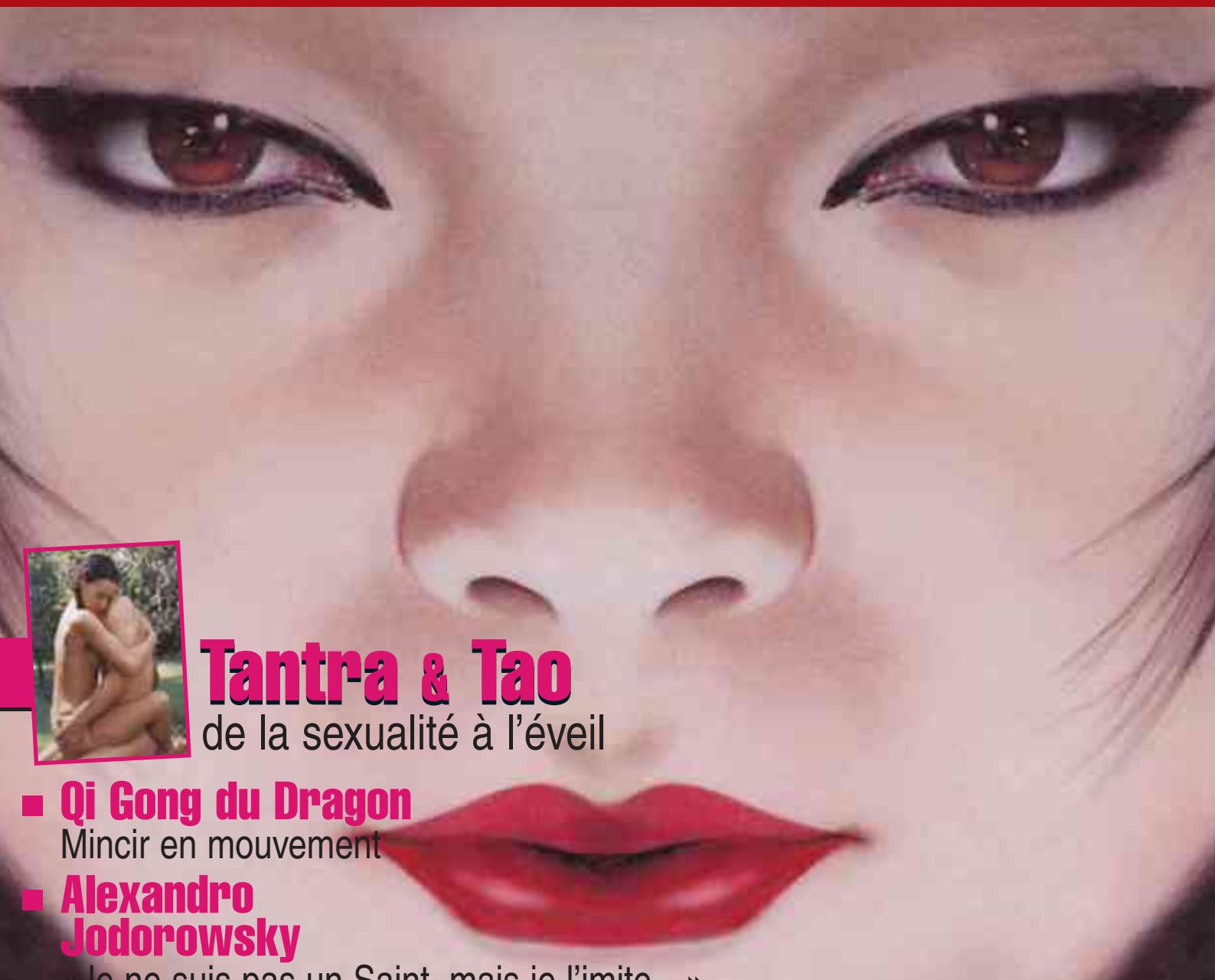




# génération TAO

Le magazine Yin Yang - N° 25 - Été 2002



## Tantra & Tao

de la sexualité à l'éveil

### ■ Qi Gong du Dragon

Mincir en mouvement

### ■ Alexandro Jodorowsky

«Je ne suis pas un Saint, mais je l'imité...»

### Feng Shui



les raisons  
du succès

### Irezumi



L'art du tatouage japonais

### Du Kung Fu des Bonzes



à la gymnastique suédoise



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

A Paris, Bruxelles ou Yaoundé ?

La réponse sur Internet !

# ANNUAIRE FRANCOPHONE des Arts Energétiques

Inscription et consultation gratuites sur

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

## La vague arrive !



### Génération Tao Hors-Série n°2

**Ki, Qi, Prana et Orgone**  
 les différents visages de l'énergie

Avec la participation de : Gérard Guash - Shigeru Uemura -  
 Jean-Michel Chomet - Georges Charles - Dominique Banizette -  
 Gérard Edde - Jean Motte - Pol Charoy & Imanou Risselard -  
 Georges Saby - Ailing Kuang - André Van Lysebeth - Evelyne Torre -  
 Yves Réquena - Vlady Stevanovitch - Danis Bois...

un numéro à ne pas rater !

**SORTIE septembre 2002**

chez votre  
 libraire  
**6,10 €**

## Nourrissez-vous de Wushu !

Génération Tao Hors-Série n° 1

**Spécial Kung Fu,  
 Tai Ji Quan  
 et Qi Gong**



Du Kung Fu Wushu au sens large, c'est-à-dire englobant la totalité des pratiques martiales chinoises, au qi gong, un numéro indispensable pour découvrir ou approfondir une culture et une tradition à la richesse inépuisable.

Disponible  
 sur  
 commande  
**7,10 €\***

\* Prix de vente public : 6,10 €  
 +1,0 € de frais de port.  
 Offre réservée à la France  
 métropolitaine.  
 Autres pays, nous consulter.

Les Editions du Tao  
 10, rue de l'Echiquier 75010 Paris  
 Tél. : 01 48 24 42 42 Fax : 01 48 24 42 44  
 ou par email : [courrier@generation-tao.com](mailto:courrier@generation-tao.com)  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

# Sommaire

## N° 25

## Editao

### L'âge d'or de la sexualité libérée



"Kâma Sûtra", "Tantra", "Tao sexuel" sont parmi ces mots magiques, les "Sésame, ouvre-toi !" qui créent un état inhabituel de curiosité imaginative, de fascination, de joie, parfois de méfiance, sans oublier les rires moqueurs ou gênés. Pourquoi autant d'intensité émotionnelle ?! Tout simplement parce qu'ils expriment un mariage insolite entre deux domaines d'activité humaine généralement séparés, le sacré et la sexualité.

Les philosophies orientales seraient ainsi les principaux dépositaires de ces rares traditions d'éveil où la libération de l'énergie sexuelle est fondamentale. On nous relate alors un univers d'échanges énergétiques et d'harmonie sexuelo-divin entre les deux partenaires fusionnant dans un orgasme cosmique. Mais en observant le passif et l'actif des sociétés indienne et chinoise, on constate la dureté de conditions vécues par les femmes (cf nos pages infos). Or le Tao et le Tantra ne prônent-ils pas l'importance de la femme et de son énergie Yin ? Comment se libérer ensemble si l'une est considérée comme inférieure à l'autre ? L'éveil par la sexualité en Orient est-elle un mythe ou une réalité ? L'Occident, avec la récente libération féminine, la libération sexuelle, mais aussi ses excès, n'offrirait-il pas un terrain plus favorable pour redécouvrir la richesse de ces pratiques ? Encore une voie à explorer...

