 à 500 instructeurs certifiés dans le monde entier. Ce développement a même dépassé la stricte sphère d'influence de Mantak Chia. Des millions de personnes de tout bord, des acupuncteurs aux pratiquants de disciplines corporelles ou amateurs de Feng Shui et de diététique, ont découvert et approfondi les connaissances taoïstes par le biais de milliers de stages et de livres publiés à ce sujet. Rencontres avec ces hommes et ces femmes du Tao.

Le Tao del mundo

Il y a 26 siècles, Lao Tseu quittait sa ville chinoise pour se retirer dans les montagnes tout en léguant à l'humanité ses enseignements dans le Tao Te King, *Le livre de la voie et de la vertu*. En 1944, naquit en Thaïlande un enfant de la diaspora chinoise nommé Mantak Chia. Doté d'un tempérament de feu et d'une grande soif de connaissances, le jeune Mantak s'initia très tôt à diverses disciplines corporelles et spirituelles. C'est durant ses années d'études à Hongkong, grâce à un camarade, Cheng Sue Sue, qu'il put rencontrer le maître taoïste Yi Eng. Appelé aussi Bâ Yun, "Nuage Blanc", celui-ci l'initia à toutes les techniques traitées dans notre dossier : la circulation de l'orbite microcosmique, la fusion des 5 éléments, l'illumination du Kan et Li, etc. Le Maître Yi Eng avait-il conscience que son jeune disciple deviendrait un pionnier en donnant au Tao sa dimension internationale ? En lui transmettant sa connaissance, le maître avait-il l'intention de sortir le Tao du secret des cercles d'initiés ? Selon certaines traditions taoïstes, un maître éveillé devait transmettre ses connaissances à au moins deux disciples pour pouvoir se retirer et s'accomplir totalement. Ce devoir spirituel assurait ainsi la continuité de la transmission du Tao dans la trame humaine. Lao Tseu le fit en léguant un écrit. Et c'est en s'inspirant de cet héritage ancestral, toutes proportions gardées, que les fondateurs de Génération Tao ont créé ce journal. Avec la diffusion des secrets taoïstes dans les livres de Mantak Chia* à partir de la fin des années 70, la vision primordiale de Lao Tseu se réalisait :

La Voie engendre l'Un

L'Un engendre le Deux

Le Deux engendre le Trois

Le Trois engendre la multiplicité des êtres.

Les motivations de Mantak Chia : reconnaissance sociale ? soutien d'une lignée ?

Différents points de vue circulent autour de la personnalité de Mantak Chia : on le dit puissant, hyperactif businessman, stratège, trop yang, rigide, têtu, en manque d'écoute, etc.



Son récent divorce avec sa femme Maneewan n'arrange pas ce portrait d'un homme à la forte intention et à la volonté puissante, obsédé par la tâche à accomplir pour arriver au but qu'il s'est fixé - ou que le Tao lui a dicté -. Mais nous pouvons légitimement nous interroger sur ses motivations profondes : sont-elles nées d'une réelle demande de son maître ? Selon son ami et disciple Juan Li, Mantak Chia aurait posé la question à Yi Eng : «*Que puis-je faire avec ces pratiques ? Puis-je les enseigner ?*» Ce dernier lui aurait répondu : *D'abord, tu pratiques, ensuite tu peux enseigner à des Chinois et après aux autres (les non-chinois) parce que le temps est venu.* Cette réponse laconique a donné une légitimité traditionnelle d'une lignée taoïste à la conscience de Mantak

Chia, comme un fils qui se sent approuvé dans ses actions par son père. Il serait ainsi intéressant d'éclairer la propre relation de Mantak Chia avec son père : ce dernier était-il présent ou absent auprès de son fils ? Ceci pouvant expliquer cette longuemarche vers la reconnaissance sociale...

Même si Mantak Chia ne fait allusion dans son discours à aucune lignée taoïste particulière, sauf dans notre interview ! En tant que chinois, sa conscience ne peut éluder l'influence des ancêtres sur sa vie, et surtout lorsqu'on a été initié par un "immortel" ! D'ailleurs, dans une vision systémique, ce non-dit sur la lignée se manifeste inconsciemment dans son entourage puisque la plupart des instructeurs insistent sur cette conscience d'appartenir à une lignée. A titre de comparaison, Bruce Lee enseigna à des non-Chinois les arts martiaux mais son action allait à l'encontre des interdits des maîtres Chinois. Il rencontra la mort très tôt, son fils Brandon aussi, comme une malédiction qui s'abattit sur

Un maître éveillé devait transmettre ses connaissances à au moins deux disciples pour pouvoir se retirer.

la lignée Lee. Mantak Chia eut cette chance de recevoir l'autorisation de Yi Eng pour diffuser le Tao dans le monde. Il s'avère néanmoins que les excès de son comportement, comme toute forte personnalité, ne sont pas toujours en adéquation avec les principes taoïstes.

Une percée de dimension internationale

Ce point nous amène à nous poser aussi d'autres questions d'ordre psycho-énergétique : la névrose, donc un certain profil énergétique présent potentiellement en chacun de nous, est-elle nécessaire à l'accomplissement de certaines tâches ? C'est peut-être ce critère qui détermine un maître à choisir un disciple. Bien que d'autres autour de lui puissent paraître plus disposés, ils n'ont pas le profil pour accomplir le nécessaire qu'entrevoit le maître pour l'avenir de l'humanité ou du Tao. Osons le dire, puisque nous avons eu la chance de le rencontrer directement, Mantak Chia n'est pas celui qui incarne le mieux les valeurs nobles du Tao, son disciple Juan Li et d'autres pratiquants étant plus subtils, mais ceux-ci ont tous bénéficié du chemin tracé par le pionnier. Mantak Chia, se sentant approuvé par une lignée taoïste, est celui qui a eu la force et le courage de défier les interdits Chinois pour diffuser le Tao. Comme tout pionnier, il a aussi les excès de ses qualités. Même si ses livres sont le fruit d'un travail collectif avec plusieurs élèves et spécialistes, il n'en reste pas moins le leader, l'âme de toutes ces collaborations écrites. Il est celui qui a insufflé l'énergie pour offrir le Tao au monde moderne. Une œuvre de percée internationale correspondant à la puissance de Mantak Chia. Pour votre œuvre, le monde vous remercie, Maître Chia, de nous avoir frayé la voie à tous...

■ M. V. & P. C.

* La plupart des livres de Mantak Chia sont publiés chez Guy Trédaniel Editeur.

Mantak Chia



Mantak Chia

ou l'Alchimie du Tao retrouvé

Qui n'a pas rêvé de s'abreuver à la source d'un grand Maître taoïste et de goûter à l'Alchimie des énergies internes? Sur les traces de "Nuage Blanc", l'itinéraire de Mantak Chia raconté par lui-même ainsi que ses nouvelles expériences dans les "chambres noires" au Tao Garden, au nord de la Thaïlande, où il a fait construire son centre d'enseignements taoïstes.

Gtao : Master Chia, j'aimerais vous interroger sur votre maître principal, Yi Eng, qui vous a enseigné l'alchimie des énergies. De quelle tradition et lignage faisait-il partie? Quelle est son histoire et comment s'est passée la transmission?

Mantak Chia : Mon maître, que l'on appelait aussi Bai Yun, c'est-à-dire Nuage Blanc, du nom des montagnes où il fut ermite, était passionné de Tao. Il a passé 30 ans à pratiquer intensément tout en cherchant dans les temples taoïstes des maîtres qui puissent le lui enseigner. Il trouva des maîtres de Qi Gong très simples ou des prêtres enseignant des rituels très compliqués. Finalement, il rencontra un prêtre taoïste qui lui dit : *Si tu veux vraiment trouver quelqu'un qui t'enseigne le Tao, il faut aller dans les montagnes où il y a des maîtres cachés dans des grottes*. Ces maîtres vivaient dans des endroits très retirés, difficiles à trouver. Après 4 ans de quête, il réussit à trouver ces maîtres, mais ceux-ci étaient hors de leurs corps (voir encadré page suivante). Il n'était pas possible d'entrer en communication avec eux. Yi Eng apprit, pour survivre dans la jungle, à se limiter de plus en plus en nourriture, se contentant de quelques herbes et racines. Un jour, il rencontra le "grand maître", assis dans une grotte, hors de son corps. Il resta longtemps auprès de lui, le nettoyant, le dépoussiérant, le massant. Le maître un jour ouvrit les yeux et le regarda. Yi Eng lui dit : *Maître, je voudrais recevoir de vous les enseignements*. Il lui répondit : *Tu as un bon karma, car c'est la dernière fois que je viens. Comme je ne reviendrai plus, alors je vais t'enseigner*. Yi Eng resta auprès de lui et reçut tout l'enseignement. Quand le maître quitta son corps

définitivement, il resta à pratiquer à l'intérieur de la grotte, dans le noir complet, sans manger et dans le froid, très prononcé dans les montagnes de Mandchourie, en particulier celle du Nuage Blanc; le corps rentre alors dans une espèce d'hibernation, tel un ours. Il resta à pratiquer ainsi, puis dut s'enfuir, pressé par l'invasion japonaise en Mandchourie.

Gtao : Il restait seul à cette époque?

M. C. : Il descendait de temps en temps dans le village le plus proche acheter quelques produits, puis se cacha pour avoir la vie sauve. Réfugié près de Hongkong, dans les montagnes, il s'établit dans une grotte où je l'ai rencontré. Quant au lignage, il me dit simplement que ces pratiques étaient issues de l'Alchimie interne. Il existe beaucoup de traditions différentes et chacune dit être la meilleure. Mais il y a tellement de routes différentes ; aussi choisissez une méthode et pratiquez-la sérieusement, sans la comparer à d'autres méthodes.

Gtao : Il y a un proverbe Chinois qui dit : Toutes les méthodes sont bonnes, seuls les pratiquants peuvent être mauvais.

M. C. : C'est un peu cela. En fait, ces pratiques d'Alchimie interne concernent le raffinement de l'énergie : Changer l'énergie, la transformer, alchimiser l'énergie et créer le corps énergétique, c'est cela l'essentiel. Qu'importe l'origine de cette pratique!



Le Tao Garden, au nord de la Thaïlande, où Master Chia a fait construire son centre d'enseignements taoïstes.

Gtao : Mais la transmission que vous avez reçue a-t-elle duré longtemps ou au contraire a-t-elle été courte ?

M. C. : Elle s'est étalée sur environ cinq ans.

Gtao : Yi Eng est-il encore vivant ?

M. C. : Non, il est mort. Lors de notre rencontre, il était déjà âgé de 96 ans. Quand il vivait dans les montagnes, il n'avait plus besoin de manger, juste quelques herbes. Devenu trop vieux, il vint s'installer en ville et là, il recommença à manger. Passer de l'obscurité et du silence d'une grotte au bruit et à la pollution, il n'était plus possible de rester en "Bigu" (*état énergétique atteint par certains Taoïstes dans lequel ils n'ont plus besoin de se nourrir ou de boire, car ils se "nourrissent" d'énergie*).

Gtao : Les enseignements de pratiques que vous donnez actuellement sont-ils ceux qui vous ont été transmis ou ont-ils été aménagés, notamment en fonction de livres comme le Canon Taoïste ?

M. C. : Les formules que je vous donne sont celles données par mon maître. Ces formules décrivent les pratiques mais aussi la manière de pratiquer et les explications ont été adaptées à une compréhension moderne. J'ai reçu un cercle de pratiques, la base des pratiques du Taoïsme. Quand on la compare avec le système hindou ou chrétien, on trouve des pratiques équivalentes, avec une explication différente. En enseignant en Occident, j'ai beaucoup appris, notamment les sciences, l'anatomie et les tests scientifiques; ce qui a enrichi mon enseignement, devenu plus complet qu'au départ, surtout en termes de compréhension et d'explication.

La chambre noire : porte initiatique

Gtao : Que pouvez-vous nous dire sur les chambres noires* ?

M. C. : Les pratiques les plus avancées se faisaient dans le

noir complet, ce que j'ai travaillé avec mon maître. En effet, le corps a besoin de lumière, et s'il en est privé, il va recréer une lumière différente qui viendra de l'intérieur, qui attirera la "Lumière". L'adepte se fond dans cette Lumière et devient lui-même Lumière. La chambre noire effectue automatiquement un changement dans le laboratoire chimique de votre cerveau. La glande pinéale est la glande maîtresse du corps. Pendant la journée, elle produit de la sérotonine qui nous permet d'être actifs et de travailler. La nuit, le soleil disparu, il n'est plus produit de sérotonine mais de la mélatonine. Elle régénère le système immunitaire et la moelle des os. Un bon sommeil est donc indispensable.

LES IMMORTELS TAOÏSTES

Dans les étapes ultimes de l'Alchimie taoïste des énergies, la transmutation intégrale du corps énergétique pour devenir "immortel" se fait, celui-ci étant projeté hors du corps physique et dans le noir complet. Par ce moyen, il peut y avoir transfert de l'énergie du corps physique vers le corps énergétique, ce qui est nécessaire pour accomplir cette dernière étape. Certains taoïstes, le travail accompli, restaient assis dans cet état de décoloration pendant des mois, des années, voire pour certains des siècles, dans des grottes scellées par des pierres. Ils "revenaient" uniquement quand le moment était venu pour enseigner.

Il est à noter que lors de la Révolution Culturelle, les gardes rouges ont fait une recherche systématique de ces "corps" dans les grottes de toutes les montagnes sacrées de Chine, car ces maîtres, par leur état et leur présence, impressionnaient trop les populations à leur goût, surtout avec toutes les légendes qui entouraient les immortels.

Ils en ont trouvé environ 120 et d'après des sources chinoises, ils les ont rassemblés près de Pékin et les ont brûlés.

Avec le stress de la vie moderne, on ne produit que 1 ou 2 mg de mélatonine par nuit au lieu de 3 à 5 mg, niveau insuffisant pour que des phénomènes nouveaux apparaissent. Or tous les grands maîtres savent, ainsi que les scientifiques aujourd'hui, que la glande pinéale produit des substances dans le cerveau qui créent des illusions. Mais ces illusions peuvent conduire à des non-illusions. Les substances stockées sous la glande pinéale, quand elles se libèrent, nous font expérimenter lumières, couleurs, visions, Dieu, et toutes les choses auxquelles nous croyons. Tout cela n'est que chimie au niveau de la glande pinéale.

Dans l'histoire humaine, les peuples ont découvert cela par accident, par exemple en ingurgitant des champignons hallucinogènes utilisés par certains chamans. Aujourd'hui, en Occident, nous sommes capables de reconnaître ces principes actifs et de les isoler : ce sont les drogues modernes, mais ce sont les champignons qui en contiennent le plus. Dans les conditions de la chambre noire, après 3 jours, la production de mélatonine augmente très sensiblement. Quand elle atteint un niveau de 15 à 20 mg, le corps produit alors de la pinoline qui est comme un supraconducteur. Il est produit ensuite du 5MEO et du DMT (Diméthyltryptamine). A ce point, la glande pinéale acquiert des propriétés très spéciales. Par elle, vous pouvez expérimenter des lumières, des ouvertures, ou recevoir des "informations", et même percevoir des événements du futur. Certaines personnes peuvent subitement être confrontées à cela.

Gtao : C'est la première fois que vous emmenez vos élèves vers ce type de pratique ?

M. C. : Cela m'a pris des années de préparation. J'ai pratiqué avec mon maître dans les conditions d'une

grotte fraîche, silencieuse et noire. J'ai cherché des endroits similaires en Thaïlande, mais je n'en ai pas trouvé. Toutes les grottes visitées étaient sales, humides ou poussiéreuses, couvertes d'insectes et de scorpions. On ne pouvait organiser des pratiques dans ces conditions. J'ai pensé aussi à des caissons d'isolation sensorielle qui coûtaient une fortune. J'ai donc décidé de transformer une résidence d'habitation du Tao Garden en immeuble noir où toutes les ouvertures vers l'extérieur seraient obturées et calfeutrées, la cour intérieure recouverte d'un toit opaque permettant aux retraitants de se regrouper dans le noir pour pratiquer ensemble, puis de retourner dans leur chambre noire respective pour pratiquer seuls. Une immersion totale dans le noir pendant une ou plusieurs semaines.

L'avenir du Tao Garden

Gtao : En parallèle, que va devenir le Tao Garden ? J'ai appris que vous vouliez le transformer en "espace de santé". Cela ne risque-t-il pas de nuire aux pratiques purement taoïstes ?

M. C. : Oh non, pas du tout ! Les principes de base du Tao sont de savoir être en bonne santé, bien dormir, bien faire l'amour et savoir gérer ses émotions. Ici, nous combinons les pratiques de base et les différents types de nutrition biologique, qu'elles viennent d'Asie ou d'Occident. Aujourd'hui, les pratiques du Tao sont facilement disponibles, vous n'avez qu'à acheter des livres ou des cassettes. Le problème est que les gens commencent à pratiquer sans avoir les bases suffisantes. Et, soit ils n'obtiennent pas de résultat, soit ils sont confrontés à des accidents énergétiques qui les déséquilibrent complètement. Ici, en apprenant les bases, il n'y a jamais d'accident ; le Healing Tao est mondialement reconnu car nous ne sautons pas d'étape.

