



génération TAO

Le magazine Yin Yang

N° 22 - Automne 2001

福

Dossier Feng Shui

L'harmonie de votre habitat

Secrets taoïstes

Développez la force du Tan Tien

Lao Zi, le sage taoïste

Mythe ou réalité ?

Qi Gong



Anti-stress

Tai Ji Quan



La lignée
Cheng Man Ch'ing

Fasciathérapie



Redonner vie à la pulsion
vitale du corps

Une équipe
de médecin, kiné,
ostéo, experts de Qi Gong.
La crédibilité d'une école
qui a 12 années d'expérience
de formation.

INSTITUT EUROPÉEN DE QI GONG

2 Formations

dirigées par Yves Réquena
et Nicole Lenzini

PARIS - AIX-EN-PROVENCE

ouvertes à tous

Professionnels : psychothérapeutes, sophrologues, kinésologues, thérapeutes, kinésithérapeutes, acupuncteurs, ostéopathes, chorégraphes, professeurs d'art dramatique, comédiens, chanteurs, musiciens, enseignants, animateurs et directeurs de ressources humaines, professeurs de yoga, d'arts martiaux, de Tai Ji Quan, ou simplement **amateurs en recherche personnelle...**

● Professorat de Qi Gong

Sur 3 ans : 4 stages de 3 jours par an (vendredi, samedi, dimanche) + **un stage d'été de 6 jours** (dans la 2^{ème} quinzaine de Juillet). / **Théorie et Pratique.** L'enseignement débouche sur un **diplôme d'école** et permet de présenter le **diplôme fédéral de la FEQGA**.

● Praticien de Qi Gong - Perfectionnement

*... une exceptionnelle occasion de rencontre pluridisciplinaire
et de travail en commun avec le corps, dans l'énergie.*

L'INSTITUT EUROPÉEN DE QI GONG, c'est aussi

- Des **STAGES** ouverts à tous, indépendants de la formation d'enseignant.
- Un **BULLETIN "La Lettre"** comportant des articles théoriques et pratiques.
- Un **CATALOGUE** de vente par correspondance de **LIVRES** et **VIDÉOS** relatifs au Qi Gong, au Tai Ji Quan, à la médecine traditionnelle chinoise, à la spiritualité.



Dossiers formations
sur simple demande

Téléphonez-nous ou
écrivez-nous ou consultez notre site



**Catalogue de
livres et vidéos**
sur simple demande.

IEQG ●
Château de Galice - Bastide des Micocouliers ●
1940, route de Loqui ● 13090 AIX-EN-PROVENCE ●



● Tél. : 04 42 20 40 86 ● Fax. : 04 42 20 06 58
● Email : info@ieqg.com
● Site : <http://www.ieqg.com>

Sommaire

N° 22

De la tragédie à l'harmonie

La récente tragédie américaine nous révèle la démesure et le déséquilibre du monde humain actuel. Posons-nous un instant pour entrer en silence et observons ce qui se déséquilibre en nous ! Écoutons la voix lointaine de nos sages taoïstes devenir intimement liée à notre conscience occidentale :



*Il n'y a pas de yin sans yang
ni de yang sans yin.
Le yin sans yang est stérile,
le yang sans yin est destructeur*

Utilisons les vertus de notre intelligence critique et essayons de comprendre la crise mondiale du moment à la lumière de ces paroles de sagesse : sommes-nous actuellement dans un système excessivement yang, masculin ? Oui bien sûr mais, si l'on se réfère aux médecines taoïstes, il n'y a pas d'excès de yang sans un manque de yin, d'énergie féminine. Ainsi donc le déséquilibre de notre société est dû au manque de valeurs, d'attitudes et de comportements féminins, comme le sens de la coopération, de l'harmonie, de l'intériorité, de la confiance en l'intuition et les sciences écologiques. Comment alors faire renaître ces valeurs en nous ?

Par exemple, par le Taiji, le Qi Gong, et d'autres techniques énergétiques et introspectives ou bien aussi par le Feng Shui, cette science chinoise de l'aménagement de l'espace suivant des principes d'harmonie entre l'homme et son environnement. Or la quête d'harmonie entre soi et son environnement humain et écologique demande une discipline quotidienne. L'harmonie est comme une plante qui appelle la lumière de notre amour et demande de notre part une écoute consciente dans nos actes quotidiens. Et c'est cette discipline, cette vigilance qui font que notre harmonie intérieure saura résister même dans l'adversité et essaimer dans notre environnement ...

*L'efficacité du Feng Shui n'est donc là
que pour accompagner la personne dotée
d'une forte intention de changement.*

Pour ce n°22 d'automne, nous avons orienté notre ligne rédactionnelle vers des thèmes plus harmonisants comme le Feng Shui, la calligraphie, le Qi Gong anti-stress, etc. Et comme nous accompagnons le mouvement cyclique du Tao, un hors-série —davantage yang— spécial Arts Martiaux et arts énergétiques Chinois sortira courant novembre. L'occasion pour moi de vous dire que Génération Tao suit désormais un rythme trimestriel à l'image des 4 saisons pour se consacrer à des hors-série sur des thèmes précis afin de satisfaire aussi votre désir d'approfondir vos connaissances tout au long de l'année.

Que l'harmonie soit en vous et tout autour de vous.

Manikoth «Yin-Yang» Vongmany

Infos

Echos p. 4
Tao's folies p. 10

DOSSIER SPÉCIAL FENG SHUI La santé de votre environnement

Quelles écoles pour quelle pratique ? p. 15
Feng shui de l'habitat : la purification de l'espace p. 16
Cas pratique p. 20
Le stress géopathique p. 23
La domologie p. 24
A. B. C. du Feng Shui p. 26

Secret taoïste

Eveillez votre océan de Qi (2^e partie) p. 28

Culture et Société

Art'tao p. 32
Direction Shangaï : entre urbanité et Qi Gong p. 34
Lao Zi, le sage non identifié p. 36

La Voie du Mouvement

Le Taiji dans tous ses états : la Belgique p. 38
Le Taiji "Bitter Lemon" p. 40
Cheng Man Ch'ing : le "grand petit homme" p. 42

Santé

Sun Tse, la stratégie thérapeutique (4^e partie) p. 44
Homéopathie : le Tao en granules p. 46
Qi Gong : exercices anti-stress p. 50
Fasciathérapie : libérez vos fascias p. 52
Chromathérapie, préservez votre peau cet automne p. 56
Les conseils du Dr Jian : préparez l'hiver p. 58

Carnet d'adresses p. 60
Agenda et petites annonces p. 62
Abonnement et Anciens numéros p. 65
Le mot de la fin p. 66

Dossier Spécial Feng Shui p. 14



Nous prenons de plus en plus conscience de l'énergie d'un lieu et de son influence sur notre comportement et notre santé. Mais comment tout cela fonctionne-t-il ? Et que faire ?



<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 et l'annuaire francophone des arts énergétiques

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
Photographe :
Ralph Delval
Remerciement
à la société Sof.

**Prochains numéros
de Génération Tao**
• Hors-série spécial Arts Martiaux
et Énergétiques Chinois
Novembre 2001

• Numéro 23 d'hiver
Décembre 2001

LES J. O DE PÉKIN ? Les Chinois ne parlent que de ça !

De mon dernier voyage en Chine il ne reste plus que le souvenir intarissable d'un peuple en profonde transformation.

Même si à l'intérieur de l'école de Wushu (terme désignant l'ensemble des arts martiaux chinois) de Hangzhou, le parfum de la pratique quotidienne est resté intact depuis l'année précédente; en dehors, on ne reconnaît plus rien. De nouveaux bâtiments, stades, centres commerciaux grimpent dans tous les sens. Difficile d'essayer de retrouver des rues qui n'existent plus, de bidonvilles dont on ne retrouve que leurs chemins de poussière.

Et oui, ici, les ouvriers travaillent matin et soir, par roulement : *Les travaux ne s'arrêtent jamais (...)*, constatent certains d'entre nous, l'air à la fois impressionné et triste lorsque l'on contemple la vie de misère de ces ouvriers et leurs logements de fortune, improvisés tout au long des routes en construction...



Les Chinois sont donc bel et bien déterminés. Et d'ailleurs, à la télé, on ne parle que "d'ça". La Chine souhaite honorer la chance que le monde entier lui offre, celle d'organiser avec succès les Jeux Olympiques de 2008. A l'heure où les pratiquants du monde entier s'inquiètent de l'avenir de leur

discipline, les Chinois poursuivent avec un intérêt unanime les préparatifs du grand événement.

"Et la discipline de démonstration?" se demande-t-on, l'air impatient : kung-fu technique ou combat (sanda) ou lutte chinoise? A vrai dire, le Comité Olympique n'a plus que l'embaras du choix...

Victoria Windholtz

NOUVELLES D'AQUAVENICE

Le Tai Ji Quan et Venise

Venise et l'eau : c'est une association immédiate. Le mouvement de l'eau est associé aussi à l'idée du tai ji quan, le "poignet de la suprême polarité".

La manifestation "AquaVenice" s'est donc déroulée à Venise du 6 au 8 juillet (voir Gtao n° 21) où différents représentants des disciplines internes sont venus se confronter pour trouver un langage commun.

Le forum, qui comprenait leçons théoriques et pratiques, était organisé par le Centro Ricerche Tai Chi (dirigé par Franco Mescola). La marraine de l'initiative était la chorégraphe et danseuse Carolyne Carlsson, les maîtres appartenaient tous au Cedi (Collegio etico per l'insegnamento delle discipline interne) : le médecin Nevio Sfiligoi ("énergie et magie de Venise : solve et coagula"), Flavio



Daniele ("les principes bioénergétiques dans le tai ji quan"), Maurizio Gandini ("différences entre physiologie orientale et occidentale" et "kung fu des 5 animaux"), Walter Lorini ("forme 24"), Paolo Magagnato ("méditation du pôle et da cheng quan"), Franco Mescola avec Enzo Simeoni ("dix principes fondamentaux, respiration et applications pratiques dans le tai ji quan"), Tiziano Grandi ("tui shou"). Le spécialiste italo-américain Mario Napoli a également montré l'aspect sportif du tui shou en organisant de petites compétitions entre stagiaires.

M. Amarillis Rossi

Votre santé grâce à l'Ayurvèda

L'ayurvèda est la science de la vie. Selon la médecine ayurvédique, trois tempéraments (3 doshas) déterminent les caractères de l'individu : Vata / Kapha / Pitta. Ces tempéraments permettent de définir sept typologies physico-psychiques (7 prakrati). On peut dire globalement que :

Vata est vivant, enthousiaste, imagitatif, sensible et extraverti. Corpulence fine, peau sèche. Facilement angoissé.

Pitta est satisfait de la vie, précis, méticuleux, intellectuel et attentionné. Corpulence moyenne, peau douce rosée. Facilement irritable.

Kapha est chaleureux, détendu, lent. Résistance physique élevée, mémoire excellente. Corpulence épaisse, peau grasse et humide. Têtu et peu stressé. Le laboratoire Biophydis a mis au point une gamme de 7 préparations

ayurvédiques qui prend en charge notre santé selon nos 7 tempéraments (préparations à base de plantes) : la Boswellia (tonifiante); le curcuma (renforce les os, les articulations et les reins); le tribulus ("ginseng" indien); l'asparagus (renforce les énergies de l'appareil génital féminin, calme les règles douloureuses, purifie le sang), etc.



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

Depuis le Cameroun !

Chers frères,

Nous, "la Cameroon Tai Chi Chuan & Qi Gong" venons auprès de vous solliciter une aide pour le développement du Tai Chi Chuan et du Qi Gong en Afrique, en général, et au Cameroun en particulier. En effet, nous sommes une association nommée "Tai Chi Chuan & Qi Gong Association Cameroon" née vers 1989, légalisée en une bonne structure en 1995; le fondateur étant Maître Anthony Balinga.

Notre but est de répandre de manière soignée et correcte la culture chinoise qui touche beaucoup d'Africains et de Camerounais en particulier. Nous voulons y arriver par les Arts martiaux traditionnels chinois. C'est ainsi que depuis plus de dix ans nous pratiquons le Tai Chi Chuan et le Qi Gong.

A présent, nous voulons une structure plus grande et plus importante pour un but délicat : la promotion du Tai Chi Chuan et du Qi Gong. Ainsi, toute aide nous sera nécessaire. Sur le plan humain, éducatif, moral, culturel, et si possible matériel... "Apprenez-nous à pêcher le poisson...".

Nous sommes arrivés à nous installer de manière effective dans presque toutes les provinces du Cameroun, il ne reste que le Nord et l'Extrême-nord du pays. Néanmoins, quelques étudiants de l'Université de Ngaoundéré originaires de ces deux zones y pratiquent déjà de temps en temps.

Remarquons que nous avons mis l'accent sur toutes les universités du Cameroun. Malgré le déplacement de certains enseignants pour des besoins personnels.

Nous avons donc environ une quinzaine de clubs qui évoluent avec beaucoup de difficultés : manque de

structure de travail, de matériels, d'enseignants, manque de capitaux. Nous pensons donc qu'avec une aide quelle que soit sa nature (conseils, matériels de travail, enseignants, etc.), nous pourrions atteindre notre but commun. Notons que ceux qui recherchent l'essor véritable de ce qui est positif comme cet Art ne sont pas aisés financièrement mais nous savons que quelle que soit la petite lumière, elle finit toujours par éclairer toute épaisseur de l'obscurité, il nous faut persévérer.

Notre objectif futur est d'installer le Tai Chi Chuan et le Qi Gong, ou autre forme de culture chinoise en Afrique, et pour cela nous avons besoin de votre soutien.

Que le Chi des cinq éléments soit favorable à l'évolution positive du monde et de nos pays en particuliers.

Le Responsable, fondateur national

Nous invitons tous les lecteurs amoureux du Qi Gong et du Taijï, désireux de participer au développement de ces arts au Cameroun, de se mettre en contact avec nos frères camerounais, via le président du Comité d'organisation :

M. Kamga Defo Claude
kamgadc@yahoo. fr

La Rédaction



Institut
CHUZHEN
de Médecine Chinoise

LA SEULE FORMATION EN FRANCE
ASSURÉE EXCLUSIVEMENT PAR
DES PROFESSEURS DES UNIVERSITÉS CHINOISES

PHARMACOPÉE
ACUPUNCTURE
MASSAGE

stages en France

stages hospitaliers en Chine

modules généraux

modules de spécialisation

et d'approfondissement

traductions

éditions

FORMATIONS COMPLÈTES

3 ANS - 4 ANS - 5 ANS

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

L'Occident se rapprocherait-il de l'idéal taoïste ?

Si une civilisation se définit, entre autres, par les témoignages concrets de communication qu'elle laisse derrière elle, qu'en sera-t-il de la nôtre ? Le numérique, longtemps présenté comme la panacée en terme de pérennité, révèle aujourd'hui un visage inattendu : jamais les traces écrites, sonores ou picturales de nos contemporains n'ont été aussi éphémères. Course technologico-commerciale oblige, nous sommes aujourd'hui incapables de lire un cd-rom édité il y a seulement dix ans : les matériels et systèmes d'exploitation (vous avez dit exploitation ?) ont tellement changé depuis.

Prêt-à-consommer, prêt-à-penser, prêt-à-jeter, vite-conçu, vite-construit, vite-commercialisé, sous le signe de "l'obsolescence calculée", comme disent les ingénieurs, le tout servi à la sauce impalpable du numérique ! Tout semble faire de notre civilisation une civilisation sans traces, sans rémanences à long terme. En somme, une civilisation conforme à l'idéal taoïste d'effacement de soi-même. Et ce, pourquoi pas, jusqu'à l'effacement définitif du monde, que nous n'avons - paradoxalement - jamais autant marqué dans sa chair par les conséquences de nos actes.

D. R.

Photo de Ralph Delval



TOUS À VOS FUTONS !

Après avoir lu le dossier Feng Shui, peut-être ressentez-vous le besoin d'harmoniser votre chambre à coucher ou votre salle de séjour en puisant dans la tradition du bien-être asiatique ? Depuis 10 ans, la société Sof conçoit et fabrique toute une gamme de couchages inspirés du futon traditionnel et adaptés à notre mode de vie.

La couverture de ce Gtao numéro 22 s'inspire d'ailleurs des produits de Sof : bonne qualité à prix très raisonnables grâce à une sélection de matières premières de qualité en Asie et en France (bon pour le Feng Shui de l'esprit économe !). Nous avons ainsi pu tester le grand confort d'un futon convertible Sof. Des nuits reposantes pour des jours meilleurs ! N'hésitez pas à aller voir ou à demander le beau catalogue Sof.

Trois boutiques Sof à Paris :

Alésia-Bastille-Châtelet

tél. : 01 40 13 08 08 - www.sof.fr

Et les déchets ? Parlons-en !

Dès sa création, le CNIID, Centre National d'Information Indépendant sur les Déchets, démontrait la contamination des produits laitiers par les dioxines à travers la publication d'un rapport du ministère de l'agriculture. Cette association a depuis lors cherché à informer et à protéger concrètement la nature, notamment en prônant la réduction des déchets à la source. Leurs objectifs : proposer des solutions alternatives en s'attaquant à la racine du problème, plutôt que d'avoir recours à des mesures palliatives. Ainsi, il y a trente ans, la France produisait environ 10 millions de tonnes d'ordures ménagères chaque année. Aujourd'hui, ce chiffre a plus que doublé, et il est officiellement prévu de construire des dizaines d'incinérateurs géants d'ici 2002, principale origine de la pollution par les dioxines. Parmi ses



actions, le CNIID agit en faveur d'un moratoire sur la construction d'incinérateurs.

Pour plus d'infos :

CNIID

51, rue du Fbg Saint-Antoine

75011 Paris

tél. : 01 55 78 28 60 -

fax : 01 55 78 28 61

info@cniid.org - www.cniid.org

COUP DE CŒUR



Coup de cœur de toute l'équipe du Tao pour un confrère.

Ci-contre, la couverture du n°2 du mensuel Jonas.

Au sommaire, écologie, psycho, actus, spiritualité.

Nous attendons le n°3 avec impatience !



Vent divin 神風

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 écrits 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.

En ce matin du 15 septembre 1281, le ciel se charge de lourds nuages noirs, serrés comme une escadre. On dirait un reflet de la mer où se repose la plus gigantesque flotte jamais rassemblée à ce jour. Des centaines de vaisseaux regorgeant de soldats et de chevaux font route vers l'est en direction de Cipango. Kubilay Khan, le petit-fils du grand Gengis Khan, lance l'élite de l'armée mongole à l'assaut des vagues. Son objectif est le Japon, la seule terre asiatique qu'il n'ait pas encore plié sous le joug des maîtres de la steppe. Après la Turquie, l'Iran, la Perse et la Malaisie, la Corée, et surtout l'immense Chine qui vient d'être conquise, le Japon s'attend à être submergé. Seul un miracle pourrait le sauver. Il prendra la forme du battement chaotique des ailes d'un papillon qui, quelques coïncidences fractales plus loin, deviendra un typhon.

Ces "grands vents", 大風 *tai fong* comme les appellent les Chinois, ne sont pas rares dans cette région. Soufflant parfois à plus de deux cents kilomètres à l'heure, ils bousculent tout sur leur passage, creusant la mer de vagues atteignant parfois une dizaine de mètres de hauteur. Celui-ci tombait à pic et envoya par le fond les rêves du grand Khan. Le Japon était sauvé, aucune armée étrangère ne l'occuperait jamais jusqu'en 1945.

Pour les bénéficiaires de cet heureux accident climatique, il n'y avait là rien de fortuit, mais bien évidemment le résultat d'une intervention surnaturelle.

Les esprits chamaniques (en chinois, 神 *shen*) qui veillent sur le pays des fils du soleil levant l'avaient protégé. L'armée conquérante n'avait pas été détruite par un grand vent mais par un vent divin. Or en japonais, langue dans laquelle le déterminant se place avant le déterminé, ces esprits tutélaires se nomment *kami*, et le vent se dit *kaze*.

C'est en souvenir de cet événement resté mythique dans la conscience japonaise qu'au printemps de 1945, pour tenter de briser l'état américain qui inexorablement se resserre autour des îles japonaises, des aviateurs après avoir ceint leur front d'un bandeau blanc (couleur du deuil en Asie) sur lequel ils avaient écrit de part et d'autre du soleil rouge, emblème du Japon, les deux caractères "vent divin" 神風 partaient se jeter avec leurs avions chargés d'explosifs sur les navires de la flotte américaine. Héroïque, leur sacrifice fut pourtant inefficace, il n'empêcha ni la défaite, ni l'occupation militaire et il légua au monde entier un mot terrible.

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, Dr Y. Réquena,
Dominique Radisson, Juliette
Chevalier, Dr LiuJun Jian,
C. Javary, Elisabeth Evrard
Ont contribué à ce numéro :

INFOS

Victoria Windholtz
Cécile Bercegeay
Monica Rossi

DOSSIER FENG SHUI

Pierre Lagorce,
Valérie Marion, Alexandra
Virag et Bruno Colet,
Frédérique Cooke

BIOÉNERGÉTIQUE TAOISTE

Marc Fréjacques
CULTURE ET SOCIÉTÉ
Fabienne Verdier,
Dominique Banizette

LA VOIE DU MOUVEMENT

Georgette Merthens,
Herald Loygue,
Michel Thabourin
SANTÉ

Christian Courraud, Ke Wen,

Jean-Pierre Demerlaere

CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE : Sun Gen Fa, Ke Wen

JAPON : Pascal Huart

ITALIE : Franco Mescola

CRÉDIT PHOTOS ET

ICONOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Ralph
Delval, Fred Serralta, Dr Jian,
Michel Demling,
Phythobiodermie

Guy Trédaniel Editeur,

Le Courrier du Livre, Sof

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 77 577

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.

JOURNEES D'EXAMEN INTERFEDERAL POUR L'OBTENTION DU DIPLOME D'ENSEIGNANT DE QI GONG

Le premier examen interfédéral pour l'obtention du diplôme d'enseignant de Qi Gong a eu lieu les 8 et 9 septembre 2001 en Avignon sous le regard attentif des présidents des deux fédérations : Madame Carole Bence-Avazeri pour la F.E.Q.G.D.A. et Monsieur Dominique Casay's pour la F.A.E.Q.G.

Étaient également conviées à cet examen des personnalités du monde du Qi Gong et des Arts Énergétiques Chinois.

Cet examen ayant attiré beaucoup de candidats, une deuxième session sera programmée avant la fin de l'année.

Les épreuves se sont déroulées dans une atmosphère concentrée mais sereine. Le jury interfédéral était composé de Dominique Banizette et Gérard Edde (représentant la F.E.Q.G.D.A.), Jean-Michel Chomet et Pol Charoy (représentant la F.A.E.Q.G.). Au programme, une épreuve de connaissances théoriques sur la physiologie énergétique, une épreuve de pratique statique, une épreuve de pratique en mouvement, une épreuve pédagogique, et un entretien individuel.

La difficulté de ces épreuves fait écho à l'exigence commune aux deux fédérations d'assurer la qualité de l'enseignement qui sera dispensé. Ce diplôme doit être garant de la compétence des enseignants.

La richesse des échanges inter fédéraux pour ce premier travail en partenariat laisse augurer un avenir prometteur pour cette profession et pour le Qi Gong.

**Les Fédérations
F.A.E.Q.G. et F.E.Q.G.D.A.**

WEBTAO



Notre collaborateur Georges Charles peaufine son site. Vous y trouverez une somme impressionnante de textes et d'informations de qualité pour aborder ou approfondir tous les arts du Tao. www.taoyin.com



Un très beau site consacré à la médecine traditionnelle chinoise, par Philippe Sionneau. Lorsque le fond et la forme s'unissent avec succès. Une réussite. www.sionneau.com



Génération Tao fait peau neuve. En exclusivité, vous pourrez vous inscrire sur le site à l'annuaire francophone des arts énergétiques. Et toujours une sélection de stages, l'actualité, des liens, un forum consacré aux arts énergétiques. www.generation-tao.com



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**

NOUVEAU



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**

NOUVEAU



5

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

NOUVEAU



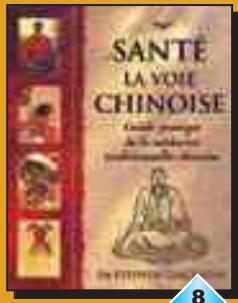
6

VIDEO : par Marc Dacasos, 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 est 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**



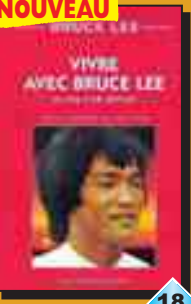
16

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

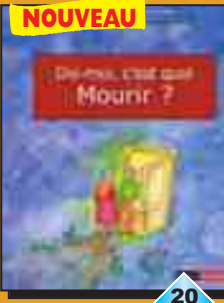
Bruce Lee, l'homme : Recueil de textes de Bruce Lee sur le kung-fu, la philosophie, la psychologie... 256 pages., photos, 16 x 24 cm. **140^F**



NOUVEAU

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**



NOUVEAU

20



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'aïkidoka. Comprendre le sens véritable de l'art. Pour tous. Par K. Ueshiba lui-même. 144 p., 15 x 22 cm. **98^F**



NOUVEAU

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

25

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**

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

CALCUL ET REPORT

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

chèque - mandat (4308606H La Source)

Carte bancaire : expiration _ _ / _ _

n° _ _ _ _ _

Indiquez votre adresse sur papier libre

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

**Je suis l'Univers
Dis-moi, c'est loin le Paradis?**

par Chara M. Curtis



Dédiés à l'enfant qui rêve en chacun de nous, cette collection dégage un parfum de poésie et de fraîcheur qui touchera le cœur des petits...et des grands.

Dialoguer avec une étoile ou partir à la découverte du paradis, un parcours de vérité et de tendresse où se marient innocence et conscience, orné de ravissantes illustrations.

Frémissement du cœur assuré. A offrir sans hésitation aux enfants qui nous entourent.

Collection Graines d'Eveil, 11,95 E.

Le Feng Shui des neuf étoiles volantes

par Bertrand Guillon



Concilier les influences cosmiques protectrices et trouver des remèdes contre les dysharmonies de notre environnement, tel est l'enseignement proposé dans cet ouvrage. Précis, détaillé, ce livre dégage les notions essentielles du Feng Shui (combinaison du vent, Feng, et de l'eau, Shui), ainsi que les sources cosmologiques, et propose des règles d'interprétation. Réservé aux lecteurs avertis.

L'Originel-Charles Antoni, 100F-15,24E.

Feng Shui, questions-réponses

par H. Weber et M-A Garcia Bour



Art chinois très ancien, le Feng Shui quitte le cercle des initiés pour s'adresser à tout un chacun, désireux de faire le bilan Feng Shui de son habitation, de sa boutique ou de son bureau. Clair, très agréablement présenté, ce livre met à votre portée les atouts d'une union entre la chance de l'homme et celle de la terre, d'une création énergétique forte et harmonieuse. Nulle question qui ne trouve sa réponse dans cet itinéraire fléché du Feng Shui.

Guy Trédaniel Editeur, 140 F - 21,43E.

Un potentiel infini ou apprendre à dessiner de l'intérieur

par Bénédicte Charpentier

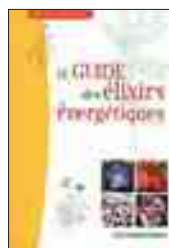


Dessiner, c'est partir de soi, ce n'est pas représenter l'extérieur. Béatrice Charpentier vous convie à un voyage, une rencontre avec votre potentiel créateur, à travers un accompagnement au pays des points, lignes, formes, mais aussi sentiments et rêves. L'auteur vous livre sa "méthode" et son témoignage, d'une profondeur émouvante, vous amenant à la création de dessins, comme autant de fenêtres ouvertes sur l'âme. A vos crayons!