Selon moi, il est fort probable que ces voies d'amour correspondent, soit à des pratiques de groupes minoritaires, soit à l'ancienne époque florissante d'une civilisation, un âge d'or où la libération de l'énergie sexuelle était célébrée et explorée sans dessus dessous, et sans tabou. Ainsi, des écrits et des œuvres ont traversé le temps pour garder la mémoire de toutes ces découvertes très humaines. Ouf ! Du temps précieux d'économisé ! Alors pourquoi donc ne pas préserver toutes ces positions érotiques et techniques énergétiques comme patrimoine de l'humanité ?

Enfin, en raison d'un problème de calendrier, nous avons décidé de reporter la parution du hors-série n°2 : "Qi, Ki, Prâna et orgone, les différents visages de l'énergie" pour septembre, le n°26 d'automne venant naturellement courant octobre. D'ici là, je vous souhaite, au nom de toute l'équipe, un bel et tendre été.

Manikoth Yang Vogmany

### Infos

Echos p. 4  
Tao's folies p. 8 et 10  
Journées Nationales de Qi Gong p. 12

### DOSSIER Tantra & Tao de la sexualité à l'éveil

Tao cour, tantra jardin : interview d'Y. Réquena p. 15  
Le Tao sexuel ou l'art de la chambre à coucher p. 18  
La tradition des Geisha p. 22  
La sexualité n'est pas qu'une technique p. 23  
Tao de l'énergie sexuelle féminine p. 24  
Lexique et autres pistes p. 26

### Culture et Société

Irezumi, l'art du tatouage, interview de B. Soufflet p. 28  
David Le Breton : tatouage et société p. 30  
Le Feng shui a le vent en poupe p. 32

### La Voie du Mouvement

Portrait de deux moines shaolin p. 36  
Le Cong-Fu & la gymnastique suédoise p. 38  
Pédagogie par Georges Saby p. 42  
Wutao : les nuages de la contrariété p. 44

### Co-naissance de soi

Interview d'Alexandro Jodorowsky p. 48 et 66

### Bioénergétique taoïste

Chi Nei Tsang : le massage interne des organes p. 50

### Santé

Sun Tse, la stratégie thérapeutique (7<sup>e</sup> partie) p. 54  
Qi Gong du dragon et son effet minceur p. 56  
Regard sur la MTC en France p. 59  
Les conseils du Dr Jian : diététique d'été p. 60

Carnet d'adresses p. 62  
Agenda et petites annonces p. 63  
Abonnement et Anciens numéros p. 65



### DOSSIER : Tao & Tantra, de la sexualité à l'éveil (p. 14)

Un dossier consacré à l'énergie la plus influente dans le monde vivant, la sexualité. Comment nous, humains, pouvons-nous évoluer de la sexualité à sa libération jusqu'à toucher l'état d'éveil ?



### www.generation-tao.com

Retrouvez Génération Tao sur internet. Vous y trouverez l'annuaire francophone des arts énergétiques, des informations régulières, des archives, le contenu du numéro en cours, des dates de stages et de manifestations, des liens vers d'autres sites... Pour nous contacter :

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

Couverture : photo inspirée de l'ouvrage *Geisha*  
Vignette Tao & Tantra : photo extraite de *Vivre le Kama Sutra* de Linda Sontaag  
Avec l'aimable autorisation de Guy Trédaniel Editeur.



## RENTREZ ZEN!

Le salon du bien-être et du développement personnel se déroulera à Paris, du 10 au 14 octobre. C'est le rendez-vous annuel incontournable pour préparer votre rentrée. Des centaines d'exposants et d'ateliers : taiji, yoga, qi gong, massages, développement personnel, alimentation biologique... Pour le programme des conférences, contactez directement l'organisateur.

Comme l'an passé, l'équipe de Génération Tao sera heureuse de vous rencontrer dans son stand.

Espace Auteuil à Paris (M° Porte d'Auteuil)  
Du jeudi 10 au lundi 14 octobre,  
de 11 heures à 19h30.  
Vendredi 5 : nocturne 21 heures.  
Lundi 6 : fermeture à 18 heures.  
Programme au : 01 45 56 09 09  
email : spas@wanadoo.fr

## LE TESTAMENT DU PALÉONTOLOGUE Stephen Jay Gould

La paléontologie vient de perdre une de ses figures de proue en la personne de Stephen Jay Gould qui vient de mourir à l'âge de 60 ans des suites d'un cancer. Talentueux orateur et auteur de nombreux ouvrages comme *La vie est belle* et *Darwin ou les grandes énigmes de la vie* (éditions du Seuil), S.J. Gould a eu le temps de parachever son testament scientifique intitulé *La Structure de la théorie de l'évolution* résumant quarante années de recherche en 1464 pages! Dans sa théorie de l'évolution où il revisite Darwin, le chercheur américain souligne entre autre l'importance du hasard, mettant en évidence la contingence de la condition humaine : *Les humains ne sont pas le résultat final d'un progrès prédictible mais plutôt une arrière-pensée cosmique fortuite, une minuscule petite brindille sur l'énorme buisson arborescent de la vie qui ne repousserait sûrement pas si la graine de cet arbre était mise en terre une seconde fois.* De quoi sortir la conscience humaine de l'anthropocentrisme...

*Lu dans Le Figaro du 22 mai 2002*

## CRI D'ALARME DE L'O.N.U SUR LE SIDA EN CHINE

Dans un récent rapport, l'agence des Nations Unies chargée de la lutte contre le sida qualifie de : *dramatique (...) l'explosion de l'épidémie dans plusieurs régions de Chine. (...) La Chine est au bord d'une catastrophe qui pourrait provoquer des souffrances humaines, une perte économique et un désastre social inimaginables.* Un ton sciemment alarmiste pour pousser les autorités de Pékin à prendre des mesures. En septembre 2001, selon les autorités, 28 133 cas de contamination étaient dénombrés, mais — citant des "experts" —, plus de 600 000 personnes pouvaient en fait avoir été infectées. Un chiffre inférieur aux calculs de l'Onusida qui estime un chiffre "supérieur à un million" en 2001, et prévoit à ce rythme plus de cinq millions en 2005. Le rapport détaille les différents modes de contamination : usage des seringues chez les toxicomanes qui fait des ravages dans les provinces du Sud-Ouest et de l'extrême Ouest; commerce du sang ayant contaminé des millions de pauvres donateurs paysans dans la province du Henan; sexualité non protégée, en particulier chez les travailleurs migrants et les prostituées. Six provinces sont particulièrement touchées : Guangdong, Guangxi, Yunnan, Sichuan, Henan et Xinjiang. Sont pointées également la peur et la discrimination, qui, en Chine, *constituent un sérieux obstacle à la mise en œuvre des programmes de prévention.*

*Le Monde, édition du 6 juin 2002*

## Clin d'œil



Saluons la sortie d'*Energies*, le magazine des Arts Martiaux Internes édité par nos confrères de Karaté Bushido. Vous retrouverez des rédacteurs et divers articles connus de Génération Tao sur le Qi Gong, le Tai Ji, l'acupuncture, le Feng Shui, etc. Quant à Recto Versseau, magazine de développement personnel, son n° 130 de juin consacre aussi un dossier intéressant sur "la tendresse, la sensualité et la sexualité". Bonne chance à ces deux revues!