Gtao : Master Chia une dernière question sur un sujet très différent. Vous avez récemment traversé des épreuves dans votre vie privée (divorce), ce qui a provoqué aussi des difficultés au Tao Garden. Qu'en est-il maintenant et cette expérience vous a-t-elle donné un regard différent sur la vie ?

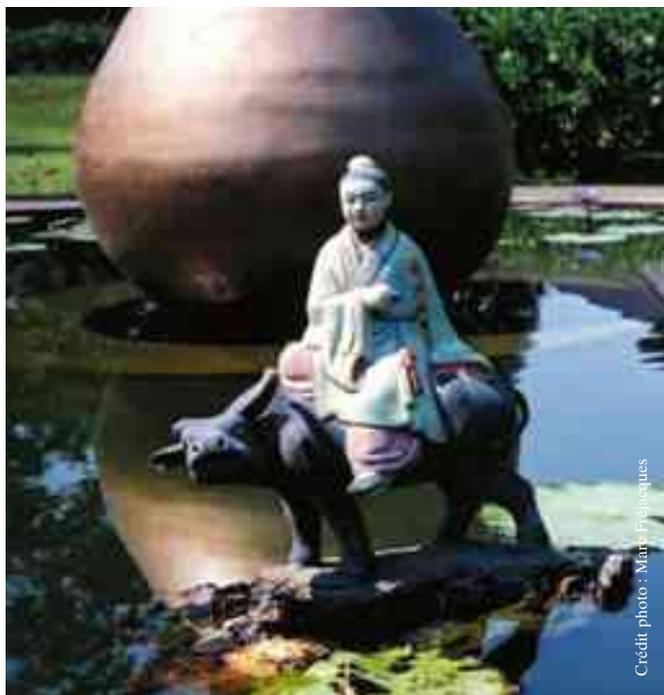
M. C. : Dans la vie, on passe par différents cycles. Par exemple aujourd'hui, il fait beau, le temps est clair et lumineux et demain il peut pleuvoir ou s'abattre une tempête, cela n'est pas grave. J'ai appris le Tao : je pratique tous les jours, je deviens fort et j'attends juste que la pluie cesse.

Gtao : Mais souvent, les épreuves changent notre façon de voir.

M. C. : Je fais de mon mieux et fais face aux événements.

■ M. F.

* Master Chia a l'intention d'organiser l'année prochaine pour la première fois une retraite dans le noir complet avec ses étudiants les plus avancés : retraite de 1, 2 ou 3 semaines consécutives, afin de recréer certaines conditions rencontrées dans les grottes du passé.



Crédit photo : Maria Prejaques

Il y a vingt-six siècles, Lao Tseu prenait la route...

Juan Li,

l'école du ressenti

De père chinois et mère cubaine, Juan Li est l'un des plus fervents disciples de Maître Mantak Chia auprès duquel il reçut l'enseignement de la Bioénergétique Taoïste. Il possède quatre atouts importants qui font de lui un excellent pédagogue et un être humain de grande valeur : la sincérité, la simplicité, la clarté et la passion du Tao. Il montre que les différentes techniques proposées par la Bioénergétique Taoïste sont utiles aux pratiquants de tous horizons par le développement notamment de leur "ressenti".

Gtao : Quelle est la spécificité du travail de la Bioénergétique Taoïste et quel intérêt les pratiquants d'autres systèmes traditionnels peuvent-ils y trouver ?

Juan Li : Pour quelqu'un qui a pratiqué ou pratique d'autres systèmes comme l'hindouisme, le bouddhisme tibétain, le soufisme et aussi pour des thérapeutes tels que les ostéopathes, les masseurs, les shiatsushi., la pratique taoïste permet une meilleure communication avec le corps, un meilleur ressenti, par exemple la prise de conscience des organes internes.

Dans la technique du "sourire intérieur", on obtient une communication intime avec soi-même qui permet de découvrir son maître intérieur, et d'écouter ses propres conseils. On peut ainsi approfondir sa pratique et passer d'une conception abstraite et trop "philosophique", ce qui est un obstacle à la progression du pratiquant, à un ressenti.

Dans la pratique des "sons de la guérison", le ressenti permet de s'installer dans le présent. C'est également un moyen pour maintenir une bonne stabilité émotionnelle et améliorer le sommeil.

Quant au travail de l'orbite microcosmique, il nous aide à mieux ressentir l'énergie, le souffle vital. En effet, souvent les gens qui ont une pratique énergétique n'ont pas une vision très claire, ni un ressenti de ce qu'ils font exactement. Le ressenti de l'énergie, sa connaissance, la capacité de distribution interne, permet de passer de l'exécution mécanique d'une technique, d'un rite, d'une cérémonie (qui est due à un manque de référence sur l'énergie) à un approfondissement et à une prise de conscience. Le travail sur les méridiens permet une



amélioration rapide de la santé. La concentration sur les centres énergétiques qui sont identiques à ceux du système indien ou tibétain, par le travail du sourire interne et de l'énergie en spirale, active une fréquence plus élevée d'énergie.

Gtao : Etre en bonne santé est important pour un thérapeute. Comment peut-on réellement soigner les autres si l'on se trouve soi-même dans un état de déséquilibre ?

J. L. : Dans le travail de la "chemise de fer", qui est une pratique physique, on apprend la manière optimale d'aligner sa structure pour prendre conscience de ses propres blocages. Ce ressenti donne un modèle personnel de travail, et le squelette se transforme ainsi



Credit photo : Marie-Frédérique

Le Healing Tao compte aujourd'hui 400 à 500 instructeurs certifiés dans le monde entier.

en une sorte d'antenne cristalline qui augmente la circulation énergétique. Le but est ici de maintenir une certaine qualité qui permette d'accéder aux niveaux supérieurs de la pratique taoïste. Les douleurs ressenties en maintenant la posture nous montrent précisément ces zones de blocages. On peut ainsi établir un programme de travail adapté à nos difficultés. Dans nos formations, il y a des pratiquants Soufis, Tibétains, et en Allemagne, il y a même des prêtres Chrétiens qui pratiquent ces techniques pour améliorer leur état de santé et "reconvertir" leur énergie sexuelle par le biais du Qi Qong de la sexualité. Le mental devient de meilleure qualité, plus calme et plus équilibré.

Gtao : Un autre point de la Bioénergétique Taoïste aborde le massage des organes internes ou Chi nei tsang (Qi Nei Zang). En massant l'abdomen et les organes accessibles, on diminue les tensions physiques, ce qui permet de résoudre certains déséquilibres émotionnels, conformément à la médecine chinoise.

J. L. : Les pratiquants d'autres disciplines peuvent ainsi se prendre en charge eux-mêmes. On peut très bien s'auto-masser et de ce fait intervenir sur son propre processus de guérison. Les pratiquants s'aperçoivent qu'ils ne sont pas dépendants d'éléments extérieurs. Lorsque l'on commence à utiliser quotidiennement ces techniques, on atteint un niveau d'auto-responsabilité et d'amour pour soi sans lequel aucun progrès spirituel n'est possible.

Dans les techniques de bioénergétique, la fusion 1 donne à l'organisme une certaine souplesse qui nous rend plus adaptable en situation de stress tout en restant intègre énergétiquement. C'est un nettoyage des émotions négatives. La fusion 2 développe (toujours en fonction des règles de la médecine chinoise) les éléments positifs de chaque organe, par exemple pour le foie, la générosité, pour le poumon, la clarté etc. Toutes ces pratiques ne sont que le moyen d'arriver au but ultime qui est de développer la compassion. L'énergie yin de la terre et l'énergie yang du ciel en se connectant entraînent l'apparition d'une énergie créatrice qui conduit à un esprit plus pur, plus raffiné. Quant à la fusion 3, elle équilibre le système dans son entier, avec le nettoyage des émotions, l'ouverture du système des méridiens et la connexion entre le ciel et la terre.

■ P. H. & P. M.

LEXIQUE

• **Chemise de fer** : pratique de renforcement du corps par l'alignement de la structure osseuse et de distribution du Qi dans tous les tissus, principalement les tissus conjonctifs (fascias). Permet d'encaisser et de repousser les énergies perverses comme des coups de poings.

• **Chi Nei Tsang** : massage des organes internes (principalement au niveau du ventre) pour les désintoxiquer physiquement, énergétiquement et émotionnellement. Massage par les doigts, paumes, coudes et utilisation de l'énergie, des sons et des couleurs.

• **Fusion des 5 éléments** : pratique alchimique qui purifie les énergies/émotions perverses des organes dans des points collecteurs, pour les rassembler au niveau du Tan Tien, et les transmuter en énergies vertueuses. En suivant le même principe, nous pouvons agir sur les énergies positives des organes pour les réunir et augmenter notre potentiel vital. Fusionner ces émotions en une perle d'énergie pure qui ouvrira des canaux énergétiques spécifiques. Healing love ou l'amour curatif : utilisation de l'énergie sexuelle, seul(e) ou en couple, pour régénérer le corps et les organes. C'est l'apprentissage de la circulation de cette énergie qui servira aux pratiques supérieures d'Alchimie.

• **Kan et Li, méditation de l'eau et du feu** : pratique Alchimique majeure qui se fait sur 5 niveaux différents. C'est la fusion de tous les principes Yang du corps avec leurs complémentaires Yin. L'inversion des polarités, en créant une énergie neutre (vapeur), qui crée à son tour "l'embryon immortel", permet l'alchimie du corps, des émotions, des pensées et de l'esprit, jusqu'à "l'immortalité".

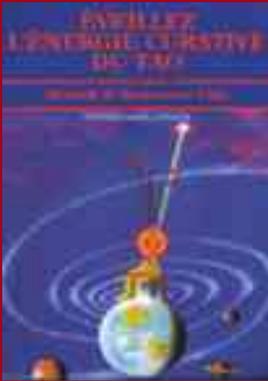
• **Orbite Microcosmique** : il s'agit de faire circuler l'énergie le long du canal de fonction (méridien du Ren mai) et du canal gouverneur (méridien du Du mai). Ouvrir l'orbite microcosmique signifie éliminer les tensions situées le long de ces deux méridiens afin de faire circuler librement l'énergie de façon circulaire et de ce fait, augmenter la vitalité du pratiquant.

• **Sourire Intérieur** : technique utilisant la puissance douce d'un sourire pour diffuser l'énergie dans le corps, et principalement dans les organes. Elle transforme la qualité de l'énergie en la rendant plus légère et aimante.

LA COLLECTION MANTAK CHIA

Guy Trédaniel Editeur • 65, rue Claude Bernard - 75005 Paris.

Tél. : 01 43 36 41 05 - Fax : 01 43 31 07 45



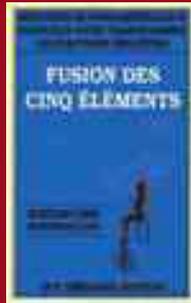
1 • EVEILLENZ L'ÉNERGIE CURATIVE DU TAO

L'ouvrage le plus complet de Mantak Chia.
510 pages
210 FF • 32,01 E.



2 • CHI NEI TSANG

Techniques pour désintoxiquer et revitaliser les organes vitaux.
480 pages
195 FF • 29,73 E.



3 • FUSION DES CINQ ÉLÉMENTS

Méditations fondamentales et avancées pour transformer les émotions négatives.
200 pages
140 FF • 21,34 E.



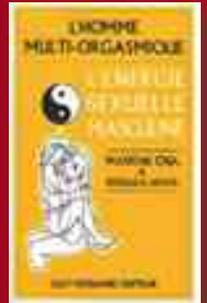
4 • TAO YIN

Exercices pour la revitalisation, la santé et la longévité.
192 pages
140 FF • 21,34 E.



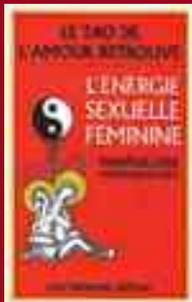
5 • NEI KUNG DE LA MOELLE DES OS

Méthodes taoïstes pour améliorer la santé par la régénération de la moelle des os et du sang.
300 pages
140 FF • 21,34 E.



6 • L'ÉNERGIE SEXUELLE MASCULINE

L'homme multi-orgasmique.
306 pages
140 FF • 21,34 E.



7 • L'ÉNERGIE SEXUELLE FÉMININE

Le Tao de l'amour retrouvé.
370 pages
148 FF • 22,56 E.



8 • CULTIVEZ L'ÉNERGIE SEXUELLE MASCULINE

Les secrets de l'amour selon le Tao.
410 pages
180 FF • 27,44 E.



9 • LE COUPLE MULTI-ORGASMIQUE

Comment les couples peuvent considérablement augmenter, améliorer, renforcer leur plaisir, leur intimité et leur santé.
216 pages
130 FF • 19,82 E.



10 • CHI KUNG I DE LA CHEMISE DE FER

Autrefois art martial, à présent pratique qui fortifie les organes internes, enracine solidement les personnes et unifie la santé physique, mentale & spirituelle.
330 pages
170 FF • 25,92 E.



11 • DYNAMIQUE INTERNE DU TAICHI

Circulation de l'énergie dans le corps en mouvement.
Écrit avec Juan Li.
192 pages
140 FF • 21,34 E.

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

N°	Titre	Nombre	Prix

Frais de port et d'emballage : ajouter 20 F pour le premier livre, 8 F pour chaque livre supplémentaire

Total	
Port	
Total à payer	

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

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

Le Healing Love

Collin Campbell commence à expérimenter le Tantra avant de se tourner vers l'enseignement de Mantak Chia et de se consacrer avec sa femme, Marina Dadacheva, au Healing Love, le Tao de l'amour. A partir de techniques spécifiques, ils aident ainsi les couples à grandir ensemble dans la conscience de leur sexualité et de leur spiritualité.



Gtao : Que pouvez-vous nous dire sur les enseignements que vous donnez aux couples ?

C. C. et M. D. : Nous voulons nous dédier aux couples qui vivent ensemble pour construire une vie - qu'ils aient des enfants ou non - afin d'apprendre des techniques, des moyens de communication pour les aider aussi bien sur le plan individuel que sur celui du couple. Des informations et des exercices peuvent être appris pour qu'ils acquièrent de l'expérience afin de pouvoir grandir ensemble toujours plus proches, c'est "aller profondément dans l'intimité". Pour cela, nous connectons la sexualité et la spiritualité par l'établissement d'un rituel venant de la tradition tantrique qui aide les gens à surmonter les sentiments de honte et de peur et à communiquer sans gênes. Nous voyons des couples qui ont vécu 30 ans de vie commune souvent limités dans l'expression de leurs doutes ou de leurs désirs, ce qui limite l'expression de leur amour. Quand les couples ont surmonté la honte, quand ils peuvent parler ouvertement et honnêtement sur ce qu'ils veulent, ne veulent pas, sur ce qu'ils veulent expérimenter, que ce soit dans la vie courante ou sexuelle, alors il y a une ouverture au niveau du cœur qui leur permet de devenir plus proches.

Maintenir l'attraction sexuelle au quotidien : rêve ou réalité ?

Gtao : Ne peut-on pas séparer la vie sexuelle de la vie quotidienne ?

C. C. et M. D. : Pourquoi un homme et une femme veulent-ils vivre ensemble ? Il y a rapprochement parce qu'un homme et une femme et la nature ont besoin d'un ovule et d'un spermatozoïde pour qu'il y ait reproduction. Qu'il y ait enfant ou pas, il y a attraction entre Monsieur pénis et Madame vagin. Ceci combiné avec un sentiment d'amour, et le couple se forme. Au début de la relation, c'est très excitant et réjouissant, mais avec le temps, la passion retombe. Or le couple peut développer sa sexualité - et sa spiritualité ! - à travers des techniques et des compréhensions de telle façon que l'attraction sexuelle reste aussi forte qu'au début. C'est le Tantra, mais c'est aussi le sourire intérieur, les 6 sons de guérison et l'orbite microcosmique de Mantak Chia ainsi que les pratiques de fusion et de Kan et Li.

Gtao : Les difficultés du couple sont souvent issues d'un blocage psychologique chez l'un ou chez les deux partenaires. Comment traitez-vous cela ? Pouvez-vous leur apporter une aide ?

C. C. et M. D. : Dans nos stages, les couples sont éloignés de leur maison, de leur travail, de leurs enfants, de tout ce qui peut les distraire et les faire entrer dans leur routine habituelle parce que nous sommes en stage résidentiel. Nous établissons une façon de se parler dans le couple

pour créer une atmosphère sécurisante, que tout puisse être exprimé et que le partenaire puisse être en écoute à cet instant. C'est seulement le cœur ouvert que tu peux travailler avec le cœur de ton partenaire.