Le Souffle d'Or, 190 F

Le guide des élixirs énergétiques

par Marie Borrel



Fruits des fiançailles de l'Orient et de l'Occident, les élixirs énergétiques sont des compléments alimentaires d'un genre nouveau, confectionnés à base de plantes, d'huiles essentielles et d'élixirs floraux. Associant les principes de base de la médecine chinoise à la pharmacopée occidentale, l'auteur identifie 10 signatures émotionnelles et

énergétiques, en relation avec les 5 éléments et les 5 organes.

Guy Trédaniel Editeur, 95 F -14,48E.

L'unique trait de pinceau

par Fabienne Verdier



188 pages de calligraphies somptueuses (voir p. 32), interprétations de poèmes anciens et d'idéogrammes, de concepts philosophiques, ou de voyages dans l'univers minéral et végétal. Superbe! Eclatant de couleurs, de volutes et d'ondulations.

Ed. Albin Michel, 290 F

Les huit pièces de brocart

par Dr Jian LiuJun



Le Qi Gong est un art millénaire traditionnel de longévité en Chine. Permettant d'éliminer le stress, il renforce notre organisme et nourrit le Qi (énergie) de notre corps. Les huit pièces de brocart, technique transmise depuis des générations, sont présentées en termes clairs, illustrées de schémas et photos explicatifs. Bientôt, "porter le ciel dans ses mains" ou "soulever la montagne d'un bras" n'aura pour vous plus de secrets...

Editions Quimétao

Acupression

par Carola Beresford- Cooke



"Une introduction pratique aux effets bénéfiques de cette thérapie". Principes de base, les points essentiels, massage du visage, du cou, des épaules, abdominal, seul ou à deux, et ses applications spécifiques, notamment les problèmes liés au stress, les troubles digestifs,

respiratoires, urinaires, et le tout illustré par de nombreuses photos en couleur, sur un papier de qualité.

Ed. Amphora, 75 F



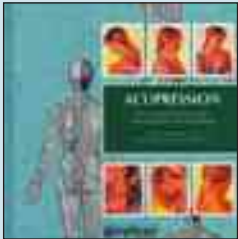
Gymnastique douce, école de maîtrise de soi, le Tai Ji Quan reste un art martial à part entière.
224 pages, 500 croquis, 45 photos, code : 512
prix : 135 F / 20,58 €



L'ouvrage de référence, plus de 6500 entrées, 2000 illustrations.
816 pages (165 x 245 mm), couverture reliée et cartonnée
code : 556
prix : 278 F / 42,38 €



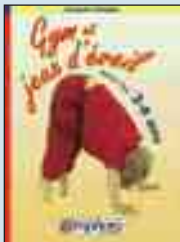
Méthode thérapeutique, recherche du bien-être intérieur, acquisition d'une énergie supérieure pour une efficacité nouvelle dans la pratique d'un art martial.
200 pages, 560 dessins, 23 photos, code : 371
prix : 139 F / 21,19 €



Pour diminuer le stress et accroître l'énergie essentielle du corps, cette technique utilise la pression des doigts pour stimuler le Chi au niveau des points clés du corps
64 pages coul., 32 dessins, 109 photos, code : 563
prix : 75 F / 11,43 €



Les mouvements et positions favorisant la tonification musculaire, la circulation, la digestion, la décontraction des articulations et la réduction du stress.
64 pages coul., 164 dessins, 92 photos, code : 562
prix : 75 F / 11,43 €



Plus de 100 jeux classés par thème (adresse, équilibre, découverte du corps...) pour des enfants épanouis et bien dans leur corps.
192 pages coul., 210 photos, code : 542
prix : 115 F / 17,53 €



Un ouvrage concret et accessible pour diminuer les effets négatifs du stress et favoriser le stress positif.
192 pages, 22 schémas, code : 545
prix : 115 F / 17,53 €



Une gymnastique douce et discrète (à la maison, au bureau, dans les transports...) pour être bien dans son corps.
144 pages, 107 dessins, code : 530
prix : 118 F / 17,99 €

En vente en librairie, FNAC et magasins de sports ou par correspondance en nous retournant bon de commande et règlement à l'adresse suivante :

Éditions Amphora - VPC - 27, rue St. André des Arts - 75006 Paris

Nom : Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :

Merci de joindre à ma commande : une facture le catalogue

Codes sélectionnés	Qtés	Prix unit.	Prix total
Ajoutez : 15 F (2,29 €) de frais de port pour le 1 ^{er} ex.		Frais de port	
		Total	



avec Pol Charoy & Imanou

- 1^{er} week-end du 20 au 21 octobre : Wutao, QI GONG INNÉ ET SOUFFLE ALCHIMIQUE : mise en place du feu d'observance par "l'écoute" de notre regard intérieur (se munir d'un miroir pour le stage).
- 2^{ème} week-end du 8 au 9 décembre : Wutao et LE COUPLE INITIATIQUE : l'éclairage porté sur la relation de notre couple intérieur (yin/yang) à travers l'observation de la qualité de nos échanges et de nos relations amoureuses.
- 3^{ème} week-end du 9 au 10 février : Wutao et LA ROUE DES PERSONNAGES : l'apparition des personnages qui animent ou possèdent notre vie et leurs liens de causes à effets.
- 4^{ème} week-end du 27 au 28 avril : Wutao et LA GUÉRISON DE LA ROUE DES PERSONNAGES : remonter à la blessure originelle d'un personnage, définir ses ancrages, les conscientiser pour les transformer.

LIEU : LES TEMPS DU CORPS

renseignements et inscriptions au :
10, rue de l'Echiquier 75010 PARIS

tél. : 01 48 01 68 28 fax : 01 48 01 08 78

**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



La 6^e journée du Qi Gong

Le 17 juin dernier s'est déroulée la 6e journée nationale du Qi Gong dans le cadre somptueux de la Pagode de Vincennes à Paris. Pour tous les amoureux de Qi Gong et les curieux en quête de "souffle".



Dominique Casajs et Ke Wen, ici au centre de la photo, étaient les organisateurs de cette 6e journée du Qi Gong.

Cette 6e journée était organisée par Dominique Casajs, président de la Fédération des enseignants et des associations de Qi Gong (FEAQG) et Ke Wen, tous deux fondateurs du centre culturel chinois "Les Temps du Corps" à Paris. Sept cents personnes s'étaient données rendez-vous ce dimanche 17 juin à la Pagode du Bois de Vincennes, sous le regard apaisant du magnifique Bouddha qui trône à l'intérieur du lieu. Sept cents personnes venues découvrir les arts martiaux chinois sous la tutelle d'enseignants tels que Sun Gen Fa, maître en Qi Gong et arts martiaux, entraîneur de l'équipe professionnelle de Wushu de Shanghai ; Jian Liu Jun, médecin cardiologue, directeur de l'Institut du Quimétao ; Pol Charoy, ancien cham-

pion du monde de Wushu, enseignant en arts martiaux et fondateur avec Imanou Risselard (elle-même présente) du Wutao ; Ke Wen, responsable de l'enseignement du Qi Gong à l'association "Les Temps du Corps" ; Jean-Michel Chomet, directeur technique de la FEAQG, enseignant en arts martiaux, responsable de l'école de formation "Le Pas de Pégase" et Yang Shan Ming, diplômé de Wai Dan Gong (Qi Gong taïwanais), enseignant à l'association de culture chinoise de Cergy Pontoise.

Chacun put assister à de nombreux ateliers de pratique en groupes réduits afin de se sensibiliser à la notion d'énergie. Egalement au programme, des démonstrations, notamment des danses énergétiques chinoises comme la danse de l'éventail et du ruban présentée par Ke Wen et Ju Yan, sans oublier le Bagua et la danse du Tao ; des conférences sur les liens qui unissent les arts martiaux chinois avec le travail de l'énergie, ainsi que l'utilité du Qi Gong en tant que technique préventive de santé et d'épanouissement du corps et de l'esprit. Les enfants ont eux aussi pu goûter

au Qi grâce à Laurence Cortadellas, enseignante du Qi Gong pour enfants.

Tout le monde put ainsi se rendre compte par lui-même de la richesse des arts martiaux chinois, et plus particulièrement du Qi Gong. Et vous l'aurez donc compris, cette journée était placée sous les signes de la découverte et du partage (des stands d'informations ainsi qu'une librairie étaient à la disposition du public). L'énergie a circulé librement, au grand air, le corps et l'esprit nourris, la journée s'est ainsi achevée dans l'harmonie avec l'envie de revenir l'année prochaine.

— ■ J. Chevalier

Auditeur attentionné, des conférences furent organisées sous la pagode. Ici, à gauche, Jian Liu Jun, médecin cardiologue et directeur de l'Institut du Quimétao, au centre, Sun Gen Fa, maître en Qi Gong et arts martiaux, et à droite, Pol Charoy, ancien champion du monde de Wushu, enseignant en arts martiaux.



Spectateur, vous pouviez assister à de nombreuses démonstrations. Au programme : Qi Gong, Tai Ji Quan, danse énergétique. Ici, Le Dr. Jian Liu Jun, au premier plan.



Pratiquant avancé ou débutant, vous pouviez participer aux différents ateliers proposés. Ici, Jean-Michel Chomet initie ses nouveaux élèves au Qi Gong des 5 éléments.

Spécial Feng Shui

la santé de votre environnement

Longtemps confiné en Occident dans les cercles fermés des distingués sinologues, le Feng Shui, qui signifie "Vent" et "Eau", fut considéré par certains comme un bric à brac superstitieux et par d'autres, comme un enseignement ésotérique difficilement déchiffrable. Mais de nos jours, les données récentes de la physique, de l'écologie, de la météorologie et de la géobiologie provoquent un regain d'intérêt pour cet art de tradition millénaire et le font redécouvrir comme une authentique science de l'environnement. Les Chinois ont en effet été de tout temps sensibles à l'interrelation et aux interactions de l'homme avec les autres composantes de la nature. Le maître taoïste Zhuangzi (Tchouang Tseu) ne disait-il pas que le frôlement de l'aile d'un papillon influence la structure de l'univers...

Ont participé à ce dossier :

"Feng Shui, quelle école choisir ?" par Pierre Lagorce et Valérie Marion
"La purification de l'espace" par Alexandra Virag et Bruno Colet
"Cas pratique" et "Le stress géopathique" par Frédérique Cooke
"La domologie" par Luc Dambrin

Quelles écoles pour quelle pratique?

De nombreuses écoles de Feng Shui se sont développées au fil du temps (on raconte qu'à l'époque des dynasties Tang et Song, il y en avait une centaine!). Aujourd'hui, on distingue principalement deux méthodes, les écoles de la forme ou de la boussole, et deux écoles d'interprétation des résultats (les 8 maisons et les 9 étoiles volantes). Génération Tao vous propose d'y voir plus clair...

Deux grandes écoles de pensée se sont dégagées de l'observation des phénomènes naturels par les maîtres de Feng Shui : l'école des formes et l'école de la boussole.

L'école des formes et configurations

Appelée *Xingshi* ou méthode de Guanzhou par référence à son origine géographique, la province de Canton. Son principal représentant est Yang Yun Song qui vécut au IXe siècle sous la dynastie des Tang. Elle est fondée sur l'observation et l'intuition, en insistant sur la configuration du terrain et ses caractéristiques, sa position et son orientation dans l'espace. On observe les montagnes, les collines, les cours d'eau, la végétation, les vents dominants, l'ensoleillement, les précipitations, la nature des roches sous-jacentes et du tellurisme, tous ces facteurs qui concourent à établir la qualité du site. Comme on le voit, cette démarche est surtout adaptée aux régions montagneuses où les repères topographiques abondent.

L'école de la boussole

Appelée aussi Ecole du compas, Luo Pan, ou Ecole des Orient et des positions, Fang Wei, ou école du Fu Jan, lieu de résidence de Wang Zei, son principal idéologue, né au Xe siècle, sous la dynastie des Song. Elle s'inspire d'une approche analytique abstraite. Sa méthode s'appuie sur la connaissance de Yin-Yang, des cinq éléments et des huit trigrammes du Yi Jing. Par exemple, une colline Yang doit être orientée face à une direction Yang, une colline Yin face à une direction Yin, ceci de manière à ne pas créer d'opposition. Cette démarche est plus utile dans les grandes plaines afin de reconnaître la direction favorable sans faire appel au relief, qui dans ce cas est relativement absent. Depuis la fin du siècle dernier, les maîtres de Feng Shui pratiquent les méthodes des deux écoles tout en conservant leur appartenance à l'une des deux. (P. L.)

■ Pierre Lagorce

Interpréter les signes

Contrairement à une idée répandue en Occident, le Feng Shui traditionnel chinois n'oppose pas l'école de la forme à

celle de la boussole. La boussole sert à interpréter de façon très précise l'impact de la forme, donc de l'environnement sur les habitants. Par contre, les deux écoles de base du Feng Shui sont le San He (avec le Pa Chai/8 Maisons) et le San Yuan (Neuf Etoiles Volantes) et elles nécessitent toutes deux l'utilisation de la boussole.

Le Pa Chai (8 Maisons) nous permet d'aborder le "Feng Shui fixe" qui ne bouge pas et qui est propre à chaque individu. Il est en effet déterminé par le chiffre Kua obtenu à partir de la date de naissance. Il dévoile ce que chaque secteur du lieu (Nord, Sud, Sud-Ouest, etc.) va générer comme type d'énergie, favorable ou défavorable, et comme caractéristiques (carrière, santé, relations, maladies, catastrophes, etc.) sur chacun. Chaque secteur va donc avoir une influence différente selon chaque individu. Le secteur Nord va par exemple être propice à la santé et la guidance pour un homme né en 1970 (Kua 3), mais il va engendrer la maladie ou la dépression pour une femme née en 1973 (Kua 6). Et il en sera ainsi quel que soit le lieu d'habitation. Cela ne changera pas car le Pa Chai (8 Maisons), le "Feng Shui fixe" est développé à partir de la date de naissance et non d'un habitat particulier.

Le San Yuan (Etoiles Volantes) est un "Feng Shui qui évolue dans le temps". Il dépend de la date d'entrée des individus dans le lieu et de la période prise en compte pour l'analyse de ce lieu. Les énergies qu'il met en place sont les mêmes pour tous les habitants et elles varient selon l'année, le mois, voire le jour. Elles seront différentes d'une maison à l'autre.

Ces deux écoles se confrontent depuis des siècles, les Maîtres en Feng Shui s'opposent sans cesse à ce sujet. Il arrive en effet souvent que les deux analyses soient contradictoires. Pourtant certains, tel Grand Master Yap Cheng Hai, choisissent de jongler avec pour finir par les faire fusionner. Cela requiert une grande dextérité et une maîtrise de la distribution du Qi, mais c'est véritablement là que l'alchimie du Feng Shui transforme le plomb en or.

■ Valérie Marion BH

Feng Shui de l'habitat

La purification de l'espace

Cette méthode rassemble tous les outils pour énergiser le Qi de notre habitation et donner à celle-ci une vibration légère et claire.

Notre habitation est le reflet de nous-même, de nos goûts et de notre style décoratif, mais aussi, par l'ambiance qui y règne, de "l'énergie" personnelle que nous y déposons tous les jours. C'est cette énergie que le Feng Shui, art millénaire de l'harmonisation de la maison, appelle "Qi".

Qui n'a jamais ressenti une attirance irrésistible pour certaines maisons et l'envie de fuir d'autres lieux ? Arrivé à l'improviste chez des amis, l'air vous semble lourd et étouffant : peut-être tombez-vous au mauvais moment car un conflit vient d'y avoir lieu ? Ces impressions fugaces, et intuitives témoignent du lien vivant que nous avons avec le Qi d'un lieu. Parfois, au contraire, une amie amoureuse est radieuse et vous sentez tout de suite son appartement comme plus clair. L'ambiance qui y règne est elle aussi épanouissante. La "purification de l'espace" va alléger, dynamiser et littéralement épanouir notre habitation dans laquelle, ne l'oublions pas, nous baignons jour et nuit...

Pourquoi "purifier" sa maison ?

De la même façon que l'oxygène vient à manquer lorsqu'on aère trop peu une petite pièce, l'air se sature de nos humeurs, de nos émotions et résidus psychiques. Bref, de notre énergie propre ou "Qi personnel". Et, comme une éponge gorgée d'eau, notre habitation s'imprègne à la longue de tout notre vécu et en tisse l'atmosphère. Ainsi, de nombreuses cultures ont développé des remèdes pour nettoyer de façon subtile leurs temples mais aussi les habitations : depuis l'Inde à Bali, en passant par la Chine, le

Tibet, et même nos pays occidentaux.

La "purification de l'espace" n'est bien sûr pas une nouvelle forme de chasse aux fantômes superstitieuse ou autres entités dites maléfiques : il s'agit simplement de remettre en mouvement les énergies les plus stagnantes afin de donner un souffle plein de vie à sa maison, comme lorsqu'on aère et nettoie celle-ci en profondeur au printemps. Quelques gestes au quotidien offriront cet élan neuf, ainsi qu'une sensation de dynamisme et de vitalité pour toute la famille.

**Remettre
en mouvement
les énergies les plus
stagnantes afin
de donner un souffle
plein de vie
à sa maison.**

Que faire ?

Le rangement, premier art de l'harmonie

Dans les temples hindous, les maisons indiennes ou la plupart des lieux publics japonais, il n'est pas question d'entrer à l'intérieur sans se déchausser : laisser dehors la saleté et le chaos subtil qu'il draine avec elle. Car, que ramène-t-on chez soi, dans son cocon intime, lorsque nous avons marché dans les rues ? Le principe de base en est donc la propreté mais également l'ordre. Comment l'harmonie pourrait-elle régner dans une maison où s'empilent caisses, linge, jouets éparpillés, vieux objets cassés, plantes mal arrosées, etc. ? Ranger n'est rien d'autre que remettre de l'harmonie, et celle-ci permet de voir clair, au propre comme au figuré, à l'intérieur de ce corps de pierres. Et voir clair permet de récupérer de l'énergie et de décupler son propre Qi.

"Applaudir" dans tous les recoins !

En Chine, l'on n'applaudit qu'après une représentation sacrée, au risque d'éparpiller la qualité du Qi élevé du



spectacle. Ce geste de frapper dans les mains (appelé le "clapping" en anglais) a la faculté de remettre en route les énergies lourdes et pesantes qui ont tendance à s'accumuler principalement dans les coins des pièces. Aussi, dans la purification de l'espace, l'on conseille de frapper successivement dans les mains (de bas en haut) et avec intensité dans chaque recoin des pièces de l'habitation.

Il y a certains endroits dans notre propre maison où nous n'aimons ni aller lire ni nous reposer. Essayez-y le "clapping" plusieurs fois. Ensuite, laissez les membres de la famille ou des amis sentir la différence, sans leur annoncer votre travail; ceci afin de tester le succès de vos premiers essais!

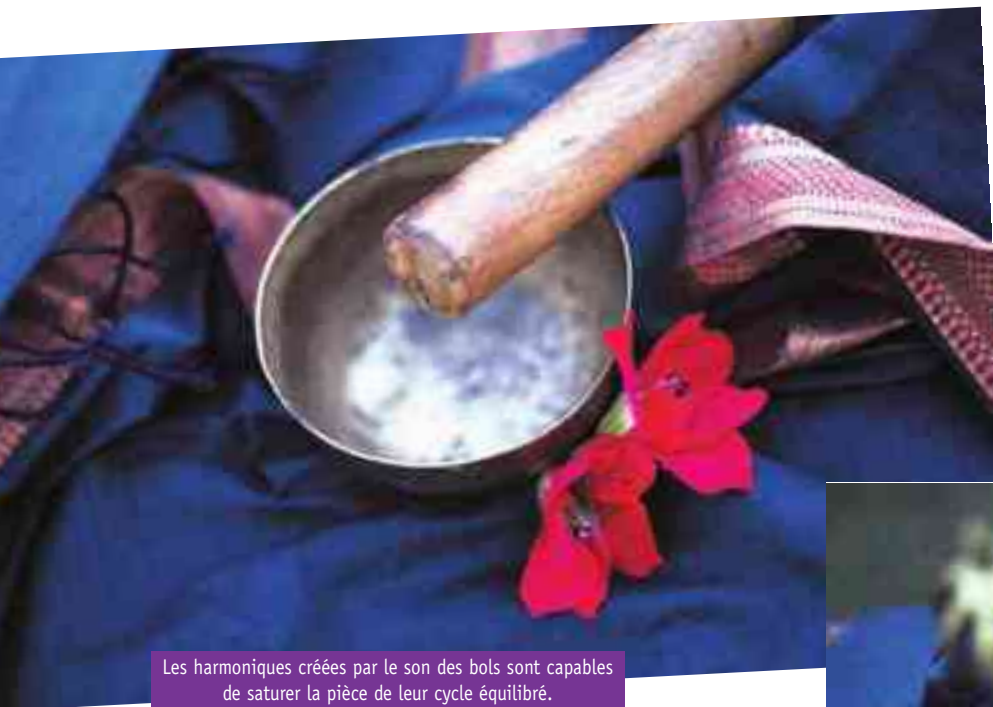
Utilisez la puissance du son

Faire des fêtes chez soi où les rires éclatent et la musique égaie les invités est une façon parmi d'autres de renouveler le Qi ambiant. Le bruit et la musique ont un rôle nettoyant, ainsi certains instruments, en particulier les cloches. Les harmoniques créées par le son des bols (bols tibétains ou népalais par exemple), des cloches ou des clochettes, sont capables de saturer la pièce de leur cycle équilibré (davantage qu'un violoncelle, un tambour ou le son d'une guitare). Les Tibétains utilisent la cloche lorsqu'ils récitent des mantras. Après le "clapping", un deuxième tour de chaque pièce (depuis la porte d'entrée et dans le sens des aiguilles d'une montre) à l'aide de bols ou clochettes nettoie l'espace d'une manière de plus en plus profonde. Ces deux techniques combinées sont immédiatement perceptibles.

Un peu de sel...

Si dans nos superstitions occidentales, le sel était utilisé pour repousser les esprits supposés malfaisants (une rangée de sel sur le seuil de la porte, etc.) le sel n'en a pas moins des propriétés d'absorption. Comme les poussières





Crédit photo : Alexandra Virag

Les harmoniques créées par le son des bols sont capables de saturer la pièce de leur cycle équilibré.

ont tendance à tomber sur le sol, le sel se charge tant de l'humidité ambiante que des lourdeurs qui y règnent. Il condense en lui les niveaux vibratoires les plus stagnants et libère l'habitation d'une "couche" supplémentaire d'énergies figées dans l'espace. Le Feng Shui propose de placer au sol (dans les coins de préférence) des bols remplis de gros sel et de les y laisser une semaine environ. Surtout ne le consommez pas ensuite ! Aux Antilles, on utilise le charbon et le sel ensemble pour absorber ces vieilles énergies.

Ces parfums qui vibrent

Les odeurs transforment complètement l'atmosphère d'une pièce, et agréables ou dérangeantes, jouent délicatement de leurs effets sur notre inconscient. Sans le savoir, nous respirons diverses odeurs comme un chien flaire la peur et leurs messages se logent directement dans notre psychisme. Dans la "purification de l'espace", les parfums vont achever d'entretenir le Qi tonique d'une habitation. Pas n'importe quel parfum artificiel, mais certaines huiles essentielles en particulier : comme l'eucalyptus (radita ou citriodora), la

lavande (lavandula vera), le citron (citrus limonum) à diffuser après les principes de bases qui précèdent. Si l'on ne possède pas de diffuseur approprié (non chauffant afin de ne pas dénaturer l'huile essentielle, mais à microdispersion) quelques gouttes dans un bol d'eau bouillante peuvent servir de test.

Aérer la maison tous les matins d'un bref courant d'air accueille les énergies du soleil levant, de l'est et du printemps, très énergisant pour la journée. Les pièces trop

Les pièces trop confinées et peu ventilées fatiguent et peuvent donner un sentiment de lassitude.

L'air se sature de nos humeurs, de nos émotions et résidus psychiques.

confinées et peu ventilées fatiguent et peuvent donner un sentiment de lassitude, comme l'air épais d'un bus bondé un jour de pluie.

Une hygiène de vie pour sa maison aura naturellement des répercussions sur notre être profond. Notre habitation n'est-elle pas une extension de notre propre corps physique ? On peut donc purifier notre espace après des situations conflictuelles, des émotions intenses, une convalescence, un état dépressif ou chaque fois que l'on éprouve un sentiment de stagnation dans sa vie. Cet art de la pureté, encore peu connu en occident, nous apprend tout d'abord qu'aimer notre habitation est le premier geste de notre harmonie personnelle. Car nos "deux" corps (soi et sa maison) sont inséparables, unis dans un même karma.

Les Tibétains utilisent la cloche lorsqu'ils récitent des mantras.

Crédit photo : Alexandra Virag



■ Alexandra Virag et Bruno Colet

• Où trouver bols et clochettes ?

Dans des magasins orientaux et librairies spécialisées.

• Où trouver des huiles essentielles ?

En magasin diététique notamment.

Le nom complet de l'espèce de la plante doit figurer sur l'étiquette ; Attention ! Toutes les huiles essentielles ne peuvent pas être respirées !

Demandez l'avis d'un spécialiste.

Guy Trédaniel Editeur

Le Courrier du Livre

65, rue Claude Bernard - 75005 Paris.

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



CHENG MAN-CH'ING

Un grand maître de Tai chi parle.
Par Wolfe Lowenthal
168 pages

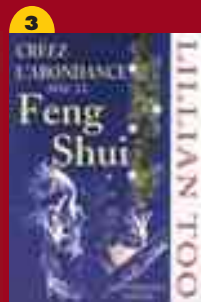
120 FF • 18,29 €



CHENG MAN-CH'ING / LAO TSEU

"Mes mots sont faciles à comprendre". Le Tao Te King commenté par Cheng Man-Ch'ing.

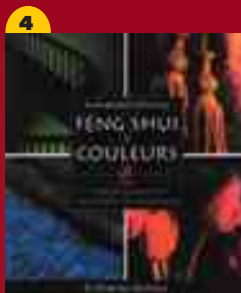
240 pages
130 FF • 19,81 €



CRÉEZ L'ABONDANCE AVEC LE FENG SHUI

Dans ce nouveau livre, l'auteur synthétise ses ouvrages antérieurs, tout en présentant de nouvelles techniques spécifiques.

Par Lillian Too
200 pages
130 FF • 19,81 €



FENG SHUI ET COULEURS

Traité pratique portant sur l'application de la couleur à tous les domaines de l'existence.

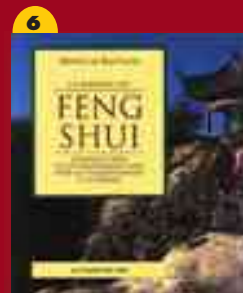
Par Sarah Rossbach & Lin Yun
260 pages
145 FF • 22,10 €



FENG SHUI PRATIQUE FORMULES

POUR LA RÉUSSITE
Des conseils éclairés pour accroître sa chance dans tous les domaines de la vie.

Par Lillian Too
144 pages
140 FF • 21,34 €



MANUEL DU FENG SHUI

Premier livre occidental signé par un authentique spécialiste chinois.

Par Lam Kam Chuen
160 pages
145 FF • 22,10 €



FENG SHUI QUESTIONS-RÉPONSES

Les solutions concrètes sous forme de questions-réponses pour la mise en valeur de votre environnement.