## OUVERTURE D'UN CENTRE DE VITALITE ET DE MASSAGES A PARIS

Le Centre Vitalité Etoile, dirigé par Jean Guy De Gabriac et Gil Ansallem, a ouvert ses portes pour tous ceux et celles qui désirent se remettre en forme et se revitaliser. Des séances de massages du monde sont proposées : californien, indien, tuina, Shiatsu, massage thaï, etc. Un décor exotique et calme pour oublier, le temps d'une séance, les bruits du monde.

Vital Team 3, rue de l'Arc de Triomphe 75017 Paris  
tél. : 01 40 55 91 10  
web : www.vitalteam.fr

## COMMUNICATION DANS LE MONDE VÉGÉTAL

Les recherches en écologie moléculaire menées par l'équipe de Ian Baldwin dans le sud-ouest de l'Utah (USA) tendent à démontrer que les plantes libèrent certaines substances volatiles pour appeler les prédateurs des insectes herbivores qui les attaquent. En outre, ces études démontrent que les plantes sont capables de communiquer entre espèces différentes! Ainsi, les concombres réagissent aux signaux envoyés par les fèves attaquées. Or, il semble que les pesticides dans l'agriculture intensive diminuent les défenses chimiques des plantes à tel point que celles-ci ne peuvent plus transmettre leurs messages d'appel au secours. Par exemple, un plant de coton sauvage émet jusqu'à dix fois plus de signaux qu'un plant hybride pour avertir les guêpes parasites et repousser ainsi les assauts des chenilles. A suivre...

*Lu dans Le Courrier International du 11 avril 1992*

## Jamel à Shaolin!

On a pu remarquer dans le film *Astérix* une scène de combat de Wushu opposant Gérard Darmon



à Jamel Debbouze. L'acteur a fait les choses consciencieusement pour se préparer, puisqu'il est allé s'entraîner trois mois au monastère de Shaolin l'automne dernier (notre photo), après s'être vu accorder une dérogation exceptionnelle. Car Jamel, avant de fouler le sol du mythique temple n'avait jamais pratiqué! A en juger la séquence du film, et par la photo que nous publions, le résultat fut plus qu'honorable. Et si cette info vous met la puce à l'oreille, nous vous invitons à tourner la page pour en savoir plus...

*Chers amis,*

*Etant donné que ce magazine commence vraiment à me plaire, j'ai décidé de m'abonner pour 2 ans après l'achat du n° 24 de Gtao. Comme je suis sourd à 80 % et que j'ai l'intention de me mettre au Qi Gong, je ne sais pas où m'inscrire. Il y a tellement de Centres et d'Instituts. J'aimerais aussi comprendre la différence entre le Tai Chi Chuan, le Tai Ji Quan et le Qi Gong. Merci à vous.*

*Jean A., Fontenay-sous-bois*

Cher Jean,

Avant tout, merci pour votre acte de soutien ainsi que pour votre spontanéité joviale. Bravo aussi pour votre décision de commencer une pratique énergétique, qui, nous le souhaitons, vous apportera un mieux-être dans votre vie et particulièrement pour votre ouïe. Votre question, apparemment simple, soulève d'autres questions sous-jacentes d'ordre affectif, social, culturel et politique auxquelles Génération Tao est constamment confronté. En effet, le "Tai Ji Quan" et le "Tai Chi Chuan" désignent le même art, à savoir la "boîte de l'ombre ou du faite suprême", si ce n'est que le premier est la translittération *pinyin* adoptée par la Chine Continentale et le deuxième, une translittération "Wade-Giles" davantage utilisée par les anglo-saxons et les Chinois de la diaspora (Taïwan, Hong-Kong, etc.).

Des conflits et des désaccords existent entre les partisans des deux translittérations que l'on retrouve dans d'autres arts chinois : "Kung Fu Wushu" et "Gong Fu Wushu", "Chi Kung" et "Qi Gong", "I Chuan" et "Yi Quan", "Pakua Zhang" et "Bagua Zhang", "Tao" et "Dao", etc. Mais ce n'est qu'une histoire de termes qui ne doit pas fermer le chemin ("tao") vers l'essence, la vérité de l'art. Comme l'illustre très bien un conte zen, tandis que l'ignorant regarde le doigt qui désigne la lune, le sage contemple directement la lune...

Néanmoins, "le *pinyin* est l'avenir" selon notre sinologue Cyrille Javary et il faudra que nous, les Français, nous nous habituions à écrire ainsi Beijing au lieu de Pékin. Nonobstant "Tao" et "Kung Fu", nous choisissons généralement le *pinyin* mais devons parfois considérer des exceptions à la règle.

Concernant la différence théorique entre Tai Ji Quan et Qi Gong, même si beaucoup de principes sont communs, on peut dire que le premier s'apparente plus à un art martial interne ("Quan" signifie "poing") tandis que le second est plus une gymnastique énergétique (Qi Gong signifiant "travail de l'énergie"). Il faut savoir que Qi Gong est en fait un terme ancien repris et systématisé dans les années 1950 par M. Liu, devenant ainsi un terme générique regroupant, comme sa traduction l'indique, toutes les pratiques liées au travail (Gong) sur l'énergie (Qi) : Daoyin, Tuina, Nei Gong, etc. Or, dans les faits, la pratique prend la forme émise par l'intention (Yi) de l'enseignant(e). On peut donc aussi bien pratiquer le Qi Gong que le Tai Ji Quan dans des intentions (yi) différentes : martiale, thérapeutique, de gymnastique relaxante, sportive, artistique, philosophique voire spirituelle.

Quelle est donc votre intention pour pratiquer le Qi Gong? Si vous connaissez clairement votre intention, vous trouverez naturellement votre chemin dans les cours et stages qui vous sont proposés par nos annonceurs et partenaires. Ils se feront un plaisir de vous donner les informations nécessaires pour que vous ayez une idée générale de leurs activités avant de faire votre choix. Nous vous rappelons aussi notre annuaire des praticiens sur le site internet [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com). Bonne chance à vous pour ce "chemin" que vous commencez à explorer et tenez-nous au courant.

La rédaction

## LA CONDITION DES FEMMES EN CHINE

La condition des femmes en Chine n'est pas de tout repos, même si elle s'est améliorée ces derniers temps au contact des valeurs de l'Occident. On connaît les images clichées qui tournent autour de cette question : soumission de la femme à l'autorité de l'homme, sacrifice pour la famille, pieds bandés (voir dossier Tao & Tantra p. 20), prédominance de l'enfant masculin, etc.

Dans un intéressant article de Frédéric Bobin paru dans *Le Monde* du 14 mai 2002 et intitulé *Discrimination sexuelle dans l'empire du Milieu*, on y lit des actions entreprises par le *Journal des femmes de Chine* pour dénoncer l'inégalité des sexes et le machis-

me régnant dans la société. Ainsi, *selon le Quotidien des ouvriers, un groupe de dix salariées de l'administration hydroélectrique du Guanxi n'a pas trouvé d'autres recours que de réclamer le divorce afin de sauver leur emploi menacé : la loi sur le travail protège en effet davantage les célibataires en cas de licenciement. Vaine démarche : la demande de divorce a été refusée par les autorités. Et quand les femmes conservent leur emploi, leur salaire est en moyenne 30 % inférieur à celui des hommes, précise le quotidien anglophone China Daily.*

Mais l'information la plus surprenante de l'article concerne le nombre de suicides de femmes en Chine et notam-

ment en milieu rural : la Chine abrite un cinquième de la population de la planète, mais concentre à elle seule 56 % des suicides de femmes!!!