Nous conseillons aux pratiquants taoïstes, quand ils font l'amour et quand le désir est arrivé à son point culminant, de rester accouplés sans bouger, dans une position où les deux personnes se font face verticalement, par exemple l'un étant assis sur l'autre, les mains posées sur les reins du partenaire, et d'engager une pratique de sourire intérieur. Ils ont déjà développé une attitude de confiance, le désir et l'énergie sexuelle sont éveillés, ce sont les conditions idéales pour que l'énergie s'échange. Pour les couples non taoïstes et qui ne connaissent pas ces pratiques, ils doivent d'abord les intégrer en pratiquant des Qi Gong simples. Il faut qu'ils apprennent à surmonter leurs tabous personnels, à faire la paix avec leur passé, leurs parents et les abus sexuels du passé, qu'ils aient été physiques ou verbaux. De plus, la plupart des gens ont grandi dans l'ignorance de la sexualité. Nous essayons de leur donner les informations manquantes, même au niveau anatomique.

Un chemin vers la paix intérieure et la maturité

Gtao : Pensez-vous que dans certains cas un travail thérapeutique doit être fait ?

C. C. et M. D. : Le travail principal est d'établir la paix intérieure par le sourire intérieur, les 6 sons de guérison, etc. Mais les gens doivent reconnaître qu'à un certain moment de leur vie, ils ont à se développer, à devenir matures. Ils auront à se retourner, à faire face aux événements du passé, à les honorer comme on le faisait pour les ancêtres et reconnaître que quoiqu'il ait pu arriver dans ma famille quand j'étais un bébé ou un enfant, cela fait partie de ma vie, ici et maintenant. Il y a tant de techniques qui peuvent nous aider à cela, mais c'est d'abord une question de détermination et de faire les choses réellement pour aboutir à une ouverture et une confiance intérieure. Tout est à l'intérieur. Nous cherchons tellement à changer notre partenaire... Tu ris parce que tu te reconnais !

Gtao : Si peu !!! Et que peut-on réellement changer ?

C. C. et M. D. : Nous avons notre corps, notre respiration, nos émotions et nos pensées. Si nous changeons cela, nous aidons notre partenaire et la relation avec lui va grandir. Mais nous sommes souvent impatients. Personne ne peut forcer une plante à pousser et une fleur à fleurir, surtout pas en tirant dessus.

Gtao : Souvent, dans un couple, si l'un fait un vrai travail sur soi, soit son partenaire évolue, soit au contraire il se raidit et le couple explose.

C. C. et M. D. : Effectivement. Et que veut dire "grandir" ? Faire grandir quoi ? La patience est l'une des choses les plus utiles pour le couple. Mais jusqu'où sommes-nous patients ? Dans nos stages, il n'est pas

permis de violences physiques, psychologiques ou verbales. Nous nous assurons que le couple ait réellement envie de grandir et de continuer à être ensemble. Mais il arrive qu'après un stage, l'on sente une ouverture très profonde quand l'autre partenaire n'était pas présent ou pas prêt. Que faire ? Nous devons faire grandir un sentiment de compassion envers l'autre car il faut être patient pour "voir grandir la plante donner des fleurs et des fruits". Avec de bonnes intentions, en ouvrant son cœur et en faisant confiance, cela vient. Mais que voulons-nous pour notre couple et nos relations ? Recevoir une acceptation aimante. Mais ce n'est pas la réalité de la vie de tous les jours. Nous devons donc être déterminés à l'intérieur de nous-même et vouloir amener toujours plus de conscience. Etre ici et maintenant dans ce corps et dans cette respiration. Amenons-nous cette qualité de conscience à ce que nous pensons ou exprimons dans notre couple ? La preuve qu'une évolution a eu lieu se trouve dans les moments difficiles de la vie. La plupart du temps, la meilleure chose à faire est d'être simplement une présence aimante. Lorsque vous avez des racines à la terre puissantes, la conscience de votre Tan Tien, de votre respiration, de votre concentration au niveau du 3e œil, vous êtes relaxé et souriant et pouvez reconnaître la meilleure façon d'agir. Car quelqu'un qui est dans un état émotionnel intense est quelqu'un qui demande de l'aide et de l'amour. Il faut reconnaître cela et assister votre partenaire pour qu'il retrouve sa paix intérieure et passer à travers ce moment difficile de façon saine.

Gtao : En fait, si l'on reste centré, les pratiques effectuées depuis des années ont porté leurs fruits, le contraire nous montre que l'on est resté à la superficie.

C. C. et M. D. : Ces moments de crise font resurgir toutes nos émotions et ce qui n'a pas encore été résolu. La seule chose à faire est de rester attentif à nos émotions et utiliser les outils que nous avons développés pour ne pas réagir émotionnellement. On peut ainsi reproduire indéfiniment les mêmes schémas, à moins d'utiliser ses outils personnels comme Kan et Li, équilibrer l'eau et le feu à l'intérieur de soi, et laisser la vapeur nettoyer ce que nous voulons communiquer à l'extérieur.

Gtao : Kan et Li est une pratique auto-thérapeutique qui permet de nettoyer par la vapeur nos zones d'ombre émotionnelles.

C. C. et M. D. : Les couples ont expérimenté combien il est triste et décourageant de vivre tous ces conflits et ces explosions émotionnelles, car on fait supporter cela à l'être qui est peut-être le plus proche de nous, avec qui l'on a partagé les moments les plus intenses de notre vie, eu des rapports sexuels profonds, et à ce moment particulier du conflit, où l'amour est-il passé ? Nous devons donc apporter plus de conscience à tout instant et savoir réellement ce que nous voulons. La question fondamentale est : quel est votre but dans votre couple ? Mais la question devrait être : qu'est-ce-que je fais maintenant pour accomplir ce but ?

■ A. M.

Secrets taoïstes

Eveillez votre Océan de Qi

Pour les taoïstes, notre réserve d'énergie s'appelle le Tan Tien. Son développement est la base sur laquelle s'appuie tout art énergétique interne Chinois. Point de départ de l'alchimie des énergies, il est situé dans le ventre, à trois travers de doigts sous le nombril.

Il existe trois types de techniques qui utilisent :

- La compression de l'air dans le ventre, la création d'une boule de Qi et la pulsation de celle-ci avec la respiration
- Les spirales d'énergie
- Les mouvements du corps

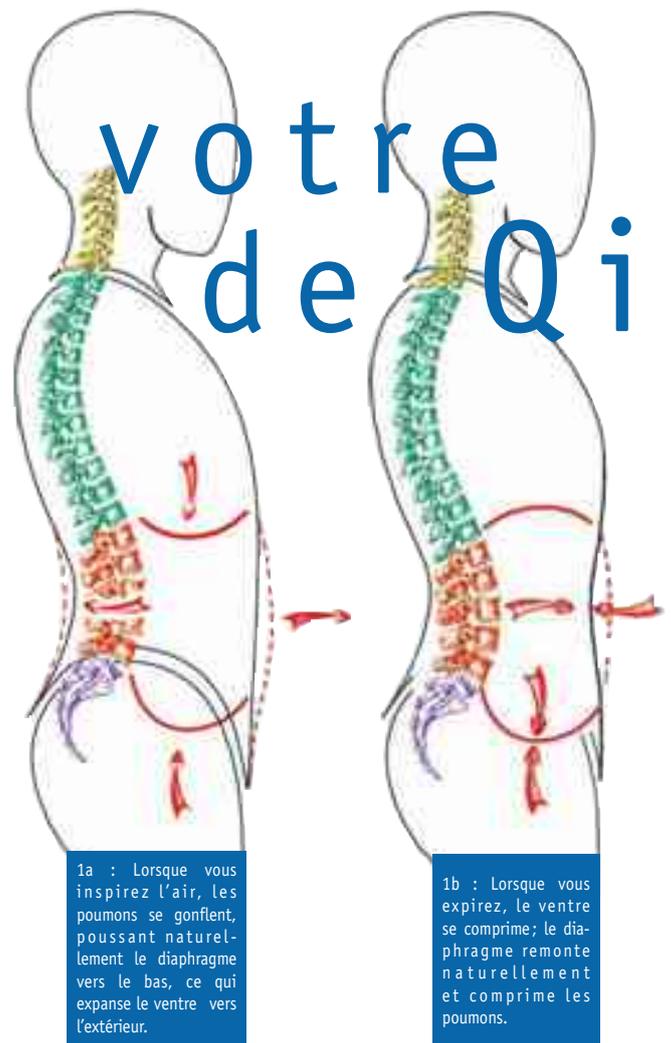
La respiration comprimée

La première approche est de comprendre qu'autour de nous l'espace est rempli de Qi. Lorsque nous inspirons de l'air, nous inspirons un gaz, mais aussi une essence subtile, le Qi. Ce fait primordial doit être senti de façon aussi tangible que de sentir un parfum.

Au départ, pratiquez une respiration ventrale classique par le nez (qui peut se faire en position assise ou debout). Lorsque vous inspirez l'air, les poumons se gonflent, poussant naturellement le diaphragme vers le bas, ce qui expande le ventre vers l'extérieur. Lorsque vous expirez, le ventre se comprime; le diaphragme remonte naturellement et comprime les poumons (1a et 1b).

Pratiquez cette respiration plusieurs fois en vous concentrant sur le fait que "vous inspirez du Qi" et non de l'air. Quand votre ventre se gonfle, il se remplit de Qi. Vous amplifiez cette sensation en prenant conscience que lorsque vous expirez, vous envoyez le Qi des poumons, vers le ventre, pour l'emmagasiner dans un "ballon de Qi".

La sensation est comme si "l'air" à l'expiration ne sortait pas à l'extérieur par le nez, mais par l'intérieur, en allant vers le ventre.



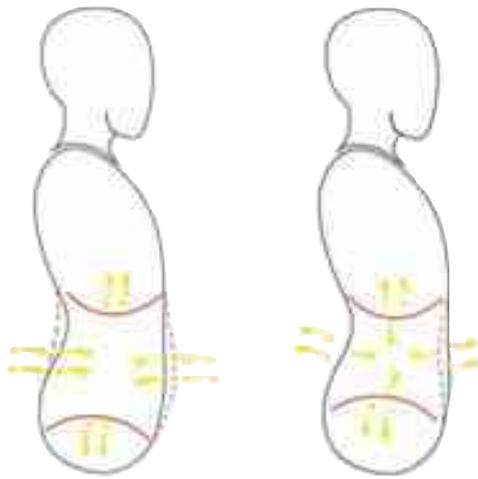
Après un certain temps, vous commencez à ressentir une pression dans le ventre, comme un "ballon magnétique". Pour amplifier et tonifier cette sensation, pratiquez alors la respiration comprimée : au lieu d'expirer tout de suite en laissant remonter le diaphragme, gardez l'air un instant et imprimez au diaphragme un mouvement de compression vers le bas et en même temps, serrez et tirez l'anus vers le haut. "Le ballon de Qi" est alors comprimé par le haut et par le bas; il a tendance à se dilater vers l'avant, à l'arrière, et sur les côtés (2a et 2b).

Serrez alors le ventre pour limiter son expansion naturelle vers l'extérieur; de ce fait, la pression de Qi augmente dans le ventre. Cet exercice est répété jusqu'à sentir une pression physique s'installer dans le ventre. Une fois maîtrisé, vous pouvez sentir que même à l'expiration complète, votre ventre est gonflé par quelque chose de non physique : c'est le ballon de Qi recherché par tous les pratiquants d'arts martiaux.

Attention! Cet exercice, très puissant, doit être pratiqué sans violence, dans une douce intensité, et en reconnaissant ses limites, car pratiqué sans discernement, il peut aboutir à des problèmes vasculaires et cardiaques. Il est recommandé de pratiquer avec un instructeur averti et de passer rapidement à l'étape suivante, la pulsation du Qi.

Pulsation de la boule de Qi

Concentrez-vous de plus en plus sur les sensations énergétiques au niveau du ventre tout en diminuant les compressions physiques. Imaginez que le Qi contenu dans le



2a : Gardez l'air un instant et imprimez au diaphragme un mouvement de compression vers le bas tandis que vous serrez et tirez l'anus vers le haut.

2b : "Le ballon de Qi" est alors comprimé par le haut et par le bas; il a tendance à se dilater vers l'avant, à l'arrière, et sur les côtés.

ventre se condense au niveau du Tan Tien sous la forme d'une boule d'énergie grosse comme une orange - la sensation est pétillante et magnétique -.

Lorsque vous inspirez, vous devez sentir que la boule se dilate et s'expande. Quand vous expirez, vous devez sentir cette boule se rétracter et condenser l'énergie à l'intérieur. On dit alors que le Tan Tien pulse... Cette pulsation attire l'énergie de l'univers. Vous devez sentir la boule d'énergie devenir de plus en plus vivante et magnétique, repassez alors à une respiration ventrale normale, de plus en plus douce et sans contraction physique. Focalisez-vous uniquement sur la sensation énergétique de pulsation.

Extension des boules de Qi

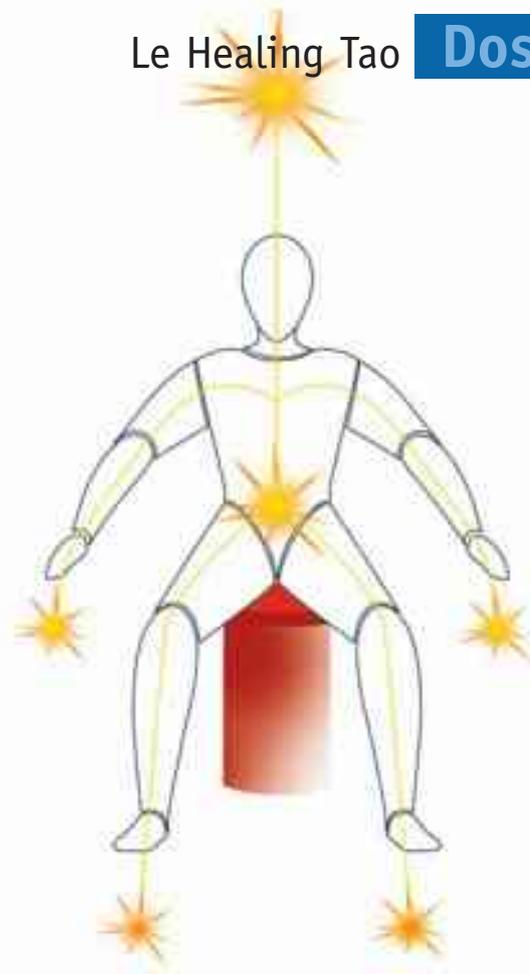
Pour amplifier la sensation et pour mieux vous connecter aux forces du ciel et de la terre, vous pouvez "dupliquer les boules d'énergie". Pour cela, observez finement la sensation que vous donne le Tan Tien et faites une "copie" de cette sensation sous la main droite; une boule d'énergie s'installe à cet endroit. Faites-la pulser en même temps que le Tan Tien.

Renouvelez cette opération plusieurs fois et placez de la même façon une boule de Qi sous la main gauche, puis sous chaque pied. En pulsant, elles se connectent à l'énergie de la terre. En suivant la même démarche, placez au-dessus de la tête une boule d'énergie qui en pulsant se connecte à l'énergie du ciel (3).

Le Tan Tien devient alors très puissant car il est en connexion directe avec les énergies du ciel et de la terre. Terminez la pratique en résorbant les boules d'énergie dans le Tan Tien et en observant simplement les sensations dans le ventre - pratique Yin -.

Si vous restez pleinement attentif, vous pourrez sentir que le Tan Tien a une pulsation très douce qui lui est propre. Les Taoïstes le comparent à un embryon qui a une vie propre et autonome. Si vous synchronisez votre respiration sur celle de l'embryon, vous rentrez alors subtilement dans ce qui est appelé la respiration embryonnaire. Vous êtes connecté à la pulsation de l'Univers, ce qui a un grand impact sur les émotions et le mental. Cette pratique devient alors une méditation à part entière.

A chaque instant disponible de votre vie quotidienne, recentrez-vous sur la sensation du Tan Tien, et vous



3

ressentirez des effets réels sur votre vie tout entière. Les quelques outils décrits plus hauts sont suffisants pour ouvrir le Tan Tian. La seule difficulté... il faut les utiliser régulièrement... La persévérance est une vertu taoïste...

N.D.L.R. : Retrouvez les spirales d'énergie et la mise en mouvement de la boule de Qi dans nos prochains numéros.

Liens GTao

Pour approfondir ce panorama, vous pouvez vous reporter aux articles dédiés à différentes techniques dans les numéros 5, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16 et 17 de Génération TAO. Nous vous invitons aussi à consulter notre site : www.generation-tao.com

Ont participé à ce dossier :

- Le Tao del Mundo par Manikoth Yang Vongmany et Pol Charoy
- Interviews de Mantak Chia par Marc Fréjacques, instructeur du Healing Tao.

Photos : Marc Fréjacques

- Interview de Juan Li par Pascal Huart, spécialiste en techniques énergétiques orientales et Philippe Masuyer, ostéopathe et spécialiste en médecine chinoise.

Photo : Pascal Huart

- Secrets taoïstes par Marc Fréjacques

Illustrations : Imanou Risselard

- Interview de Collin Campbell par Anna Miassedova

Pour en savoir plus : P. 60

La Saga Mantak Chia continue. Retrouvez dès le prochain numéro le témoignage de disciples de Mantak Chia et la suite des secrets taoïstes pour mettre en mouvement votre boule de Qi. Un article sera également consacré aux vertus des pratiques taoïstes pour les femmes enceintes.