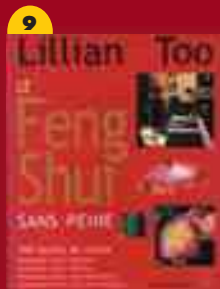
Par Hélène Weber & Marie Anne Garcia Bour
146 pages
140 FF • 21,34 €



SAGESSE CHINOISE

Héritage des secrets ancestraux, une interprétation stimulante du bouddhisme, taoïsme et confucianisme.

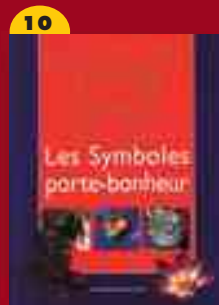
par Lillian Too
160 pages
140 FF • 21,34 €



LE FENG SHUI SANS PEINE

Un des experts mondiaux en Feng Shui les plus compétents vous propose 168 fiches pratiques. Des conseils fondamentaux, présentés avec clarté et simplicité.

Par Lillian Too
170 pages
140 FF • 21,34 €



FENG SHUI PRATIQUE LES SYMBOLES

PORTE-BONHEUR
Cet ouvrage contient de judicieux conseils pour l'utilisation des symboles bénéfiques du Feng Shui.

Par Lillian Too
144 pages
140 FF • 21,34 €



LEÇONS APPROFONDIES DE FENG SHUI

Un exposé complet et détaillé, véritable programme d'étude.

Par Eva Wong
320 pages
150 FF • 22,86 €

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 :

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

Feng Shui Concrètement

Frédérique Cooke,
experte en Feng Shui,
répond à une lectrice...

Chère Madame,
Etant consciente que le Feng Shui pourrait améliorer notre qualité de vie, je souhaiterais avoir vos conseils quant à la mise en place "d'actions correctives" dans notre appartement pour deux gros soucis :

- Problèmes professionnels de mon époux depuis une quinzaine d'années.
- Problème de concentration, de mémorisation pour un adolescent.

Dates de naissances des membres de la famille :

Gilbert	21.11.1949
Yolande	23.11.1949
Jérôme	01.04.1982
Alexia	04.05.1987

Travail sans la Boussole (Yolande a déjà entrepris de son côté un travail de Feng Shui, ndlr.) : vu la disposition des pièces de l'appartement (si le salon est une pièce en extension), la maison 1, "Carrière" est "manquante", car située sur le palier, avec une cage d'ascenseur et l'escalier de l'immeuble. La maison 9 de la "Renommée" est située dans la salle de bains et une partie du WC.

Je viens d'enlever tout ce qui était décoratif dans les toilettes et ai placé un petit miroir sur la porte des WC au-dessus de la hauteur des yeux. Pour des raisons financières, il ne nous a pas été possible de déménager de cet appartement dont nous sommes propriétaires. Les deux enfants de 19 et 14 ans partagent donc la même chambre (lits superposés -chacun ayant tout de même son bureau et son armoire-). Le bureau de Jérôme contre le mur était surmonté d'étagères pratiquement jusqu'au plafond, ce qui donnait une impression de lourdeur quand il était assis au bureau; nous avons décidé d'enlever la moitié des étagères avec tous les livres et cela a allégé l'atmosphère. (...)

Meilleures salutations.

Yolande K.

Chère Yolande,
Cela me fait toujours plaisir de recevoir des courriers et emails de lecteurs.

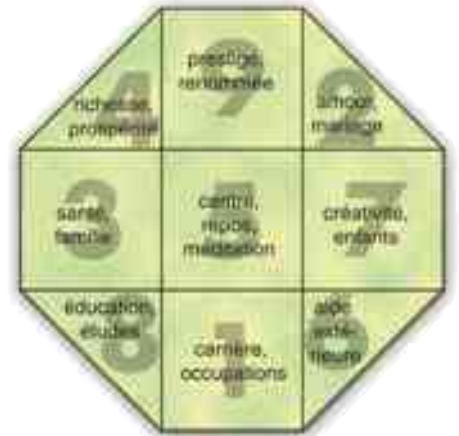
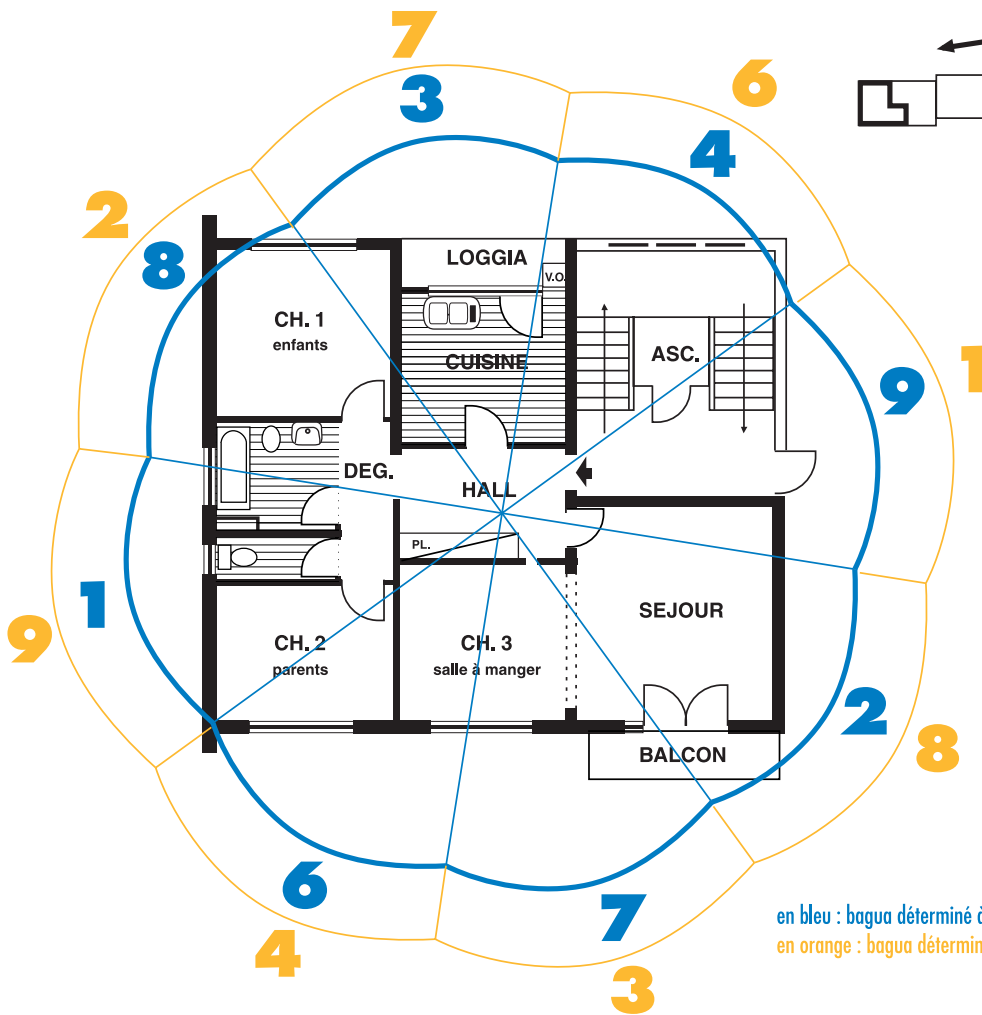
A mon avis, il est impossible de faire une véritable expertise de Feng Shui à distance pour de nombreuses raisons. Le Feng Shui est l'analyse de l'interaction entre la personne et son environnement, et chaque cas est différent. D'autre part, il faut que le praticien soit sur place pour réellement faire l'expérience de l'énergie de l'endroit, afin de l'analyser. Mais plus important encore, une majeure partie de mes expertises consiste à détecter et traiter les lignes de déséquilibres géo-énergétiques qui nuisent gravement à la santé et au bien-être. Malgré cela, il est tout de même possible d'améliorer son environnement en utilisant les concepts du Feng Shui.

Quand j'analyse un plan à distance, j'utilise la technique des "Trois Portes", c'est-à-dire sans boussole.

[Note : Pour ses consultations par correspondance, Frédérique a recours à une technique de placement du bagua tibétaine, n'ayant pas recours à la boussole. Dans cette optique, la référence est la porte d'entrée du qi, et le secteur 1 du bagua (carrière) se trouve au milieu du mur de la porte d'entrée. Le bagua qui lui sert de référence est donc dans le cas présent inversé par rapport au bagua qui serait déterminé à l'aide de la boussole, c'est-à-dire secteur 1 orienté vers le nord. Nous avons toutefois fait figurer ce dernier sur le plan (page de droite, couleur bleue) afin que les lecteurs intéressés puissent également «plancher» sur ce cas. Le feng Shui étant une discipline énergétique, l'intuition et le ressenti subjectif du praticien y sont essentiels, ce qui peut le conduire parfois, comme en médecine traditionnelle chinoise, à tourner le dos à l'orthodoxie. Ndlr.]

Il semble, d'après votre lettre, que les secteurs à traiter en priorité soient les secteurs 1 (Carrière), 9 (Renommée), 4 (Chance et Argent), mais aussi 6 (Amis et Bienfaiteurs) pour ce qui concerne la situation de votre mari, et le secteur 8 (Spiritualité, Savoir, Etudes) pour votre fils, ainsi que son propre espace dans la chambre qu'il partage avec sa sœur, comme vous l'avez déjà fait.

Etant mère de trois adolescents, je suis tout à fait consciente des problèmes d'espace vital de chacun d'eux,



A chaque région du Bagua correspond un aspect de la vie humaine.

en bleu : bagua déterminé à la boussole (orienté N/S)
 en orange : bagua déterminé sans la boussole (orienté S/N)

et je me demande s'il serait possible de transformer la salle à manger en chambre pour l'un des enfants, ne serait-ce qu'avec un rideau si la cloison entre cette pièce et le séjour est vraiment manquante, comme le suggère le plan.

lui-même, les couleurs argent, gris et blanc et les formes arrondies. Vous pourriez donc placer dans le hall un bibelot en métal aux formes fluides, un vase bleu foncé rempli d'eau, un tapis de couleur appropriée, etc. Il suffit de laisser libre cours à son imagination.

Harmoniser le Secteur 1 : hall et une partie du séjour

Bien qu'une extension ne crée pas d'espace négatif, on ne peut pas toujours la considérer comme un élément purement positif, surtout si elle est de taille importante comme chez vous, car elle apporte un certain déséquilibre. Il est difficile à distance d'évaluer l'influence de cette extension sur votre vie. Malgré tout, pour harmoniser ce secteur, il convient d'y apporter son propre élément, l'Eau, en y ajoutant un peu de l'élément qui le nourrit : le Métal.

L'Eau se présente sous la forme d'eau véritable bien sûr, c'est-à-dire un aquarium, une petite fontaine d'intérieur, ou tout simplement un bol rempli d'eau que l'on change régulièrement. L'élément Eau se représente aussi par le verre, la soie, les formes fluides et les couleurs bleu marine et noir.

L'élément Métal est représenté par

LA SYMBOLIQUE DE LA DÉCORATION

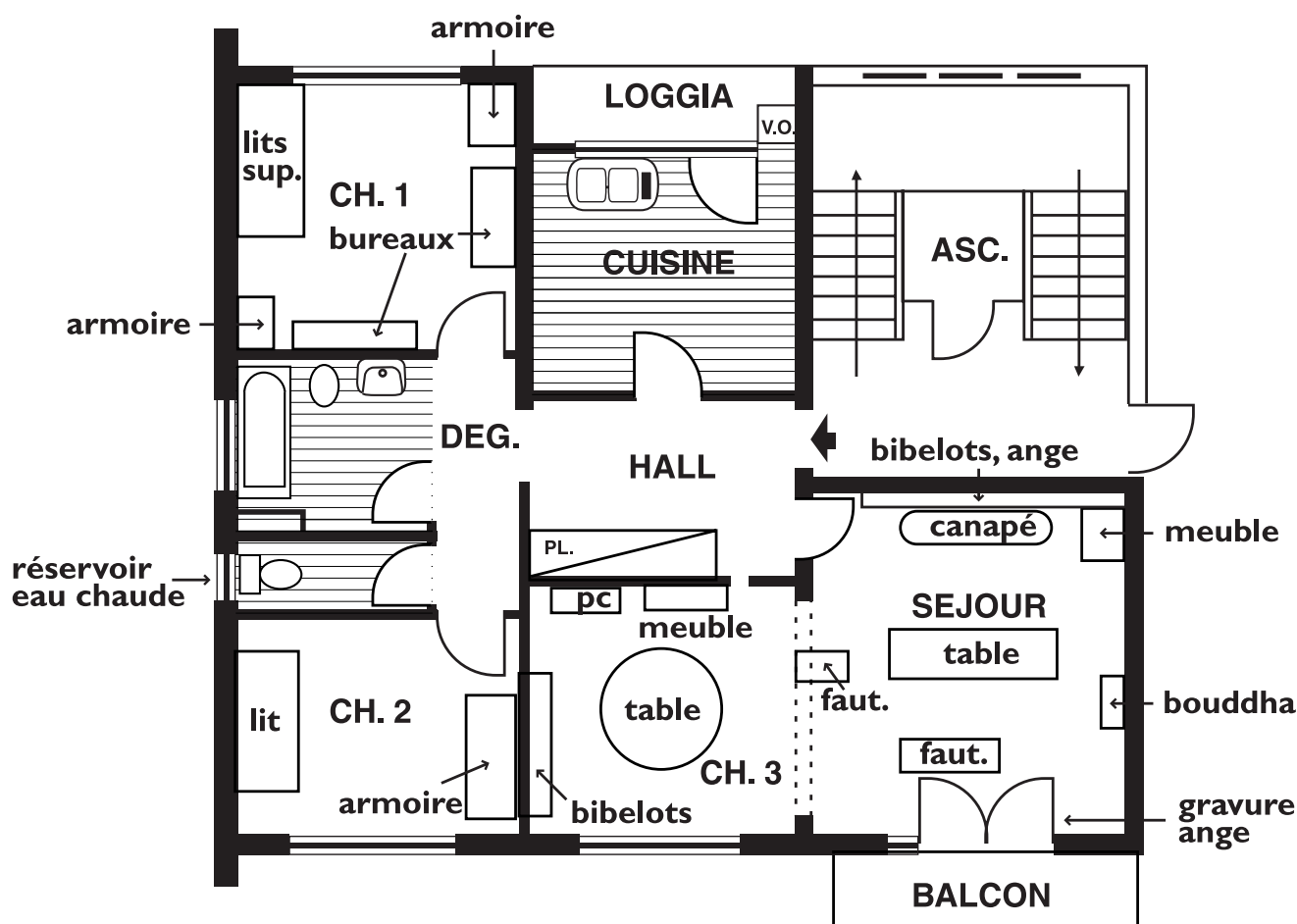
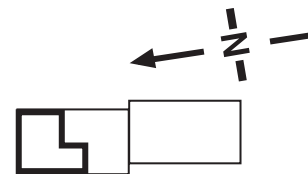
Même si apparemment nous ne remarquons plus les tableaux et bibelots familiers autour de nous, ils ont un effet très profond sur nous. Il est important que les symboles et décorations qui nous entourent soient appropriés à chaque secteur. Ainsi, un paysage de tempête en mer n'irait pas du tout dans le secteur 2, ni une scène de naufrage dans le secteur 4 (cf. les secteurs du Bagua) !

On doit ainsi examiner avec soin chaque œuvre d'art, chaque ornement, et décider s'il faut le laisser là où il est, le déplacer dans un secteur plus approprié, ou s'en débarrasser complètement.

Harmoniser le secteur 9

Il est occupé par la salle de bains, ce qui n'est pas souhaitable. Les WC, comme la salle de bains et l'évier, représentent l'eau (la richesse, l'énergie vitale) sous une forme négative : elle s'échappe dans les égouts (elle est donc gaspillée). Les toilettes occupent une partie du secteur Chance et Argent, c'est donc la prospérité qui disparaît dans la cuvette. La salle de bains occupe entièrement le secteur Renommée, c'est donc cette énergie qui s'échappe par les tuyaux.

Il existe plusieurs écoles de Feng Shui et chacune a ses propres conseils à donner. Pour moi, la meilleure façon de remédier aux problèmes causés par les toilettes et la salle de bains est d'y introduire autant de plantes vivantes que possible, sinon un symbole, une image, une photo, la couleur verte, etc., pour neutraliser l'effet de l'écoulement de l'eau. Il faut aussi garder les portes des salles de bains et des



WC closes, le couvercle des toilettes baissé, et les bondes des lavabos, baignoires et éviers fermées.

Harmoniser le secteur 4

Ce secteur (Chance et Argent) fait partie de l'élément Bois. Donc, le bois, le papier, l'osier, le coton, les formes

verticales étroites (les rayures par exemple), les verts et certains bleus sont appropriés dans la chambre 2. Y ajouter aussi un peu de l'élément de l'Eau.

Harmoniser le secteur 6

Le secteur 6 appartient à l'élément Métal (voir plus haut), nourri par l'élément Terre. Choisir des couleurs terre, y compris le jaune et le rose, des objets en céramique, de la poterie, etc., et le cristal de roche.

Dans le système astrologique du Ki des 9 Etoiles, que j'utilise dans mes expertises, votre mari et vous – même êtes tous les deux nés sous l'Etoile 6. Dans un cycle de 9 ans, depuis le 4 février vous vous trouvez dans la Maison 3, associée au printemps, la première apparition de la plante, le renouveau. C'est une année propice pour entreprendre de nouvelles choses, se concentrer sur l'avenir et peut-être tourner pour l'instant le dos au passé. Serait-il temps de se recycler professionnellement ?

J'espère que ces quelques conseils vont vous aider et que la vie sera bientôt plus douce pour toute la famille. Je vous envoie des pensées chaleureuses et amicales.

D'AUTRES QUESTIONS DE CHANTAL

• *Quel cristal (de roche?) peut aider à mieux se concentrer ?*

Le cristal de roche que l'on conseille en général pour la clarté de pensée, la concentration et l'étude est le Quartz transparent ou encore le cristal de citrine.

• *A quoi sert un carillon éolien ?*

Les carillons éoliens servent à disperser, ralentir, alléger ou dévier l'énergie.

• *Pour connaître la direction de l'entrée de l'appartement, faut-il se mettre à l'extérieur et regarder vers la porte d'entrée ou être à l'intérieur et regarder vers la sortie ?*

Il faut se placer dans la direction que l'on suit pour sortir de chez-soi.

Le stress géopathique

Où l'on apprend que la Terre peut souffrir d'un dérèglement énergétique, à l'instar de l'être humain.

La connaissance et la détection des énergies mystérieuses souterraines ont toujours fait partie de la tradition de Feng Shui de la Chine antique. On pensait en ce temps-là que la terre était traversée de cours d'eau souterrains appelés "Les Veines du Dragon" (*Lung Mai*) qui servaient à nettoyer le corps de la terre de toutes impuretés, et à lui apporter des éléments nourrissants, un peu comme le fait la circulation sanguine. Ce réseau souterrain était accompagné de tout un système de courants dans l'atmosphère qui transportaient le Qi.

Le champ énergétique de la terre

Plus près de nous, et reprenant des études commencées dans les années vingt par les chercheurs allemands Winzer et Melzer, le Bureau des Standards de la NASA prit conscience en 1962 que la terre avait une fréquence électro-magnétique de 7,83 Hertz. Ainsi, quand les premières missions spatiales furent lancées, on découvrit que les astronautes souffraient de malaises dès qu'ils quittaient l'influence du champ énergétique naturel de la terre. Pourquoi? Pendant une période de plusieurs millions d'années, l'être humain, en particulier son système immunitaire, s'est développé en harmonie avec cette fréquence de 7,83 Herz, et réagit de façon négative dès qu'elle est altérée.

La terre défaille!

Le champ électro-magnétique de la terre est parfois dérangé, ce qui a en général pour effet de relever le niveau de radiation. Ces lignes d'énergie accrue sont appelées stress géopathique, une véritable pathologie de stress de la terre. Ce sont les méridiens souterrains (*Mai*) dont le flot est devenu stagnant ou pollué et qui transportent le *Sha Qi* ou énergie néfaste. Ainsi ces canaux de *Sha Qi* sont des *Lung Mai* malades.

On trouve très souvent les causes de ces perturbations dans des particularités géologiques naturelles telles que des cours d'eau souterrains, des dépôts de minéraux, des poches de radon, etc., mais aussi dans les changements opérés par l'intervention humaine : galeries souterraines,

chemins de fer, autoroutes, tunnels, implantation d'industrie lourde, stations électriques ou nucléaires, la liste est sans fin.

Il y a d'autre part un lien bien connu entre les lignes de *Sha Qi* et les traumatismes qui affectent le corps énergétique subtil de la terre, tels que les actions perpétrées sur les champs de bataille ou les sites historiques d'exécutions et torture, bûchers et gibets. Ces endroits retiennent énormément de *Sha Qi* qui est ensuite transporté par les *Lung Mai*.

Que risque-t-on?

L'exposition occasionnelle au stress géopathique est inoffensive, par contre une exposition fréquente et répétée (par exemple si notre lit, notre fauteuil ou notre chaise de bureau se trouvent placés sur le passage d'une de ces lignes) peut avoir une influence néfaste sur notre santé et notre bien-être.

En Allemagne, où de sérieuses recherches sont entreprises à ce sujet, le stress géopathique fait l'objet de discussions en congrès médicaux et de nombreuses personnalités scientifiques sont persuadées qu'il y a une influence directe entre les rayons émis par la terre et certaines maladies graves. Ainsi, le stress géopathique peut contribuer à des malaises bénins comme les rhumes, les gripes fréquentes, ou la fatigue et la léthargie sans causes évidentes, mais aussi à des maladies graves telles que la dépression, la sclérose en plaques, les maladies de Parkinson et Crohn, et le cancer, pour n'en citer que quelques-unes.

Que peut-on faire?

Il est possible d'acheter des appareils spécialisés que l'on dit efficaces pour protéger contre le stress géopathique, mais il vaut mieux guérir cette affliction à la source, et faire appel à un praticien de Feng Shui pour détecter et traiter ces *Lung Mai* malades, et transformer le *Sha Qi* en *Sheng Qi* bénéfique.

■ Frédérique Cooke



Crédit photo : Jean-Marc Lefèvre

Domologie

Une histoire d'amour entre les lieux et les hommes

Au cours de ma pratique d'architecte, j'ai tout à tour rencontré la géobiologie puis le Feng Shui, les intégrant dans mes projets de constructions et d'aménagement. Mais très vite, je me suis aperçu des limites de l'une et de l'autre. Chacune d'elles a certes le souci de la santé des personnes dans leurs espaces de vie et de travail, mais la géobiologie ne se cantonne qu'aux éléments telluriques et qu'à certaines activités humaines porteuses de nuisances, tandis que le Feng Shui mériterait une occidentalisation de son esprit. La première voie, fondée sur des statistiques, limite les actions et enferme l'homme, habitant ou géobiologue; la seconde relève d'un mode de pensée et de vie orientale et incline, pour un occidental, à appliquer des règles rigoureuses engendrant un système limitatif.

Les principes de la domologie

Comme la géobiologie, la domologie étudie pour chaque lieu deux sortes d'influences : l'influence conjuguée de la terre et du ciel sur l'homme, et accessoirement, sur la plante et l'animal, due aux eaux souterraines, réseaux telluriques, radioactivité, etc. Et les influences des activités humaines sur l'homme lui-même : courants électriques, électromagnétiques, radioactivité, etc. Comme le Feng Shui, la domologie analyse les rapports entre l'homme et ses lieux : nature du terrain, vents, dragons, formes et volumes des constructions, etc., dans un esprit d'harmonisation avec les "courants locaux" du "souffle cosmique".

Ainsi, la domologie n'a guère gardé de la géobiologie que les facteurs liés au développement des techniques modernes et contemporaines -électricité, électromagnétisme et radioactivité-, et préfère la tradition du Feng Shui pour l'étude de l'environnement. Cette dernière reprend en effet les quelques éléments cosmo-telluriques de la géobiologie, mais les développe avec la finesse et la prudence orientales. Elle y ajoute en outre les autres facteurs consti-

Pour certains, géobiologie et Feng Shui ont leurs limites. Luc Dambrin, architecte, nous témoigne de son expérience qui l'a conduit à créer la domologie, discipline holistique intégrant la dimension de conscience humaine.

tutifs d'un lieu : le relief, l'ensoleillement, les vents, les températures, les constructions existantes capables de modifier les énergies d'un paysage, les champs d'énergies résultantes des activités humaines ou dues aux formes tant physiques que psychiques ou spirituelles; bref, l'esprit du lieu lui-même.

Au-delà de cette approche holistique, le Feng Shui interpelle la domologie par sa manière d'aborder les énergies des hommes et des lieux.

Le lieu et ses énergies

A l'inverse des géobiologues qui ne tiennent compte que des "nuisances" pour l'homme (le cours d'eau souterrain apporte le stress, la faille, le cancer, etc.), les domologues, comme les "hommes du Feng Shui", établissent des rapports singuliers et réciproques entre hommes et lieux. Si le lieu, dans ses énergies propres, a une influence sur les hommes, les énergies des hommes ont tout aussi bien de l'influence sur les énergies des lieux. On débouche donc sur la notion de coopération et d'harmonie entre "lieux" et "hommes".

A une consommation du lieu modifié bien souvent au profit de la seule santé égoïste de ses occupants (géobiologie) fait place une communion au lieu (Feng Shui et domologie); cette communion procède d'un esprit d'équilibre et d'harmonie entre homme et lieu. De surcroît, la domologie adhère à cette idée que l'homme n'est pas seul mais que les défunts, les esprits, un dieu méritent aussi de l'attention.

La santé, mais laquelle ?

Chacune de ces trois approches des hommes et des lieux a pour objet la santé ou la protection de la santé de l'homme. Mais de quelle santé s'agit-il? De la santé physique, psychique ou spirituelle ou des trois à la fois? La géobiologie se focalise sur la santé physique, de manière partielle, puisque tous les éléments ne sont pas pris en compte, au mépris bien souvent de l'environnement. Par analogie, il

*L'énergie
des hommes
influe sur
l'énergie
des lieux.*

suffirait d'un cachet d'aspirine (fil de cuivre par exemple) pour soigner un mal de tête. La géobiologie s'adresse aux symptômes; on pourrait dire qu'elle est de type allopathique.

Le Feng Shui va établir un rapport entre ce mal de tête et l'état général de l'organisme au niveau physique et/ou psychique (l'habitant sera relié aux énergies de sa demeure et les énergies de sa demeure aux énergies de l'environnement, le tout dans une résonance juste).

La domologie travaille surtout à un troisième niveau. Elle propose une connaissance de soi, à travers le lieu miroir, pour un élargissement du champ de conscience, chemin de guérison physique, psychique et spirituel.

La domologie, chemin d'amour et de guérison

La domologie se fonde sur le principe de résonance entre hommes et lieux. Cette résonance, manifestation de la vie, s'explique par l'existence de champs vibratoires qui ne sont en fait que des liens, moyen d'échanges entre tous les éléments de natures différentes, de la création.

La vibration d'un lieu

Comme les hommes, chaque lieu de la planète a en propre une énergie vibratoire, résultante de nombreuses autres vibrations particulières. Tout lieu est donc singulier. Par ailleurs, ces énergies changent d'intensité et de nature au cours du temps, par le fait même de l'évolution naturelle de la vie, mais aussi sous l'action des activités et des pensées des hommes. Ceci explique que les relations de l'homme au lieu sont variables pour chaque individu, d'une même génération ou d'une génération à l'autre. Une conséquence de ces changements est par exemple l'apparition de "hauts lieux vibratoires" ou de "bas fonds". On observe ainsi que le taux vibratoire de la cathédrale Notre-Dame de Paris baisse d'année en année. A l'énergie de la prière fait place l'énergie du touriste-appareil-photo-sur-le-ventre, voyeur de l'architecture et indifférent aux fonctions de l'édifice.