N'est-il pas paradoxal que le pays où est née la philosophie taoïste valorisant l'importance de l'harmonie yin-yang, du féminin-masculin, en soit arrivé à cette situation dysharmonieuse au détriment du yin ? Que s'est-il passé pour que l'Empire du Milieu ne soit plus le lieu idyllique de la fusion des énergies yin-yang ?

Lu dans *Le Monde* du 14 mai 2002  
www.china-woman.com

## Les médecines complémentaires pratiquées par les footballeurs !

Philippe Boixel est l'ostéopathe attitré de l'équipe de France de football. On l'a beaucoup vu ces temps-ci aux côtés de Zinédine Zidane, dont il est proche. On sait qu'il suit personnellement Zidane depuis quelques années, et pour l'anecdote, c'est Eric Cantona qui avait recommandé Boixel à ce dernier. Mais ce qu'on sait moins, c'est que Philippe Boixel est aussi médecin chinois acupuncteur. On murmure dans les couloirs du Tao que du temps où Zinedine officiait à la Juventus de Turin, des avions privés étaient régulièrement affrétés spécialement par le club italien pour aller chercher Philippe Boixel à Laval — où il soignait l'équipe de football de la ville — et venir prodiguer à l'homme aux pieds de génie des soins attentionnés. Notre Sifu refuse de nous dire d'où il tient cette information. Coquetterie asiatique, sans doute... Malgré le travail formidable accompli par Philippe Boixel, Zizou n'a pu malheureusement être rétabli à 100 % pour sauver le navire en perdition...

Sachez aussi que le grand absent du Mondial, Robert Pirès, consulte un spécialiste de fasciathérapie et que le retraité Jean-Pierre Papin a aussi fait appel aux compétences d'une acupunctrice de renom, grande amie de Génération Tao. A qui le tour ?

### ...Jamel à Shaolin !

Désolé, Jamel, pour ce clin d'œil en forme de pastiche auquel nous n'avons pas résisté ! Cette photo à la troublante ressemblance provient du livre *Shaolin Kung Fu* qui vient de paraître aux éditions Européenne de Magazines. Réalisé par deux passionnés du wushu connus des lecteurs de Génération Tao, Mohamed Rahim et Aziz Terchague, en collaboration avec Guillaume Morel et Johann Vayriot, ce livre magnifiquement illustré nous fait pénétrer au cœur de la vie des moines guerriers. Une mention spéciale aux textes bilingues et à la partie technique présentant — enfin — des taolu photographiés image par image (voir p. 12). Un très beau travail que nous recommandons à tous les amoureux du wushu.

## VIVRE ZEN SELON BERNIE GLASSMAN

*Quand j'ai commencé à étudier le zen, mon maître m'a donné un koan — une question zen — auquel je devais répondre : "Comment avancer après avoir atteint le sommet d'un poteau de trente mètres ?". Un esprit rationnel n'est d'aucune utilité pour répondre logiquement à ce koan, comme d'ailleurs à toute question zen. Vous pouvez méditer longuement, retourner voir le maître zen, et lui dire : "La réponse est de vivre pleinement". C'est un bon début. Mais ce n'est que la partie logique de la réponse. Il faut aller plus loin. Il faut démontrer la réponse, l'incarner. Il faut montrer au maître zen comment vous vivez pleinement dans le moment présent. La réponse doit se manifester dans votre vie, dans votre rapport quotidien aux autres, au marché, ou sur votre lieu de travail, au temple ou dans la salle de méditation.*

Extrait de *Comment accommoder sa vie à la manière zen selon les instructions au cuisinier de Maître Dogen*, par Bernie Glassman, Albin Michel





# Aimer, aïe aïe aïe\*!

愛

1. "Ai" : "aimer",  
sous sa forme  
complète

𠃉

2. "Inspirer",  
"avalier"

心

3. "cœur"

夂

4. "Marche  
entravée"

爱

5. "Aimer" sous sa  
forme simplifiée

友

6. "Ami"

Aimer d'amour ou d'amitié? Qui ne s'est un jour posé cette question. Chacun y répond à sa manière et chaque civilisation à sa façon. La Chine, qui s'en étonnerait, en a fait d'abord une affaire de souffles et pour finir une question sociale.

L'idéogramme "aimer" dans sa forme classique<sup>(1)</sup> est composé de trois éléments superposés. En haut, la contraction d'un signe d'incorporation<sup>(2)</sup>, au-dessous le signe du cœur<sup>(3)</sup> commun à tous les caractères écrivant des sentiments, et en bas la graphie dite de la "marche entravée"<sup>(4)</sup>.

L'histoire commence avec la représentation d'un être humain la bouche grande ouverte devant laquelle est un souffle. Le sens dépend alors du mouvement de ce souffle. S'il va vers l'intérieur, comme une sorte de hoquet, il sera l'image d'un manque; s'il est dirigé vers l'extérieur, comme une sorte de rot, il sera la marque d'une plénitude. Bien qu'aujourd'hui les traits du pinceau ne le laissent plus voir, à l'origine, ces deux notions antagonistes étaient écrites avec le même caractère, seulement retourné selon une symétrie droite-gauche. Le signe du manque se retrouve, combiné avec terre, dans le nom du trigramme *Kan*, le ravin, l'endroit où la terre manque. Celui du trop plein, combiné avec le signe d'un bol de riz, dans le caractère signifiant déjà (le repas déjà mangé), dans le nom du 63° hexagramme *Déjà Traversée*.

C'est à partir de ce dernier que la forme la plus ancienne du caractère "aimer" va se construire, associant l'idée d'emplissage<sup>(5)</sup> avec le signe du cœur<sup>(3)</sup>: l'amour est d'abord ce qui abonde, ce qui rassasie le cœur. Ensuite, avec le temps, ou plutôt avec l'arrivée du puritanisme social

auquel l'idéologie impériale donnera le masque du confucianisme, l'amour cessera d'être lu comme ce qui emplit, pour devenir ce qui empêche. Le haut de l'idéogramme, remplacé par une graphie compactée, perdra sa lisibilité et surtout le bas sera lesté du signe de la "marche entravée" représenté par un être humain dont la marche est gênée par une sorte de fil à la patte qui le tire en arrière.

Et voilà le vif amour chinois mis au fer, contraint pour de longs siècles par le conformisme qui poussera la contention jusqu'à mutiler les pieds des femmes, qui subiront ce cauchemar jusqu'à l'avènement de la république en 1911.

Le caractère lui restera inchangé jusqu'en 1957. Lors, la loi sur la simplification de l'écriture en proposera une nouvelle graphie<sup>(5)</sup>, pas tellement plus simple (elle ne compte finalement que trois traits de moins), mais révélant une contrainte plus subtile: tout le bas du caractère, le cœur et l'entrave disparaissent, remplacé par un caractère signifiant... amitié, compagnon<sup>(6)</sup>.

Les Gardes Rouges et les adolescents du monde entiers savent bien qu'à l'âge où, comme disait Rimbaud, le cœur ne bat que de la sève, l'amour n'est pas une affaire entre camarades. Les Romains, dont la capitale s'écrivait comme amour en miroir ("Roma-Amor"), savaient bien en revanche qu'avec le temps la frontière est moins franche puisqu'ils liaient dans leur langue par la même racine l'ami et l'amant, l'amour et l'amitié, ces élans qui remplissent d'étoiles le cœur.