L'Odyssée

du Feng Shui

par Valérie Marion,
responsable France
du Yap Cheng Hai
Feng Shui Center Of Excellence

Un emménagement dans une nouvelle maison, et les difficultés s'accumulent jusqu'au désespoir. Après avoir cherché diverses solutions, un livre de Feng Shui écrit par Lilian Too ouvrira les portes d'un premier espoir. Commence alors pour l'auteur une quête, maîtriser l'art millénaire du Feng Shui en s'approchant des plus grands maîtres.

La maison était belle. Les palmiers et le soleil niçois dans le jardin. Tout présageait d'une certaine sérénité. Pourtant dès les mois suivants, les obstacles apparurent. Ce fut bientôt les soucis financiers, les procès, puis les saisies-ventes et pour finir la dépression et la folie. Que s'était-il passé? Radiesthésistes, nettoyages énergétiques des lieux, rituels spirituels, chacun avait un peu soulagé la situation, mais rien n'évita la terrible chute : faillite, trois bébés face à un frigo vide et le désespoir.

J'expérimente le Feng Shui

Il existait à l'époque un seul livre sur le Feng Shui, peu applicable aux logements courants. Il présentait cependant un monde fascinant de circulations énergétiques... subtiles ou exubérantes, accueillantes ou agressives,

propices ou néfastes. Peut-être la solution était-elle là, dans l'analyse du Feng Shui. Mais quel Feng Shui? Les librairies anglophones et désormais aussi francophones offraient des dizaines de livres sur le sujet. Chaque ouvrage, chaque école proposait une approche différente, voire contradictoire. Difficile de se faire une opinion. La seule issue était d'essayer. Il n'y avait plus grand-chose à perdre de toute façon. L'expérimentation dura plusieurs mois, presque un an. Le travail d'harmonisation battait son plein. La maison était plus agréable, mais le frigo restait vide, le Papa atteignait les 45 kg et les nerfs de la Maman défiaient toutes les tentatives psychothérapeutiques.

Le livre salvateur

Jusqu'au jour où un livre fit ses preuves. Il n'était pas parfait, paraissait même confus avec des airs de vulgarisation commerciale. Oui mais ce Feng Shui là fonctionnait! C'était le premier livre de Lilian Too paru en français. Qui était cette femme? Une femme d'affaire avec visiblement un très bon Feng Shui vu la prolifération de ses écrits, mais d'où détenait-elle ses informations? Bref, qui était son Maître?

L'Angleterre, centre du Feng Shui en Europe

Il suffisait de contacter l'Angleterre car le Feng Shui y était déjà pleine-

ment reconnu. De nombreux Maîtres en Feng Shui y viennent régulièrement proposer des stages, des conférences ou des colloques. Pourquoi l'Angleterre est-elle si riche dans ce domaine? Il y a une bonne décennie, de nombreuses multinationales siégeant à Hongkong se sont orientées vers l'Europe, se préparant ainsi au passage de Hongkong à la Chine. Là-bas, pas une seule entreprise ne commence son activité sans avoir fait le Feng Shui de ses locaux. Avant même d'acquérir ou de faire construire un immeuble, la société intéressée engage un consultant en Feng Shui. Cette systématisation n'a qu'un seul but : assurer l'expansion de l'entreprise grâce à l'optimisation du rendement et à l'harmonisation des relations au sein des employés. Pas étonnant que cette habitude ait accompagné les grosses sociétés désormais installées à Londres. Alors, où trouver ce savoir? Qui sont les quelques derniers grands Maîtres chinois qui délivrent leurs secrets? Et à qui les transmettent-ils? Comment faire partie de ces privilégiés qui ont accès à cette science chinoise si ancienne, réservée aux Empereurs et aux plus influents durant plus de 4000 ans. Inconnue du peuple Chinois lui-même.

A la source

Tous ces écrits si divergents sur le Feng Shui nous font oublier qu'il existe un véritable Feng Shui traditionnel

A Hongkong, pas une seule entreprise ne commence son activité sans avoir fait le Feng Shui de ses locaux.

chinois qui n'a d'ailleurs nullement besoin de la symbolique chinoise pour être efficace. Autrement dit, le Feng Shui traditionnel chinois peut s'appliquer autant à une Pagode, qu'à un appartement Louis XVI, ou à une bâtisse ultra moderne signée Le Corbusier. Mais qui enseigne cela ? Il existe encore aujourd'hui cinq Grands Maîtres chinois. Quatre d'entre eux vivent à Hongkong et à Taïwan, exilés depuis la venue de Mao (...). Ils ne parlent que leur propre dialecte, et transmettent leur savoir à l'ancienne : ils choisissent leurs disciples et leur instillent les secrets durant de longues années. Un seul parle anglais, il vit en Malaisie.

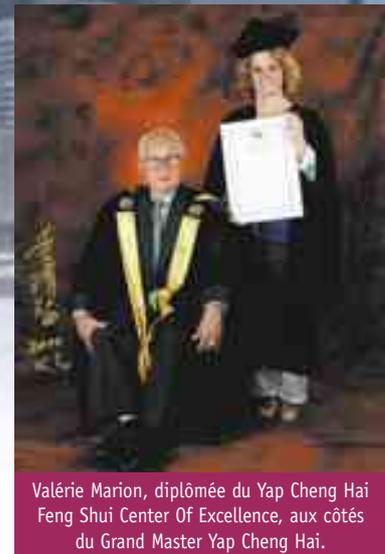
Grand Master Yap Cheng Hai

Sa renommée mondiale n'a pas encore franchi nos frontières car nous sommes encore balbutiants en matière de Feng Shui. Et pourtant, il consulte chez les plus grands de ce monde et intervient aussi fréquemment chez les plus déshérités. Yap Cheng Hai maîtrise sept arts martiaux et est aussi considéré comme un grand Maître de Qi Gong en Asie. Reconnu pour son éthique, il a su canaliser une jeunesse agressive qui l'a suivi et a fait du Wu Shu le sport national en Malaisie. Il parcourt le monde afin d'enseigner un Feng Shui authentique. C'est pour cela qu'il a choisi de partager ses connaissances de façon très intensive, et va jusqu'à divulguer des formules

Feng Shui très puissantes, ce que de nombreux Maîtres lui reprochent. Il a choisi d'ouvrir ses cours à tous et propose même un espace de discussion sur Internet où ses étudiants peuvent trouver soutien et réponse à toutes leurs questions. Il a décidé de défier le traditionnel obscurantisme du concept Maître/Disciple. Il enseigne comment le Feng Shui décode ce qui se passe dans un logement, le type d'énergie qui y circule, quelle personne cette vibration affecte en particulier, quelle partie du corps, à quel moment, et sous quelle forme... bref, il ouvre la porte à un monde d'une profondeur insoupçonnée. Puis il dévoile comment utiliser le Feng Shui pour remédier aux impacts énergétiques néfastes et pour activer les influences positives. Nous ne parlons plus ici d'une simple harmonisation d'espace, nous parlons d'un accès à une transformation possible de la vie des gens. Cet été, ce Maître vient pour la première fois en enseigner France. Son Nom est Grand Master Yap Cheng Hai.

Le Feng Shui authentique

Il prend en compte la date de naissance des individus, le degré exact d'orientation de la porte d'entrée, la date d'entrée dans les lieux, l'environnement avec ses dénivelés, immeubles, collines, ses cours d'eau, ses rues. Plus question de querelles entre école de la forme et école de la



Valérie Marion, diplômée du Yap Cheng Hai Feng Shui Center Of Excellence, aux côtés du Grand Master Yap Cheng Hai.

boussole. La boussole est au service de la forme car c'est elle qui permet d'identifier avec précision le type d'influences que génère la forme. Le Feng Shui traditionnel chinois relève de la sophistication de toute la cosmologie chinoise. On la retrouve dans la pharmacopée, l'astrologie, l'acupuncture. Tout réside dans une appréhension de l'univers à la fois très élaborée voire très arithmétique et très subtile, très énergétique, très simple. C'est le concept du Tao, du Tai Ji, symbole du Yin-Yang. L'éternel équilibre de l'univers et de tout ce qui en fait partie est en mouvance perpétuelle. Le Feng Shui authentique est un outil basé sur ce concept d'interaction et d'harmonie... Il remplit le frigo et nous donne accès à un monde infini de possibles.

■ V. M.

Pour en savoir plus : P. 60.

Liens GTao

- GTao n° 16 : Le Feng Shui de l'amour P. 66
- GTao n° 17 : Le Feng Shui Occidental P. 28

www.generation-tao.com

L'Esprit en Marche

Résistant des temps modernes, à contre-courant du flot envahissant des voitures, le marcheur s'ouvre au monde en déroulant ses pas. Goûter à la jubilation d'exister, à l'enchantement des lieux, c'est remonter à la source du sacré.

Dans nombre de pays du monde, les hommes continuent à marcher. Il y a seulement quelques décennies, les gens marchaient pour se déplacer ou utilisaient le vélo. Quand j'étais enfant, l'école était loin, mais nous y allions à pied. Nos sociétés connaissent en ce sens un formidable renversement anthropologique en neutralisant largement le corps comme mode de déplacement et de jouissance du monde au profit de la voiture. Malgré les encombrements urbains, les tragédies innombrables qu'elle provoque, le fait aussi qu'elle rend la ville inhospitalière, la voiture s'impose avec une formidable brutalité. La condition humaine devient une condition assise ou immobile, relayée pour le reste par nombre de prothèses. Le corps est devenu superflu pour nombre de nos contemporains qui se sentent d'ailleurs à juste titre mal dans leur peau. L'humanité est corporelle et ne pas jouir de son corps dans sa vie quotidienne revient à perdre la chair du monde. Des gens prennent leur voiture pour faire quelques centaines de mètres. La marche devient pour





par David Le Breton, sociologue

beaucoup une forme d'anachronisme dans ce monde de la vitesse, du rendement, etc. Le marcheur est un résistant, il ne laisse pas le temps le prendre, il prend son temps, il renoue avec la flânerie, la disponibilité aux autres et au monde.

Marcher, c'est vivre !

Marcher, si le geste est délibéré, choisi, c'est sortir du cercle des conditionnements ordinaires et s'ouvrir au monde. Laisser derrière soi le marais des soucis pour retrouver un second souffle, mettre à distance les soucis personnels. Marcher, c'est renouer d'abord avec la jubilation sensorielle d'exister, retrouver ce qui fait la saveur du monde.

La marche est souvent un détour nécessaire pour se rassembler soi, retrouver le goût de vivre, la saveur du monde. On connaît à ce propos le formidable succès des chemins de Compostelle, bien loin pourtant des références directement religieuses. La marche réenchante le monde, elle est une source de sacré. C'est une méthode tranquille d'émerveillement de la durée et de l'espace. Elle implique un état d'esprit, une humilité heureuse devant le fait de vivre. En découvrant le monde à pas et à hauteur d'homme, le marcheur se met en posture de se découvrir soi, de retrouver un essentiel qui n'appartient qu'à lui mais qui signe parfois une renaissance. La marche est aussi une manière de retrouver son centre de gravité après avoir été jeté à l'écart de soi par les événements de la vie. Le marcheur retrouve la sensation du monde et le frémissement d'exister. *Une vie passée à ne plus observer les heures, c'est l'éternité - dit Stevenson - On ne saurait concevoir, à moins d'avoir essayé, la longueur d'une journée d'été que l'on mesure seulement par*

la faim et que l'on termine seulement quand on a sommeil. Le marcheur est dans un temps ralenti, sans urgence, un temps du corps déterminé seulement par le rythme choisi, la fatigue, la faim, la soif. L'horloge est cosmique, elle est à la seule mesure de soi-même.

A la rencontre de l'existence

Retrouvailles aussi avec les autres. Jamais on n'a autant de plaisir à converser que dans ces déambulations avec ses proches ou avec ses amis. La marche libère la parole, et donc aussi le silence, car même si les échanges sont nombreux le silence n'est jamais une gêne, on se tait ensemble avec bonheur dans un cheminement tranquille. La tradition orientale parle du darsana d'un homme ou d'un lieu pour désigner un don de présence, une aura qui transfigure ceux qui en sont les témoins.

Il y a un émerveillement de cet ordre à s'immerger dans certains lieux, ou à découvrir soudain devant soi un cerf immobile dans la futaie ou un renard peu craintif qui traverse tranquillement le chemin. Émerveillement de la beauté des lieux, du silence, des odeurs, de la disponibilité retrouvée. Le recours aux forêts, aux déserts, aux montagnes, aux bords de mers, aux plaines, avec les seuls moyens de son corps est un détour pour se rassembler soi, retrouver le sens de son existence. Il faut emprunter les chemins de traverse, en marchant, pour retrouver dans ce geste gratuit combien l'existence est précieuse et belle à qui sait aller à sa rencontre.

■ D. Le B.

Pour en savoir plus : P. 60

Liens GTao
- GTao n° 19 : Le corps, chantier du XXIe siècle P. 66
- GTao n° 20 : L'anthropologue du corps P. 20
www.generation-tao.com

LA MARCHÉ CONSCIENTE

Véritable bonheur et méditation dans l'action, la marche consciente nous aide simplement à être nous-même, à mieux nous connaître, à vivre l'instant présent, en pleine conscience. L'attention est portée sur les pieds, la respiration, le corps en mouvement, les sons extérieurs, l'espace en soi et autour de soi, sans rêverie ni pensées discursives. C'est la quiétude en mouvement, le flux de la pleine conscience.

Le maître Zen Thich Nhat Hanh préconise de marcher à l'aise, en ne laissant que des empreintes de paix, en lâchant prise aux soucis, aux souffrances. Je propose de marcher en posant nos pieds sur la terre avec la même tendresse qui nous fait caresser le visage de la personne aimée. En chemin, nous déposons nos bagages, nos masques, pour retrouver peut-être notre vrai visage originel, celui que nous avons avant notre naissance, comme dit le Zen. La vigilance a pour fonction d'illuminer et de transformer. Quand notre respiration par exemple est l'objet de notre attention, elle devient respiration consciente. La lumière de l'attention éclaire notre respiration, transforme l'oubli de la respiration en attention, la rend calmante et guérissante. Notre corps et nos sensations sont ainsi illuminés et transformés à la lumière de l'attention.

Daniel Zanin, accompagnateur en montagne (extrait de l'article paru dans le n° 117 de la revue Recto Verséau) et spécialiste en sophrologie caycédiennne.

Tao, Méditation et Yi King

Ou comment emprunter le véhicule du Jeu pour arpenter, selon la ronde des traits pleins et discontinus, les voies du Tao.

par J.-D. Cauhépé et A. Kuang

Nous nous éprouvons soumis à la pression de la vie, si ce n'est à l'agression de la vie. Nous accusons vivement le monde extérieur, nous ressentons douloureusement notre monde intérieur. Nous sommes bousculés entre peine et joie, nous oscillons entre enthousiasme et lassitude. Alors, pourquoi méditer ? Dans sa définition traditionnelle occidentale, cela signifie appliquer son esprit à une vérité pour en appréhender le sens. La méditation est souvent pratiquée par des êtres de réflexion, généralement engagés dans une voie spirituelle.

Méditer selon le Yi King* ?

Cette forme de méditation d'origine extrême-orientale possède le mérite d'offrir un véhicule dans lequel nous pouvons monter sans renoncer à notre culture, à notre appartenance religieuse, mais aussi, si l'on veut bien faire un effort, sans syncrétisme, qui est un lieu de confusion et d'erreur. Il est important de rappeler que le syncrétisme est une tentation forte dans laquelle on tombe aisément, soit par ignorance, car on n'approfondit pas ou mélange les notions, soit pour cacher une part de soi-même où réside un problème non résolu.

L'Extrême-Orient propose diverses formes de méditation, mais leur mérite essentiel est d'englober le corps et l'esprit. Ces méditations comportent des phases complexes qu'il n'est pas possible de maîtriser seul. Quelques-unes simplifiées peuvent offrir des fruits de qualité. N'oublions pas que les voies du Tao sont des voies de sagesse. Elles conduisent au Silencieux, permettent d'entendre l'Inaudible. Nous pouvons marcher sur ces voies à petit pas et selon nos moyens découvrir ce qui nous est secrètement accordé.

Ligne pleine, ligne brisée

Quand nous acceptons d'entrer dans la profondeur de cette expression géniale de la réalité, de méditer sur ce que représentent un trait continu, dit yang, et un trait discontinu, dit yin, nous ressentons pleinement la puissance créatrice de la ligne continue et l'entrée dans la multiplicité de la forme à travers la ligne brisée. Dans le trait plein, nous apprenons à percevoir l'élan créateur, la permanence, nous sommes entraînés dans une expansion, une recherche sans fin. Dans la ligne brisée, nous découvrons qu'en tout être, toute chose, existe une rupture. Au niveau de notre conscience surgit un rapt de nous-même, une faille soudaine si profonde et pourtant si peu perceptible.

Quelle expérience ! Nous connaître entre élan et effondrement, le choc de l'effondrement devenant ouverture à d'autres mondes, à d'autres élans.