Se responsabiliser

L'objet de la domologie est l'étude de la nature de ces relations et de leur évolution. L'existence de telles relations passe par l'observation, l'écoute du lieu et de ses habitants; l'empathie et le symbolisme en sont les outils privilégiés.

Tant pour le locataire que pour le domologue, l'état d'accueil est la porte ouverte à une compréhension du lieu dans ses énergies. Cette compréhension mène chacun sur le chemin du respect de l'environnement et de soi-même. L'éthique de la domologie est cette recherche d'une relation de respect entre le lieu et ses hôtes.

En comprenant son lieu, il lui vient la conscience que ce lieu n'est pas présent pour lui donner quelque maladie, mais qu'il ne fait que lui renvoyer l'image de lui-même. Alors, si son lieu n'est pas la cause de ses tourments, quelle en est la cause? Le locataire prend simplement conscience que ses joies et ses peines dépendent moins des énergies extérieures que de sa propre attitude. Dès lors, l'homme se sent responsable; responsable de sa vie et responsable de

son environnement. La finalité de la domologie est de faire émerger cette conscience d'homme responsable.

Le lieu-miroir

Dans cet accueil, le lieu révèle ce que son habitant a à entendre et à comprendre, dans le moment présent. Cette perception l'invite à changer d'attitude : le lieu lui offre ainsi l'opportunité de percevoir les causes profondes de son état de santé, causes toutes personnelles ou héréditaires. La domologie fait émerger cette conscience; c'est un chemin de guérison pour l'habitant. De plus, en changeant son niveau de conscience, il modifie le niveau vibratoire de son lieu; c'est aussi un chemin de guérison pour le lieu. La domologie propose à chacun de se comprendre soi-même,

à travers son lieu-miroir. Cette compréhension conduit à la réalisation de son être essentiel.

La domologie souhaite faire émerger une conscience d'homme responsable.

A qui s'adresse la domologie?

Le domologue travaille en mode préventif et en mode curatif. En mode préventif, il propose à tout un chacun d'entrer lui-même dans cette résonance pour choisir en conscience un lieu d'habitation ou son environnement de travail. Il l'aide à définir ses besoins et à les transcrire dans les plans de la construction qui sera réalisée selon les règles du Feng Shui. Il teste les matériaux qui conviennent à ses énergies et veille à leur mise en œuvre. En mode curatif, il aide l'habitant d'un lieu à se mettre à l'écoute de son lieu-miroir. Il l'aide aussi à aborder cette relation de respect, chemin de sagesse.

La domologie, par son approche holistique, s'adresse aussi aux hommes de l'art : aménageurs, urbanistes, décorateurs et architectes, et à tous ceux qui ont le souci de réaliser leur art de vivre, dans le respect de l'environnement.

■ Luc Dambrin

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

Liens GTao

Pour approfondir ce dossier, vous pouvez consulter les n° 2, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 20 et 21 de GTao www.generation-tao.com

A lire :

- *Le lit du dragon, le Feng Shui de la chambre à coucher* par Georges Charles, éd. du Chariot d'Or
- *Harmoniser le Yin et le Yang* par Eva Wong, éd. Le courrier du livre
- *Leçons approfondies de feng-shui* par Eva Wong, éd. Le courrier du livre
- *La maison-miroir* par Luc Antoine, éd. de Mortagne
- *L'essentiel du Feng Shui* par Lilian Too, Guy Trédaniel Editeur
- *Le manuel du Feng Shui* par Maître Lam Kam Chuen, éd. Le courrier du livre
- *Feng Shui, force d'harmonie* par Alexandra Virag et Bruno Colet, éd. Trajectoire
- *Feng Shui, Force de Spiritualité* par Alexandra Virag et Bruno Colet, éd. Trajectoire

Notions de Base du Feng Shui

Feng signifie "vent", et Shui "eau"

Ensemble, ils représentent le pouvoir des flux d'énergie qui parcourent l'environnement naturel. En ce qui concerne Feng, il s'agit à la fois des courants cosmiques, aériens et telluriques ; quant à Shui, ces sont en même temps la pluie, les fleuves, les rivières, les mers et aussi les eaux souterraines.

Le Qi à la base du Feng Shui

Le Feng Shui s'appuie sur la connaissance du Qi et de ses modalités. Le mot Qi est à la fois le "souffle de vie et l'énergie active qui anime toutes les formes vivantes, des étoiles jusqu'aux micro-organismes. Au niveau humain, c'est l'énergie vitale qui circule dans les méridiens d'acupuncture ; en agriculture, la force qui assure l'abondance des récoltes ; au niveau climatique, l'énergie qui véhicule les vents et les eaux.

Le Qi se manifeste donc sous diverses formes : le Yin-Yang. Le *Sheng Qi* apporte la vie et le *Si Qi* amène la mort. Le premier est Yang. Il circule durant les heures où la lumière est ascendante, c'est-à-dire dans la journée, de minuit à midi, et dans les saisons du solstice d'hiver au solstice d'été (croissance de la lumière). Le second est Yin. Il circule de midi à minuit et du solstice d'été au solstice d'hiver (décroissance de la lumière). Il est donc important de construire ou d'acheter une maison selon l'heure et la date appropriés. Lorsque le Qi vitalisant est accumulé, il stimule la croissance de tout ce qui est utile à l'homme ; lorsqu'il est dispersé, tout devient stérile. Il s'agit de tirer profit des changements tout comme le paysan tire profit du cycle climatique en semant au printemps et en récoltant à l'automne.

Après cette division en *Sheng Qi* croissant et *Si Qi* décroissant, on peut observer dans la nature le Qi sous trois formes : terrestre, céleste et atmosphérique, elles-mêmes subdivisées en différentes catégories.

- Les Qi terrestres, ou Qi hôtes, vivent dans les "veines du dragon", c'est-à-dire les courants telluriques qui circulent dans la terre, le long des cours d'eau, et sont sujet à la décrépitude.
- Les Qi célestes, ou Qi visiteurs, sont affectés par l'état du ciel. Ce sont les flux venant de l'espace, vents neutroniques solaires et stellaires, comètes, etc.
- Les Qi atmosphériques sont rassemblés en cinq catégories : la pluie, le beau temps, la chaleur, le froid, les vents. Ils sont sujet à la décrépitude comme les Qi telluriques, et sont influencés par les Qi précédents dont ils représentent l'interaction.

L'antre du dragon

Un site favorable s'appelle un *Xue* ou une *antre de dragon*. Il doit être vitalisé par un fort courant de Qi. Mais

comment peut-on localiser précisément les flux de Qi ? Comment savoir si le courant du souffle y est rapide ou lent et comment l'utiliser pour en obtenir un rendement optimal ? Toute la science du Feng Shui consiste à savoir capturer l'énergie par un habile aménagement du site, puis à l'accumuler sans toutefois le laisser stagner.

Il y a trois grandes règles pour cela :

- Apprivoiser le vent : un lieu trop ventilé est une vraie passoire énergétique car le Qi chevauche les vents, et si le vent est trop violent, il ne s'accumulera pas. Il faut donc modérer le cours du vent par des rideaux d'arbres de façon à le transformer en douce brise qui assurera une circulation favorable du Qi.
- Régler le cours de l'eau : l'eau, si elle suit une ligne sinueuse et si elle est bien orientée, conserve le Qi et accroît la fécondité du lieu.
- Éviter la stagnation : en aucun cas, il ne faut immobiliser l'énergie sous peine de créer un *Si Qi* mortifère : pas de mare sans écoulement, pas de cul de sac, pas de cave ou de souterrain entièrement fermé. Si ces trois caractéristiques sont réunies, on se trouve en présence d'une vraie tanière de dragon.

Le Sha : Bad Qi !

Reste à vérifier une dernière chose : l'absence de Sha qui pourrait annuler les bonnes caractéristiques décrites plus haut. Le Sha est l'antithèse du Qi. Il est tout ce qui s'oppose à la vie. Il peut être généré par une configuration de terrain qui amène la dispersion du Qi, ou par des courants telluriques malsains, ou par une ligne de faille, ou par un vent froid venu de la terre, ou par une flèche cachée. Les flèches cachées sont les lignes droites qui accélèrent à l'extrême la circulation du Qi : routes à grande circulation, voie de chemin de fer, crêtes rectilignes, fleuves canalisés. Les lignes droites, fruits de la vision utilitaire de l'Occident qui réduit tout au fonctionnel, sont une abomination pour les Chinois. Elles sont sources de maladie, d'infortune et de désordre social.

A l'opposé, l'architecture ancienne et l'art chinois glorifient les volutes et les ondulations qui amènent avec elles la précieuse énergie vitale. Reste à construire la maison, et là encore, les conseils du Feng Shui seront précieux pour déterminer l'orientation des différentes pièces, leur décoration, la couleur des murs, l'emplacement de l'autel des ancêtres, le positionnement des tombes de la famille, etc.

Le Maître de Feng Shui

Bref, la fonction d'un Maître de Feng Shui est très complexe. Il est tour à tour géobiologue, paysagiste, architecte, décorateur, médecin, urbaniste et garant de l'ordre social. Il est le médiateur qui relie de façon harmonieuse l'être humain à son environnement.

■ Pierre Lagorce

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 et DAO YIN sur 3 ans PARIS 7^e

• sous forme de 6 week-ends par an et 6 jours en été notre cursus d'études est organisé comme suit :

- **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

La prochaine session de formation démarre les 27/28 octobre
Les séminaires sont dispensés au 23, rue Oudinot 75007 PARIS.

PARIS ② Coursus NEIJIA QUAN LYON "Arts martiaux chinois internes" 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 stages 2002** •
du 4 au 7 février 2002 à LYON

Forme du Taiji à l'épée de l'école YANG
du 17 au 21 juin 2002 à LYON

Forme des 24 mouvements du style CHEN & TUISHOU de l'école CHEN
du 26 au 30 août 2002

stage d'été résidentiel en forêt d'Ardennes (accès SNCF à 2h30 de PARIS)

Forme des 24 mouvements du style CHEN - TUISHOU et épée de l'école CHEN

TAICHI CHUAN du style YANG Originel

Bruno ROGISSART enseigne le

TAICHI CHUAN du style YANG Originel

Style YANG SAU CHUNG, lignée directe de Yang Cheng Fu

Il est formé directement par Me CHU KING HUNG depuis 1991.

De nombreux stages WE sont organisés dans plusieurs villes de France

ANNONAY (07) - NANCY (54) - TROYES (10)

(précisez je souhaite recevoir la doc : style yang originel)

PARIS 7^e ③ STAGES WE DE QI GONG

6/7 octobre QI GONG des 4 animaux divins

17/18 novembre ZHI NENG QI GONG 2ème niveau

24/25 novembre WU DANG QI GONG 2ème niveau

Documentation sur simple demande

○ Je souhaite recevoir la documentation 1 / 2 / 3

Nom :Prénom :

Adresse :

Code Postal :Ville :

Tél. :Fax :

Pays :

Volume QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin

Méthode de tonification des muscles et des tendons + Les 8 trésors.

Durée 60' environ - 159 FF/ 24,24 €

Volume QG 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/ 24,24 €

Volume QG 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/ 24,24 €

Volume QG 4 Wu Qin Xi

Qi Gong des 5 animaux.

Durée 45' environ - 190 FF/ 29,97 €

Volume QG 5 Taiji Qi Gong

Forme en 18 exercices pour Taiji Quan.

Durée 45' environ - 190 FF/ 29,97 €

Volume QG 6a Taiji Qi Gong

8 exercices élémentaires.

Durée 45' environ - 169 FF/ 25,76 €

nouveau Volume QG 6b TAIJI QIGONG

12 exercices " intermédiaires "

Durée 45' environ - 169 FF/ 25,76 €

nouveau Volume QG 7 Les AUTO MASSAGES du QI GONG

Durée 50' environ - 195 FF / 29,73 €

Volume AMCI 1 Taiji Quan

Style Chen. Forme "élémentaire" de Pékin, 24 mouvements.

Durée 60' environ - 195 FF/ 29,73 €

nouveau Volume AMCI 2 WU DANG DA CHENG QUAN

La boxe du grand accomplissement " 1er niveau "

Durée 50' environ - 195 FF / 29,73 €

1 LIVRE Qi Gong Pratique des Classiques Originels

par Bruno Rogissart

1/les Auto-massages, 2/Badu
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

26,68 €



La collection
des 7 vidéos
de Qi Gong
890 F

Remise exceptionnelle

-10 % 2 articles et -15 % 3 articles et plus (exclus frais d'envoi et collection des 7 k7)

Réf (n° de volume)QtéPrix

Réf (n° de volume)QtéPrix

Réf (n° de volume)QtéPrix

Réf (n° de volume)QtéPrix

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

Total prix :

Nom :Prénom :

Adresse :

Code Postal :Ville :

Tél. :Fax :

Pays :

* 20 F (3,04 €), 8 F (1,21 €)

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

Secrets taoïstes

Eveillez

votre

Océan

de Qi

(2^e partie)

Pour les taoïstes,
notre réserve d'énergie
s'appelle le Tan Tien. Point de
départ de l'alchimie des éner-
gies, son développement est la
base sur laquelle s'appuie tout art
énergétique interne. Après avoir
abordé dans le précédent numéro
la technique de compression de
l'air, découvrez aujourd'hui
deux autres techniques
pour éveiller votre
océan de Qi.

Il existe 3 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 (voir Gtao n° 21).
- Les spirales d'énergie.
- Les mouvements du corps.

Spirales d'énergie

Une tendance naturelle de l'énergie est de se déplacer en spiraland. Cette faculté peut être utilisée par des pratiquants avancés. Concentrez-vous sur le nombril jusqu'à connaître une sensation énergétique. Ensuite, mentalement, faites tourner cette énergie autour du nombril, dans le sens des aiguilles d'une montre, et faites-la spiraler jusqu'au Tan Tien; l'énergie de l'univers est alors drainée vers le Tan Tien.

Vous pouvez répéter la même opération à la même hauteur, mais au niveau du dos -autour de Ming Men-et de chaque côté du corps (n° 1). Ainsi, le Qi de l'univers est drainé des 4 directions vers le Tan Tien, créant un vortex d'énergie. Concentrez-vous sur le Tan Tien tout en sentant les 4 spirales de Qi. L'énergie devenant très forte, il peut vous arriver de sentir au niveau du Tan Tien une spirale d'énergie... comme une galaxie.

Travail du Tan Tien en mouvement

Lorsque la sensation du Tan Tien fait partie de votre quotidien et qu'il est possible de la densifier à volonté, vous pouvez la renforcer dans des pratiques en mouvement. Une pratique très efficace dans ce domaine est le tai chi chuan, mais il est plus facile de commencer sur des mouvements simples comme avancer et reculer (n° 2).

Lorsque vous avancez, vous sentez l'énergie de la terre pousser la jambe arrière, déplacer le Tan Tien vers l'avant, ce qui entraîne le





n° 2 : En avançant, l'énergie de la terre pousse la jambe arrière qui déplace le Tan Tien vers l'avant.



Dessins réalisés par Imanou Risselard

mouvement du corps. La même chose est pratiquée en reculant. L'énergie de la terre pousse la jambe avant, et fait reculer le Tan Tien vers l'arrière. Pour des mouvements latéraux ou en rotation, le principe reste le même. Quand les mouvements simples sont maîtrisés, vous pouvez appliquer le principe dans les mouvements de tai ji quan. C'est le Tan Tien qui tire, pousse, tourne, et entraîne tous les mouvements. Terminez vos déplacements par une pratique Yin. Asseyez-vous et observez les sensations au niveau du Tan Tien, sans rien faire d'autre, et sans essayer d'influer ou d'intervenir. Sentez : le corps reste immobile mais l'énergie bouge. Et 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 influe sur vos émotions et votre 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 ressentirez des effets réels sur votre vie tout entière. La persévérance est une vertu taoïste...

Liens GTao

Pour approfondir ces pratiques, vous pouvez vous reporter aux articles dédiés à différentes techniques dans GTao n° 5, 9, 15, 16 et 21.

www.generation-tao.com

PARUTION NOVEMBRE 2001

Génération Tao Hors-Série

Arts martiaux chinois, de Bodhidharma à l'olympisme

L'épopée des arts martiaux chinois,
du Kung Fu Wushu au Qi Gong,
en passant par le Taiji Quan, Xing Yi Quan,
Bagua Zhang, etc...

Origines, histoire, portraits de Maîtres,
points de vue, interviews...

Un numéro spécial qui aide à saisir
la richesse culturelle d'une nation

en vente dans les kiosques à partir de novembre 2001
réservez-le dès aujourd'hui !

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

Sous la direction
technique
de Thierry Alibert,
et avec les interventions
de Georges Saby
et Katy Barcelo à l'éventail

PROCHAINES DATES :

- 6 et 7 octobre
- 10 et 11 novembre
- 1er et 2 décembre
- 12 et 13 janvier
- 2 et 3 février
- 2 et 3 mars
- 30-31 mars et 1er avril
- 1 et 2 juin

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
Taïji thérapeutique.

RENS. TECHNIQUES : 06 08 58 45 57

PROGRAMME COMPLET SUR SIMPLE DEMANDE :

**M. J. C. GOURDON, PLACE NOËL POUJADE,
46 300 GOURDON TÉL. : 05 65 41 14 95**



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

ANIMATION À THEMES

tous les week-ends,
itinérants en Pays de Loire
à partir de fin octobre.

**GEORGES SABY 35, RUE CLAIRE FONTAINE
44 830 BRAINS TÉL. : 02 40 65 55 01**

L'ART DU CHI

Méthode Stévanovitch

LA VOIE INTERIEURE PAR LE TRAVAIL CORPOREL

PROGRAMME AUTOMNE-HIVER 2001

Week-end Spécial Débutant
15 - 16 décembre

Semaines d'immersion
15 - 21 décembre

**Formation intensive
d'enseignants**
29 septembre - 16 novembre
15 décembre - 18 janvier 2002

**Formation réservée aux pro-
fessions paramédicales**
6 - 10 décembre

**Formation réservée aux
médecins**
Niveau I : 11 - 15 octobre
Niveau II : 22 - 26 novembre



**Centre International
Vlady Stévanovitch**
Tél/Fax : 04 92 75 93 98
Internet : <http://www.tantien.com>
Programme complet sur demande

**Ouverture d'un Centre Stévanovitch à Paris en Septembre
dirigé par Nicole Bernard**

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

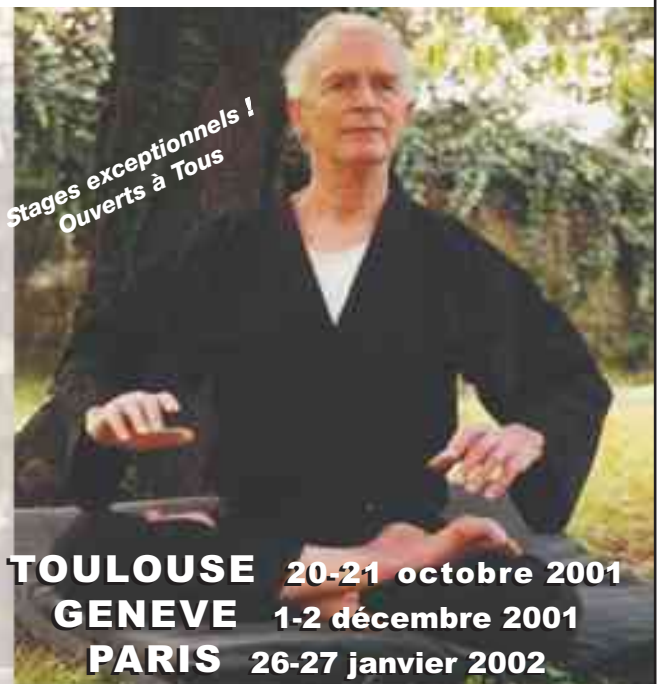


VLADY STEVANOVITCH

L'ART DU CHI

TECHNIQUES VOCALES DE MANIPULATION DU CHI

Stages exceptionnels !
Ouverts à Tous



TOULOUSE 20-21 octobre 2001

GENEVE 1-2 décembre 2001

PARIS 26-27 janvier 2002



Renseignements :

Centre International Vlady Stévanovitch

Tél : 0033 (0)4 92 75 93 98

Site Internet : www.tantien.com

Plein du seul vide

Ancré ferme dans le silence

La multiplicité des êtres surgit

Tandis que je contemple leurs mutations.

La multiplicité des êtres

Fait retour à sa racine.

Revenir à sa racine,

C'est atteindre le silence.

Le calme permet de trouver son destin.

LAO TSEU, VI - Ve SIÈCLE av. J.-C.

Extrait de l'ouvrage *L'UNIQUE TRAIT DE PINCEAU, calligraphie, peinture et pensée chinoise* par Fabienne Verdier, préfaces Cyrille Javary et Jacques Dars, Ed. Albin Michel (voir Tao's folies P. 10). Diplômée de l'Ecole des Beaux-Arts de Toulouse, Fabienne Verdier a poursuivi ses études d'esthétique et de peinture en Chine. Pendant dix ans, elle y a étudié les enseignements des derniers maîtres vivants ainsi que les modes de transmission traditionnels du savoir pictural.



Direction Shanghaï

Entre urbanité et Qi Gong

par Dominique Banizette
photos : Dominique Banizette

Qi gong et wushu, calligraphie et peinture chinoise, massage et théorie de médecine traditionnelle chinoise, ce fut pour l'auteur un festival de travail, de pratique et de plaisir, au cœur de Shanghaï.



Cours théorique avec le Dr. Chai.

Shanghaï, ville ultra moderne où les gratte-ciel écrasent de toute leur insolente et luxueuse hauteur les petits quartiers chinois aux ruelles étroites, aux maisons sans confort, mais où la vie s'éveille tôt le matin et s'active tout le long du jour, dans une recherche d'équilibre, entre mondialisation et traditions millénaires. Shanghai, où les marchés chinois avec leurs poissons nageant dans des bassines et leurs légumes à même le sol, côtoient les larges avenues où l'on fait du shopping à l'occidentale dans des magasins qui rivalisent d'attraits pour attirer le client. Shanghai, ville lumière où l'on a la sensation, tellement elle brille, que tous les jours c'est Noël.

Shanghaï, entre tradition et modernité

Nous avons passé quinze jours dans cette cité tentaculaire. Quinze jours à découvrir à travers cette modernité, la tradition chinoise, avec les personnes qui ont su la conserver, et qui ont bien voulu nous en transmettre l'essence, ou plutôt, commencer à nous en transmettre l'essence.

L'arrivée déjà fut spectaculaire : le grand plongeon dans le vingt-et-unième siècle, sans complexe et sans retenue, que représente l'arrivée à Pudong, l'aéroport de Shanghai. Puis le plongeon le jour même dans les rues bruyantes et ani-

mées de la vieille ville. Là, nos sens étonnés découvrent la foule des passants chinois, calmes et actifs, souriants, ouverts à l'autre, à l'étranger, cherchant l'échange et la communication. La fatigue du voyage aidant, nous découvrons comme dans un rêve la magie de cette ville. Les couleurs, les bruits, les odeurs, les vieilles maisons en bois aux toits traditionnels qui côtoient à la fois les buildings de l'économie internationale et les vieux quartiers populaires où l'on vit dans 5m². Tout est là, le passé, le présent, le futur, la tradition et la mondialisation.

Dr. Wang

Dès le lendemain, le docteur Wang nous donne notre premier cours de Qi Gong : *Enracinez vos pieds davantage, plus bas sur vos genoux, pas de pensées parasites, c'est-à-dire, pas de pensées qui ne concernent pas ce que vous êtes en train de faire.* Il passe corriger chacun, montre et répète ces exercices qui quotidiennement sont les siens puisqu'il soigne par le Qi Gong ; c'est-à-dire qu'il transmet du Qi à ses patients pour rétablir la circulation de l'énergie dans l'organe, la partie du corps où la circulation énergétique n'est plus en harmonie avec le reste. Cette méthode de soin demande au médecin de se recharger en énergie matin et soir.

L'art de la main

Le docteur Wang soigne aussi par le massage (Tu Na). Sa main semble légère et détendue, et pourtant, nous sentons nettement la puissance du Qi



Professeur Jie.. Il existe un rapport étroit entre le Tan Tien et le pinceau du calligraphe.

pénétrer à l'intérieur du corps. Le docteur Wang, qui pratique aussi le Wushu, nous expliquera que la calligraphie fait partie des talents d'un thérapeute. Nous comprendrons dès lors, de façon très précise, le rapport étroit qui existe entre le Tan Tien et le pinceau du calligraphe. Le corps, détendu et très présent, permet de transmettre l'intention et l'énergie.

A la clinique...

Nous découvrons dans la pharmacie herboristerie de petits sacs contenant différentes substances tant animales que végétales ou minérales, entrant dans la composition des préparations. La préparation, une fois bouillie dans une quantité d'eau précise, donne en général un résultat assez épais, amer, d'une couleur noirâtre, et à l'odeur si peu agréable pour nos narines d'occidentaux, que nous avons bien du mal à avaler ce genre de décoction pourtant efficace depuis des millénaires.

Dr. Chaï

Quelques jours plus tard, nous rencontrons un autre docteur en Qi Gong : le doc-

teur Chaï, directeur du centre de recherche de soins par le Qi Gong de la faculté de médecine. Nous découvrons avec lui un Qi Gong puissant pour renforcer l'énergie. Ce Qi Gong développe l'enracinement et la force intérieure dans une très légère mobilité, ce qui permet d'éviter les problèmes de rigidité des postures statiques tout en développant les effets. Rigueur, précision, concision, seront les maîtres mots de cet enseignement sans concession tant au niveau théorique qu'au niveau pratique. Et lorsque nous aurons compris que les "hen hao" (prononcez "ren rao") : "Très bien, vous avez très bien travaillé" ne sont en réalité que des formules de politesse permettant d'engager la phase de correction, nous apprécierons les remarques judicieuses, nettes

et précises données à chacun pour qu'il avance dans sa pratique. En effet, pour le Dr. Chaï, une des principales applications du Qi Gong est l'auto-thérapeutique. La seconde est "la thérapeutique par l'extérieur" : le médecin donne de l'énergie à son patient après s'être chargé lui-même. D'où la nécessité des pratiques biquotidiennes de ces thérapeutes.

Une des principales applications du Qi Gong est l'auto-thérapeutique.

Avant de rentrer, Suzhou la belle nous appellera pour nous faire découvrir ses jardins à l'ancienne.

Magnifique organisation entre les végétaux, les roches, l'eau et les arbres, que la tradition chinoise a su amener à une telle perfection que les choses semblent être posées là par une main divine. Et ce sera déjà le départ. Chacun à son niveau, chacun différemment, ayant le sentiment d'avoir contacté quelque chose de profond à l'intérieur de lui. Comme une jolie graine que l'on pourrait laisser éclore.

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

Liens GTao

- GTao n° 16 : Chronique d'une clinique chinoise P. 82

www.generation-tao.com



Traitement par le Qi avec le Dr. Wang.