Cyrille J.-D. Javary

\* Le caractère "aimer" est transcrit en *pinyin* par *ai* et se prononce "aïe!", "aïe, aïe aïe, ça fait mal!".

**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, C. Javary,  
Georges. Charles,

Georges Saby, Jean Motte,  
D. Radisson, D. L'Huillier,  
Dr N. Volfe, Dr Y. Réquena,  
Dr LiuJun Jian, Ke Wen,  
Elisabeth Evrard

**Ont contribué à ce numéro :**  
**INFOS**  
Carole Bence

**DOSSIER TAO & TANTRA**  
Jean-Pierre Krasensky, Benj  
Drouet, Marc Fréjacques,  
**BIOÉNERGÉTIQUE TAOÏSTE**  
Marga Vianu

**CULTURE ET SOCIÉTÉ**  
Patrick Bourgogne  
David le Breton, Eric Gilles

**LA VOIE DU MOUVEMENT**  
M. Rahim & A. Terchague  
**SANTÉ**

François Marquer  
**PHOTOGRAPHIES**  
Jean-Marc Lefèvre, Arnao

Cécile Bercegeay  
Dominique Banizette  
**CORRESPONDANTS ÉTRANGERS**

CHINE : Sun Gen Fa, Ke Wen  
JAPON : Pascal Huart  
ITALIE : Franco Mescola

**CRÉDIT PHOTOS ET  
ICONOGRAPHIES**

Dr Jian, Guy Trédaniel Editeur,  
G. Charles, G. Saby  
M. Rahim & A. Terchague,  
D. Banizette, Ke Wen

**PUBLICITÉ & Communication**  
M. Vongmany 06 60 29 30 00

**SUIVI DE FABRICATION**  
Rivadeneira SA,  
André Martin  
**IMPRIMERIE**  
Rivadeneira SA  
Commission paritaire  
n° 1104 K 77577  
distribution MLP

**Les Éditions du TAO**  
10, rue de l'Échiquier  
75010 Paris

Tél. : 01 48 24 42 42  
Fax : 01 48 24 42 44  
Pub : 01 48 24 42 42

redaction@generation-tao.com

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

### Guérison par le Chi Kung taoïste

par Mantak Chia



Mantak Chia, pionnier de la bioénergétique taoïste, continue ses recherches sur les processus de guérison par le Chi Kung (Qi Gong) taoïste. Il nous présente ici comment utiliser nos Etoiles personnelles et leurs connexions avec la Grande Ourse et l'Etoile du Nord afin de permettre au Qi (énergie) de balayer les énergies dites "perverses".

Guy Trédaniel Editeur, 24,50 €

### Dacheng Quan, l'art ultime du combat

par Guo Guizhi



Ecrit par l'une des grandes personnalités du Da Cheng Quan, Guo Guizhi, cet ouvrage présente l'historique et les principes de l'art ultime du combat. Des dessins et photos accompagnés d'explications techniques illustrent parfaitement deux aspects de cet art : à la fois thérapeutique et martial.

Editions Originel Charles Antoni, 18,29 €

### Dictionnaire pratique de l'acupuncture et du shiatsu

par Pierre Crépon



Comme son titre l'indique, ce guide de santé est destiné aussi bien aux professionnels de santé qu'aux simples usagers. 160 notions, des dessins, des tableaux, des explications simples et claires. Un bon outil de références accessible à tous.

Editions Sully, 16,77 €

### Comment accommoder sa vie à la manière zen selon les instructions du cuisinier de Maître Dogen

par Bernie Glassman



Le maître Zen et peacemaker Bernie Glassman vous invite à un repas très particulier, le "repas suprême de la vie" où tous les plats sont préparés pour que vous viviez pleinement le moment présent.

*Ce livre parle de la manière dont se cuisine le repas suprême de la vie... dont on vit pleinement sur la place du marché... et dans chaque sphère de la vie. Quel repas!*

Albin Michel, 13,50 €

### L'harmonieuse alternance Expériences confucianiste et taoïste

par Aisaku Kito

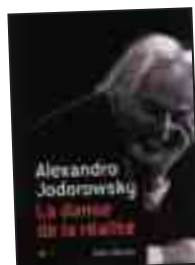


Aisaku Kito, Docteur en philosophie, analyse dans son mouvement l'esprit de la pensée traditionnelle de la Chine animé par la complémentarité des deux traditions fondamentales confucianiste et taoïste. Un livre de recherche philosophique pour spécialistes.

You Feng éditeur, N. C. €

### La danse de la réalité

par Alexandro Jodorowsky



*M'étant séparé de mon moi illusoire, j'ai cherché désespérément un sentier et un sens pour la vie.*

Sous forme autobiographique, l'ouvrage retrace ainsi tout le chemin parcouru par ce pionnier métissé, poète, écrivain, artiste, créateur du théâtre panique, découvreur de la psychogénéalogie, des actes psychomagiques et de la tarologie. Il est le Mat du Tarot de Marseille,

l'homme qui en toute confiance avance dans la vie et transcende les limites du possible. Une référence.

Albin Michel, 22,95 €

### Secrets des Geisha, un livre de chevet pour les amants

Un pliage artistique en accordéon. Une couverture mystérieuse. Un beau livre de chevet pour les amant(e)s. A offrir.

Guy Trédaniel Editeur prix 23 €



### Ce qui est

par Tony Parsons



Composé de deux parties, *Réflexions* et *Dialogues*, ce livre cherche à éclairer l'esprit plus qu'il ne cherche à satisfaire la curiosité mentale. A travers la perception directe et radicale de "ce qui est", Tony Parsons nous invite à vivre notre vie dans une perspective totalement différente, centrée sur la conscience infinie de notre vrai soi. Etre conscient de "ce qui est"...

Editions Accarias L'Originel, 16,50 €

### Signes d'identité : Tatouages, piercings et autres marques corporelles

par David Le Breton



Pourquoi y a-t-il aujourd'hui une telle vogue autour des tatouages et piercings ? Partant du constat que le "corps marqué" a été, depuis l'Antiquité et dans les sociétés traditionnelles, l'expression d'un parcours, d'un message et surtout d'une identité, David Le Breton, sociologue du corps, montre comment l'Eglise s'est fortement opposée à cette pratique, mais aussi comment, après les marins et les soldats, la justice s'en est emparée comme d'une "marque infamante".

Métailié, collection Traversées, 18 €





ECOLE DE FORMATIONS DIPLOMANTES  
ou cours hebdomadaires

# QI-GONG, TAIJI QUAN ET BAGUA TRADITIONNELS



## FORMATION AU MASSAGE TRADITIONNEL CHINOIS

AVEC DOCTEUR  
*Kunlin ZHANG*

**CENTRE LIKAN** : 66, rue J.J. Rousseau - 75001 Paris  
Tél. : 01 40 13 04 33  
Site Internet : <http://site.volla.fr/centrelikan/>

SOIRÉE DE DÉMONSTRATION AU CENTRE LIKAN :  
LE 14 SEPTEMBRE 2002  
À 20H / PARTICIPATION AU BUFFET : 3€

# www.shiatsu.fr

Notre école vous offre la possibilité de devenir L'ARTISAN DE VOTRE PROPRE RÉUS-  
SITE 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 heures**  
**SHIATSU DÉCOUVERTE : 250 heures**  
**SHIATSU LIBERTÉ : 1000 heures**

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**

Rentrée le lundi 2 septembre 2002 - Portes  
ouvertes à partir du samedi 24 août

**ECOLE DE SHIATSU et AROMATHERAPIE**

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

36 15 SHIATSU (0,37€/mn)