Bien évidemment, même si nous ne sommes pas tous destinés à la joie de cette contemplation, cela nous fait aisément pénétrer dans le système de Fou-Hi où la Terre dialogue avec le Ciel. Nous sommes issus de ce dialogue, nous appartenons à leur manifestation, nous nous savons de chair et de sang, c'est pourquoi il nous est plus aisé de concevoir l'Eau et le Feu. Nous sommes entrés très simplement dans la ronde des potentialités que sont les 64 hexagrammes. Nous avons l'occasion de nous laisser guider consciemment dans le Jeu. Le suivi, l'écoute de ce processus de vie, par une pratique quotidienne, nous permet d'épouser l'Élan créateur sans cesse interrompu, sans cesse repris.

Méditation et maîtrise du corps

L'approche extrême-orientale étant globale, ces types de méditation se

révèlent complémentaires des voies corporelles, car lorsque l'on désire la maîtrise du corps, on découvre qu'il n'existe pas de perfection du mouvement sans maîtrise de l'esprit, et dans l'immobilité, la capacité de percevoir un espace gironnant. La complémentarité des pratiques s'exprimera aussi dans le fait que le mouvement nous conduit du spatial au temporel, tandis que la méditation permet d'appréhender notre dimension temporelle qui nous donne une nouvelle approche de l'espace.

En conséquence, nous constatons que les fruits de la méditation sur le Yi King sont fort nombreux. Nous pouvons en énumérer quelques-uns qui sont : rectitude corporelle, approche du centre, spontanéité, souplesse et fermeté, juste position, le jeu du miroir et de l'écho, et bien évidemment le changement du regard sur soi et sur les autres...

Bien que nous ne soyons pas tous destinés à devenir "Immortels", la méditation sur le Yi King permet d'entrer graduellement dans une perception de la réalité plus fine, plus riche... et pour cela, il n'est besoin que d'un peu, puis de beaucoup de persévérance.

* Yi King peut également s'écrire Yi Jing.

— ■ J.-D. C. et A. K.

Pour en savoir plus : P. 60

A lire :
Le Petit livre
du Yi King
paru chez
G. Trédaniel.





Les Mille Mains Sacrées
Dr JIAN Liujun
Très bon guide pédagogique pour étudier personnellement le Qi Gong, véritable art de vivre.
Réf. K1005 K7 de 60 mn
Prix : 198 F



Nouveauté

Qi Gong contre les douleurs
Dr JIAN Liujun
Technique qui fait circuler le sang et l'énergie, et calme les douleurs.
Réf. K1007 K7 de 60 mn
Prix : 198 F



Nouveauté

Purification de la moelle (1)
Dr JIAN Liujun
Permet de nettoyer le corps profondément. Prévention et amélioration de maladie chroniques.
Réf. K1009 K7 de 60 mn
Prix : 198 F



Nouveauté

Purification de la moelle (2)
Dr JIAN Liujun
Comprend cinq des douze mouvements de la technique, qui ont chacun une fonction précise.
Réf. K1010 K7 de 60 mn
Prix : 198 F



Nouveauté

Huit pièces de brocart
Dr JIAN Liujun
Technique traditionnelle depuis 6 siècles. Simple, adaptée à tous, elle constitue un atout majeur pour la vie quotidienne.
Réf. K1008 K7 de 45 mn
Prix : 198 F



Art de longévité Taoïste
Dr JIAN Liujun
Pratiqué longtemps secrètement par la famille impériale. Technique très belle, très douce, très agréable et efficace.
Réf. K1006 K7 de 79 mn
Prix : 198 F



Qi Gong / Tai Ji
TONG Jue Shiang
Exercices de Qi gong, puis enchaînement des 108 mouvements, exécutés à gauche et à droite.
Réf. K1003 K7 de 90 mn
Prix : 150 F



Nouveauté

Épée du Tai Ji style Chen
Me. ZHANG Dongwu
Très bon guide pédagogique pour étudier personnellement ce gracieux enchaînement.
Réf. K1102 K7 de 35 mn
Prix : 160 F



Tai Ji Quan Chen
Me. ZHANG Dongwu
Démonstration spectaculaire de Tai Ji, assortie d'explication de chacun des mouvements. Introduction aux Mains Collantes.
Réf. K1101 K7 de 55 mn
Prix : 148 F



Nouveauté

Tolérance
Shi Bo
La Tolérance est la plus fondamentale et la plus importante des qualités de l'être humain. Elle procure l'équilibre de la vie et de l'esprit.
304 p.
Réf. L2003 Prix : 120 F



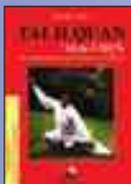
« Carnets de Chine »
Au-delà du vide & Poèmes du thé
Poème d'amour & Au gré du vent
Calligraphies de **SHI Bo**
Livres précieux d'art et de poésies.
Réf. L3001 48 p. Prix : 60 F
Réf. L3002 48 p. Prix : 60 F
Réf. L3003 48 p. Prix : 60 F
Réf. L3004 48 p. Prix : 60 F



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
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 hérité 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



Le thé et la santé
QIN Youpeng
Le meilleur livre pour expliquer les relations entre le thé et la santé.
104 p. Illustrations N&B.
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



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



36 stratagèmes chinois
SHI Bo
Art de vivre, sagesse traditionnelle chinoise.
224 p. Illustrations N&B.
Réf. L2002 Prix : 99 F

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

BON DE COMMANDE

à retourner au Quimétao - 57, avenue du Maine - 75014 PARIS - tél. : 01 43 20 70 66 - fax : 01 43 20 56 21

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.





La Chromathérapie

La beauté aux couleurs du Tao

Médecine énergétique au même titre que l'acupuncture et l'homéopathie, la chromathérapie utilise la lumière plutôt que les aiguilles ou les doigts. Sa pratique, en tenant compte du rythme bioénergétique de la personne, peut plus spécifiquement, traiter les problèmes d'ordre esthétique tout en prenant soin de l'équilibre énergétique. En somme, comment vieillir dans de bonnes conditions tout en restant beau.

par Jean-Pierre Demeerlaere

Qu'est-ce que la Chromathérapie ?

La chromathérapie, ou chromatothérapie, est l'utilisation de rayonnements colorés à des fins thérapeutiques selon un protocole très strict qui s'appuie sur un diagnostic à la fois médical et énergétique. Il s'agit là d'une médecine très élaborée, pratiquée par des médecins acupuncteurs ayant suivi la formation de chromathérapie.

Ainsi, les rayonnements colorés ont un effet de neutralisation des traumatismes particulièrement spectaculaires sur les hématomes, blessures multiples, cicatrices liées à des interventions chirurgicales, etc. Il y a alors une accélération tout à fait importante de la guérison. Pour preuve, les mêmes principes énergétiques de la chromathérapie ont été

utilisés sur des plantes. Ainsi certaines, trouvées gelées et traitées précocement par les couleurs, ont pu être sauvées.

Les Biorythmes Energétiques

La médecine chinoise traditionnelle admet que l'homme est l'image, très ramassée certes, mais parfaitement reproductible, de l'univers représentant le Cosmos. Le microcosme humain, comme d'ailleurs tout être vivant dans le Ciel et sur Terre, s'il en reflète l'image, en subit également toutes les influences, aussi bien bénéfiques que perverses, et neutres. Ces diverses influences sont régies par la Loi des 5 éléments et par le mouvement du Yin-Yang. Ainsi la caractéristique de la Vie est le mouvement, la racine du mouvement c'est le rythme, le rythme est l'élément du Cosmos, de la Nature et de l'Homme.

Calculer son année de naissance

Le calcul d'une année de naissance se fait grâce à une trilogie énergétique.

Le mouvement solaire (Tronc céleste) détermine la qualité énergétique de l'organe (mouvement ou fonction organique-physique).

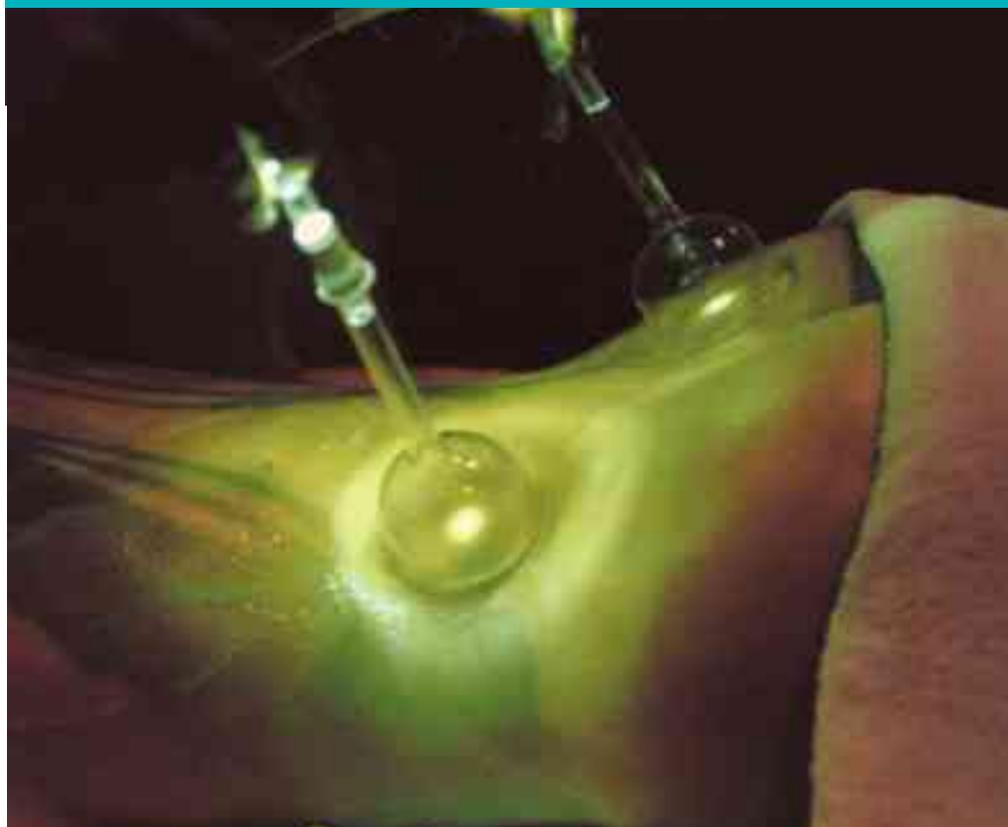
Le mouvement lunaire (branche terrestre) détermine la qualité énergétique du fonctionnement psychologique ou émotionnel (fonction psychologique).

L'association de ces deux mouvements, organique + psychologique, ou soleil-lune, va donner sur le plan de l'année la qualité saisonnière (énergétique) dominante de l'année.

Selon le tableau des biorythmes, si nous prenons l'année 1972, nous trouvons, dans la colonne, l'énergie dominante organique (physique) V (Vessie). Sur la ligne, nous trouvons l'énergie dominante psychologique VB (Vésicule biliaire). La résultante des deux donne Bois Mûrier Yang (il existe d'autres types de Bois avec leurs spécificités, mais appartenant à la même famille). Nous avons donc une personnalité Bois qui, si elle est en état de désé-



La chromathérapie utilise la lumière pour agir sur les points d'acupuncture et les chakras.



Que faire en été ?

Feu : le Yang du Yang

L'été, par son énergie climatique, la "chaleur", favorise ou amplifie les problèmes liés à la circulation artérielle, communément appelés : couperose ou rougeurs diffuses au niveau du visage pour tout le monde, mais plus particulièrement pour les personnes ayant un biorythme Feu puisqu'elles appartiennent à cet élément régi par l'énergie du cœur et de l'intestin grêle.

La transpiration due à la chaleur provoque également des états de déminéralisation importants, préjudiciables pour la qualité de la peau et accélérant le vieillissement. N'oublions pas que si certains effets du soleil sont bénéfiques, d'autres le sont moins et causent de nombreux dégâts au niveau de la peau. Cette oxydation, qui provoque les coups de soleil, doit être traitée rapidement.

Voici quelques solutions et précautions essentielles à suivre pendant cette période de l'année ou le Yang est à son maximum.

Soins du visage :

- Nettoyer votre peau en éliminant les cristalloïdes dus à la transpiration avec une lotion spécifique.
- Saturer votre peau en minéraux sous forme d'oligo-éléments.
- Faites le plus souvent un masque d'argile rouge contenant des huiles essentielles, pendant 15 minutes, pour absorber les excès de Yang emmagasinés lors des expositions solaires, et favoriser la circulation artérielle.
- Appliquer quotidiennement une crème à ph acide, environ 5.4 le matin, ou une crème de protection contre l'énergie chaleur,

à base de maïs et d'huiles essentielles.

- Le soir : une crème réparatrice apaisante à base d'huiles essentielles, classées elles-mêmes dans l'élément Feu.

La chromothérapie joue un rôle essentiel dans les soins du visage. Une sélection de points d'acupuncture spécifiques sera stimulée avec la couleur rouge (Feu) transmise par une fibre optique pendant 30 secondes sur chacun des points.

Pendant le masque d'argile rouge, le visage sera exposé à la couleur verte (complément énergie de la couleur rouge du masque matière) pendant 15 minutes, pendant que le 4e centre énergétique dit " chakra du cœur " en relation avec le thymus sera lui aussi exposé à la lumière verte. En fin de soin, pendant la phase d'acidification, le visage sera illuminé avec la couleur violette.

La balnéothérapie, complément beauté qui permet d'intervenir sur l'ensemble du corps pour harmoniser la circulation mise à mal pendant cette période de l'année, le bain énergétique Yin viendra compenser les excès de Yang dont nous avons parlé. Avec ces conseils, vivez l'été dans la bonne énergie, celle de l'équilibre, source du bien-être et de beauté.

J.-P. D.

Prochains conseils : le Métal, l'automne, le Yang du Yin.



BIORYTHMES DE L'ANNÉE

Dans les colonnes verticales :
énergie dominante organique (physique)
Sur les lignes : énergie dominante émotionnelle
Carrés de couleur : l'énergie dominante de votre personnalité.

quilibre organique, souffrira essentiellement de problèmes liés à la Vessie. Sur le plan émotionnel, il y aura des tendances à l'agressivité (VB).

Mesures esthétiques

La même personne aura tendance à sécréter des points noirs, prendre du poids au niveau des cuisses (culotte de cheval), etc. La chromothérapie utilisera la lumière pour agir :

- sur les points d'acupuncture correspondants, VB (Bois), vert, et V (Eau), violet.
- le chakra correspondant, ici, le 3e, jaune. Elle utilisera également la matière :
 - Ici, masque d'argile verte, et sa couleur complémentaire (énergétique), rouge.
 Les couleurs complémentaires utilisées sont :
Rouge - Turquoise
Orange - Bleu
Jaune - Violet
Vert - Magenta

Il est possible d'affiner ce biorythme en calculant le mois, puis le jour de naissance. Si le profil de la personne ne correspond pas à son biorythme énergétique, il faudra réfléchir à son mode de vie, responsable de ses problèmes.

■ **J.-P. D.**

Pour en savoir plus : P. 60

Liens GTao

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



LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

DIAGNOSTIC CHINOIS , ACUPUNCTURE
MOXIBUSTION , MASSAGES , PHARMACOPEE

**Formation pratique et spécialisation
en 2 ou 4 ans**

Diplômes de l'Ecole et National

54 rue de la Clef - 75005 Paris

Tel : 01.47.07.26.93

Fax : 01.43.36.08.91

e.mail : mdrapier@club-internet.fr

<http://www.chez.com/ling>



rentrez ZEN !

**150 exposants
100 ateliers**

10 conférences



Salon Santé autrement

Paris - Espace Auteuil

M° Porte d'Auteuil - sortie SNCF

11h/19h30 - nocturne 21h vendredi 5

4 au 8 octobre 2001

Véritables encens tibétains

Issus d'une tradition millénaire, rochés à la main et séchés au soleil, ces encens sont entièrement constitués de produits naturels. Ils procurent du bien-être et fournissent une aide essentielle à la méditation.



Vente en magasins de diététique.

11, Rue de Clovisse B.P. 318 67029 Strasbourg cedex

Kit de commande à remplir et envoyer à: Lila Distribution 11, Rue de Clovisse B.P. 318 67029 Strasbourg cedex

Recevez une documentation sur les encens,
en échange de 3 timbres à 3 francs.

Nom/prénom : _____

Adresse : _____

N° : _____

Ville : _____ CP : _____

Lila Distribution
11, Rue de Clovisse B.P. 318
67029 Strasbourg cedex

Signature : _____

Document communiqué en vertu de la loi n° 625 du 5 juillet 1978. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Lila Distribution est formellement interdite.

Le Sommeil du Juste

par Georges Charles

2^e volet : Conseils aux pratiquants d'arts martiaux

Un bon sommeil réparateur s'accommode assez mal de la proximité immédiate du défoulement hystérique ou du refoulement obsessionnel. Nos obligations, travail ou famille, nous conduisent pourtant souvent à pratiquer en soirée. Quelques conseils très simples à suivre vous éviteront bien des soucis.

En un mot comme en cent, mieux vaut ne pas terminer un cours d'externe (karaté, kung-fu wushu, taekwondo, etc.) sur un combat libre ou un cours d'interne (tai ji quan, gi gong, méditation) sur une posture (embrasser l'arbre) ou un enchaînement en solo. Cela peut sembler contradictoire, mais il est préférable qu'un cours d'externe se termine par une méditation de quelques minutes (suivant le combat libre!) et le cours d'interne par une application tranquille avec partenaire ou un exercice un peu dynamique.