Lao Zi

Le sage non identifié

Lao Zi, le "vieil enfant du taoïsme",

a-t-il réellement existé ? par Cyrille J.-D. Javary

Si il y a quelqu'un avec qui l'on aurait eu plaisir à discuter du Tao, c'est bien Lao Zi (Lao Tseu). Hélas, le maître du vide parfait, comme l'appelait un de ses disciples (Lié Zi), pratiquait surtout l'enseignement par l'absence. Autant s'y résoudre tout de suite, même si la nouvelle est un peu dure à avaler : Lao Zi n'a jamais existé. C'est un maître virtuel, un rêve de papillon, comme disait Zhuang Zi, un autre de ses disciples. Déjà en 100 avant notre ère, Sima Qian, auteur méticuleux d'une *Histoire de la Chine depuis les Origines*, se plaignait qu'à son sujet on ne sache rien de très sûr. Pourtant, si être immatériel n'a jamais empêché un héros chinois d'avoir une histoire, un village natal, voire même un tombeau, dans le cas de Lao Zi, la légende est d'une pauvreté surprenante : un nom ridicule "vieux maître" ou "vieil enfant" - nous verrons lequel choisir- et simplement trois anecdotes, si décevantes de banalité qu'elles donnent à chaque fois l'impression qu'elles ne sont là que pour dire autre chose.

"Il était archiviste à la cour royale".

Voilà qui aujourd'hui fleure son antiquité de bon aloi, mais considérant le fait qu'à l'époque les archivistes étaient des fonctionnaires subalternes, le message est ailleurs. Étant donné que savoir lire et écrire était un privilège nobiliaire, le détail de cet emploi signe l'appartenance de Lao Zi à la petite noblesse rurale, une classe sociale que les changements technologiques (comme par exemple la généralisation de l'usage du fer pour les socs de charrue) sont en train de ruiner définitivement. On s'étonne moins alors de trouver dans le *Tao Te King* des passages qui se terminent par une nostalgie qu'on qualifierait aujourd'hui de pétainiste, comme :

"Manger avait alors du goût ; l'habit seyait au corps ; il faisait bon être chez soi ; on appréciait la vie simple" ou, "Des engins à décupler, à centupler le rapport, on n'en avait pas alors l'usage" (Chap. 80*). La précision professionnelle de Lao Zi sera aussi une manière d'affirmer qu'à

**On raconte
que Lao Zi
resta en gestation
dans le ventre
de sa mère
pendant
80 ans...**



l'inverse des lettrés confucéens qui ne démissionnent de leur postes officiels que pour critiquer leur souverain du moment, c'est suivant une décision volontaire et selon une critique radicale de l'ensemble d'un système (où il avait pourtant une place confortable) que Lao Zi partira, inaugurant la voie sans compromission qu'après lui suivront les taoïstes se faisant ermites.

"Il a reçu la visite de Confucius".

Quelle affaire ! Rencontrer un autre nobliau venu à la capitale s'enquérir des rites. Il n'y aurait pas là matière à gloser si ce visiteur n'était pas par la suite devenu le "maître des dix mille générations". Mais le plus louche dans cette histoire est qu'on ne trouve dans les *Entretiens*, l'ouvrage dans lequel les disciples de Confucius ont scrupuleusement réunis les propos de leur maître, aucune trace de cette entrevue célèbre. Les paroles respectueusement laudatives ("j'ai rencontré un dragon") que Confucius aurait prononcé à l'issue de l'entrevue ne sont rapportées que par des textes taoïstes. L'utilité hagiographique de cette anecdote apparaît alors doublement. D'un côté, elle

épaissit historiquement l'évanescence de Lao Zi en le faisant rencontrer quelqu'un dont l'authenticité ne fait aucun doute et ensuite elle permet de poser entre les deux personnages un rapport hiérarchique bien à l'avantage de Lao Zi qui est toujours le plus âgé tandis que Confucius est présenté comme un jeunot ignorant se faisant moucher par un sage vénérable.

"Le gardien de la passe".

Désespéré par la décadence de la cour royale, Lao Zi décide de partir vers l'Ouest. Monté sur un buffle il serait arrivé à la passe de Xian Kou, près de Xi An. Là, le gardien lui aurait demandé de lui laisser un témoignage et Lao Zi lui aurait alors dicté les 5000 caractères répartis en 81 chapitres du *Tao Te King*, puis il aurait disparu dans le soleil couchant. Digne d'un western-spaghetti, la scène a cependant l'honnêteté des légendes chinoise puisqu'elle affirme en creux que Lao Zi



n'a pas écrit le Tao Te King, mais que ce texte est une quintessence de traditions orales mises en écrit à une époque imprécise. Il demeure cependant dans cette anecdote un détail important toujours négligé : la monture du sage. Lao Zi ne chemine pas à pied comme un paysan, il ne va pas non plus à cheval comme un militaire et ne se déplace pas en char comme un dignitaire, il chevauche un buffle. Il doit y avoir une raison à ce choix, il y en a en fait plusieurs.

Le buffle est une sorte de vache, en pire : on peut difficilement imaginer un animal plus Yin.

Mais il est en même temps le deuxième animal du cycle zodiacal,

associé avec le moment de l'aube, la direction du levant et le redémarrage du principe vital que manifestent les labours printaniers dont il est l'élément moteur. C'est sans doute cette nature double qui est à l'origine du choix de cette monture quand Lao Zi à l'automne de sa vie décide de quitter le monde et de partir vers le couchant.

Arrêtons-nous un instant pour remarquer que la légende ne dit rien d'autre que son départ. Lao Zi disparaît comme il était né, bizarrement. Il aurait pu s'embarquer vers l'est, par exemple en direction des îles Peng Lai où de nombreuses traditions taoïstes localisent le séjour des immortels avec tant de certitude que plusieurs empereurs y enverront des expéditions. Il a préféré s'enfoncer vers l'ouest, peut-être espérait-il rejoindre le palais de Xi Wang Mu, la "Reine Mère d'Occident" dans le jardin de laquelle poussent les pêches d'immortalité. Au troisième siècle de notre ère, des taoïstes utiliseront ce mystère pour expliquer que Lao Zi a poursuivi son voyage jusqu'à Bénarès où il aurait enseigné Siddhârta Gautama, le futur Bouddha. En inventant cet épisode abracadabrant, les taoïstes avaient un but précis : contrer la progression du Bouddhisme qui se répandait en Chine, le vidant de son contenu spécifique en en faisant une simple variante du taoïsme.

Revenons au buffle, animal aussi familier du paysage chinois que la vache l'est des prairies normandes. On remarque qu'il entretient un rapport particulier avec les enfants à qui échoit traditionnellement la tâche de les mener. Couplage idéal, cet attelage représente mieux que des mots la contradiction féconde du taoïsme, sa dévolution au Yin en même temps que sa tension vers le renouveau.

La relation du taoïsme avec le Yin

Quant au nom de Lao Zi, pour n'importe quel Chinois, l'affaire ne fait aucun doute : Lao Zi, ce n'est pas un nom...! À tout prendre un pseudonyme, en fait mieux que cela, c'est un programme. Lao signifie au sens propre "vieux" c'est-à-dire en Chine "honorable". Quant à Zi, c'est un caractère dont le sens est double. Son sens d'origine, qui est resté le plus courant est "enfant, fils", mais il en est venu aussi à vouloir dire "maître", car un "maître" (quel que soit son art : martial, philosophique, technique, etc.) ne pouvait rêver meilleure consécration que d'être

appelé "fils" par son souverain. "Lao Zi" signifie donc aussi bien "honorable maître" que "vieux enfant", deux appellations dont la première est d'une banalité affligeante et la seconde d'une absurdité déconcertante. On raconte pour la justifier une légende portant écho de la relation quasi symbiotique que le taoïsme entretient avec le Yin en général et la mère en particulier (relisez les chapitres 52, 55, 6, 20, 30, 25 du Tao Te King) : Lao Zi resta en gestation dans le ventre de sa mère pendant quatre vingt ans et naquit ainsi avec dès sa naissance l'expérience d'un vieux sage.

Restons raisonnable, Lao Zi n'a jamais vécu, c'est une affaire entendue, mais son nom bizarre existe bel et bien et c'est s'en débarrasser un peu trop facilement que d'en faire le logo d'une sorte de société en nom collectif regroupant mages de l'antiquité, devins de villages, chamanes de faubourgs, alchimistes de bazar, lettrés illuminés, et sages de tous poils. Lao Zi est plus qu'un surnom, c'est une appellation qui résume l'objectif fondamental du taoïsme : se coupler avec le flux du Tao. Non pas se dissoudre dans on ne sait quel entité mystique, mais se réaliser en accompagnant le rythme le plus naturel qui soit, celui de la nature. Et cela pour un but bien chinois par son pragmatisme : vivre ! Vivre le plus pleinement et le plus longtemps possible. Pour atteindre ce but, il n'y a aucun mystère, il suffit d'imiter

la nature : "Vivant, l'humain est tendre et souple ;

Mort, le voici dur et rigide ; Les plantes sont tendres et fragiles ; Mortes les voilà flétries et sèches ; Dureté et rigidité sont compagnes de la mort ; Tendreté et souplesse compagnes de la vie" (*Tao Te King*, chap. 76). Incrédée, fonctionnant par la simple respiration du Yin et du Yang, la nature a sur nous un grand avantage : elle renaît à chaque printemps sans pourtant vieillir d'un an.

Cependant, par l'exercice, l'appropriation du souffle, chacun peut s'approcher de ce fonctionnement "tournant sans faute et sans usure" (*Tao te Jing*, chap. 25) et en accompagnant son tempo, acquérir un peu de sa longévité. Un héros est estimable parce qu'il fait don de sa vie à une cause, un vieillard est honorable parce qu'il a su dynamiser et magnifier force vitale et mandat de vie que le ciel lui avait attribués. Voilà pourquoi tous les arts physiques chinois, médecine, sexualité, Tai Ji, Qi Gong, massage, chant, acupuncture se rangent sous la bannière de Lao Zi, le vieux éternellement enfant.

A nous d'en faire notre honorable maître pour qu'à chaque fois qu'une rigidité semblera s'installer dans notre corps ou dans notre cœur, à chaque fois que quelque chose, dans notre être, notre famille, notre cheminement, semblera se flétrir, se dessécher, devenir rigide comme une branche morte, savoir lui redonner la qualité printanière de ce qui est tendre, souple et vivant.

Jeune enfant sur un vieux buffle ou vieillard sur un buffle de printemps, Lao Zi, par son nom, nous explique simplement, avec l'humour si rieur des taoïstes, que vivre vraiment c'est constamment transmuter ce qui est devenu Lao en ce qui sera Zi.

* Tous les extraits du Tao Te King cités dans cet article sont extraits de la magnifique traduction de Claude Larre, Ed. Descmée de Brouwer.

Le Taiji dans tous ses états !

La Belgique

par Georgette Methens-Renard

Pour faire le point sur le tai ji quan en Belgique, nous citerons les écoles qui ont formé au moins une dizaine d'enseignants.

La diaspora chinoise

Vers le début des années cinquante, il y eut en Belgique un petit début d'afflux de réfugiés politiques chinois. Un jeune étudiant en pharmacie, P. S., déjà ceinture noire de judo à l'époque, s'intéresse à cette discipline étrange et est initié aux arts énergétiques chinois dans des cercles très fermés de ces intellectuels réfugiés. Sans jamais enseigner son savoir autrement que par l'exemple, son rayonnement aura un retentissement important sur de futurs représentants du tai ji quan en Belgique.

Plus tard, fin des années septante (soixante-dix), fraîchement débarqué de Taïwan, arrive rendre visite à sa fille un vieil homme pratiquant du tai ji quan : Kuo Chi, disciple de Wang Yen-Nien. Il sera suivi moins de deux ans plus tard par un Américain, Sangeetam, ayant transité par Londres, et élève de Chu King Hung.

Tous les acteurs de l'essor du tai ji quan en Belgique sont là, présents et déjà potentiellement à l'œuvre.

L'influence américaine

Ils donneront, d'une part une souche taïwanaise dont est issue la Voie Intérieure de Vlady Stevanovich. D'autre part, l'Américain Sangeetam, posant son pied sur le sol de Eburondes renforcera l'élan de l'ITCCA (International Tai Chi Chuan Association) en Europe Occidentale. Il portera également sur les fonds baptismaux un chef



de file qui se détachera du courant ITCCA pour se tourner vers la Chine en matière de codification d'enchaînements et rentrera en contact avec les grands maîtres des cinq différents styles majeurs : Eric Caulier.

En Flandre, se dessineront deux tendances : la première issue de la Chine Populaire et la seconde, de nouveau stimulée par Sangeetam, qui cette fois représente une orientation taïwanaise, mais dont la tête emblématique n'est autre que Cheng Man Ch'ing.

L'avenir

Comment vont évoluer ces groupes vers l'avenir ? Nul ne peut y répondre. Que restera-t-il de toutes ces écoles - dont certaines ont donné lieu à des "professeurs" très peu formés - quand l'effet de mode sera passé ou que la figure de proue sera décédée ? Quel est leur ciment en dehors du chef de file ? Quel est l'esprit d'équipe et de devenir qui anime leur école ?

Une tentative de rassemblement

Le législateur belge ne reconnaît absolument pas les arts martiaux chinois ni ne veut en entendre parler - à



On peut estimer à environ 3000 le nombre de pratiquants de tai ji quan sur le sol belge.

moins que l'organisation des Jeux Olympiques de 2008 à Pékin ne change les mentalités ? -. Si la fédération de Wushu regroupe les arts externes et internes - elle est reconnue par l'I.W.F, International Wushu Federation - une tentative de regroupement de toutes les écoles d'arts internes - à l'instar de la Fédération Française des tai ji quan traditionnels - démarrée voici quelques trois ans est aujourd'hui remise en cause. Stop ou encore ? L'avenir nous le dira.

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

Liens GTao

- GTao n° 9 : La pensée dans le Taiji P. 70
- GTao n° 13 : Réseau belge des arts internes chinois P. 38
- GTao n° 20 : Le taiji dans tous ses états ! P. 22

www.generation-tao.com

Sur les traces de CHENG MAN CH'ING

L'association **LE MÉRIDIDIEN** à Périgueux

Fondée en 1986 en Dordogne par William Nelson et affiliée à la Fédération de Tai Chi Chuan Chi Gong, l'association "Le Méridien" enseigne le Tai Chi Chuan style Yang, selon les préceptes de l'école Cheng Man Ch'ing, disciple de Yang Cheng Fu.

L'influence de Cheng Man Ch'ing

Le rôle de Cheng Man Ch'ing est d'une importance capitale dans l'histoire des arts martiaux chinois au XXe siècle. Poète, calligraphe, docteur en médecine chinoise, Cheng s'appuya sur son expérience dans tous ces domaines pour conférer à l'art qu'il apprit de Yang Cheng Fu une qualité de pureté telle que son Tai Chi devint non seulement un art martial supérieur, mais aussi un véhicule pour le développement personnel et la transformation de soi.

Il s'employa autant à modeler l'art afin de permettre aux pratiquants d'atteindre les plus hauts niveaux, qu'à injecter l'essence des enseignements taoïstes concernant l'énergie interne. Au confluent des voies confucéennes et taoïstes, l'art qu'il a développé conjugue à la fois quête philosophique, accueil d'autrui et efficacité martiale.

L'enseignant et les champions

William Nelson, Instructeur principal, pratique depuis 1977 et enseigne depuis 1981. Son premier professeur fut Dr John Kells (élève du Dr Tao Chi, disciple de Cheng Man Ch'ing) pendant 10 ans, puis de M. Chiu Hong Bing (disciple de Cheng Man Ch'ing). Depuis cette période, ses professeurs sont M. Tan Ching Nee (disciple de Cheng), M. Nigel Sutton et M. Lau Kim Hong.

La première école de W. Nelson fut la *British Tai Chi Chuan Association* au sein de l'université de Cambridge. Il est en relation avec la Fédération Internationale de *Taiwan*, *Président de la Chin Woo Association* (France) et Instructeur avancé de la *Zhong Ding Chinese Martial Arts Association* (Malaisie) dont il est le représentant pour la France depuis 1997.

*Pratiquer
sans juger,
sans lutter,
sans fuir.*



Le Méridien, qui tient aussi en ses rangs deux champions de France 2001 (Bruno Cointrel en Forme & Tui Shou fixe et Nicolas Maury en Tuishou fixe et mobile), participe à des compétitions internationales avec brio : 3e place en Forme et 5e en Epée à Taïwan; médaille d'or en Forme en Angleterre.



ci-dessous : 3e place Forme à Taïwan 2001.
Anniversaire de Cheng Man Ch'ing.

Les activités et disciplines

L'Association "Le Méridien" organise des voyages séjours en Asie dans le berceau du Tai Chi Chuan (Chine, Taïwan, Malaisie) à la rencontre de maîtres orientaux, dont elle reçoit d'ailleurs chaque année les visites à Périgueux.

L'enseignement comporte la Forme Courte (37 postures), la Forme Longue (108 postures), les pratiques en duo (Poussées des mains ou Tui Shou, grands déplacements ou Da Lu, Dispersion des Mains ou San Shou), la pratique des armes traditionnelles (Epées, Sabre, Bâton) ainsi que la forme à l'éventail. La pratique du Qi Gong fait aussi partie de l'enseignement.

En 2000, M. Tan Ching Nee de Singapour avait animé un stage sur Périgueux (pratique de la Forme Courte) et sur Paris (Forme à l'épée et sabre à deux). Récemment, Mme Rosa Chen qui entraîne l'équipe nationale de Taïwan a aussi animé un stage Qi Gong. M. Lau Kim Hong de Malaisie est venu en 2000, et vient récemment d'animer à Périgueux, les 29-30 septembre, un stage de Tui Shou ainsi qu'un stage de San Shou à Lavour (Tarn), les 6-7 octobre. Stages qui attestent du dynamisme du Méridien dans le désir d'apprendre l'art avec les maîtres d'Asie. **J. C.**

Cours à BORDEAUX - POITIERS ANGOULÊME - PÉRIGUEUX

- Séjour d'étude avec les maîtres : Taïwan, Malaisie, Singapour & Chine
- Stages : Pentecôte et été
- Stages en France avec les maîtres :
Maître LAU Kim Hong
Maître TAN Ching Nee
Maître ROSA CHEN
- Formation à la fonction d'enseignants
- 1er FORUM Européen
CHENG MAN CH'ING en France
- Compétition • Conférence • Ateliers
3-6 août 2002

Rens. & inscription : Ass. Le Méridien
Chemin du Rousseau 24000 Périgueux
Tél./Fax : 05 53 35 07 19
email : meridien.willie@wanadoo.fr

Le Taiïji "Bitter Lemon"

Chen Shi-Jong, élève de Ke Chi Hua, lui-même disciple de Cheng Man Ch'ing rendu célèbre par ses nombreux écrits, enseigne la calligraphie, la cérémonie du thé et le Taiï Ji Quan à Taïwan. Dans cet entretien, il nous livre une perception caustique et souriante du Taiï Ji Quan.

par Herald Loygue et Marc Mazaleiras

Gtao : Quelle est l'essence du Taiï Ji Quan ?

Chen Shi-Jong : Qu'est-ce que l'essence ?

Gtao : Comment définir le Taiï Ji Quan ?

C. S.-J. : Très difficile... Si j'avais à répondre, un constant changement !

Gtao : Y a-t-il un Taiï Ji Quan santé et un autre martial ?

C. S.-J. : Pas de différence ! Les gens doivent se battre eux-mêmes pour leur propre santé. (rires)

Gtao : Quelles sont les connexions entre la forme et les Tui Shou ?

C. S.-J. : (Rires) Vous posez de drôles de questions ! Que tu fasses la forme ou les Tui shou, il n'y a aucune différence dans l'état d'esprit. Si quelqu'un essaie de te pousser ou pas, c'est la même chose !

Gtao : Comment situer le Taiï Ji Quan de Cheng Man Ch'ing par rapport aux autres familles de Taiï Ji Quan ?

C. S.-J. : C'est difficile, complexe. J'utilise le nom de Chen Man Ch'ing mais je fais mon propre style Chen : le style Chen

陸地游泳



Shijong. Je vais dans la direction du style de Chen Man Ch'ing, mais plus vers la santé et l'auto-protection. Dans la plupart des styles, beaucoup de personnes sont trop attachées à la forme extérieure.

Gtao : Qu'est-ce que vous entendez par "forme extérieure" ?

C. S.-J. : L'expression de la forme, souvent forme morte, vide. Dans le sens où c'est trop défini : le style Yang fait le Tai Ji Quan Yang, le style Chen fait le Chen Tai Ji Quan Chen, etc. Penser en style, c'est faire mourir le Tai Ji Quan!

Les gens s'axent, s'orientent plus par rapport à la forme, au style que par rapport à l'enseignant. Théoriquement, l'orientation devrait être dirigée plus sur l'enseignement que sur le style, la forme extérieure.

Gtao : Si vous aviez à remplacer le Tai Ji Quan par un autre un nom ?

C. S.-J. : Pas d'autre nom !

Gtao : Pour beaucoup, le Tai Ji Quan est un nom étrange.

C. S.-J. : Alors, le changement, la transformation.

Gtao : Quelle est la place des armes dans le Tai Ji Quan ?

C. S.-J. : Des armes ? Pas d'armes ! Qu'est-ce-que tu veux ? Il y a des gens qui voient la pratique des armes et qui s'interrogent à ce sujet ! Quand les principes sont compris, tu peux utiliser toutes les armes, tout devient une arme ! Bien sûr, il y a le sabre, l'épée, le bâton, mais on peut tout utiliser. Ces choses-là, c'est quand tu veux gagner de l'argent ! (Rires). Celui qui veut gagner de l'argent fait toutes les formes...

Gtao : Que pensez-vous des compétitions ?

C. S.-J. : Aucun sens. A Taïwan, il y a des gens qui arrivent premiers après seulement deux ou trois années de pratique. Ce qui veut dire qu'il y a quelque chose qui ne va pas dans ces compétitions. (Rires). Une anecdote à ce sujet : Mon professeur, Maître Ke Chi Hua, était jury à une de ces compétitions à Taïwan. Il y avait un homme dans la catégorie des 70/80 kg qui ne voulait pas rester dans cette catégorie de poids. Il a été faire un jogging pour transpirer et perdre du poids pour descendre de catégorie. Ainsi, il arrivait au plus haut de la catégorie inférieure, moins de 70 kg. Et il est arrivé premier. Comme il savait que mon professeur était très bon, il a demandé à essayer avec lui. Mon professeur, très maigre, et qui était encore en costume de ville, l'a envoyé voler

*Au début
apprendre la forme
est amer, puis, quand
on a mal aux jambes,
cela devient acide
et enfin quand on
y arrive, aaah !
C'est sucré...*

tout de suite ! C'est pour cela que cela n'a aucun sens. Les personnes qui participent à ces compétitions réagissent bien, mais cela n'a rien à voir avec la qualité du Tai Ji Quan.

Gtao : Si vous aviez des conseils à donner aux pratiquants français, à ceux qui veulent faire du Tai Ji Quan en France ?

C. S.-J. : Les points principaux c'est : chercher un bon professeur et l'autre, le travail personnel.

La transmission orale est très importante, montrer à travers le corps ne suffit pas. Beaucoup de gens ne trouvent pas les deux. A Taïwan, c'est la même chose, il y a des gens qui s'entraînent depuis des années mais pas avec un bon prof, aussi, il n'y a pas de résultat ! Si tu cherches, tu finis par trouver. Quelquefois cela demande du temps et pas mal de détours... il faut rester ouvert ! Parfois également, les gens sont bloqués par leur professeur, parce que leur prof est bloqué dans certaines directions. Cela ferme la voie. J'ai déjà rencontré des gens comme cela. Parfois des résultats qu'on devrait obtenir en 5 ou 6 ans n'arrivent qu'après une vingtaine d'années ! C'est ennuyeux, on perd du temps. Le point principal est d'avoir confiance, de croire. Si tu n'y crois pas, aucune chance. Beaucoup de gens n'ont pas confiance !

*Penser en
style, c'est
faire mourir
le tai Ji Quan !*

Gtao : Le Tai Ji Quan a-t-il un goût ?

C. S.-J. : Un goût ? Pour les débutants c'est peut-être comme le "Bitter Lemon". Au début, apprendre la forme, c'est amer, puis quand on a mal aux jambes, cela devient acide, et enfin, quand on y arrive, aaah ! C'est sucré...

(rires). Si ce processus se passe, c'est à peu près juste, mais si on commence et que c'est très confortable, il y a quelque chose qui ne va pas. Aussi, quand tu cherches un prof, il faut chercher dans ce sens-là. Au début, ce doit être amer. Si ce n'est pas amer, c'est que c'est déjà mélangé... à cause de la pédagogie, le désir d'attirer des élèves. Il y a beaucoup de débutants qui viennent pour le côté confortable ! Le problème est que si tu donnes de l'amer au début, les élèves ne restent pas ! (Rires).

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

Liens Gtao
- Gtao n° 11 : Cheng Man Ch'ing P. 54
www.generation-tao.com

Un "Grand petit homme"

Petit par la taille, grand par l'esprit et la culture, le Professeur Cheng Man Ch'ing venu enseigner à New-York dans le milieu des années soixante, a laissé pendant dix ans un inestimable trésor à tous ceux qui s'intéressent d'un peu près au Taijji.

par Michel Thabourin

Une des spécificités du Professeur Cheng est d'avoir transmis cette technique avant tout comme un art de vivre et une discipline spirituelle, amenant progressivement ses élèves vers ce qu'il appelait "ça", nommant par là l'essence du Taijji. Il enseigna cet art, à la fois comme méthode de santé (il était médecin) et technique d'autodéfense, reléguant toutefois la compétition aux arts externes. Il était également artiste (peintre, poète, calligraphe) et lettré.

Disciple de Yang Chen Fu pendant sept ans, il fut guéri de la tuberculose grâce au Taijji (il soigna par ailleurs l'épouse de son maître.) Il s'est éteint à Taïwan à l'âge de 75 ans après avoir donné pendant ses dix dernières années d'enseignement le meilleur de lui-même.

Relâcher

Votre corps doit être entièrement relaxé, détendu et ouvert de manière à ce que le Qi (l'énergie) puisse le traverser librement enseignait le Professeur Cheng, et il ne se passait pas une séance sans qu'il ne fasse allusion à cette détente. *Éliminez la force dure dans la poussée des mains, mais restez, consistant dans la détente, ni trop dur, ni trop mou.* Etre relâché : "Sung" inclut bien sûr une pratique assidue de la vigilance. De cette détente résulte une intention, une forme de passivité active.

Une des fonctions du Qi est de circuler, il est mouvant de par nature, c'est même sa raison d'être. La sensation expérimentée restera fugitive et devra être aussitôt abandonnée afin de laisser la porte ouverte à son retour éventuel. Si nous voulons le retenir, le "ça" s'efface. Ne rien vouloir garder pour soi est un des grands principes que bien peu de personnes parviennent à atteindre. Nos réflexes sociaux nous invitent toujours à acquérir, conquérir, obtenir, collectionner, réaliser, mais jamais à "investir dans la perte", un des grands chevaux de bataille de l'enseignement du Professeur.

Souplesse et douceur

Le Taijji rend le corps et l'esprit doux et souples. La poitrine s'efface légèrement amenant le centre de gravité dans une sensation tranquille et forte de relation à la

terre. Le souple surpasse toujours la force dure, celle qui veut gagner. La force véritable réside précisément dans le lâcher-prise qui lui-même rend le corps pesant et enraciné. C'est ainsi que le Taijji devient substantiel.

Cultiver cette force douce et relâchée, non édulcorée, est la meilleure manière d'entrer en contact avec plus grand que soi, d'éprouver la force vraie impersonnelle et libre... Une des qualités qui nous rapproche du Tao.