**Institut d'Energétique et d'Acupuncture  
Traditionnelles Chinoises**



**I.E.A.T.C.**

**Vous aussi, devenez  
ACUPUNCTEUR  
TRADITIONNEL**

23 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

FRANCE Paris - Périgueux - Pau

☎ 01 47 02 51 00

28, av. Georges-Clemenceau 92330 SCEAUX  
tb\_ieatc@club-internet.fr www.ifrance.com/IEATC



**Les chemins cachés de l'acupuncture traditionnelle chinoise**

par Jean Motte

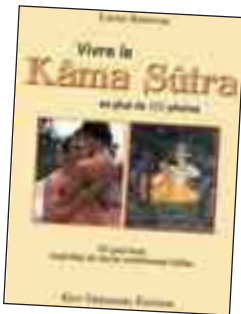


Jean Motte, rédacteur de Génération Tao, a écrit un ouvrage complet en approfondissant cinq points fondamentaux de l'acupuncture traditionnelle : le taoïsme, le triple réchauffeur, les déséquilibres psychologiques, les glandes endocrines et leur dérèglement, les Gan Zhe. Abondamment illustré, un livre sérieux, précis et agréable à consulter.

Guy Trédaniel Editeur, 33,50 €

**Vivre le Kâma Sûtra**

par Linda Sonntag



Un livre qui dégage une sensualité raffinée. De belles illustrations, un texte simple et sensible écrit par une femme spécialisée dans la sexologie et la vie relationnelle, Linda Sonntag. On voit les parallèles entre les dessins anciens du Kâma Sûtra et des photos en couleur représentant un beau couple occidental. Une mise en page agréable, un index pour faciliter la lecture, un bel hymne à l'amour spirituel.

Ed. Trédaniel, 22,50 €

**Bon pied, bonne santé**

par Edith Maymont



Savez-vous que nos pieds nous permettent d'agir sur toutes les parties du corps, grâce à des méthodes de soins aussi efficaces que variées : réflexologie plantaire, Do In, massage métamorphique... Cet ouvrage, simple et agréable à lire, va vous apprendre à connaître vos pieds sous toutes les coutures : du plan physique à leur relation aux émotions, au mental et à l'esprit, en passant par leurs références culturelles et symboliques, ils n'auront plus de secrets pour vous!

Editions Souffle d'Or, 12€

**Manuel d'évolution spirituelle**

par Hua-Ching Ni



Hua-Ching Ni est l'héritier d'une sagesse ancienne, transmise sans interruption à des générations de maîtres spirituels. L'originalité de son enseignement consiste à se détacher de tous les conditionnements sociologiques, idéologiques et religieux pour retrouver en soi la voie de la spiritualité naturelle. Il ne s'agit pas d'un livre théorique ou dogmatique, mais d'un manuel pratique voué à un usage quotidien.

Editions de l'Eveil, 14,95 €

**Qi Gong de la femme**

par Me Liu Ya Fei

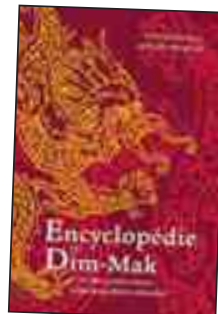


L'un des sommets de la grâce dans le Qi Gong d'aujourd'hui avec Me Liu Ya Fei! Créé par cette dernière, le Qi Gong de la femme est une méthode de prévention de santé pour éviter les problèmes gynécologiques, il régularise le système hormonal et ses cycles et aide aussi les femmes à mieux gérer la ménopause. auto-massages, travail de visualisation et mouvements spontanés pour trouver l'équilibre des émotions. Une K7 à conseiller aux femmes de tout âge.

Fourni avec un livret explicatif, Tao Diffusion 28 €

**Encyclopédie du dim-mak L'art des points vitaux selon la tradition chinoise**

par Erle Montaigne & Wally Simpson



Basé sur l'acupuncture et les circuits énergétiques de la médecine traditionnelle, l'ancien art chinois du Dim-mak ("points mortels") peut-être utiliser pour maîtriser, tuer ou... pour soigner.

Premier livre en français sur le sujet, cet ouvrage co-écrit par un expert d'arts martiaux et un acupuncteur présente l'intégralité du domaine.

Ed.de l'Eveil, 608 pages, 59,95 €

**Du Tao sexuel au tantra**

par Dr Jean-Pierre Krasensky



Ce livre se propose de vous guider sur le chemin de la sexualité taoïste en vous initiant aux bases premières de cette alchimie interne qu'est le Tao sexuel et aux prémices du Tantra. Peut-être pourrez-vous transformer votre énergie sexuelle en énergie vitale et en énergie spirituelle, transformant de la sorte votre vie de tous les jours.

Editions Originel Charles Antoni, 18,29 €

**Shaolin Kung Fu**

Ouvrage collectif français-anglais



Magnifique album photos pour tous les amoureux d'arts martiaux et de bouddhisme. Shaolin et ses temples, ses écoles, ses moines et leurs techniques de combat.

Editions Européenne de Magazines - Kung Fu Développement



Cet été aux Arcs 2000 **REVITALISEZ-VOUS** face au Mont-Blanc  
 du 27 juillet au 2 août 2002 et du 3 août au 9 août 2002



## Wutao ou la danse du Tao

avec Pol Charoy, Imanou Risselard assistés de Manikoth Vongmany

**CONTACT : Tél/fax. : 01 45 35 49 58 mob. : 06 6 0 29 1 0 00 email : [arcs2000@generation-tao.com](mailto:arcs2000@generation-tao.com)**

# DÔ

création

Vêtements de bien-être, matière naturelle, à porter en ville,  
 ou à l'entraînement.

Veste lin naturel.



Réf : VTL 008  
 Tailles : prix  
 S, M, L : 125€  
 XL, XXL : 135€

Pantalons en lin coton prix : 48,90€  
 Tailles : S, M, L, XL. Réf : PL001 noir / PL002 naturel



réf : TC13 prix : 18,30€  
 tailles : M, XXL



réf : TL15 prix : 19,82€  
 tailles : M, L, XL

Veste lin coton noire.



Réf : VTL 005  
 Tailles : PRIX  
 S, M, L : 110€  
 XL, XXL : 120€

Bon de commande sur papier libre, frais de port en supplément : (5,8€ ou 8,39€ CEE).

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

Adresse : 3 rue Montholon 75009 Paris, Tél : 01 45 23 02 27

# Qi Gong à l'unisson

> Le Paris de la Sérénité ! <

Une journée ensoleillée de rêve. La 7e journée nationale de Qi Gong s'est déroulée ce 16 juin dans un climat idéal. Plus de 800 visiteurs sont venus dans l'enceinte de la pagode bouddhiste de Vincennes pour suivre les démonstrations, les ateliers et les conférences autour du thème "Qi Gong et développement personnel".

## Des conférences sur le thème "Qi Gong et développement personnel"

L'invité d'honneur, Franco Mescola, maître de Tai Ji Quan renommé en Italie, accompagné de son assistant Enzo, nous fit part de ses recherches sur "le mouvement suggéré", et de ses expérimentations concernant les effets de la pratique du Taiji sur des patients. L'originalité de l'approche consiste à pratiquer des mouvements devant ces derniers qui observent les mouvements comme s'ils les pratiquaient eux-mêmes. Les instruments de mesure montrent ainsi une baisse de tension chez les patients. Tandis que le Docteur Yves Réquena souligna l'importance de la posture de l'arbre (*Zhan Zhong*) pour intégrer

les revécus émotionnels et éviter l'ornière de la régression émotionnelle dans le développement personnel du "tout à l'ego". Et que le passionnant Cyrille Javary, spécialiste de la civilisation chinoise, exposa ce que pouvait apporter l'esprit chinois dans le développement personnel, à savoir, sortir d'une pensée de dilemme (choisir l'un ou l'autre, le "syndrome Chimène") à une pensée dialectique dans laquelle les opposés ne s'excluent pas (yin-yang).