Attention à la douche !

Dans les deux cas, il est important d'éviter de se précipiter immédiatement sous la douche, ce qui provoque un "choc énergétique", favorable d'une part à l'insomnie ou à la difficulté de s'endormir, et d'autre part aux rhumatismes articulaires. Mieux vaut donc attendre, et ce n'est pas toujours facile, une dizaine de minutes entre la fin du cours et cette douche et surtout, de bien se sécher avant de sortir.

Les vertus de la marche

Il est également important de marcher un peu afin de faciliter le retour à une circulation normale de l'énergie,



même et surtout, si la voiture est garée devant le club ou le Dojo, il convient alors de faire le tour du pâté de maison ou au moins quelques dizaines de mètres à pied.

Alerte au froid !

En ce qui concerne un éventuel repas, celui-ci ne devrait être pris qu'au minimum une demi-heure après la fin du cours. Evitez les boissons trop froides et les jus de fruits qui perturbent en profondeur le métabolisme et l'énergie par excès de froid-humide-sucré et préférez des boissons chaudes ou tièdes naturellement sucrées (miel, fructose). Un proverbe bien senti affirme que les fruits sont d'or le matin, d'argent le midi et de plomb le soir, que dire alors de l'équivalent d'un bon kilo d'agrumes glacés et artificiellement sucrés ingéré en une seule fois ?

Evitons les traumatismes !

Précisons encore que lorsque nos amis orientaux préconisent les frappes sur sac ou Pao, sur paillason de frappe (makiwara), les endurcissements avec partenaire ou sur mannequin, les chutes très dynamiques et les chocs d'encaissement, ils prescrivent généralement divers onguents, potions et autres prescriptions magistrales et autres massages particuliers permettant de restreindre les inconvénients de ces pratiques. Le corps n'étant pas fait pour prendre des coups ni pour en donner, ce type de pratique doit donc nécessairement s'accompagner d'un suivi, ce qui est le cas en Chine, au Japon, en Corée, au Viet-Nam ou en Thaïlande et dans l'immense majorité des écoles traditionnelles. Celles-ci pourtant, oublient souvent d'en informer les pratiquants, et ce qui est plus grave, les enseignants occidentaux qui, de bonne foi, persistent à s'esquinter sans antidotes. Ces traumatismes permanents finissent à la longue par devenir contraignants et ne sont pas sans conséquences sur le confort de vie et le sommeil. En Chine, il est facile dans les transports en commun de repérer ceux qui pratiquent ce type de techniques grâce à l'odeur médicamenteuse caractéristique qu'ils

dégagent. Ces potions naturelles sont très souvent utilisées sous la forme d'emplâtres, ce qui explique que la médecine traumatologique chinoise utilise des "patches" depuis longtemps. Ils permettent d'éviter, notamment, les kystes tendineux des mains et poignets, les problèmes rhumatismaux, les problèmes oculaires et les cervicalgies liés aux contre-chocs répétés. Malheureusement, la plupart de ces spécialités chinoises (Lee's liniment Yunan Pai Yao, etc.), si l'on excepte le baume du tigre et quelques onguents de base de type embrocation siamoise, laodal et Nam Man Muay (potion pour la boxe thaï) ne sont pas disponibles en Occident en dehors de certains circuits spécialisés. Il est, par contre, possible d'utiliser l'homéopathie afin de restreindre ces inconvénients.

Une solution : l'homéopathie

Qu'on le veuille ou non, il existe bel et bien une traumatologie sportive et une traumatologie particulière aux arts martiaux. Si le traitement de cette traumatologie par des traitements allopathiques habituels (anti-inflammatoires, sédatifs antalgiques ou analgésiques, etc.) de la douleur est bien connu par la médecine sportive, seuls certains sportifs de très haut niveau semblent bénéficier de ce que propose l'ostéopathie ou l'homéopathie dans ce domaine. Il suffit de suivre attentivement les reportages sur la dernière coupe du monde de football ou sur les tournois de tennis ou de rugby pour s'en persuader. Les athlètes de haut niveau bénéficient donc d'autres moyens que le pratiquant lambda pour améliorer leurs performances ou restreindre les inconvénients et les dommages liés à ces mêmes performances. Il existe pourtant des indications simples proposées par l'homéopathie. Pour se faire, n'hésitez pas à consulter un médecin homéopathe ou un spécialiste qui saura vous prescrire le traitement et les doses adaptés.

■ G. C.

Pour en savoir plus : P. 60

Liens GTao

- GTao n° 20 : Le sommeil du juste P. 48

www.generation-tao.com

INDICATIONS HOMEOPATHIQUES

- Arnica Montana : chocs et traumatismes, contusions musculaires, surmenage musculaire, hémorragies et hématomes.
 - Cuprum metallicum : spasmes des muscles lisses et striés, crampes musculaires.
 - Sarcocollum acidum : courbatures, douleurs musculaires, contractures aggravées par le mouvement, surmenage musculaire, surentraînement. Il provoque l'élimination par drainage de l'acide lactique accumulé dans le muscle et permet donc une meilleure récupération. Prévention des accidents musculaires et tendineux.
 - Traumatologie musculaire (claquages) et contusions : Arnica, Ledum palustre, Bellis perennis, Hypericum.
 - Traumatologie articulaire : Arnica, Ruta, Rhus toxicodendron, Bryonia, Apis.
 - Tendinites : Causticum, Bryonia
 - Crampes du sportif : Cuprum, Nux vomica, Sarcocollum acidum.
 - Pathologies traumatiques osseuses (après choc, casse, frappes sur sac, chutes, etc.) : Symphytum, Hypericum, Calcarea.
 - Rhumatismes des sportifs : Ruta Graveolens, dulcamara.
 - Angoisse d'inhibition (trac) : Gelsemium
 - Angoisse d'anticipation (insomnies avant compétition) : Argentum nitricum
 - Somatisations diverses (maux de ventre, palpitations) : Ignatia
- Demandez conseil à un spécialiste !**



par Jean Motte,
directeur du centre IMHOTEP

Sun Tse

ou la stratégie thérapeutique (3^e volet)

Quel est le point commun entre la médecine chinoise, les arts martiaux, les relations humaines? Les treize articles de Sun Tse! Il écrit treize articles dont voici la 1^{ère} partie du 3^e axé sur "l'engagement" : De la victoire à la défaite.

Un long développement précède en fait l'essentiel de ce sujet qui se résume aux conclusions de Sun Tse reproduites ci-dessous :

Sun Tse dit : *Dans le gouvernement, il y a sept maux :*

1) *Imposer des ordres pris en Cour selon le bon plaisir du Prince.*

Le Prince est assimilé au Cœur. Les ordres de guerre ne concernent que le Foie (général des armées) et la Vésicule biliaire (pouvoir décisionnel). La cour est un lieu protégé et Sun Tse nous met en garde contre des décisions qui sont prises par la raison (la théorie) et non le vécu (la pratique). Foie et Vésicule appartiennent à l'élément Bois et d'eux dépendent l'adaptation de l'être humain à son environnement pour une année.

2) *Rendre les officiers perplexes en dépêchant des émissaires ignorant les affaires militaires.*

Lorsqu'il s'agit de combattre une énergie perverse qui a envahi le corps humain, il ne s'agit pas d'y dépêcher un représentant en spiritualité ! Chaque organe correspond à une fonction propre et son utilisation est spécifique. C'est la différence qui existe entre une aiguille-thérapie qui est symptomatique, et l'énergétique qui conduit le souffle. Dans le deuxième cas, cette conduite sous-entend la connaissance absolue des fonctions et rôles de chaque organe.

3) *Mêler les règlements propres à l'ordre militaire et à l'ordre civil.*

Sun Tse insiste sur cette règle d'or en médecine chinoise : chaque chose possède une nature et une fonction. Le

thérapeute doit savoir distinguer parfaitement ces deux versants d'une même entité. De plus, il réaffirme par ce postulat que l'énergie Wei (de défense) et l'énergie Iong (nourricière)* sont fondamentalement différentes, et il faut toujours savoir à laquelle on s'adresse dans un traitement.

4) *Confondre la rigueur nécessaire au gouvernement de l'Etat, et la flexibilité que requiert le commandement des troupes.*

Nous sommes encore une fois mis en contact avec l'énergie nourricière et de défense. L'énergie Iong (nourricière) obéit à une circulation spécifique circadienne. Elle parcourt tous les méridiens selon une progression établie qui ne souffre aucune dérogation. Alors que l'énergie Wei (défense) doit n'obéir à aucune circulation qui l'entraverait dans sa fonction de réagir immédiatement en cas d'attaque extérieure. Prenons garde de ne pas les mêler !

5) *Partager la responsabilité aux armées.*

Les soldats produits par le Gros intestin ne sont que des énergies obéissant à un ordre spécifique. Il ne s'agit pas d'incriminer l'énergie de défense si aucun ordre supérieur ne fut donné. L'aiguille du thérapeute se doit de conduire précisément l'énergie. Le thérapeute doit être conscient de son acte et ne pas s'en remettre aux lois du hasard et du chaos (je pique et l'énergie se débrouille !).

6) *Faire naître la suspicion, qui engendre le trouble. Une armée confuse conduit à la victoire de l'autre.*

Quelle est difficile la voie qui conduit l'énergie ! L'être humain possède des organes qui réagissent exactement comme le font des groupes d'hommes. Pouvoir, jalousie, suspicion, existe aussi dans l'homme. Pour maintenir l'ordre, chaque organe doit tenir son rôle sans déborder sur son voisin. Le circuit a ses lois, l'ordre a ses raisons. 7) *Attendre les ordres en toutes circonstances, c'est comme informer un supérieur que vous voulez éteindre le feu ; avant que l'ordre ne vous parvienne, les cendres seront déjà froides.*

Nous revenons sur l'article 2 de Sun Tse. Faire ce qui est juste au moment juste est plus important que de demander la permission. Il vaut mieux parfois transgresser les règles hiérarchiques et sauver le royaume (le corps humain) plutôt que de faire appel à la voie classique. Nous sommes là dans l'intuition et le savoir-faire qui sont les outils nécessaires à l'exécution du bon ordre.

■ J. M.

* *Le corps humain possède dans la théorie médicale chinoise, deux énergies qui ont des circulations et des fonctions distinctes. L'énergie Wei est une énergie de défense ; c'est elle qui colore la peau en rouge lorsqu'on s'est piqué par exemple. L'énergie Iong est l'énergie nourricière. C'est elle qui s'occupe de la peau, de la qualité sèche ou humide.*

Pour en savoir plus : P. 60

Liens Génération Tao

- N° 19 : Sun Tse (1) P.54

- N° 20 : Sun Tse (2) P.52

www.generation-tao.com

L'ART DU CHI

Méthode Stévanovitch

LA VOIE INTERIEURE PAR LE TRAVAIL CORPOREL

13^{ème} STAGE INTERNATIONAL D'ETE

en Haute Provence

du 7 juillet au 16 août 2001

Durée du séjour au choix - Tous niveaux

PROGRAMME AUTOMNE

Week-end Spécial Débutant
28 - 30 Septembre 2001

Semaines d'immersion
29 Sept. au 5 oct. 2001

Formation intensive d'enseignants
29 sept. au 16 nov. 2001

Formation destinée aux professions paramédicales : 13 - 17 septembre 2001

Formation destinée aux médecins
Niveau I : 11 - 15 octobre 2001

Week-end exceptionnel avec Vlady Stévanovitch
à Genève les 1^{er} et 2 déc. 2001



Centre International Vlady Stévanovitch

Tél/Fax : 04 92 75 93 98

Site Internet : <http://tantien.com>

Programme complet sur demande



Ouverture d'un Centre de l'Ecole sur Paris en Septembre 2001 avec Nicole Bernard

Liste des enseignants en France et à l'Etranger disponible au Centre International

ARTS CLASSIQUES DU TAO

TAO YIN QIGONG

Energétique Taoïste du Ling Pao Ming

SAN YI QUAN

Art Interne des cinq Mouvements

avec **Georges Charles**

Maître héritier de Wang Tseming

disciple de Wang Xiangzhai



Karaté Club 6 août, rue Achille Martinet 75018 Paris

Association IDEAM Tél. : 02 32 97 02 94

email : sanyi@club-internet.fr

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



PUBLICITÉ

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Prix de Vente : 28 F / Bimestriel

Tirage : 30 000 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 3 mois

Prochaine parution : n°22, le 25 septembre 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

Commandez les anciens numéros de Génération Tao

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



- N° 20 : Le Taiji Quan dans tous ses états • Chiropratique • Elixirs floraux • L'Ayurveda • Légendes du Tao • Le pacte des loups...
- N° 19 : Les créatifs culturels • Qi gong pour le mal de dos • Diététique : la viande est-elle nécessaire? • La pédagogie hypnocybemétique...
- 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 Ball • 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 • Il 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 sarbacana • Wing chun • Acupuncture et psychologie • Lao Zi contre Descartes...
- N° 8 : Le Tao métrisé • méditation Chan • le Tai Ji de l'écologie • l'opéra de Pékin • L'aikido • Les 5 ponts de fer...
- N° 7 : Théâtre énergétique • Zen et art martial • Bouddha, le rebelle éveillé • Da cheng quan • La cosmogonie taoïste...
- N° 6 : Castaneda • Acupuncture • Capoeira • Tai Ji style Sun • Diététique : le thé...

**nos 1, 2, 3
4 et 5 épuisés!**

Nom :

Prénom :

Né(e) le :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Tél. :

Fax :

Profession :

Centres d'intérêt :

je souhaite bénéficier de l'offre **TAO intégral**
(du n° 6 au n° 20) **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*)

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

* offre réservée à la France métropolitaine - dom-tom et étranger : nous consulter

Ci joint mon règlement de F

à l'ordre de :
Editions du TAO, 10 rue de l'Echiquier
75010 Paris

Tél. : 01 48 24 42 42 • fax : 01 48 24 42 44

email : abonnements@generation-tao.com

En été, Du Cœur aux Reins !

En été, l'énergie yang du feu (cœur) est à son maximum. Pour éviter qu'elle ne monte trop haut, il faut disperser le feu du cœur et renforcer le yin du rein pour équilibrer l'énergie yang. Un yang du feu trop fort se manifeste par de la nervosité, des insomnies, des palpitations, troubles de la mémoire, pouls rapide, rêves abondants, bout de la langue rouge, enduit jaune sur la langue et urine foncée.

Disperser le feu du cœur



1. Position de départ, au garde-à-vous. Rester 30 secondes à une minute, le regard porté vers l'horizon.



2. Ecarter les pieds à largeur des épaules et monter les paumes vers le ciel.



3. Les mains s'écartent vers l'arrière et viennent décrire un cercle vers l'avant.

Répéter le mouvement 8 fois, de préférence le matin.



4. Les mains viennent se poser sur l'aisne tandis que la jambe gauche s'écarte largement pour prendre la position du cavalier (petite ouverture pour les personnes âgées).



5. Pencher le corps vers l'avant.



6. Tout en expirant, pivoter et redresser le corps vers la gauche en décrivant un cercle. Puis revenir au centre (4) en inspirant. Recommencer de l'autre côté. Pour finir, ramener le pied gauche et abaisser les bras le long des cuisses.

Renforcer le Yin du rein



1. Position de départ. Les pieds sont écartés, à largeur des épaules. Les mains posées sur le Tan Tien. Respirer calmement.



2. En inspirant, monter les mains en posture de l'arbre.



3. En expirant, descendre sur les jambes tout en gardant le dos droit (ou légèrement incliné vers l'avant). Les mains viennent se poser sur les genoux.

Répéter le mouvement 8 fois, de préférence le soir.



4. En inspirant, les mains glissent sur l'arrière des cuisses...



5. ...jusqu'aux reins. Le corps se redresse.



6. Les mains viennent glisser sur le Tan Tien. Puis, répéter le mouvement. Séparer les mains et retrouver la posture de l'arbre.
N.B : l'inspiration doit être plus longue que l'expiration.

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
 - GTao n° 20 : Au printemps, renforcez votre foie ! P. 58
- www.generation-tao.com

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

CARNET D'ADRESSES

Infos

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

"L'école du Qi"
propose 2 cycles
de formation en Qi Gong :

- Développement personnel et formation d'enseignant.
- Perfectionnement. Ainsi que des séjours d'études et des séjours thérapeutiques en Chine.