Le chemin

L'être humain se doit de fonctionner comme un canal désencombré de ses anciens mécanismes parfois surpuissants. Ainsi l'étude du Taijji ne peut que s'accompagner d'un travail sur soi. Plus nous évoluons dans la pratique, plus nous découvrons chaque mouvement comme une petite révélation. Le geste, totalement solidaire du reste du corps, soutenu par le Yi (l'intention), se joue sans effort. On assiste alors à l'écoulement de la Forme à travers soi : *Nous ne faisons pas du Taijji, nous devenons Taijji*, se plaisait à dire le Professeur Cheng.

Pour y parvenir, les règles sont strictes : enracinement constant au centre des pieds, jamais de double poids, les mains sont reliées à la base et le Jung Yung, la verticale tenue sans tension avec la tête en suspension dans le ciel : *Porter la lune comme un chapeau.* Alors le flux de Qi se révèle au moment du lâcher-prise et le "ça" apparaît. Plus le Qi se manifeste, plus il devient un maître exigeant en détente, nous sommes alors les obligés du Qi sur la

Voie, le Tao. Le Qi nous aide ainsi à poursuivre notre alchimie interne. Le Professeur désignait le niveau ultime en ces termes : *L'Eveil, c'est la compréhension de l'énergie.*

Simplicité et efficacité sont les caractéristiques de l'enseignement de Cheng Man Ch'ing, le bien nommé "Maître des cinq excellences", un des principaux pionniers du Taijji en Occident dont l'enseignement est resté vivant dans ses écoles.

**Nous ne
faisons pas
du Taijji,
nous devenons
Taijji.**

Pr Cheng

Commandez les anciens numéros de Génération Tao

ou profitez de l'offre **TAO intégrale**
350 F (53,36 €)
 au lieu de **536 F** (81,71 €)



nos 1 à 7 épuisés !

- N° 21 : Massages : panorama des massages traditionnels d'Asie • Chromathérapie • Dossier spécial : Bioénergétique Taoïste • feng shui
- 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 hypnocybernétique...
- N° 18 : La vie en mouvement • Bernie glassman : Zen à l'américaine • Ginseng : aphrodisiaque? • Fa lun gong, la terreur de Pékin • La France yin-yang...
- N° 17 : Guide des pratiques corps /esprit • Michel Jonasz • Le tao • Stretching postural • Le taiji des enfants • Kinésiologie • Feng shui • Acupuncture...
- N° 16 : Spécial bien-être et plaisir • Le Feng Shui de l'amour • L'onde orgasmique • Le Qi Gong des 5 animaux • Shaolin hors du temple...
- N° 15 : Yoga A. Van Lysebeth • Qi Gong des femmes • Astrologie : le ki des 9 étoiles • Danse de Bali • Bagua, art de la spirale...
- N° 14 : L'aventure de la conscience • Bruce Lee philosophe du mouvement • Albert Low & zen • Culture alternative USA-France • Le Taiji ostéopathique...
- N° 13 : Biotao • nature et société • Quelle naissance pour quelle humanité • Le Tai Ji au lycée • Matrix • Aikido : trois rencontres...
- N° 12 : Le Tao de l'Amour • Le bâton médiéval • Le Feng Shui • Capoeira • Kalarippayat • Kali eskrima : une voie pour la paix • Zazen...
- N° 11 : Le Tao de la transmission • Le qi gong thérapeutique • Calligraphie, miroir de la Chine • Mythe et réalité • L'histoire des taolu dans les arts chinois...
- N° 10 : Le Tao de l'engagement social • Arts martiaux, voie royale de la thérapie • Les enfants de Chenjiagou • Les dan dans le wushu...
- N° 9 : Femmes du Tao • Massages d'hiver • Le sourire intérieur • La sarbacane • Wing chun • Acupuncture et psychologie • Lao Zi contre Descartes...
- N° 8 : Le Tao métissé • méditation Chan • le Tai Ji de l'écologie • l'opéra de Pékin • l'aikido • Les 5 ponts de fer...

je souhaite bénéficier de l'offre TAO intégrale (du n° 8 au n° 21) au prix de 350 F au lieu de 536 F (port compris*)

je commande les numéros précédents au prix de 35 F l'exemplaire (port compris*)

8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21
 * 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

BULLETIN D'ABONNEMENT

1 an
 4 numéros
 + 1 cadeau
100 F

2 ans
 8 numéros
 + 1 cadeau
180 F

je m'abonne à Génération Tao pour 4 numéros au prix de 100 F (15,24 €)
 je m'abonne à Génération Tao pour 8 numéros au prix de 180 F (27,44 €)
 (offre réservée à la France métropolitaine - dom-tom et étranger : nous consulter)

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

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

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

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



par Jean Motte,

Quel est le point commun entre la médecine chinoise, les arts martiaux, les relations humaines? Les treize articles de Sun Tse! Celui-ci était un fin stratège et un grand tacticien. Il écrit treize articles dont voici un extrait du 3^e, axé sur "l'engagement".

Sun Tse

ou la stratégie thérapeutique (4^e volet)

Pour être victorieux des ennemis, cinq circonstances sont nécessaires :

1) *Savoir quand il est à propos de combattre, et quand il convient de se retirer.*

L'art du thérapeute se mesure à la compétence qu'il a de distinguer le plein du vide, la force de l'énergie perverse et l'évaluation de l'énergie correcte du patient. C'est de ces différents paramètres qu'il pourra juger si l'attaque doit avoir lieu immédiatement entre le pervers et le correct ou bien être différée.

2) *Savoir employer le peu et le beaucoup en suivant les circonstances.*

A petites causes petits effets, à grandes causes grands effets. C'est la règle de l'acupuncture. Ne faisons pas appel aux merveilleux vaisseaux qui mettent en mouvement une grande quantité d'énergie vitale (Yuan Qi) pour soigner une tendinite.

3) *Assortir habilement ses rangs.*

Dans un traitement, il s'agit de savoir à quelle dialectique de raisonnement nous nous adressons afin de ne pas faire un salmigondis énergétique. Un traitement dans les cinq éléments se bornera uniquement à cette vision thérapeutique. Une approche par les axes restera limitée à cette dialectique, etc.

4) *Celui qui prudent se prépare à combattre l'ennemi qui n'est pas encore; celui-là même est victorieux.*

Cette phrase nous mène droit sur le préventif, cher à l'Extrême-Orient. Lorsque l'on maîtrise parfaitement l'acupuncture traditionnelle, il suffit ensuite de découvrir le terrain du patient et ses points de faiblesse afin d'anticiper sur de futures maladies.

Rappelons que la notion de maladie en énergétique chinoise se définit comme suit : c'est une non-adaptation des énergies du corps humain aux énergies circulantes, extérieures, de l'année. Ce postulat sous-entend que le thérapeute connaît les énergies de

l'homme mais aussi les énergies circulantes annuelles.

5) *Etre à l'abri des ingérences du Souverain.*

L'harmonie doit régner au sein des cinq éléments qui représentent tous les organes dans le corps humain. Chaque élément joue son rôle au mieux afin de ne pas subir l'ingérence du Souverain qui représente aussitôt un déséquilibre énergétique. De même dans une entreprise, c'est en accomplissant correctement son travail que l'on se met à l'abri des réflexions désobligeantes et pénalisantes que pourrait faire le patron. Là aussi, le rôle du thérapeute est essentiel car il est le "gardien" du bon fonctionnement organique au sein du corps humain. ■

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

Liens Génération Tao

- N° 19 : Sun Tse (1) P. 54

- N° 20 : Sun Tse (2) P. 52

- N° 21 : Sun Tse (2) P. 56

www.generation-tao.com



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



Qi Gong contre les douleurs
Dr JIAN Liujun
Où il y a douleur, il y a blocage du sang et de l'énergie. Technique qui les fait circuler, et calme donc les douleurs.
Réf. K1007 K7 de 60 mn
Prix : 198 F



Purification de la moelle (1)
Dr JIAN Liujun
Elle permet de nettoyer le corps profondément, prévient et l'améliore les maladies chroniques.
Réf. K1009 K7 de 60 mn
Prix : 198 F



Purification de la moelle (2)
Dr JIAN Liujun
Elle comprend 5 des 12 mouvements de la technique, qui ont chacune une fonction précise.
Réf. K1010 K7 de 60 mn
Prix : 198 F



Huit pièces de brocart
Dr JIAN Liujun
Technique traditionnelle datant du 6^e siècle; Simple, adaptée à tous, 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



Nouveauté

Yi Jin Jing
Dr JIAN Liujun
Cette musculation chinoise augmente la force, renforce les muscles, favorise la circulation du sang et harmonise les fonctions des organes.
Réf. K1011 K7 de 60 mn
Prix : 203,40 F



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'explications de chacun des mouvements.
Introduction à la Main Collante.
Réf. K1101 K7 de 55 mn
Prix : 148 F



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



« Carnets de Chine »
1/Au delà du vide 2/Poèmes du thé 3/Poème d'amour 4/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



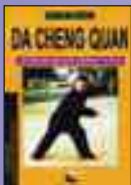
Quintessence du Qi Gong (2^{ème} édition)
Dr JIAN Liujun
Livre indispensable pour connaître le Qi Gong.
224 p. quadri, 200 photos
Réf. L1001 Prix : 149 F



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



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



DA CHENG QUAN
Me HE Zhenwei
Le summum des arts martiaux chinois, efficace pour le combat et la santé.
130 p. 100 photos
Réf. L1002 Prix : 135 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



Les Huit Pièces de Brocart
Dr JIAN Liujun
Art traditionnel de longévité. Favorise le renforcement des muscles, des tendons et des organes.
96 p. 125 photos.
Réf. L1006 Prix : 78,70 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

✿ **Accessoires** : Épées, Sabres, Kimonos d'exercice
En vente au siège de l'Institut 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 2

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.





Samuel Chrétien Frédéric Hahnemann découvre les principes de l'homéopathie.

Homéopathie

Le Tao en granules par Georges Charles

Médecine de plus en plus populaire, mais toujours contestée, l'homéopathie doit ses plus fervents détracteurs et ses plus fidèles défenseurs à l'utilisation de doses moléculaires infinitésimales. Pour les uns, aberration scientifique, pour les autres, limitation des facteurs chimiques... Et pour qui s'intéresse à l'énergétique, simple bon sens.

L'homéopathie est désormais utilisée par des centaines de millions de patients dans le monde entier. C'est probablement, après l'acupuncture, la méthode thérapeutique globale la plus pratiquée. Son fondateur, Samuel Chrétien Frédéric Hahnemann, est né à Meissen, dans la province allemande de Saxe, le 10 avril 1755. Issu d'une famille modeste, il parvient, grâce à son directeur d'école, un certain Muller qui le prend sous sa protection, à soutenir sa thèse de docteur en médecine en 1779.

Des doses infinitésimales

Ayant épousé la fille d'un pharmacien qui lui donnera onze enfants, il constate que la plupart des médicaments prescrits dans le cadre de la médecine habituelle possèdent de nombreuses contre-indications et provoquent, déjà, de nombreux accidents.

Il constate que des doses infinitésimales, excluant la toxicité des produits, sont néanmoins suffisantes.

Il décide de tester sur lui-même et sur quelques amis ces produits pharmaceutiques, mais se heurte rapidement à leur toxicité. Il décide alors de choisir vingt-six de ces produits et de les tester en les réduisant à des doses infinitésimales. Il constate que ces doses infinitésimales, excluant la toxicité des produits, sont néanmoins suffisantes pour influencer la progression naturelle de la maladie en la dirigeant vers une issue favorable. Il remarque également que ces préparations guérissent chez les malades les symptômes qu'ils provoquent en quantité habituelle chez l'être en santé (à titre d'exemple, l'absorption d'une dose infinitésimale d'arsenic guérit les symptômes correspondants à l'absorption d'une dose plus importante d'arsenic). En 1810, il publie le résultat de ces recherches sous le titre d'*Organon*,

DIFFERENTS COURANTS HOMEOPATHIQUES

- **Les complexistes** : ils traitent avec des complexes utilisant des mélanges de plusieurs remèdes complémentaires couvrant tout le spectre d'une maladie particulière.
- **Les pluralistes** : ils prescrivent généralement un remède de fond complémenarisé par plusieurs autres remèdes variant en fonction des symptômes particuliers du patient.
- **Les syncrétistes** : ils utilisent l'homéopathie parallèlement à d'autres remèdes parfois allopathiques ou à d'autres méthodes (acupuncture, pharmacopée, ostéopathie, etc.). De nombreux médecins allopathes prescrivent donc désormais de l'homéopathie à leurs patients. Il n'est que de regarder l'enseigne de la plupart des pharmacies pour constater que l'homéopathie se porte bien.
- **Les unicistes** : ils utilisent un seul remède correspondant fondamentalement à tous les symptômes du patient. Il s'agit généralement de très hautes dilutions. On rappelle souvent l'anecdote d'un patient qui ne fut pas reconnu par son propre chien après avoir utilisé un remède uniciste !

LES TROIS PRINCIPES DE L'HOMÉOPATHIE

La loi des similitudes : toute substance provoquant à certaines doses des symptômes chez un individu sain est susceptible de traiter les mêmes symptômes chez un individu malade.

Le principe de la dilution : afin de rendre cette substance plus active et moins nocive, il convient de procéder à diverses dilutions.

Le principe de la dynamisation : cette dilution particulière est rendue plus active encore par une dynamisation qui consiste à une agitation contrôlée dans son intensité et dans sa durée.

l'art de guérir. Sa méthode prend alors le nom d'*homoeopathie* (de *homoeo* : semblable et de *pathos* : maladie) qui sera simplifié plus tard en homéopathie.

Avant tout, guérir

Hahnemann souhaite avant tout : *rendre la santé aux personnes malades.* Et c'est l'unique vocation du médecin qu'il appelle : *l'art de guérir.* Il ajoutera plus tard : *Le corps humain n'est pas une cornue où l'on peut entasser impunément des doses massives et considérables de médicaments. La médecine habituelle cherche des actions chimiques et c'est avec ces doses massives qu'elle agit non seulement sur les organes malades mais également et en même temps sur les organes bien portants au grand détriment de ces derniers, de telle sorte que si le malade guérit de sa maladie, il se trouve pourvu d'une maladie médicinale quelquefois plus dangereuse encore.*

Après une vie bien remplie, à soixante-dix-neuf ans, il se remarie avec une Française de trente-huit ans, Mélanie d'Hervilly, et vient s'installer à Paris où il décède le 2 juillet 1843 à l'âge de 89 ans. Son tombeau se situe au Père-Lachaise où il demeure avec celui d'Allan Kardec, père du spiritisme, l'un des plus fleuris.

Une médecine classique et globale

On aura assez rapidement compris qu'il ne s'agit pas de la dernière lubie new-age mais bien d'une pratique médicale ayant déjà une certaine expérience et contemporaine de l'époque dite classique. Notons que la musique créée à cette époque se nomme musique classique; la danse, danse classique, et la cuisine, cuisine classique, mais on attribue étrangement ce terme à la médecine allopathique actuelle, pourtant beaucoup plus récente.

Il n'est pas question de substance mais d'énergie.

L'homéopathie se contente donc d'être une médecine douce, alternative, parallèle, ou naturelle, comme s'il existait, par ailleurs, une médecine dure, une médecine continue, une médecine perpendiculaire, une médecine artificielle. Concernant l'allopathie, que de Sambucy qualifiait justement de médecine buccale, annale et intraveineuse, il serait alors plus conforme de parler de médecine dominante ou de médecine dominante. Et il est assez difficile



QiGong Médecine chinoise traditionnelle Massages Tai chi chuan Bagua Zhang

Avec **Kunlin ZHANG**, diplômé en Médecine chinoise et Qigong médical de l'Université de Kunming, reconnu en France par le CREAT, membre du jury national en Arts Martiaux chinois, membre enseignant affilié à la Fédération de TAICHIGONG et à la FQGDA pour le Qigong Traditionnel.

FORMATION CONTINUE

en QIGONG, MASSAGES, ACUPUNCTURE, TAICHI CHUAN., avec préparation aux diplômes nationaux
Cours hebdomadaire et Stages, Voyages d'étude en Chine, CONSULTATIONS en massages et MTC.

Soirée de Démonstration

Samedi 6 octobre et le 17 novembre 2001.

avec buffet pour rencontrer les professeurs, à 20 heures, participation 20 francs.

QIGONG - TAJI - BAGUA - DOUBLE EPEE - QIGONG du TIGRE

Initiation à la Méditation

avec **KUNLIN ZHANG** et ses assistants



<http://site.voila.fr/centrelikan/>

CENTRE LIKAN, 66, rue Jean-Jacques Rousseau, 75001 PARIS.

Tel : 01 40 13 04 33

Pour recevoir documentation complète et le listing sur la France des professeurs diplômés du Centre Likan.



d'admettre pour eux, "scientifiquement", qu'une substance infinitésimale puisse avoir autant d'effet que du prozac ou du cholstat. On accuse donc l'homéopathie d'être uniquement basée sur le principe du placebo.

Une médecine humaine et énergétique

1CH (Centimale Hahnemannienne) correspond, en effet, à une partie de substance médicamenteuse diluée dans 100 parties d'eau. 2CH correspond donc à une dilution aux dix millièmes; 3 CH au millionième. Les CH les plus courants sont 5, 7, 9, 15 et 30. Pour 30CH, la dilution comporte donc un chiffre suivi de soixante zéros. Ce qui fait peu de substance, mais rappelle la formule chinoise classique de l'utilisation rationnelle de l'énergie : *Shi Ban Gong Bei* qui signifie : *Pour moindre effort, multiplier l'efficacité*. Dans ce cas, il n'est plus question de substance mais d'énergie, au sens où le comprennent les praticiens du Tao. La dilution est alors dynamisée par la substance et c'est cette dynamisation qui produit l'effet escompté, et non la substance résiduelle dissoute. Il est amusant de constater que ceux qui arguent officiellement et généralement de l'inefficacité totale de l'homéopathie à cause de ces fameuses dilutions infinitésimales ont récemment fait retirer des

produits homéopathiques à haute dilution du marché sous prétexte qu'ils étaient dangereux.

Le patient a toujours raison !

Heureusement, il demeure le terrain, c'est-à-dire le patient, qui constate les effets sur lui-même ou sur ses enfants sans qu'il soit nécessaire de s'accrocher désespérément à des expériences sur des rats de laboratoire. La liste des médicaments allopathiques retirés du marché prouve abondamment qu'on ne peut pas impunément comparer le rat à l'homme, fut-ce dans une hypothèse qualifiée de scientifique. Le rat se délecte d'amanite phalloïde et supporte très mal l'aspirine.

L'homéopathie se veut avant tout une médecine humaine et énergétique, ce qui ne l'empêche pas de soigner les animaux... et les sportifs de haut niveau. Un reportage d'une chaîne cryptée sur l'équipe de France de Football montrait que les champions du monde utilisaient les services d'un homéopathe et d'un ostéopathe. Et il suffit de regarder attentivement certains matchs de tennis au plus haut niveau pour constater que les petits tubes à granules font partie de la panoplie de certains joueurs. Mais il s'agit là de surhommes et non du commun des mortels! ■

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

• **Complexes** : il s'agit d'un mélange de plusieurs remèdes homéopathiques complémentaires se présentant généralement sous la forme d'une solution liquide et correspondant à une affection particulière. Ils s'utilisent sous forme de gouttes prescrites par voie perlinguale (directement dans la bouche, sous la langue) ou diluées dans de l'eau ou les aliments.

• **Dilutions** : c'est à partir de cette teinture mère que sont préparées les diverses dilutions. 1 goutte de T.M. et 9 gouttes d'eau donnent la dilution 1 D.H. (pour 1/10e Hahnemann).

• **Dilutions korsakoviennes** : du nom de leur inventeur, le flacon est vidé après chaque dynamisation. On ne conserve donc de la dilution précédente que ce qui demeure sur les parois de flacon. Après avoir rempli à nouveau ce flacon d'eau pure, on procède à une dynamisation durant un minimum de 100 secondes, puis la dilution obtenue est jetée avant de renouveler l'opération. Il ne faut pas loin de deux tonnes d'eau pour obtenir la 100 000e dilution korsakovienne (100 K).

• **Dose** : on appelle "dose" la présentation d'un médicament homéopathique sous forme d'un certain nombre de globules contenus dans un petit tube (tubulus) et imprégnés par une dilution.

• **Gouttes** : ces dilutions sont généralement utilisées pour préparer les gouttes, mais également des ampoules buvables, des pommades, ou des sirops.

• **Granules et globules** : ce sont de petites perles de sucre imprégnées de la solution choisie. Les granules concernent généralement de faibles dilutions (4 CH, 5 CH, 9 CH), les globules, plus petits, les hautes dilutions (15 CH 30 CH). Ceci est loin d'être une règle absolue.

• **Teinture mère (T.M.)** : la substance de base (plante, etc.) est généralement séchée et broyée puis mise à macérer dans de l'alcool pur pendant au moins trois semaines. Le jus obtenu est filtré et nommé teinture mère.

• **Triturations** : il s'agit d'une substance médicamenteuse insoluble dans l'eau et dans l'alcool qui est réduite en poudre impalpable et parfois mélangée à du lactose. C'est par exemple le cas pour la coquille d'huîtres.

ALTERNATIVE SANTÉ - L'Impatient LES HORS-SÉRIE

LE GUIDE DES VACCINATIONS

2^e édition
entièrement
actualisée



6,86 € + 0,51 € de port
45 F + 3,35 F

- **Faut-il vacciner?**
- Exigeons l'information sur les risques et la déclaration de tous les accidents
- **Le scandale du vaccin contre l'hépatite B**
- **Vos droits**

LA MÉNopause

**NOUVELLE
ÉDITION**

5,95 € + 0,51 € de port
39 F + 3,35 F



- Pré-ménopause**
- Hygiène de vie**
- alimentation
- sport
- Ménopause**
- Toutes les solutions alternatives
- phytothérapie
- homéopathie...

SAVOIR CE QUE L'ON MANGE

5,95 € + 0,51 € de port 39 F + 3,35 F



- La sécurité alimentaire**
- Manger sain**
- Bien cuire**
- Nos vrais besoins**
- Les régimes médicaux**
- Les régimes alternatifs**

SPÉCIAL HOMME



- SEXUALITÉ-PATERNITÉ**
- Contraception, MST, être père aujourd'hui, l'andropause...
- HYGIÈNE DE VIE ET MALADIES**
- Manger mieux, cheveux, maladies urinaires et génitales, prostate...

NOUVEAU

VIVRE SA SEXUALITÉ

5,34 € + 0,51 € de port
39 F + 3,35 F



- Les âges de la sexualité**
- L'imaginaire érotique**
- Les sexualités féminines et masculines**
- Éjaculation, érection...**
- Contraception, MST, Abus sexuels**

ATTENTION LES YEUX !

5,95 € + 0,51 € de port
39 F + 3,35 F



- PROBLÈMES D'YEUX**
- Myopie, presbytie, astigmatisme, zona, cataracte, kératites, glaucome, larmoiement, fatigue visuelle...
- Prévention Soins**
- Corrections et chirurgie**

AGIR CONTRE LE CANCER

5,95 € + 0,51 € de port
35 F + 3,35 F



- Prévention et soins**
- L'apport des médecines alternatives
- Cancers féminins, masculins, enfants, professionnels**
- Autres cancers... Associations**

LES HÉPATITES

5,34 € + 0,51 € de port
35 F + 3,35 F



- Les hépatites B, C, A, D, E, G...**
- **Vaccins**
- **Traitements officiels, alternatifs et complémentaires**

RHUMATISMES, ARTHROSE, MAL DE DOS

5,34 € + 0,51 € de port 35 F + 3,35 F



- Les soigner par les méthodes classiques et alternatives**
- **Naturopathie**
- **Phytothérapie**
- **Acupuncture**
- **Homéopathie...**
- Traiter la douleur**
- Les associations qui peuvent aider**

BON DE COMMANDE

Bulletin et règlement à renvoyer à **ALTERNATIVE SANTÉ - L'Impatient**, 11, rue Meslay, 75003 Paris

JE DÉSIRE RECEVOIR:

cochez la case se trouvant devant le ou les hors-série désiré(s)

- N° 24 VIVRE SA SEXUALITÉ
- N° 23 LA MÉNopause
- N° 22 SPÉCIAL HOMME
- N° 21 ATTENTION LES YEUX !
- N° 20 LE GUIDE DES VACCINATIONS

- N° 19 SAVOIR CE QUE L'ON MANGE
- N° 18 AGIR CONTRE LE CANCER
- N° 17 RHUMATISMES, ARTHROSE, MAL DE DOS
- N° 14 LES HÉPATITES

UN CADEAU SURPRISE
pour toute commande de
4 HORS-SÉRIE

Ci-joint mon règlement d'un montant de € ou F
(par chèque bancaire ou postal à l'ordre de **ALTERNATIVE SANTÉ - L'Impatient**)

NOM PRÉNOM

ADRESSE

CODE POSTAL | | | | VILLE.....

Le Qi Gong Anti-stress

Avec la rentrée, le stress s'empare de notre rythme quotidien. Des exercices de Qi Gong aident toutefois à éliminer les tensions accumulées dans notre corps-esprit. Exercez-vous à la pratique de ces quelques mouvements d'automassage accompagnés d'images et de sensations apaisantes.

par KE Wen, enseignante de Qi Gong

Fermer les oreilles en frappant le tambour céleste



fig.1a : En inspirant, pressez la paume des mains sur les oreilles.



fig.1b : En expirant, relâchez d'un seul coup la pression en écartant les mains

Dans ce mouvement, la respiration est naturelle et profonde.

Mouvements : Soulevez les bras. Les paumes des mains ferment les oreilles, les coudes sont plus bas que les épaules, les doigts se font face à l'arrière de la tête, les majeurs placés sur les points Yuzhen (V9, à côté de la bosse occipitale). En inspirant, pressez les oreilles (fig.1a), et en expirant, les mains s'écartent vivement des oreilles afin de créer une légère "décompression" (fig.1b). Répétez cet exercice 9 fois.



fig.1c : Les index viennent se placer sur les majeurs.



fig.1d : Puis les index glissent en venant percuter la région occipitale.

Ensuite, en recouvrant des mains les oreilles (fig.1c), les index viennent se placer sur les majeurs tout en exerçant une pression. Puis ils glissent en percutant la région occipitale (fig.1d). Les points Yuzhen sont alors fortement stimulés. Vous pouvez très clairement entendre un bruit à l'intérieur des oreilles, comme si l'on frappait un tambour. Répétez cet exercice 9 fois. Pour finir l'exercice, les mains descendent le long du corps, l'énergie se dirigeant vers le Tan Tien.



◀ **Ressenti :** Quand les index tapotent la tête, fermez bien les oreilles. La pression doit être importante et brève. En fermant les mains, vous avez la sensation d'entrer dans un temple très calme en plein cœur de la forêt. Un silence s'installe dans la profondeur du corps. On oublie tous les soucis et les inquiétudes quotidiennes, le corps relié avec le Ciel et la Terre. Retrouvez ainsi l'unité de votre esprit-corps. L'index résonne comme des vibrations célestes qui frappent notre cœur en lui donnant force et sérénité. En quittant les mains, on retrouve un nouveau monde plein d'espoir.

LA RESPIRATION DES PORTES DES NUAGES



Les bras croisés,
la main gauche couvre
la porte des nuages de droite.



A l'inspir, les mains
exercent une légère
pression sur la poitrine
en gonflant le ventre.



A l'expir, les mains
relâchent la pression
en rentrant le ventre.