D'autre part, la table ronde animée par deux couples (yin-yang jusqu'au bout des ongles!), Imanou Risselard & Pol Charoy, Laurence Cortadellas & Jean-Michel Chomet, posait la question suivante : "Le Qi Gong peut-il être du développement personnel? Ou inversement, le développement personnel peut-il être une forme de Qi Gong?". L'une des idées fortes du débat fut de relever l'intérêt du travail énergétique des émotions reliées aux organes dans le Qi Gong (colère et foie, peur et reins, etc.) dont le risque est de cataloguer les émotions et les sensations dans des catégories, "de les ranger dans des tiroirs", et donc d'échapper à l'état émotionnel ou sensitif.

## Une succession de démonstrations

Des démonstrations défilaient sur le podium faisant souvent participer le public : Daoyin avec Ke Wen, Wutao avec Pol Charoy et Imanou, Wushu avec la jeune experte Zhou Lin Xia, Qi Gong et Taiji Chen avec le Dr Jian, Bagua Zhang avec Kunlin Zhang et la boxe naturelle des animaux avec Frédéric Créssel. Notons aussi le succès de l'atelier animé par Mélanie Jackson

Afin de manifester leurs intentions communes d'unir leurs forces pour le développement de leurs passions, les deux fédérations françaises de Qi Gong, la F.E.Q.D.A. et la F.A.E.Q.G., ont organisé simultanément le 16 juin les 7e journées nationales de Qi Gong, à Paris et Marseille.

Une démonstration de Wutao avec P. Charoy et Imanou.



sur le chant et le Qi Gong, la possibilité pour les enfants de s'initier au Qi Gong des enfants avec Laurence Cortadellas, les consultations Yi Jing du centre Djohi et les belles calligraphies de Jok Wha Fong. Ajoutez à cela une très bonne nourriture "bio", un spectacle musical, le "fil de soie" avec Ke Wen et Ju Yan et vous avez une journée festive réussie.

Bravo à l'équipe d'organisation dirigée de "main de soie" par Dominique Casays. Vivement l'année prochaine!

■ J.C.

La pagode de Vincennes.



De gauche à droite, Y. Réquena, C. Javary, F. Mescola et Enzo, son assistant.





## > Le Marseille de la diversité <

Ces premières journées organisées à Marseille, dans le centre socio-culturel du Roy d'Espagne, se sont déroulées dans un cadre de verdure bien agréable. Le beau temps était au rendez-vous pour accueillir les Marseillais, mais aussi les Aixois, des pratiquants de Lyon, Vienne, Toulouse, Montélimar, Hyères, etc. Les participants ont eu le plaisir d'assister à de nombreuses démonstrations et ont pu apprécier la variété des techniques, des styles, avec comme pivot central, incontournable de la pensée chinoise, la notion fondamentale du "Vide" qui anime les souffles



Dominique Banizette.

vitaux, le yin-yang, régit le mécanisme de tout un ensemble de pratiques alliant physiologie et art, aboutissant à la compréhension du Qi Gong comme art de vivre.

### Beaucoup de pratique...

La démonstration du Qi Gong des 5 organes par Catherine Zhang fut captivante tandis que Xu Bo Sheng présentait des principes de marches des animaux, les points principaux d'une bonne posture et le travail d'échange



Catherine Zhang.

d'énergie avec les arbres (choisir un pin, ni trop jeune, ni trop vieux). Hélène Cociovitch-Réquena, spécialisée dans le bien-être de la femme, exécuta et commenta le "Qi Gong de la fille au corps de Jade", méthode de la famille du Docteur Liu Dong. Ce Qi Gong favorise notamment la circulation du sang, excellent pour les dames... et pour les messieurs! Sérénité et douceur partagées par tous grâce au Taiji Qi Gong présenté par Dominique Banizette.

Plusieurs enchaînements en musique créés par Zhang Guang De, l'un exécuté par André Briones et ses élèves, un autre par Carole Bence, et d'un seul coup, la chaleur de la journée nous sembla moins lourde, il y avait comme une brise... de printemps, ou était-ce un peu l'écume d'une vague de la mer Méditerranée? Le Tai ji quan s'exprimait dans la lenteur avec la forme de l'Ecole de la Voie Intérieure dirigée par Sébastien Nanini et dans ses changements de vitesse avec Fabrice Kapitanovic dans une démonstration de style Chen.

### ...Et des tables rondes

Animée par Luce Lamy, la table ronde tournait autour de l'influence de la pensée sur la qualité des émotions. On retiendra aussi le moment intense de l'atelier de calligraphie, animé par Xu Bo Sheng.

Wang Zong Gao a clôturé en beauté la journée en nous proposant de partager ensemble des exercices du San Yuan Qi Gong ("Qi Gong des trois centres"). Organisateurs et participants se sont tous réunis pour pratiquer avec cet éminent praticien des arts internes chinois. Nous avons fait le plein de Qi en quelques minutes et en quelques ronds (avec les mains, les coudes, les épaules, et tout le corps)... pas question de faire tourner seulement la tête!

Nos objectifs étaient pour cette journée d'intéresser, de surprendre, d'encourager, de toucher, d'enrichir de façon agréable, d'approcher le temps d'une journée un art de vivre authentique! Objectifs atteints à Marseille! Merci à tous ceux qui ont bien voulu donner de leur temps pour nous offrir cette journée.

■ C. B.



L'atelier de calligraphie animé par Xu Bo Sheng.



# Tantra & Tao

## De la sexualité à l'éveil

Peut-on dire de la sexualité qu'elle est à l'origine de l'être humain? Garante de sa pérennité? N'est-elle que plaisir? Comment vivre le plaisir? Sacralisée souvent, ritualisée parfois, condamnée en d'autres temps, de nombreuses traditions ont cherché à l'étudier, la raffiner, en lui attribuant des lieux comme les chambres d'amour au Moyen-Orient, en lui découvrant des techniques comme le tantrisme en Inde, ou le tao sexuel en Chine.

Ce dossier vous permettra surtout de découvrir, ou de redécouvrir la sexualité comme lieu de libération, d'une alchimie amoureuse et énergétique entre deux partenaires, l'une des voies pour connaître l'absolue plénitude.

# Tao cour, Tantra jardin

## une autre façon de faire l'amour et de se faire du bien

Rencontre avec Yves Réquena, spécialiste du Qi Gong, qui nous partage son expérience du Tao sexuel et du Tantra : une alchimie de tendresse, de caresses et de partage spirituel.

propos recueillis par Juliette Chevalier

### **Gtao : Pour vous, Yves Réquena, que représente le Tao sexuel ?**

Yves Réquena : Sans doute une autre façon de faire l'amour que propage le Taoïsme ancien, mais qui n'est pas seulement propre à cette tradition. On la rencontre en Inde avec le Tantra, mais aussi dans l'Islam et chez les Indiens Cherokee d'Amérique du Nord, ou encore chez les Mayas, et encore bien d'autres traditions y compris occidentales.