Rens.: "Ecole du Qi"
Dominique Banizette
Chassagnolles
07110 Joanna
tél. : 04 75 88 32 63
Fax : 04 75 88 31 82

Fédérations de Qi Gong

FEQGDA
13, av. Victor Hugo
13100 Aix-en-Provence
tél. : 04 42 93 34 31
fax : 04 42 26 50 04
internet : www.feqgda.com
FAEQG
3, rue Vulpian - 75013 Paris
tél. : 01 43 31 28 85

Dossier Massages

Massage chinois

Dominique Casays
vous propose des formations au centre "Les Temps du corps" : 10, rue de l'échiquier - 75010 Paris
tél. : 01 48 01 68 28

Massage et Qi Gong

Dr. Yves Réquena
directeur pédagogique de l'Institut Européen de Qi Gong
tél. Paris : 01 30 65 30 07
fax : 04 42 26 50 04
tél. Aix-en-Provence : 04 42 20 40 86

Réflexologie plantaire

Joël Gallien

et l'Ecole Sokushindo organisent des stages sur Tours et Paris.
tél. : 02 47 42 04 89
06 62 51 64 14

Association des réflexologues professionnels
tél. : 02 47 42 04 89

Massage Thai et Shiatsu

•Pascal Huart et Philippe Masuyer organisent régulièrement des stages de Massage Thaïlandais Traditionnel et de Shiatsu.
tél. : 06 03 95 94 17

•Ecole de Shiatsu
41, rue de Paradis
75010 Paris
tél. : 01 45 23 48 88

•F.F.S.T (Fédération Française de Shiatsu Traditionnel)
48, rue J.P. Timbaud
75011 Paris
tél. : 01 48 05 56 29

•Fédération Française de Shiatsu et Disciplines associées
15, rue Esquirol
75013 Paris
tél. : 01 44 24 12 31

Massage ayurvédique

Cécile Gordon
vous propose des stages de formation aux massages ayurvédiques et au kalaripayat, ainsi que des cours et des soins.
tél. : 01 48 18 75 66

Culture et société

L'art du Bonsaï

Karol Okonek
Musée du Bonsaï
299, chemin du Val de Pôme
06410 Biot
tél. : 04 93 65 63 99
fax : 04 93 16 84 85

La voie du mouvement

Comité Directeur des Arts Martiaux Chinois (FFKAMA)

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

Université Française de Wushu
Roger Itier et Tony Dehas
9, Allée Pierre Mollaret
75019 Paris
tél. : 06 20 28 47 74
06 14 48 05 65

Michel Dussauchoy
tél. : 06 81 77 25 78

Dossier Healing Tao

Tao Garden Mantak Chia
www.universal-tao.com
universaltao@universal-tao.com

Ecole de bioénergétique taoïste
Fabienne Pignard
Excelsior C
149, av de Bernis
30240 Le Grau du Roi
tél. : 04 66 35 55 87
ou 06 82 81 93 57

Healing Love
Colin Campbell
colly 51@hotmail.com

Juan li
Association "Plein Etre"
tél. : 04 67 87 11 39

Marc Fréjacques
Cours et stages
tél. : 01 46 27 89 33

Pascal Huart et Philippe Masuyer
organisent régulièrement des stages de Massage Thaïlandais Traditionnel et de Shiatsu.
tél. : 06 03 95 94 17

Co-naissance de soi

Eloge de la marche
A lire : Du silence (Métailié),
Eloge de la marche (Métailié) par
David Le Breton

La marche consciente
Daniel Zanin
est accom-pagnateur en Montagne et Master

Spécialiste en Sophrologie caycédiennne.
danielzanin2@aol.com
http://site.voila.fr/zanin

Méditation sur le Yi King

Jean-Daniel Cauhépé
et l'Ecole de Sumikiri organisent des stages dans toute la France. jdc@sumikiri.com
site : www.sumikiri.com

Feng Shui

Maître Yap Cheng Hai sera à Paris du 7 au 11 juillet pour un stage.
Contact : Valérie Marion
tél. : 06 16 77 11 81
mbhfengshui@aol.com
site : www.ychfengshui.com

Santé

Chtomathérapie

Centre de Thalasso-Energie du Miramar Beach Hotel
47, av. de Miramar
06590 Théoule/mer
tél. : 04 93 75 01 28

Centre de Chromo-Energie Santé-Beauté

25, rue des Etats-Unis
06400 Cannes
tél. : 04 93 38 21 10
www.phytobiodermie.com
phytobiodermie@atsat.com

Stages de formation

Calcul et interprétation des biorhythmes énergétiques et la chromothérapie organisés par DJP
Organisation à Théoule/mer
tél. : 04 93 75 01 01
fax : 04 93 75 01 28

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

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

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

Les 3 Mondes

Les Mondes

Une nouvelle conscience du corps de l'âme et de l'esprit

Vacances

Faites le bilan

Société

Le commerce équitable

Bien-être

Les fleurs nous aiment

Randonnée

Le bonheur est dans la marche

Spiritualité

Saï Baba, l'Avatar

n° 24

Chez votre marchand de journaux le 7 juillet ou appelez au 03 86 98 20 76

Dossier

L'AIR
UN SOUFFLE DE LIBERTÉ

AGENDA

STAGE PRATIQUE REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

**TOURS et PARIS
sur 4 jours**



Renseignements
et docs.

ÉCOLE
SOKUSHINDO

Tél.: 02 47 42 04 89
06 62 51 64 14

Xingyiquan et Tao-Yin Qi Gong

de l'Ecole San Yiquan.
Stages d'été avec Georges
Charles. Initiation au
Tao-Yin Feng Shui.

. du 16 au 21 juillet à Barza
D'Ispra (Lac Majeur,
Italie du Nord)

. du 13 au 18 août à Paulhac
en Margeride (Lozère)

**Rens. : IDAMCT
7, rue Fernand Widal
75013 Paris**

**tél. : 02 32 97 02 94
sanyi@club-internet.fr
http://www.tao-yin.com**

STAGE D'ETE TAI CHI - MÉDITATION & RANDONNÉES dans l'Aude (Montagne Noire)

du 6 au 11 Août

Forme de Cheng-Man-Ching,
Chi-Gong, Tui-Shou, Da-lu,
travail de l'épée

Rens. : ARTAO

l'Ecole des Arts Taoïstes
11390 Brousses et Villaret
tél. : 04 68 26 60 89

Email : artao@club-internet.fr
Site : www.multimania.com/artao/

Shiatsu

"L'école de shiatsu" vous
propose son enseignement
pendant tout l'été.

**Rens. : 41, rue de Paradis
75010 Paris
tél. : 01 45 23 48 88**

Taiji Quan

Thierry Alibert et
l'U.A.R.T Internationale
reprennent leur formation
en 2001.

. 6 & 7 octobre

. 10 & 11 novembre

. 1er & 2 décembre

**Rens. : 06 08 58 45 57
ou 05 65 41 14 95**

alibert.thierry@free.fr

Tai Ji Quan, Qi Gong & massage chinois



Stages d'été en Ardèche
(débutants et confirmés)

. Taiji Yang, : 17 - 22 juillet

. Qi Gong et massage

chinois, du 23 au 28 juillet

Dans le cadre de sa formation
en Neijia Quan "Taiji
Quan-épée-Bagua Zhang",
l'I.T.E.Q.G dispensera deux
séminaires :

. du 23 au 31 août dans les
Ardennes : 24 mouvements
du style Chen.

. du 29 oct. au 2 novembre à
Paris : Ba Gua et Wudang.

Ces deux 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**

Massage Ayurvédique

L'assoc. kalarippayat C.V.N
kalarï et l'assoc. Terre du
Ciel organisent plusieurs
stages animés par Cécile
Gordon.

Massage ayurvédique :

. du 15 au 20 juillet, près

d'Angoulême.

tél. : 01 48 18 75 66

. du 22 au 28 juillet en Isère

. du 12 au 18 août en Saône et

Loire. **tél. : 04 72 77 75 12**

MASSAGE & QI GONG

Vacances & bien-être en Ardèche.

**Une écoute de son
corps et de la nature.**

**Centre de la Falaise Verte
St Laurent du Pape**

**M. GADEBLED, enseignant
en art interne chinois
MC. VAUSSENAT,
somatothérapeute**

Du 2 au 8 juillet

04 76 96 36 36

assoc.chemins@wanadoo.fr

Taiji armes

avec Georges Saby,
à Nantes, les 21, 22 et 23
juillet.

rens. : 02 40 65 55 01

fax : 02 40 65 56 16

georgessaby@aol.com

Kalarippayat

Cécile Gordon vous propose
un stage, du 20 au 26
août. **tél. : 01 48 18 75 66**

Bioénergétique Taoïste en Bretagne (bord de mer)

du 5 au 12 août

**Rens. : Ass. Plein Etre
tél. / fax : 04 67 87 11 39**

Face au Mont-Blanc

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

Les cours de Tai Ji Quan,
tui shou et Wutao, repren-
dront dès la rentrée à Paris.

Rens. : 06 60 29 10 00

Shiatsu

Valérie Begnis, diplômée à
l'Académie italienne Shiat-
su-do de Milan vous propo-
se des séances sur rendez-
vous, à partir du mois de
septembre.

tél. : 06 20 39 52 90

Kung-Fu Wushu

Tai Ji Quan

Sanda et armes

. Stage au CREPS de
Dinar.

. Stage d'été au CREPS
d'Ajaccio du 6 au 12 août,
animé par Roger Itier,
Tony Dehas et A. Saadoun.

Rens. : 06 20 28 47 74

Aïkido et Taiji

L'assoc. Aratama vous pro-
pose des stages animés par
Michel Dussauchoy :

- du 25 juillet au 29 juillet
en Normandie.

- du 8 août au 12 août sur
l'île d'Oléron.

- A Paris : mi-Juillet
& fin août.

rens. : 01 44 23 86 32

STAGE D'ACUPUNCTURE EN CHINE

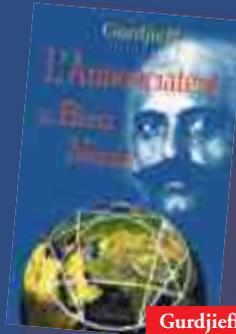


Durée : 3 semaines

**Départ toutes les trois
semaines à partir du mois
de septembre.**

**Réservez dès maintenant
votre séjour pour l'année
2001-2002**

**Rens. : Valérie Lailé
03.26.02.68.16
Jean Motte:
01.46.68.03.17
centreimhotep@wanadoo.fr
www.chez.com/chinatb/
www.centreimhotep.com**



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

Les Elixirs énergétiques des 5 saisons



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

Équilibrez votre santé !

Stage de QI GONG BOUDDHIQUE

(dans un centre tibétain en Bretagne, à Plouray)

Un cadre exceptionnel en pleine forêt. Calme, sérénité, énergie. Venez vous ressourcer.

Du 7 au 13 juillet & du 4 au 10 août

Qi Gong Devenez prof !

Une formation en 2 ans à Tours et Paris. Prof. chinois et français.

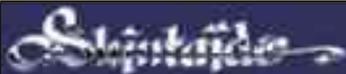
Début : octobre 2000

Centre Tao : 06 68 60 69 91
ou 02 47 42 59 46
centretao@aol.com

L'art du Qi

Le 13e stage international d'été de "la voie intérieure" (méthode Stévanovitch) aura lieu du 7 juillet au 16 août en Haute-Provence. Les stages et les formations reprendront dès le 28 septembre.

rens. : 04 92 75 93 98
site : <http://tantien.com>



Stage de Shintaido en Grèce

(voir Génération Tao n° 19)

- Animé par Philippe Danaë (instructeur diplômé), enseignant depuis plus de 10 ans en France et en Asie.
- Période: du 20 au 30 septembre
- Groupe de 10 à 15 personnes.
- Lieu : en Grèce, sur une magnifique plage de l'île d'Eubée (nord d'Athènes)
- Hébergement en camping ou chambre double.

Pour tous renseignements

06-68-04-57-96
04-93-62-21-65
email:philshin@hotmail.com



Qi Gong

L'Institut du Quimétao vous propose ses stages d'été en Qi Gong, du 30 juin au 4 juillet (les 6 sons de guérison, les 5 animaux, etc.). Egalement en juillet, stage de Da Cheng Quan avec Maître He Zhenwei. L'Institut reprendra dès la rentrée sa formation professionnelle en Qi Gong.

rens. : 57, av. du Maine
75014 Paris
tél. : 01 43 20 70 66
www.quimetao.com

Shiatsu, plantes et diététique

Hélène Lefort, masseuse thérapeute depuis 1983, D.E.S.S. psychologie clinique, vous propose des séances individuelles en plein cœur de Paris, dans le Marais.

tél. : 01 42 72 90 52
email : helene.lefort@free.fr

Location de salles

Paris 10ème
3 salles de consultation aménagées.
1 grande salle de 40m2 vide ou aménagée en salle de cours.

Occupations régulière ou ponctuelle.
De 1 heure à plusieurs jours.
Horaires très souples.

Institut Chuzhen de Médecine Chinoise
tél. : 01 48 00 94 18

Stages sur l'île d' Oléron

Forme Yang Lu Chan, Yang Chen Fu, bâton, épée, Qi Gong, Sanshou, tui-shou, pakua chang. L'Union A.R.T Internationale organise comme chaque année son grand stage d'été, avec au choix une, deux ou trois semaines, en présence de 10 enseignants dont Thierry Albert, Pierre Noïtaky et Georges Saby.

Du 6 au 10 août, du 13 au 17 août et du 20 au 24 août.
Rens. : 02 40 65 55 01
ou 06 08 58 45 57

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>

Qi Gong

Stage d'été en Midi-Pyrénées, consultations et cours hebdomadaires.

rens. : 05 61 83 80 69
ou 06 19 55 73 04

Massage Vitalité au bureau



Une équipe de masseurs professionnels (massage shiatsu, kinésithérapie, relaxation coréenne, sophrologie...) se déplace à votre bureau pour disperser les effets du stress, vous revitaliser en profondeur et stimuler toutes vos capacités en 15 ou 30 minutes.

Paris et région parisienne

Contact : j2g@free.fr
ou 01 44 88 16 60

11^E RENCONTRE TAI JI RHÉNAN

Nous vous invitons cordialement à la 11e rencontre Tai Ji rhénan qui aura lieu le 20 et 21 octobre cette année en Suisse. Cet événement fait déjà histoire ! Il a été initié par le trio Song Arun, Tran Duc Lai et Christian Bernapel à Colmar et rassemble au fil des ans de plus en plus de participants (l'année passée, env. 200). L'ambiance de cette rencontre est amicale, ouverte et enrichissante de différences. Cette année, nous aurons même une école de Tai Ji Quan de Sofia (Bulgarie) comme hôte.

Cette fois, nous avons prolongé la rencontre à 2 journées complètes. Des ateliers pour les formes, les armes, les poussées de mains et le Qi Gong sont prévus pour le samedi 20 ; des démonstrations et du Tui Shou libre pour le dimanche 21.

Entre les deux, on va faire la fête ! Tous les participants peuvent s'inscrire pour les démonstrations. Nous souhaitons une offre aussi large que possible, accueillant tous les styles.

Pour les voyageurs de longue distance, nous nous sommes efforcés d'organiser un programme attractif avec hébergement et nourriture à prix d'ami !

Professeurs pour cette rencontre

Christian Bernapel-France, Song Arun-France, Tran Duc Lai-France, Bob Lowey-Ecosse, Ronnie Robinson-Ecosse, Helmut Oberlack-Allemagne, Cordyline Bartz-Allemagne, Epi van de Pol-Hollande, Georgi Denichin-Bulgarie, Heikki Nousiainen-Suède, Dan Docherty-Ecosse, Cate Wallis-Suisse, Zhu Shao Fan-Suisse, Luc Defago-Suisse et Cornelia Gruber-Bilgeri-Suisse

Pour plus de détails et inscriptions : www.taichichuan-cornelia.com
Cornelia Gruber-Bilgeri, Bellevue 22
2300 La Chaux-de-Fonds - Suisse

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° 20 : Le Taiji Quan dans tous ses états • Chiropratique • Elixirs floraux • L'Ayurveda • Légendes du Tao • Le pacte des loups...
- N° 19 : Les créatifs culturels • Qi gong pour le mal de dos • Diététique : la viande est-elle nécessaire? • La pédagogie hypnoyogymnétique...
- 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 • IlLe 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 ponts de fer...
- N° 7 : Théâtre énergétique • Zen et art martial • Bouddha, le rebelle éveillé • Da cheng quan • La cosmogonie taoïste...
- N° 6 : Castaneda • Acupuncture • Capoeira • Tai Ji style Sun • Diététique : le thé...

*nos 12,3
4 et 5 épuisés !*

- je souhaite bénéficier de l'offre **TAO intégral**
 (du n° 6 au n° 20) **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*)
- 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

* offre réservée à la France métropolitaine - dom-tom et étranger : nous consulter

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

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

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



(offre réservée à la France métropolitaine)

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 Imanou

Les Fleurs du Mal

Tous les jours, je me déplaçais en voiture avec mon compagnon pour me rendre sur le lieu de notre travail. Parcourant la même route, la seule chose qui variait était l'heure à laquelle nous partions, soit dix minutes plus tôt, ou un quart d'heure plus tard, parfois même à des moments complètement différents de la journée. Un matin, je ne sais pourquoi, je me suis mise, non pas à regarder, mais à observer défiler le paysage urbain que je connaissais par cœur.