Dans l'imagerie taoïste, les portes des nuages correspondent aux poumons. Les bras croisés, la main gauche couvre la porte des nuages de droite (à l'extrémité sous la clavicule, le 2^e point du méridien des poumons), et la main droite couvre la porte de gauche correspondante.

Vous pouvez prendre la position assise ou debout, les pieds restant toujours parallèles à largeur des épaules, le corps relâché et détendu. Calme, l'esprit (Shen) se concentre au niveau des deux poumons. Sentez la chaleur remplir la poitrine et se diffuser progressivement vers le Tan Tien (au bas-ventre).

Ressenti : La respiration doit être profonde et régulière. Sentez surtout la relation entre le Tan Tien (Dan Tian) et les deux poumons. Créez ainsi une forte communication entre la poitrine et l'abdomen, tout en assouplissant le diaphragme où sont accumulées les "mauvaises" émotions. Une fois la pratique finie, vous avez la sensation d'être rempli par une sorte de force interne.

Pendant l'inspiration, les mains appuient légèrement sur la poitrine en gonflant le ventre.

Pendant l'expiration, les mains lâchent la pression en rentrant le ventre .

Cet exercice tend à harmoniser les 5 organes et à chasser les émotions qui nous déstabilisent, comme la tristesse, émotion reliée aux poumons et donc à l'automne. La pratique régulière de cet exercice aide à renforcer votre confiance.

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



Fasciathérapie

Méthode Danis Bois

Libérez vos fascias !

Les fascias, tissus conjonctifs

élastiques qui enveloppent tout l'organisme, agissent silencieusement sur notre santé. Par l'action manuelle sur ces fascias, et selon les principes développés par la Méthode Danis Bois, la fasciathérapie libère le mouvement de vie interne et fondamental de notre organisme. Une technique

occidentale qui n'est pas sans rappeler la quintessence

taoïste : lien, globalité

par Christian Courraud, praticien M.D.B

Le terme de "fasciathérapie" est issu du mot "fascia" qui désigne l'ensemble des tissus conjonctifs du corps. Ces fines bandelettes sont réparties dans tout le corps, tendues de la tête aux pieds et de la profondeur à la périphérie. Ainsi, le fascia est partout et participe silencieusement au bon fonctionnement de l'organisme. Grâce à ses propriétés élastiques, il absorbe et répartit les contraintes mécaniques. Lieu d'échanges, il joue un rôle métabolique essentiel.

Le fascia est l'endroit dans lequel se tissent, s'organisent à bas bruit de nombreuses maladies.

Mais ce qui fait la spécificité de ce tissu et le rend particulièrement intéressant est qu'il est doué de sensibilité et de mobilité : *Ce tissu est réactif et doué de mouvements. Au moindre choc, il se rétracte, s'immobilise, se crispe et perturbe l'équilibre général du corps**. Si cette crispation silencieuse persiste, elle peut à la longue engendrer douleurs, fatigue, mal-être ou tensions, voire des troubles fonctionnels. Ainsi, une crispation du fascia axial-profond

qui englobe tous les viscères (cœur, poumons, estomac, intestins, etc.) peut être à l'origine de digestion délicate, alors qu'une tension de la membrane qui entoure le système nerveux peut refléter un état psychique anxieux pouvant créer des maux de tête.

Le fascia est ainsi l'endroit dans lequel se tissent, s'organisent à bas bruit de nombreuses maladies. Le plus souvent, ces désordres internes passent inaperçus, à la fois pour le patient, et pour le milieu médical.

La force vitale du mouvement

Un des objectifs de la fasciathérapie** est de rendre leur mobilité aux muscles et aux organes, en libérant les blocages mécaniques, articulaires, osseux, viscéraux et crâniens. Mais la fasciathérapie va beaucoup plus loin puisqu'en sollicitant le mouvement interne au corps, elle cherche à relancer la vitalité de la personne. Ne dit-on pas que le mouvement c'est la vie, et que l'immobilité c'est déjà la maladie? *Le mouvement, ce n'est pas seulement bouger. Le mouvement qui se manifeste, même lorsque le corps est au repos, est différent du mouvement mécanique que l'on fait pour marcher, courir, etc. Le mouvement est une dynamique à l'intérieur du corps**.* Lorsque cette dynamique interne lente et continue est perturbée, la maladie trouve un terrain propice à

La fasciathérapie cherche à relancer la vitalité de la personne.

son installation. En revanche, lorsque le mouvement est relancé, le corps trouve une opportunité de se guérir. C'est donc bien le mouvement qui porte en lui-même une dynamique vitale de guérison.

En outre, lorsque le mouvement interne est stoppé, un autre constat se fait jour : toutes les parties du corps qui ne sont plus animées par le mouvement interne sont moins bien ressenties par le patient. Ainsi, dans notre vision de la maladie, il y a toujours derrière une immobilité mécanique, visible, une immobilité de la conscience moins visible. Notre travail consiste donc à repérer cette mobilité invisible à l'œil nu afin, dans un premier temps, de relancer la vitalité et libérer les différents blocages, puis, dans un deuxième temps, d'attirer l'attention du patient sur cette activité interne, car : *Contrairement à l'ostéopathe qui soigne, où le patient guérit ou non, le fasciathérapeute traite, mais son objectif prioritaire consiste à faire participer le patient aux effets créés par son propre traitement. En effet, peu de personnes ont conscience d'être un corps et que ce corps est vivant. Le plus souvent, nous ne pensons à lui que*

Il y a toujours derrière une immobilité mécanique, visible, une immobilité de la conscience moins visible.

A l'image d'autres pratiques comme l'ostéopathie, la kinésiologie ou l'acupuncture, les sportifs de haut niveau comme les footballeurs internationaux Robert Pirès ou Eric Carrière, le lanceur de marteau international David Chaussinand, ont eu recours à la fasciathérapie pour soigner des blessures, ou tout simplement, pour améliorer leur faculté de récupération.

*lorsqu'il ne va pas bien**. Cette perception consciente du mouvement offre un potentiel de sensations nouvelles et inédites qui participe totalement à l'acte de guérison.

La toile d'araignée des fascias

En général, les patients consultent un fasciathérapeute pour un problème ponctuel, mais pour le fasciathérapeute, ce problème sera toujours traité dans sa relation avec la globalité du corps. En effet, par la toile d'araignée que constituent les fascias, il est fréquent de constater qu'un symptôme local trouve son origine dans une autre partie du corps. Lors de la séance, le praticien oriente progressivement son traitement, à partir de la région qui souffre, vers d'autres régions. Cette prise en charge globale permet de remonter l'historique de la maladie.

En fonction de la région traitée, la main du praticien exerce des pressions d'intensité variable destinées à répondre à la demande silencieusement désirée par le corps du patient. Ces pressions parfois fortes et profondes, parfois légères et superficielles, sont ressenties par le patient comme très libératrices des points de tension, de restriction et d'immobilité inscrite dans la matière du corps.

Le processus d'auto régulation interne qui aboutit à une guérison passe par une écoute attentionnée du mouvement. Le fasciathérapeute suit dans un premier temps le mouvement : *Il faut capter ces informations qui s'offrent dans l'immédiat et qui sont des orientations qui donnent le sens à suivre. Ici, le praticien se laisse guider par le mouvement et ne connaît pas à*

LA METHODE DANIS BOIS

Née avec la fasciathérapie dans les années 80, cette méthode s'inspire à ses débuts de l'ostéopathie douce qui préconise de mobiliser les forces de régulation interne de l'organisme plutôt que d'effectuer des manipulations forcées. Ainsi Danis Bois, aujourd'hui professeur et responsable du département de "sciences perceptives du mouvement" à l'université moderne de Lisbonne, pour mettre au point sa méthode, reprendra et prolongera les recherches des plus grands ostéopathes tels que les Dr. Becker, Frymann ou Sutherland.

Danis Bois devient le précurseur d'une nouvelle voie thérapeutique, baptisée M.D.B, qui sollicite le potentiel de guérison contenu dans le mouvement. Ainsi, en lui demandant de poser sa conscience sur des mouvements et des parties du corps habituellement ignorées, le patient participe de façon plus intensive et active à son processus de guérison. Danis Bois développe également la gymnastique sensorielle, thérapie gestuelle qui repère et libère les gestes absents, inconscients ou inexprimés.

La guérison prend ainsi deux sens dans la M.D.B. : un retour à la physiologie du mouvement associé à une prise de conscience perceptive des effets du mouvement.

En réalisant des points d'appui manuels, le praticien offre au mouvement une résistance immobile très constructive qui permet au corps de se dynamiser de l'intérieur.



LEXIQUE

Fascia : mot latin signifiant bande, bandelette ; la méthode Danis Bois en étend l'interprétation à toutes les formations conjonctives (tissu conjonctif interstitiel, aponévroses, membranes, ligaments, périoste, tissu sanguin et vasculaire). La classification MDB répartit les fascias en quatre unités : le derme, le fascia aponévrotique (fascia musculaire, osseux et articulaire), le fascia axial profond (fascia viscéral) et le fascia dure-mérien (fascia du système nerveux).

Mouvement interne : terme qui désigne une activité rythmique interne au corps qui se caractérise par le fait qu'elle est involontaire et indépendante des mouvements respiratoires ou gestuels. En MDB, cette activité interne lente (2 cycles par mn) véhicule la force vitale de l'organisme et sert de support à la reconnaissance perceptive du corps.

Conscience perceptive : terme qui désigne la faculté par laquelle le patient et/ou le thérapeute entre en relation avec le mouvement interne, ou gestuel, et avec ses effets. Partie de la conscience qui prend acte et observe avant et en dehors de toute réflexion.

Point d'appui : terme propre à la MDB qui désigne le geste thérapeutique consistant à créer un arrêt circonstancié à la dynamique du mouvement interne et censé déclencher une réponse du corps allant dans le sens de la libération. Le point d'appui appliqué à la gestuelle peut être assimilé à un temps de posture.

Libération : processus qui suit le point d'appui et dans lequel le praticien constate des modifications des paramètres du mouvement, de la qualité du pouls, de la qualité des tissus et de la respiration du patient. Ce processus est provoqué par le geste thérapeutique mais effectué par le patient.

l'avance le chemin à venir : ce mouvement connaît le chemin de la guérison.*

Puis, en réalisant des points d'appui manuels, le praticien offre au mouvement une résistance immobile très constructive qui permet au corps de se dynamiser de l'intérieur. Par cette mobilisation interne du mouvement, le praticien perçoit le processus de libération qui se construit sous la main. Lorsque ce processus arrive à terme, la main repart dans une autre orientation vers un autre point d'appui. Grâce au point d'appui manuel, le praticien évalue ainsi en temps réel, l'implication et l'engagement silencieux du patient dans le processus de guérison initié dans le corps : *On sent véritablement une force qui repart et qui est capable de bousculer toutes les immobilités qui s'opposent à son passage. C'est le premier pas d'un corps qui repart vers l'avant. C'est le signe qui précède la guérison*.*

Que peut-on soigner ?

La fasciathérapie soulage rapidement des problèmes articulaires

tels que : lombagos, sciatiques, torticolis, entorses, problèmes musculaires. Plus progressivement, des problèmes articulaires de type rhumatismal : arthroses, arthrites. Elle soulage également des troubles fonctionnels digestifs, des céphalées et migraines. Elle peut aider toutes les personnes qui souffrent de stress, de dépresses passagères et d'anxiété, et toutes celles qui cherchent à retrouver une présence profonde et inédite de leur corps.

*Propos de Danis Bois

**Il existe deux courants qui ont développé leur pratique à partir du travail sur les fascias : l'un créé par Christian Carini, la fasciapulsologie, l'autre, par Danis Bois, la M.D.B, à laquelle il est davantage fait référence au cours de cet article.

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

Liens Génération Tao

- N° 14, 15, 16 : Le Taiji ostéopathique

- N° 18 : Danis Bois, la passion du mouvement P. 34

www.generation-tao.com

Un problème sera toujours traité dans sa relation avec la globalité du corps.

PARUTION NOVEMBRE 2001

Génération Tao Hors-Série

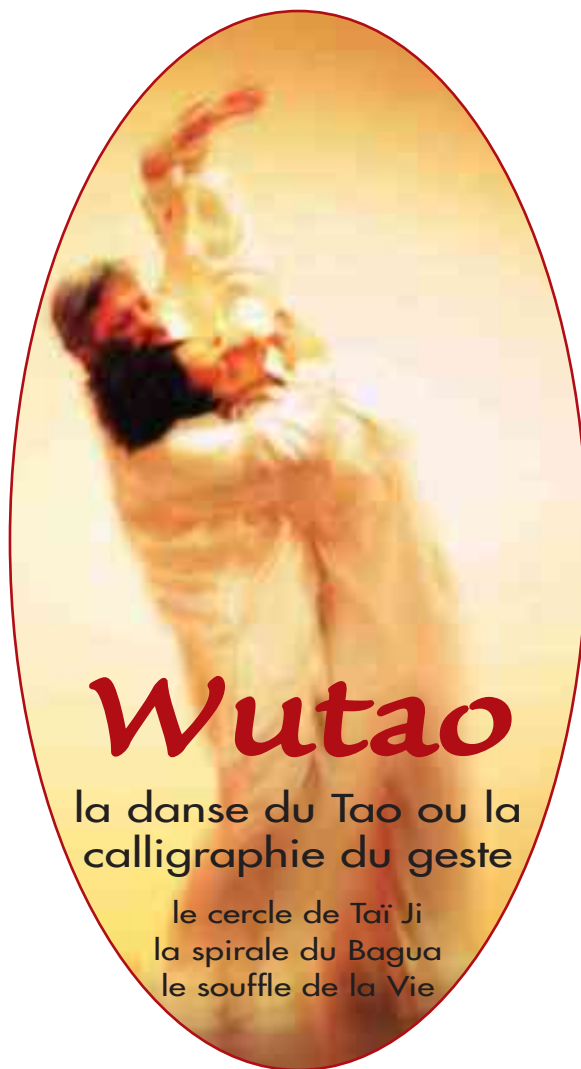
Arts martiaux chinois, de Bodhidharma à l'olympisme

L'épopée des arts martiaux chinois,
du Kung Fu Wushu au Qi Gong,
en passant par le Taiji Quan, XingYi Quan,
Bagua Zhang, etc...

Origines, histoire, portraits de Maîtres,
points de vue, interviews...

Un numéro spécial qui aide à saisir
la richesse d'une culture

en vente dans les kiosques à partir de novembre 2001
réservez-le dès aujourd'hui !



Wutao

la danse du Tao ou la
calligraphie du geste

le cercle de Tai Ji
la spirale du Bagua
le souffle de la Vie

**Cours, stages,
à Paris et en province**
avec Pol Charoy & Imanou

Prochain stage en province,
Bordeaux, les 2/3/4 novembre organisé par
l'association Sport Energie Santé Gironde,
14 rue Gouffrand, 33000 Bordeaux
tél : 05 56 69 93 10 mob : 06 63 98 65 75
email : mguez@net-up.com

**DES STAGES DE WUTAO
DANS VOTRE RÉGION
TÉL AU 06 60 29 10 00**

Horaires des cours sur Paris :
(de septembre à juin hors vacances scolaires)

LundiWutao (débutant) 19h00 - 20h00
VendrediWutao (intermédiaire) 17h30 - 19h00
Lieu : Les Temps du corps
10, rue de l'Echiquier 75010 Paris

DEMANDEZ UNE DOCUMENTATION :
Tél : 01 45 35 49 58
mob : 06 60 29 10 00
email : wutao@generation-tao.com

Véritables encens tibétains

Issus d'une tradition millénaire, roulés 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 théologie.

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

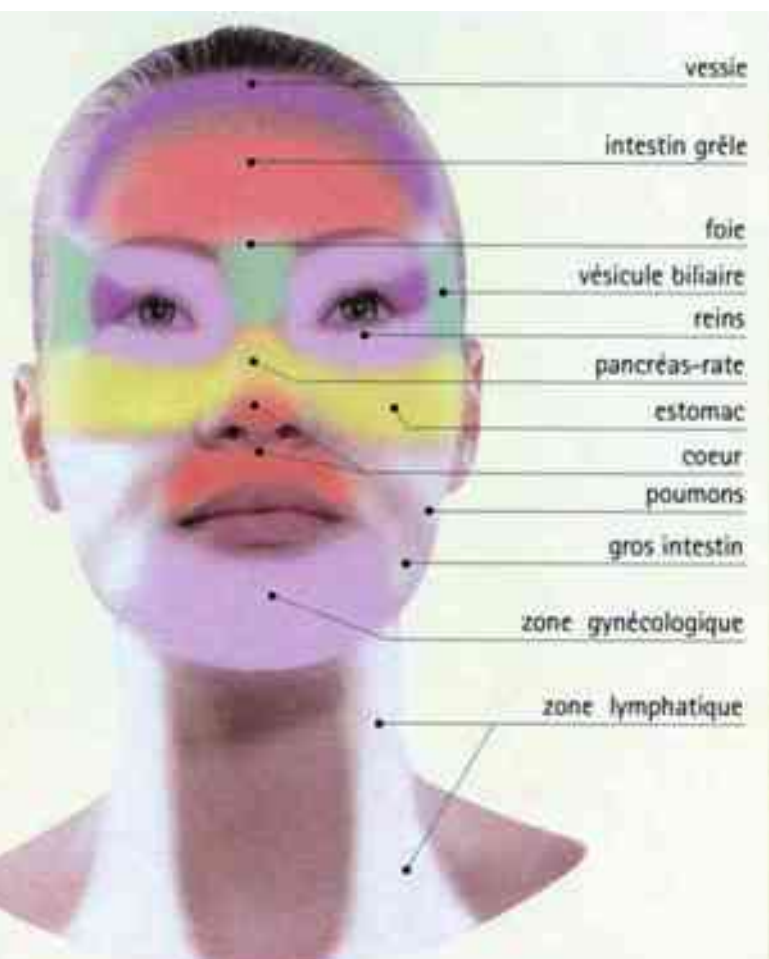
11, Rue de Clémence S.F. 315 47000 Strasbourg cedex

11, Rue de Clémence S.F. 315 47000 Strasbourg cedex

La Chromathérapie

Préservez votre peau cet automne

par Jean-Pierre Demeerlaere



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Selon les principes de l'énergétique chinoise, l'automne est associé à l'élément Métal considéré comme le Yang du Yin.
- La chromathérapie, qui s'appuie sur un diagnostic à la fois médical et énergétique, agit par l'utilisation de rayonnements colorés, sur les points d'acupuncture, le visage, et les chakras (centres énergétiques).
- Les biorythmes, qui tiennent compte de l'interdépendance et de l'influence du rythme de l'univers sur le rythme de l'homme, se calculent grâce à votre date de naissance.

Liens Génération Tao

- N° 16 : Les élixirs énergétiques P. 78

- N° 20 : La chromathérapie P. 50

www.generation-tao.com

L'automne, par son énergie climatique, la "sécheresse", favorise ou amplifie les problèmes liés à la circulation veineuse et lymphatique, telles que varices, jambes lourdes, mauvaise circulation de retour en général. Les personnes ayant un biorythme Métal (leur date de naissance correspondant à cet élément, voir Gtao n°21) seront particulièrement touchées pendant cette période de l'année régie par l'énergie des Poumons et du Gros Intestin. L'ensemble de ces conditions énergétiques ainsi que les problèmes liés à l'Eté (saison précédente) entraîneront des problèmes de déminéralisation, de peau sèche, et de mauvaise oxygénation des tissus, facteurs importants du vieillissement.

Voici quelques conseils à suivre en ce moment où l'énergie Yang s'affaiblit pour céder la place au Grand Yin de l'hiver.

Soins du visage

- Bien nettoyer la peau du visage avec une lotion spécifique.
- Utiliser l'argile blanche en masque sur l'ensemble du visage pour reminéraliser les couches superficielles et absorber les déchets superficiels (temps de pause de 15 minutes).
- Appliquer le matin une crème adaptée à l'énergie d'automne : à base de riz et d'huiles essentielles.
- Le soir : une crème "élément métal" en traitement intense*.

La chromathérapie joue un rôle essentiel dans les soins du visage. Une sélection de points d'acupuncture spécifique sera traitée avec un rayon de couleur bleu (métal) afin d'équilibrer la qualité de l'énergie favorisant la circulation veineuse et lymphatique.

Pendant le masque d'argile blanche ("énergie matière"), le visage sera exposé également à la couleur "bleue" et couplée avec le 3^e chakra, en jaune.

La balnéothérapie peut constituer un excellent complément aux soins du visage car elle permet d'intervenir sur l'ensemble des fonctions corporelles. Le bain régulateur renforcé en algues sera excellent pour favoriser la circulation de retour veineuse et lymphatique.

Avec ces conseils, vivez l'automne, saison de transition, dans l'harmonie de votre Corps-Esprit, pour préparer l'hiver.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 60.
Prochains conseils : l'Eau, l'hiver, le Yin du yin.



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>



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.E.A.R. : Lavail J.L.

01 45 59 31 92 / 01 43 50 18 84



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

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

Jean
MOTTE

&
Béatrice
LEROY

contact
secrétariat :

téléphone
03 26 02 68 16

B.P. 118
51054 REIMS
CEDEX

centreamhotep@wanadoo.fr

ARTS CLASSIQUES DU TAO

TAO YIN QIGONG

Energétique Taoïste du Ling Pao Ming

SAN YI QUAN

Art Interne des cinq Mouvements

avec **Georges Charles**

Maître héritier de Wang Tseming

disciple de Wang Xiangzhai

Cours dirigés le mercredi de 17 h 45 à 20 h 30 à Paris

Karaté Club 6 août, rue Achille Martinet 75018 Paris

Association IDEAM Tél. : 02 32 97 02 94

email : sanyi@club-internet.fr

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



LE TAO CURATIF

avec **MARGA VIANU**

Professeur senior, diplômée dès 1985 par M. Chia organise des
stages le 2e semestre 2001

*COURS DE BASE : le sourire intérieur, les six sons curatifs, l'orbite
microcosmique : 23, 24, 25 novembre à Paris

*CHI NEI TSANG II : 13, 14, 15 octobre à Nyon (CH)
30 nov, 1, 2 décembre à Paris

*NEI KUNG DE LA MEILLE DES OS :
17, 18 nov à Nyon (CH) 26, 27 novembre à Paris

*CHI NEI TSANG III : 3, 4, 5 décembre à Paris

*COSMIC CHI KUNG - MAIN CURATIVE :
8, 9 décembre à Paris

Contact : Mme Marga Vianu

CH - 1266 Duiller, Suisse, Tel. 0041 22 361 49 68
ou 111, bd Leader, 06150 Cannes, tel. 04 93 48 18 04



www.shiatsu.fr

Notre école vous offre la possibilité de devenir l'ARTISAN DE VOTRE PROPRE
RÉUSSITE en favorisant l'intégration de la théorie et de la pratique (stages clients en
équipes, marketing, supervision, anatomie, relation d'aide, etc.)

SHIATSU FAMILIAL : 100 h
SHIATSU DÉCOUVERTE : 250 h
SHIATSU LIBERTÉ : 1000 h

Ces cours peuvent être pris en week-ends et/ou semaine, en journées et/ou soirées.

Notre nouvelle formule : une formation rapide, intensive, facile, par modules,
pour chacun de ces thèmes en fonction de vos souhaits.

RELAXATION PAR LE SHIATSU
SHIATSU DE LA PERSONNE AGÉE
SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE
SHIATSU DU BÉBÉ
SHIATSU RELAXATION ADAPTÉ
AUX HOMMES D'AFFAIRES
SHIATSU EN ENTREPRISES
SHIATSU ASSIS
SHIATSU ANTI-TABAC

ECOLE DE SHIATSU

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

36 15 SHIATSU (0,37€/mn)

En automne, Préparez l'Hiver !

Porter le ciel dans ses mains



Debout, les talons joints, les bras placés le long du corps, respirez calmement et profondément par le bas ventre. Restez concentré ainsi pendant un petit moment.



Ecartez le pied gauche de la même largeur que les épaules. Relâchez tout le corps, et respirez calmement.



Ecartez latéralement les deux bras et montez-les lentement au-dessus de la tête.



Les paumes sont orientées vers le ciel.



Au-dessus de la tête, croisez les doigts et retournez les mains afin d'avoir à nouveau les paumes tournées vers le ciel.



En étirant tout le corps au maximum vers le haut, montez sur la pointe des pieds. Le regard se porte vers le haut, sur le dos des mains. Cette partie de l'exercice se fait sur l'inspiration.



En reposant les talons sur le sol, baissez les bras sur les côtés pour revenir à la position de départ. Les paumes sont tournées vers le sol. Expirez lors de la descente.



Dès que les mains arrivent au niveau du bas ventre, remontez-les jusqu'au nombril en inspirant, paumes tournées vers le haut.



Puis redescendre les mains en expirant, paumes tournées vers le bas. Répétez les mouvements. A la fin de l'exercice, rentrez le pied gauche, et ramenez les deux mains le long des cuisses.

Répétez ce mouvement 8 fois.

Profitez de l'automne et l'hiver pour tonifier l'énergie Yin de votre corps. "Porter le ciel dans ses mains", extrait des "8 pièces de Brocart" agit sur le triple-réchauffeur qui règle l'énergie de tous vos organes.

TONIFIER L'ÉNERGIE DES POUMONS EN AUTOMNE

1. Pratiquez cet exercice debout ou assis, les deux pieds écartés (largeur des épaules), les yeux fermés ou mi-clos, le tronc droit. Posez les mains sur les genoux, paumes tournées vers le ciel, les doigts écartés. Relâchez tout le corps et imaginez des images apaisantes.
2. Faites claquer les dents 36 fois, puis, tournez la langue dans les deux directions jusqu'à saliver. Avez la salive jusqu'au Tan Tien en 3 fois.
3. Imaginez autour de soi une énergie blanche (couleur associée aux poumons). Puis, en inspirant par le nez, imaginez cette énergie entrer dans vos poumons, jusqu'à la sensation que celle-ci emplisse totalement vos poumons.
4. Faites descendre l'énergie jusqu'au Tan Tien.
5. En expirant, diffusez toute l'énergie vers l'extérieur et les pores de la peau (tissu relié aux poumons).

Répétez ce mouvement 8 à 10 fois.

Liens GTao

- GTao n° 15 : Les conseils du Dr Jian P. 94
 - GTao n° 18 : En hiver, renforcez vos reins P. 62
 - GTao n° 19 : Les changements climatiques de notre corps P. 62
 - GTao n° 21 : En été, du cœur aux reins P. 58
- www.generation-tao.com

Exercice extrait de l'ouvrage *Les 8 brocarts* par le Dr. Jian, Ed. Quimétao (voir Tao's Folies P. 10). Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 60.

CARNET D'ADRESSES

Infos

Votre santé selon l'Ayurvèda

Laboratoire Biophydis
82170 Grisolles
tél. : 05 63 27 12 30

Cyrille Javary

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

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.feaggda.com
FAEQG
3, rue Vulpian - 75013 Paris
tél. : 01 43 31 28 85

Les journées de Qi Gong

FAEQG
3, rue Vulpian - 75013 Paris
tél. : 01 43 31 28 85

Dossier spécial Feng Shui

Feng Shui, quelle école choisir ?