Arrêtés au feu, mes yeux se posèrent sur un magnifique étalage de fleurs, toutes plus belles les unes que les autres, offrant ainsi aux passants leurs cœurs de parfum et leurs couleurs printanières. Devant ce gigantesque étalage, je commençai aussitôt à me dire que cela serait bien de décorer notre maison de fleurs, que je n'avais pas le réflexe d'en acheter, qu'il y avait tant de variétés, que je n'avais que l'embarras du choix et que je ne saurais quoi choisir, et que, et que... Je poursuivais en silence ce défilé de réflexions, quand je fus saisie, stoppée net : le tableau coloré et odorant venait de disparaître brusquement et je me retrouvais à voir un écœurant élevage de fleurs ! J'eus l'impression que nous les maintenions en cage comme nous détenons les animaux d'élevages dans des box, dans des cages si petites qu'ils ne peuvent se retourner... comme toutes ces plantes ficelées, empotées, alignées,

sacrifiées à notre bon vouloir humain ! Je fus surprise, c'était comme si elles me transmettaient leur réalité, celle d'être élevées, pour plaire, pour nous plaire, comme si je me retrouvais dans un moment de fusion si intense, jusqu'à ressentir leurs cris silencieux dans ma propre chair, entendre leurs voix sans éclats hurlant leur désespoir d'être là.

*Des corps
si bio-mécaniquement
parfaits,
et si parfaitement
vidés d'âme.*

La voiture continuant son chemin, je me retournai pour les suivre du regard et là encore, il me sembla les sentir ignorantes, pour certaines, de leur lien avec la terre-mère et, la plupart me donnaient le sentiment d'être toutes issues de manipulations génétiques, d'élevages en batterie sur une terre de coton hydrophile dopée aux engrais, dans le seul but anthropocentrique d'égayer notre environnement.

Les jours qui suivirent, je continuai à porter en moi cette vision. Cette nouvelle conscience cheminait en profondeur jusqu'au moment où, se superposèrent comme sur des calques, des visions d'animaux et de plantes élevés de la même manière. Et si ce besoin irrésistible chez l'homme de chercher à manipuler génétiquement et d'adapter le vivant végétal et animal, de le façonner et de le renforcer n'était peut-être dû qu'à la seule projection de nos propres peurs, de nos propres désirs inconscients à vouloir nous renforcer, nous protéger, pour nous adapter à l'exploitation de l'homme par l'homme. Peut-être verrons-nous très bientôt se superposer un troisième calque, celui des humains, car aujourd'hui nous nous apprêtons à produire,

à élever des clones humains afin d'y prélever des organes, d'en extraire des cellules vivantes, comme l'on extrait d'une plante ou d'un animal les substances actives pour fabriquer les médicaments dont nous avons besoin.

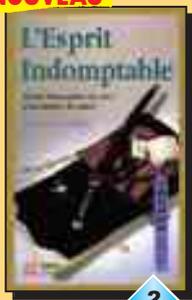
Nous détruisons sans cesse la nature, nous arrachons ici pour replanter là, nous manipulons impunément toutes les essences de la vie, pour en faire toujours quelque chose de soi-disant plus beau, de plus grand, ou de plus fort, de plus résistant. Mais résistant à qui et à quoi ? Ne serait-ce pas les traces du fantôme errant de la race parfaite dont nous portons toujours en nous le fantasme de l'enfantement ? Changeant de visage, d'aspect. Hier, sous la forme du nazisme et son idée de race parfaite. Aujourd'hui, sous l'aspect séduisant et déculpabilisant d'un corps médical scientifique qui nous déresponsabilise en nous offrant une humanité parfaite dénuée de tare génétique. A quoi pourront bien nous servir ces corps si bio-mécaniquement parfaits, et si scientifiquement parfaitement vidés d'âme ?

Au sommaire du prochain numéro 22, sortie fin septembre :

- Consultations Feng Shui pratiques
- La suite de la balade du Tai Ji Quan : la Belgique
- Lao Tseu : légende ou réalité ?
- Le Healing Tao et les femmes enceintes
- De la Beat Generation à Génération Tao !



NOUVEAU



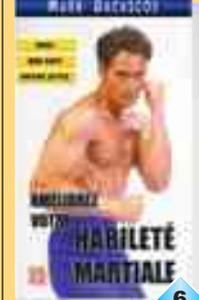
NOUVEAU



NOUVEAU



NOUVEAU



1
Stratégie : Interprétation pour le combattant du fameux traité de stratégie de l'escrimeur Musashi. 128 pages, 14 x 21 cm. **78^f**

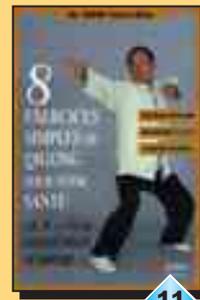
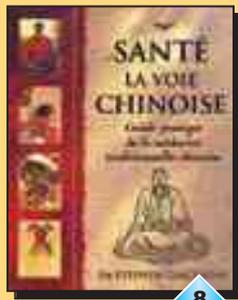
2
Trois maîtres de sabre, trois conceptions pour expliquer une même chose. Par le moine zen Takuan, confidant de Musashi. 128 p. 14 x 21 cm. **78^f**

3
Le fameux code du samouraï. Indispensable pour bien comprendre les arts martiaux. 192 pages. format 14,5 x 21. **78^f**

4
Les secrets du Tai chi révélés. Yang Jwing Ming, explique les poèmes traditionnels qui recèlent l'essence du Tai chi. 144 p. **69^f**

5
Clés et préceptes pour comprendre et enrichir sa pratique du taichi. Pour tous niveaux. 120 p. 10,5 x 19. **69^f**

6
VIDEO : par Marc Dacascos, star de cinéma et pratiquant de haut niveau, reconnu internationalement. 60 minutes, en français. **129^f**



7
Arts martiaux et santé : La fameuse méthode de digitopuncture au service du pratiquant. 128 p., 17 x 24 cm. **125 F**

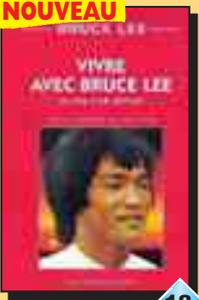
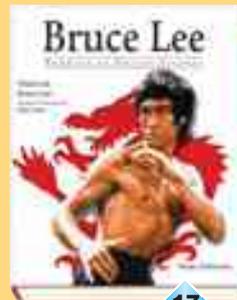
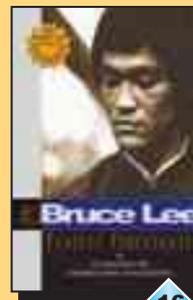
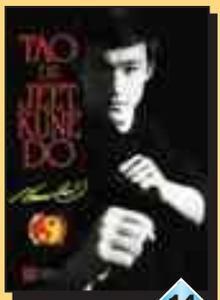
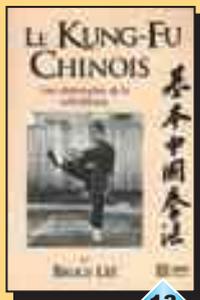
8
Panorama: Voici un guide des thérapies chinoises. Pour ne pas se tromper. 160 pages en couleur, format 18,5 x 23 cm, relié. **150^f**

9
Essentiel : Oui, le stress et bénéfique. Contrôler le stress et apprendre à l'utiliser positivement et ne plus le subir. 160 pages, 15,5 x 22,5 cm. **98^f**

10
L'Éveil en souriant : Une philosophie qui a le mérite d'être amusante et compréhensible à plusieurs niveaux. 160 p. 14,5 x 21. **59^f**

11
Améliorez votre santé, renforcez votre corps avec le Qigong. Un livre simple qui va à l'essentiel. 70 photos. 112 p., 15 x 22 cm. **78^f**

12
Secret : L'étude authentique des expérimentations de l'armée nipponne avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles. 368 p., 22 x 31, relié luxe. **285^f**



13
Premier livre écrit par Bruce Lee, montrant sa technique originelle, le Wing Chun. Un must pour les collectionneurs. 14 x 21, 112 p. **98^f**

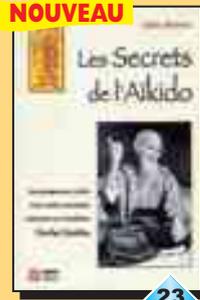
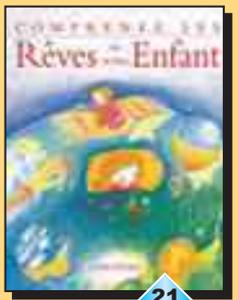
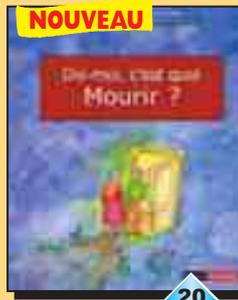
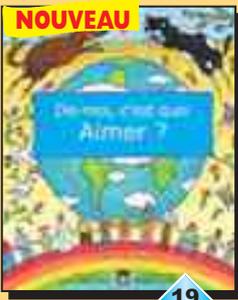
14
Études de Bruce Lee sur sa recherche de l'art martial ultime. De cette étude il fit naître le JKD. 220 pages, relié, format 31 x 22 **235^f**

15
Méthode de combat écrite et présentée par Bruce Lee. Pour devenir un combattant d'exception. 596 p., 982 photos, 17 x 24 cm, **249^f**

16
La philosophie de Bruce Lee : Un véritable génie à la connaissance universelle. 800 pensées. 224 p., 63 photos rares, 17 x 24 cm relié **149^f**

17
Premier album photo en couleur sur Bruce Lee tiré de la collection privée de la famille Lee. Textes de Bruce lui-même. 208 pages, édition luxe reliée 25 x 29 cm, **250^f**

18
Bruce Lee, l'homme : Recueil de textes de Bruce Lee sur le kung-fu, la philosophie, la psychologie... 256 pages, photos, 16 x 24 cm. **140^f**



19
La spiritualité des enfants : Nouvelle collection pour la jeunesse. Les enfants veulent des réponses simples à des questions compliquées. 2 livres pour les 5/9 ans qui expliquent dans leur langue d'enfant les valeurs universelles. Vision multiculturelle qui évite les dogmes religieux. 44 pages illustrées en couleur, 22 x 26 cm. **78^f chaque**

21
Mieux comprendre son enfant en comprenant ses rêves, reflet de ses difficultés. livre très accessible. 144 p. en couleur, 20 x 25 cm. **120^f**

22
Écrit fondamental pour l'aïkido Comprendre le sens véritable de l'art. Pour tous. Par K. Ueshiba lui-même. 144 p., 15 x 22 cm. **98^f**

23
Un jour le Morihei Ueshiba réunit ses élèves les plus gradés et leur révéla les secrets de l'aïkido. 176 p., 18 x 26, nombreuses photos. **196^f**

24
Efficace : Une self-défense chinoise redoutable à la base de l'aïkido et du ju-jitsu japonais. Un best seller. 623 photos, 224 p., 17 x 24 cm. **190^f**

NOUVEAU



BON DE COMMANDE à retourner à : BUDO Éditions, 77123 Noisy-sur-École.

Pas de frais d'envoi
Expédition quotidienne

- 1. LE LIVRE DES 5 ROUES - 78^f
- 2. L'ESPRIT INDOMPTABLE - 78^f
- 3. BUSHIDO - 78^f
- 4. SECRETS DES ANCIENS MAITRES - 69^f
- 5. LES 108 CLÉS DU TAICHI - 69^f
- 6. VIDEO DACASCOS - 129^f
- 7. SHIATSU ARTS MARTIAUX - 125^f
- 8. SANTÉ LA VOIE CHINOISE - 150^f
- 9. STRESS, UN AMI - 98^f
- 10. CONTES DE SAGESSE - 59^f

- 11. 8 EXERCICES SIMPLES DE QIGONG - 78^f
- 12. POINTS VITAUX - 285^f
- 13. KUNG-FU CHINOIS DE BL - 98^f
- 14. TAO DU JEETKUNEDO - 235^f
- 15. BRUCE LEE MA MÉTHODE DE COMBAT - 249^f
- 16. PENSÉES PERCUTANTES - 149^f
- 17. BRUCE LEE, HOMMAGE - 250^f
- 18. VIVRE AVEC BRUCE LEE - 140^f
- 19. DIS-MOI C'EST QUOI AIMER - 78^f
- 20. DIS-MOI C'EST QUOI MOURIR - 78^f

- 21. COMPRENDRE LES RÊVES... - 120^f
- 22. L'ESPRIT DE L'AIKIDO - 98^f
- 23. LES SECRETS DE L'AIKIDO - 196^f
- 24. CHIN NA DU SHAOLIN - 190^f
- 25. LA CEINTURE NOIRE - 78^f

Commande téléphonique par CARTE BANCAIRE
Tél. 01 6424 7038
Fax 01 6424 7222

CALCUL ET REPORT

Nombre d'ouvrages :
Montant de la commande :
Participation frais de port : **GRATUIT**
Votre règlement :
F

- chèque - mandat (4308606H La Source)
- Carte bancaire : expiration ___ / ___

Indiquez votre adresse sur papier libre

Leçon de non violence : collection Eveil-Jeunesse pour les 5/10 ans. Bushi, jeune élève est confronté aux brimades des plus grands... 40 pages toutes en illustrations couleurs, 26 x 16 cm. **78^f**



INSTITUT DU QUIMÉTAO

巴黎中醫氣功學院

L'institut Quimétao a été créé en 1993 par le Docteur JIAN Liujun, diplômé de l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise de Guangzhou, professeur d'Université en M.T.C. et cardiologue, ex-vice-président de l'Association de Shaolin Qi Gong de Guangzhou.

L'enseignement du Docteur Jian bénéficie d'une longue expérience tirée de la pratique du Qi Gong, de la M.T.C. et des arts martiaux, ce qui lui confère qualité et efficacité.

L'Institut du Quimétao a ainsi obtenu de bons résultats grâce aux enseignements assurés par le Docteur JIAN mais aussi ses professeurs venus de Chine, experts reconnus dans leur domaine, comme Me HE Zhenwei en Da Cheng Quan et Me ZHANG Dongwu en Tai Ji Quan style Chen.



Qi Gong

Véritable art de vivre, le Qi Gong apprend à cultiver le "Dao" ou la vertu, à maîtriser les émotions en diminuant l'inquiétude et le stress excessif. Enseignement sous forme de **formation professionnelle**, de **cours réguliers** durant toute l'année et de **stages ponctuels** sur des thèmes spécifiques.

Tai Ji Quan style Chen

Représentant officiel en Europe du Centre de Tai Ji Quan style Chen à Chenjiagou, le berceau du Tai Ji Quan, le Quimétao enseigne un style de Tai Ji authentique, originel, esthétique et efficace pour la santé et le combat. En collaboration avec le centre de Chenjiagou, **formation professionnelle**, **cours réguliers** durant toute l'année et **stages ponctuels** assurés par le Dr. JIAN et des professeurs venus de Chenjiagou.



Da Cheng Quan

Créé dans les années 40 par le grand Maître WANG Xiangzhai, le Da Cheng Quan est art de combat contemporain doté d'une très grande efficacité martiale et thérapeutique.

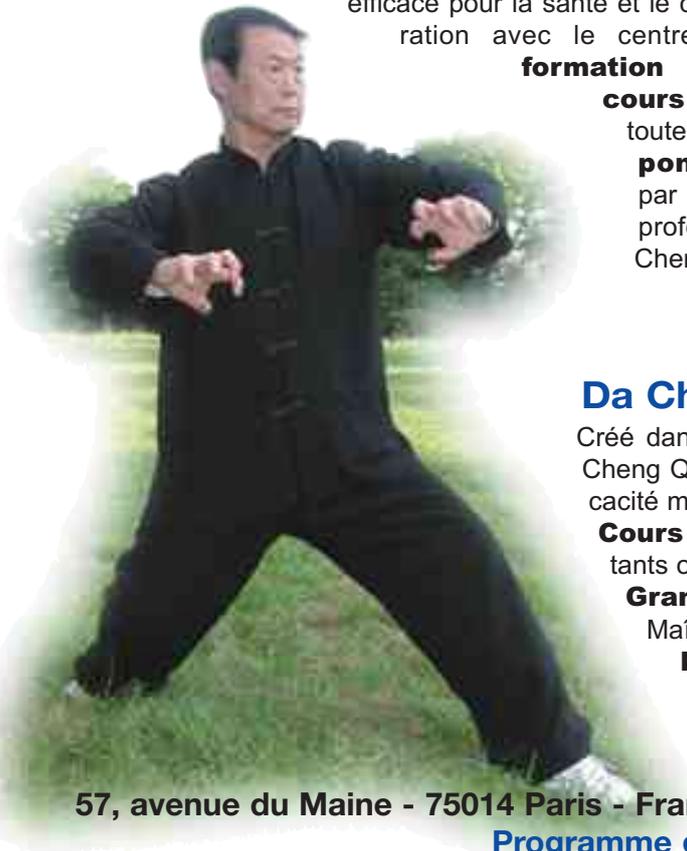
Cours réguliers durant toute l'année et **stages** réguliers pour débutants ou confirmés.

Grands Stages à ne pas rater chaque été, assurés par le Grand Maître HE Zhenwei, assisté par le Dr. JIAN.

En 2001 :

Stage 1 : 14-19 juillet 2001 (débutant)

Stage 2 : 21-26 juillet 2001 (avancé)



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

Programme gratuit sur demande