Si vous souhaitez contacter :
Pierre Lagorce
Association La Main d'Or
53, rue Cauchoise
76000 Rouen
tél. : 02 35 07 30 48

Valérie Marion

V. Marion est responsable sur la France de Grand Master Yap Cheng Hai. Elle vous propose des consultations et des stages de formation.
tél. : 06 16 77 11 81

La purification de l'espace

Les deux auteurs ont écrit plusieurs ouvrages sur le Feng Shui. Stages dans les pays francophones organisés par Alexandra Virag et

Bruno Colet, fondateurs de l'Académie de Feng Shui Occidental. Dates des prochains stages :
Initiation I : 13 et 14 octobre
Initiation II : 20 et 21 octobre
2 stages indissociables.
Rens. : 0032 85 25 55 78

Notre consultante répond à vos questions

Vous pouvez contacter Frédérique Cooke par courrier :
38, Upper High St. Worthing
England
ou par email :
Frederique@creativefengshui.co.uk
site : www.creativefengshui.co.uk

La domologie

L'Institut de Domologie a été créé pour développer cette pratique par des stages et des conférences. L'Institut propose en outre une formation complète de domologue. Institut de Domologie
4, impasse Gord
69004 Lyon
tél. : 06 87 33 67 06
web : www.domologie.com
email : infos@domologie.com
lucdambrin@domologie.com

Culture et société

Lao Tseu

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

Direction Shangai

Dominique Banizette propose 2 cycles de formation en Qi Gong - développement personnel, et des voyages en Chine (février et avril 2002).
Contacter : "L'école du Qi"
tél. : 04 75 88 32 63
fax : 04 75 88 31 82

La voie du mouvement

Etat des lieux en Belgique

CAPTCC
108, av.d'Hyons

7000 Mons - Belgique
tél. : 0032 65 84 63 64

Le Taiji "Bitter lemon"

L'Ecole Lomapai, dirigée par Herald Loygue, vous propose des cours, des stages et des formations toute l'année.
16, rue Marcotte
14870 Lion/Mer
tél./fax : 02 31 96 62 62
web : www.lomapai.com

Cheng Man Ching

L'assoc. Artao dirigée par Michel Thabourin vous propose ses cours :
L'école des arts taoïstes
11390 Brousses et Villaret
email : artao@club-internet.fr

Bioénergétique taoïste

Éveillez votre océan de Qi

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

Santé

Sun Tse

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

Homéopathie

Georges Charles anime les Arts Classiques du Tao et organise de nombreux stages à Paris, en Province, et à l'étranger.
tél. : 02 32 97 02 94

Les cours de Sanyiquan à Paris ont repris le mercredi 5 septembre dans un Kwoon (Dojo) traditionnel entièrement rénové.

8/10, rue Achille Martinet
75018 Paris
- de 16H45 à 17H45
Armes Traditionnelles (Bâton, épée)
- de 17H45 à 19H15
(Tao-Yin Qigong du Ling Pao Ming)
- de 19H15 à 20H30
(Xingyiquan de l'Ecole San Yiquan).

La Convention Nationale des Arts Classiques du Tao aura

lieu les 27 et 28 Octobre au Centre d'Accueil Lazariste, à Villebon/Yvette.

- 8 et 9 déc. à Nantes
Contacter Bruno Bigot :
24, rue Claude Monet
44400 Reze
tél. : 02 40 05 12 20
bruno.bigot@tiscalinet.fr
- 15 et 16 déc. à Agen.
Contacter Jean-Luc Saby
47310 Marcadieu Laplume
tél. : 05 53 87 68 28
Jl.saby.ifam@wanadoo.fr
Site remis à jour :
www.tao-yin.com

Exercices d'anti-stress

Retrouvez Ke Wen au Centre "Les Temps du Corps"
10, rue de l'Echiquier
75010 Paris
tél. : 01 48 01 68 28

Libérez vos fascias !

La fasciathérapie se pratique dans des cabinets de praticiens diplômés de la méthode Danis Bois inscrits au registre international MDB et ayant 5 années d'étude. Il existe des formations de fasciathérapeute et de praticien Méthode Danis Bois à Paris. Pour toute adresse de praticien ou tout renseignement, contacter le collège international Méthode Danis Bois :
24, rue Michal
75013 Paris
tél. : 01 45 89 24 24

Chromathérapie

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

Centre de Chromo-Energie

06400 Cannes
tél. : 04 93 38 21 10
www.phytobiodermie.com
phytobiodermie@atsat.com
Stages de formation :
tél. : 04 93 75 01 01

Les conseils du Dr Jian

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

nouveau !

Annuaire francophone des Arts

Energétiques

**Les noms, les adresses,
les clubs, les centres...**

Enseignants de Taiji Quan,
de Qi Gong, de Kung Fu,
de Yoga, d'Aïkido

Praticiens de M.T.C.

de Reiki, de Shiatsu, de Feng Shui
Réflexologues, Kinésologues,
Peintres, calligraphes,
et bien d'autres...

**inscrivez-vous gratuitement
jusqu'au 31/12/2001**

Ouverture des inscriptions : octobre 2001

www.generation-tao.com/annuaire.htm



F.A.E.Q.G.

Fédération des Associations
et Enseignants de Qi Gong

Fondée en 1995, elle est ouverte à toutes les associations et enseignants de Qi Gong souhaitant développer des techniques de Qi Gong traditionnel.

La FAEQG organise chaque année les Journées Nationales de Qi Gong à la Pagode de Vincennes.

Un diplôme fédéral de professeur de Qi Gong est organisé conjointement avec la Fédération Européenne de Qi Gong et disciplines associées (FEQGDA), regroupant ainsi les deux fédérations représentatives du Qi Gong en France.

Etre membre de la Fédération, posséder le diplôme fédéral est un label de qualité et de respect du travail énergétique authentique.

Pour toute information ou adhésion, contactez-nous :

F.A.E.Q.G. 3, rue Vulpian 75 013 Paris

tél/fax : 01 43 31 28 85

Les membres du comité technique de la FAEQG sont : Jean-Michel Chomet, Pol Charoy, Imanou Risselard, Ke Wen, Bruno Lazzari, Jian Liu Jun et Sun Gen Fa.

HEALING TAO

Le tao en pratique
selon Mantak Chia

Cours Stages



<http://perso.wanadoo.fr/tao.ouest>

Nantes 02 51 12 42 00
Rennes 02 99 60 62 23

Nuad bo rarn

Massage thaï traditionnel



Recevoir, apprendre
(cours, stages)

Près de Rennes (35)
02.99.60.62.23



INSTITUT DU QUIMÉTAO

己學中醫氣功學院

Qi Gong

Véritable art de vivre, apprend à cultiver le "Dao" ou vertu, à contrôler les émotions en supprimant affolement, inquiétude et stress excessif.

Enseignement sous formes :

Formation Professionnelle

Cours Réguliers durant toute l'année

Stages Punctuels sur les termes spécifiques.



Tai Ji Quan style Chen

Représentant officiel en Europe du Centre de Tai Ji Quan style Chen de Chine à Chenjiagou,

enseigne un style de Tai Ji authentique, originel, le plus beau et le plus efficace pour la santé et le combat. Colaboration avec le Centre, disponible :

Formation Professionnelle,

Cours Réguliers durant toute l'année,

Stages Punctuels assurés par le Dr JIAN et des professeurs invités du Centre de Chine.



Da Cheng Quan

Crée dans les années 40 par le grand Maître WANG Xiangzhai, art de combat contemporain d'une très grande efficacité martiale et médicale.

Cours Réguliers durant toute l'année, des **Stages** régulier pour les débutants ou confirmés.



57, avenue du Maine - 75014 Paris - France

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

Programmes gratuits sur demande

L'école du Qi

Formation en Qi Gong

Dominique Banizetto

Documentation sur demande
Tél. 0 475 88 32 63
Fax 0 475 88 31 83

AGENDA

Tao et trans-disciplinarité

Un colloque sur ce thème aura lieu à Mons (Belgique) les 19, 20 et 21 novembre.

Rens. : CAP
tél. : 0032 65 84 63 64

Réflexologie plantaire

Joël Gallien organise des stages à Paris, du 1er au 4 novembre, à Tours, du 22 au 26 octobre, et du 10 au 14 décembre.

Rens. : 06 77 69 75 07

Shiatsu

"L'école de shiatsu" vous propose son enseignement sous forme de différents ateliers à thèmes.

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
- . 12 & 13 janvier 2002
- . 2 & 3 février
- . 2 & 3 mars
- . 1er & 2 juin

Sont également organisés des stages à Paris les 17 et 18 nov., en janvier 2002, et les 27 et 28 avril. Les thèmes : le taiji de Yang Lu Chan et le Qi Gong de la chemise de fer. Ces stages, ouverts à tous, auront lieu au dojo FSKAM - 46, rue des rigoles - 75020 Paris.

Et à la Bourboule (Massif Central), du 11 au 16 avril.
Rens. : 06 08 58 45 57
ou 05 65 41 14 95
alibert.thierry@free.fr

Tai Ji Quan, Qi Gong & massage chinois

Dans le cadre de sa formation en Neijia Quan "Taiji Quan-épée-Bagua Zhang", l'I.T.E.Q.G dispensera un séminaire du 29 oct. au 2

novembre à Paris : Ba Gua et Wudang.

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

Feng Shui



Bruno Colet, fondateurs de l'Académie de Feng Shui Occidental.

Dates des prochains stages :
Initiation I : 13 et 14 octobre
Initiation II : 20 et 21 octobre.

2 stages indissociables.
Rens. : 0032 85 25 55 78

Prise de conscience par le mouvement

Stage avec Christine Sionnet, auteur de l'ouvrage «La vague et le sabre» (éd. Souffle d'Or) le 17 novembre à Annecy.

Rens. : Asso. Tao & Santé
tél. : 04 50 27 79 17

Massage taoïste

Anxiété, corps oublié, traumatismes anciens, difficultés relationnelles, soucis envahissants. Pour se réconcilier avec son corps.

Rens. : Serge Blanchard
tél. : 02 40 54 64 77

Qi Gong des enfants

Vous cherchez des activités pour éveiller l'intelligence corporelle de votre enfant ?

Laurence Cortadellas, diplômée de la F.E.A.Q.G, fait découvrir le Qi Gong aux enfants.

Plusieurs lieux à Paris.

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



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 : Hors-série "spécial wushu" novembre n°23 hiver, le 12 décembre 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

Conférences

avec Cyrille Javary, sinologue, écrivain, et spécialiste du Yi Jing: les 29,30 oct. et 2, 7 nov. à Paris; le 3 nov. à Clermont Ferrand et le 9 nov. à Cannes.

Centre Djohi BP 322
75229 Paris Cedex 05
tél. : 01 43 31 08 18

STAGE DE WUTAO à Bordeaux



Le cercle du Taiji, la spirale du Bagua mis en mouvement dans une libération des codifications martiales.

Tous niveaux

Rens. et inscriptions : 06 60 29 10 00

HEALING TAO

Exercices taoïstes internes



Rens. : 01 46 27 89 33

STAGE DE QI GONG pour La Femme

La Fille Au Corps De Jade

24 et 25 Novembre 2001

à PARIS (13ème)
Hélène COCIOVITCH
Professeur Diplômée de l'IEQG et de la FEQDA

04 42 50 20 47

STAGES DE BIOÉNERGÉTIQUE TAOÏSTE



avec **Mme RENU LI**

(épouse de Maître JUAN LI) - Instructrice Senior
Assistante de MANTAK CHIA pour l'Europe

L'un des grands Instructeurs du
Tao Curatif. Spécialiste mondiale incontestée en Energétique sexuelle féminine.
Déjà connue et très appréciée en France à ce titre, Renu animera pour la 1ère fois une Session complète de B.E. T.

- ★ Un très ancien Enseignement adapté avec talent à notre époque.
- ★ Un système complet d'épanouissement humain, accessible à tous.
- ★ Des exercices simples, faciles, aisés à mettre en œuvre.
- ★ Une puissante méthode d'exploration et régénérescence internes.
- ★ Une source extraordinaire de plénitude sur tous les plans de l'Etre.

DU 8 AU 19 NOVEMBRE 2001

Stages indépendants résidentiels près de Montpellier

- Sourire intérieur, sons de la guérison, orbite microcosmique : les 8 et 9 nov.
- Chi-kung cosmique : les 10 et 11 nov.
- Chi-Nei-Tsang ou massage régénérateur des organes internes : les 12, 13 et 14 nov.
- Maîtrise de la sexualité et chi-kung de la chemise de fer : les 15 et 16 nov.
- Energétique sexuelle et épanouissement de la féminité : les 17, 18 et 19 nov.

Le Tao, un nouveau départ dans la vie

ORGANISATION ET RENS. : Ass. *Plén-Éta*
19, rue du Clapas - 34820 Teyran (France)
tél. / fax : 04 67 87 11 39

nouveau !

Annuaire francophone des Arts Energétiques

**Les noms, les adresses,
les clubs, les centres...**

Enseignants de Taiji Quan,
de Qi Gong, de Kung Fu,
de Yoga, d'Aïkido
Praticiens de M.T.C.

de Reiki, de Shiatsu, de Feng Shui
Réflexologues, Kinésologues,
Peintres, calligraphes,
et bien d'autres...

**inscrivez-vous gratuitement
jusqu'au 31/12/2001**

Ouverture des inscriptions : octobre 2001

www.generation-tao.com/annuaire.htm



FORMATION

PROFESSIONNELLE AU QI GONG

En lien direct avec la tradition millénaire chinoise, l'école "les Temps du Corps" vous propose une formation professionnelle au Qi Gong en collaboration étroite avec l'Association Internationale de Dao Yin Yang Sheng Gong, présidée par Maître ZHANG GUANG DE, et le Centre National de Qi Gong de Beidaihe, dirigée par Madame LIU YA FEI. Formateurs de l'école: Mme Ke Wen, M. Bruno Lazzari et M. Dominique Casays, M. ZHANG Guang De, Mme LIU Ya Fei,

**UNE FORMATION DE 3 ANS COMPATIBLE
AVEC VOTRE VIE PROFESSIONNELLE**

Les objectifs de cet enseignement sont :

- Sur le plan personnel, une connaissance approfondie des mécanismes de l'énergétique selon la tradition chinoise, l'épanouissement, l'harmonie, et le développement des capacités individuelles de chacun ;
- Sur le plan professionnel, elle permet d'acquérir les bases théoriques, pratiques et pédagogiques nécessaires à l'enseignement du Qi Gong.

Depuis sa création, il y a 8 ans, l'école "les Temps du Corps" a développé un réel échange entre d'authentiques maîtres chinois et ses élèves.

L'école des Temps du Corps prépare au diplôme inter-fédéral de professeurs de Qi Gong.

La formation se compose de :

- 4 W.E. + 1 semaine les 2 premières années
- 4 W.E. + 1 stage de 4 sem. en Chine la 3^{ème} année

➔ **1er week end de formation les 27/28 octobre 2001**



Ke Wen & Bruno Lazzari

L'ECOLE DES TEMPS DU CORPS

renseignements
et inscriptions au :
10, rue de l'Echiquier
75010 PARIS

tél. : 01 48 01 68 28
fax : 01 48 01 08 78

**QI GONG
Devenez prof !**

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

Début : octobre 2001

Centre Tao : 06 68 60 69 91
ou 02 47 50 17 70
centretao@aol.com

**Stage
Feng shui
des étoiles
volantes**

**Du 5 au 9 novembre
Au château St Estève
(Var)**

1200 m² d'architecture
exceptionnelle dans
un cadre de rêve
40h de formation
pratique

Hébergement au château

**Contact : 04 93 89 47 91
Mobile : 06 18 02 03 69
etamet@free.fr**

**Qi Gong
"Prise de conscience
par le mouvement"
Méthode Feldenkrais**

**Cours & stages
tous niveaux**

**Prochains stages
13 & 14 octobre
17 novembre**

Ass. TAO & SANTÉ
B.P 383
74013 Annecy Cedex
tél. / fax : 04 50 27 79 17

Yi Jing

Découvrir ou approfondir
le *Livre des Changements*.
Pierre Faure organise
un enseignement suivi
toute l'année à Paris :
•stage d'initiation
**les 6 & 7 octobre
et 1er & 2 décembre 2001**

•stages en week-end
sur les hexagrammes
•stages d'interprétation

**Rens. : 01 48 07 11 76
p.faure.yi@wanadoo.fr**

Shiatsu



avec Hélène Lefort, membre
du *Pancha Tanmantra
Healing Arts Center (Bali)*.

Séance et consultation
sur rendez-vous en plein
cœur de Paris dans un lieu
paisible.
tél. 01 42 72 90 52
email : helene.lefort@free.fr

**Le Ki
des 9 étoiles**

Frédérique Cooke
experte en Feng Shui
et en astrologie chinoise.

Contact

Frederique@creativefengshui.co.uk
www.creativefengshui.co.uk
**38, Upper High
St. Worthing
England**

**STAGE PRATIQUE
REFLEXOLOGIE
PLANTAIRE**

**PARIS
du 1er au 4 novembre**

**TOURS
du 22 au 26 octobre
du 10 au 14 décembre**



Renseignements
et docs.

**ÉCOLE
SOKUSHINDO**

Tél.: 02 47 42 04 89
06 77 69 75 07

TAI JI QUAN

L'Ecole Lomapai, dirigée par
Herald Loygue, vous propose des
cours, des stages et des formations
toute l'année.

**16, rue Marcotte
14870 Lion/Mer
tél./fax : 02 31 96 62 62
web : www.lomapai.com**

L'Ecole ARTAO et ses professeurs
pratiquent et enseignent le style
Cheng Man Ch'ing depuis
plus de vingt ans. Différents profes-
seurs, tous des élèves directs
du Professeur Cheng, ont jalonné
notre apprentissage :
Ben Lo et Judith O'Weaver en
Californie et Wolfe Lowenthal à
New-York. Qu'ils soient ici remer-
ciés.

**Stages et cours
hebdomadaires dans
les régions de :
Carcassonne, Toulouse,
Perpignan,
Foix et Castres**

**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/**

**Massage
Yoga
Réflexologie plantaire**

**MC. VAUSSENAT,
somatothérapeute**

**04 76 96 36 36
assoc.chemins@wanadoo.fr**

Location de salles



A 30 min de Nantes, sur la N.149,
dans parc boisé de 4 ha,
Le Domaine du Bocage propose
ses 2 salons de 70 m², patio
et terrasses; Hébergement pos-
sible dans son environnement.

Rens : Nicole David
L'Imbretière Boussay
44190 CLISSON/NANTES
tél/fax: 02 40 06 87 43
portable: 06 12 69 75 83

**e-mail : nicoldavid@libertysurf.fr
Site internet :
www.le-mariage.com/domaine-du-bocage**

**Arts internes
chinois**



**Reprise des cours à Paris
avec maître SUN Fa
à partir du 29 septembre**

**Tai Chi style Chen,
Yang, Tuishou, Massage,
Bagua Qi Gong
Rens : 01 47 08 45 85
et 01 45 87 12 30**



Commandez les anciens numéros de Génération Tao

ou profitez de l'offre **TAO intégrale**
350 F (53,36 €)
 au lieu de **536 F** (81,71 €)



nos 1 à 7 épuisés !

- N° 21 : Massages : panorama des massages traditionnels d'Asie • Chromathérapie • Dossier spécial : Bioénergétique Taoïste • feng shui
- 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 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 ostéopathe...
- N° 13 : Biotao • nature et société • Quelle naissance pour quelle humanité • le Tai Ji au lycée • Matrix • Aikido : trois rencontres...
- N° 12 : Le Tao de l'Amour • Le bâton médiéval • Le Feng Shui • Capoeira • Kalarippayat • Kali eskrima : une voie pour la paix • Zazen...
- N° 11 : Le Tao de la transmission • Le qi gong thérapeutique • Calligraphie, miroir de la Chine • Mythe et réalité • L'histoire des taolu dans les arts chinois...
- N° 10 : Le Tao de l'engagement social • Arts martiaux, voie royale de la thérapie • Les enfants de Chenjiagou • Les dan dans le wushu...
- N° 9 : Femmes du Tao • Massages d'hiver • Le sourire intérieur • La sarbacane • Wing chun • Acupuncture et psychologie • Lao Zi contre Descartes...
- N° 8 : Le Tao métissé • méditation Chan • le Tai Ji de l'écologie • l'opéra de Pékin • l'Aikido • Les 5 ponts de fer...

je souhaite bénéficier de l'offre TAO intégrale (du n° 8 au n° 21) au prix de 350 F au lieu de 536 F (port compris*)

je commande les numéros précédents au prix de 35 F l'exemplaire (port compris*)

8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

* 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

BULLETIN D'ABONNEMENT

1 an
 4 numéros
 + 1 cadeau
100 F

2 ans
 8 numéros
 + 1 cadeau
180 F

je m'abonne à Génération Tao pour 4 numéros au prix de 100 F (15,24 €)
 je m'abonne à Génération Tao pour 8 numéros au prix de 180 F (27,44 €)
 (offre réservée à la France métropolitaine - dom-tom et étranger : nous consulter*)

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

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

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

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



par Dominique Radisson

Avec mon kimono...

Des avions détournés par des terroristes percutent le sol des Etats-Unis. Deux tours s'effondrent à Manhattan. On compte les victimes par milliers. La psychologie a tôt fait de percer les soubassements de tels actes, en deçà des circonstances politiques, économiques, idéologiques et religieuses : la peur, la colère, et sa forme paroxystique, dirigée sciemment contre autrui, la haine. Mais le cœur, lui, reste abasourdi, impuissant à saisir le pourquoi des choses. Et déjà le long cortège des précédents défile. Depuis longtemps, nous dévidons l'écheveau des douloureux pourquoi de l'humanité. Face à la guerre et à la violence, que pouvons-nous faire ?

Aucun système, quel qu'il soit, n'a jamais répondu au problème; c'est donc sur nous, et sur nous seuls, que nous pouvons compter. Mais que faire ? Il y a la prière, la méditation, action silencieuse au cœur de nous-même. C'est beaucoup, comparé à l'indifférence, mais c'est encore trop peu. Cela aussi n'a pas suffi. La sagesse populaire conclut généralement que "c'est la nature humaine, que l'homme est la pire des espèces, qu'il détruit tout ce qui l'entoure". Celui qui dit ceci, vous, moi, tout un chacun de nous, est-il inhumain au point de ne pas se sentir lui aussi concerné par ce constat ?

La seule action possible pour l'apaisement de l'humanité reste l'action profonde sur soi : où se loge en moi la peur, la colère, la haine, tous les travers des hommes dont le monde souffre au quotidien ? Le Tao nous a appris que nous sommes indissociables de la globalité dans laquelle nous existons. Lorsque j'agis sur moi, j'agis sur le monde, que j'en aie conscience ou non, et tant que chacun n'aura pas éclairé et transformé en lui ses travers, il resteront à empoisonner la vie des hommes. Utopique, me direz-vous ? Je le revendique : de quel

droit devrais-je abandonner mes espérances au détriment de ce qui est, de ce qui perdure ? Quelle vision pourrais-je alors nourrir, quel monde souhaiter aux hommes à venir ?

Nous, pratiquants de disciplines énergétiques —dont beaucoup sont d'inspiration martiale— avons une responsabilité directe, un devoir de conscience particulier, dans cette tâche. Aussi choquant que cela puisse paraître, notre pratique est sous-tendue, consciemment ou non, par les mêmes désordres qui abîment chaque jour le monde. Ce n'est pas une question de nature mais d'échelle, d'intensité.

***Nous,
pratiquants
d'arts énergétiques,
avons une
responsabilité
de conscience
particulière.***

Avec le Taiji Quan, le Xing Yi Quan, l'aïkido, et même le Qi Gong (pour ne citer qu'eux), nous sommes aussi dans une logique de peur, de colère, de combat. Peur de l'autre, de l'agression, de cette partie de moi-même que je n'accepte pas, de ma faiblesse, du microbe, de la maladie hypothétique... Colère de ne pas être assez fort, ou résistant, ou sage, ou reconnu, ou connecté aux choses... Dans tous les cas, il y a un agresseur et un agressé. Le plus souvent, ils cohabitent tous deux en moi. Et toujours ces peurs, ces colères non reconnues.

Quand cesserai-je donc de croire que ma pratique ne concerne que moi, qu'elle n'a aucune répercussion sur le monde ? Quand cesserai-je de gaspiller mon énergie en bâtissant

un univers de figures de proue ? Quand verrai-je enfin à quel point la logique guerrière définitivement obsolète imprègne tout mon être, toute ma pratique, toute ma vie ?

On pourrait dire, en imitant Brassens : "avec mon kimono, j'avais l'air d'un con, ma mère..."

En définitive, nous souffrons tous des mêmes peurs et des mêmes colères. Nous avons peur d'être abandonnés, de souffrir, de mourir. Nous sommes tous en colère d'avoir été abusés, de ne pas avoir été aimés. Voir cela, c'est, enfin, accepter sa vulnérabilité, sa fragilité. C'est aussi accueillir tous les pleurs d'enfants que nous portons en nous, et qui proviennent de notre histoire personnelle, de celle de notre famille, de notre peuple, de notre humanité...

Les voies ne manquent pas pour explorer et transformer, encore et toujours, cette partie cachée de nous-même. A chacun son chemin, son libre-arbitre. Avec cette exigence de travail sur soi, et à cette condition seulement, les pratiques énergétiques deviennent des Voies. Leur spécificité, c'est qu'en ramenant constamment l'attention à la réalité du corps, elles n'autorisent pas le délire ou la désincarnation, si souvent liés à la quête de l'essentiel. Ce chemin est difficile. Il détruit, petit à petit, l'armure de faux-semblants que nous endossons depuis si longtemps. Il demande un vrai courage, et nous confronte aux choses essentielles de l'existence. Mais sans lui, nous ne pouvons nous sentir réellement vivants, pleinement heureux, et participer ainsi harmonieusement à la marche du monde...

Il est temps aujourd'hui, pour chacun de nous, de désarmer notre soldat intérieur, notre guerrier du quotidien, afin que tous nos petits "pourquoi" intérieurs irrésolus ne nourrissent plus les grands "pourquoi" de ce monde. ■

AYURVÉDIC



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

vente en magasins
de diététique
et par
correspondance

Ayurveda signifie Science de la Vie...

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

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

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

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

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

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

★ **Tulsi 5**
Équilibrante et détoxicante
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

Prenez soin de vous... et agissons pour une société plus humaine !



Constellations familiales

Comprenez et éclairez votre histoire familiale à l'aide de la méthode de **Bert HELLINGER**

110,86 F
(16,90 E)

Nouveautés

Comprenez comment cette méthode fonctionne dans la pratique : exemples et schémas. Dénouez vos liens transgénérationnels !

Constanze POTSCHKA-LANG



130,54 F
(19,90 E)

- Des témoignages inspirants,
- des propositions novatrices :
la société a besoin de nous pour évoluer !

Editions Yves MICHEL
Un monde dans lequel chacun a sa place



(22,11 E) **145 F**

- Une nouvelle population est née : en faites-vous partie ?



(13,72 E) **90 F**

- Quand les usagers s'en mêlent... ils préfigurent un système de santé humain!



(11,89 E) **78 F**

- Donner une vraie place aux personnes âgées.



Nouveauté

Eczéma de l'enfant

Comment le soulager naturellement

Une maman journaliste vous explique tout ce que les médecins n'ont pas le temps de vous dire !

84,62 F (12,90 E)

Décodage biologique des maladies

Christian FLECHE



le livre de base

140 F
(21,34 E)



Le manuel pratique

Nouveauté

160,05 F
(24,40 E)

Demandez le catalogue gratuit - Visitez le site internet !

www.souffledor.fr

Forums d'échanges, actualité, catalogue et commandes en ligne, sites en synergie... !

éditions

LE SOUFFLE D'OR

prendre sa vie en mains

éditions Le Souffle d'Or & Yves MICHEL

B.P. 3, 05300 Barret-sur-Méouge, France tel : 04 92 65 52 24 – fax : 04 92 65 08 79
email : contact@souffledor.fr