### **Gtao : A quoi attribuez-vous la vulgarisation et le succès du Tao ou du Tantra qui va croissant depuis 15 à 20 ans ?**

Y. R. : Je crois qu'en premier, il faut évoquer la libération sexuelle. Cette libération des mœurs s'est produite conjointement à la libération de la femme. La femme libre, la femme libérée, n'accepte plus les carcans imposés et fait ses choix, sélectionne, écarte, élimine. Elle a su reconnaître ses besoins, légitimer ses désirs, et sait exiger. Dans les séminaires de Tantra ou de Tao sexuel, il y a une majorité de femmes. Il est difficile de trouver des hommes pour faire un nombre égal. Que demande la femme au minimum dans la sexualité ? De l'attention, de la tendresse, et plus de préliminaires. Avoir l'attention de l'autre, faire attention à l'autre, c'est ne pas le voir ou la voir comme un objet de plaisir, un jetable consommable, se servir et ne rien donner,

mais être attentif à la différence, à l'attente, aux désirs, se préoccuper, donner, offrir. La courtoisie en est une preuve, ainsi que la délicatesse. Les préliminaires délicats en sont le témoignage, et la tendresse, tant souhaitée, la marque d'un cœur ouvert, et non seulement d'un sexe impatient. Tout cela, ce sont des valeurs que véhiculent naturellement les sexualités sacrées traditionnelles.

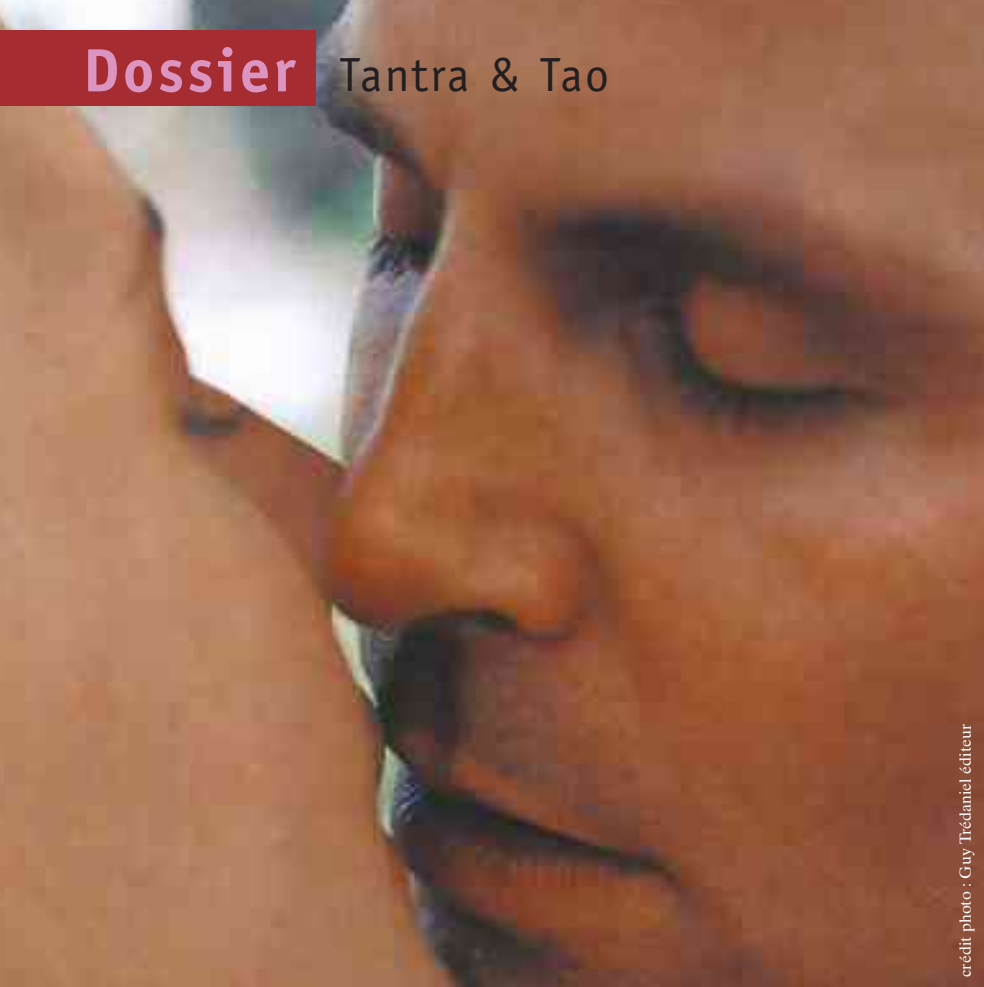
### **Gtao : Mais pourquoi le succès du Tao ?**

Y. R. : Tout simplement parce que le message du Tao est un message simple, sain, physiologique : l'échange réciproque de l'énergie, de l'essence entre chaque partenaire pour une meilleure santé, pour cultiver la longévité. C'est le message très spécifique que délivre la Chine et que véhicule le *qi gong*. On fait des exercices pour guérir, améliorer sa santé, économiser les dépenses inconsidérées d'énergie vitale, on suit une certaine forme de comportement, un certain style de vie, pour se développer spirituellement, acquérir des aptitudes spéciales pour soigner et on transforme sa sexualité comme conséquence de toute cette démarche, mais aussi comme moyen pour la mener à bien. Ce message est magnifique, il ne peut qu'enthousiasmer. Dans le domaine du sexe l'aphorisme de la tradition chinoise repris par Valentin Chu dans son livre *The*

*Yin Yang butterfly* est : *Une bonne santé mène à une bonne sexualité ; une bonne sexualité mène à une bonne santé.* Une deuxième raison du succès du Tao sexuel consiste peut-être dans la vulgarisation qu'en a fait Mantak Chia outre-atlantique et en Europe, et dans l'appropriation de ces techniques par les sexologues américains comme les pionniers Master and Johnson, plus récemment Barbara Keesing dans son livre *Comment faire l'amour toute la nuit*, ou pareillement par la gynécologue israélienne Aviva Steiner et son successeur Reuma Cohen.

### **Gtao : Peut-on penser alors qu'il s'agisse d'une technique à la portée de tous ?**

Y. R. : Oui et non. Oui, dans le sens où toute personne, quelle qu'elle soit, si elle a la motivation pour cette voie et pour explorer sa sexualité de cette manière, y arrivera. Non, ce n'est pas tout le monde, dans le sens où une préparation ou un ajustement de la sensibilité sont utiles, voire indispensables, pour progresser dans la voie ; les pratiques du *qi gong*, du *taï ji quan*, du *yoga*, de la méditation prennent leur place. Ici, on voit la plupart du temps les gens aboutir à une transformation naturelle de leur sexualité par la pratique des arts énergétiques, mais l'inverse se rencontre, certaines personnes viennent au *yoga* ou au



crédit photo : Guy Trédaniel éditeur

*qi gong* parce qu'elles ont rencontré dans l'acte d'amour avec leur partenaire la dimension énergétique et spirituelle.

### **Gtao : Comment cette dimension spirituelle advient-elle dans l'échange sexuel ?**

Y. R. : De façon spontanée d'abord. L'amour du plus profond du cœur entre deux personnes est sans doute la circonstance du jaillissement spontané le plus fréquent. Mais ce qui aide à passer dans la dimension érotique subtile, étape qui conduit à l'ouverture spirituelle et au partage d'une expérience nouvelle, c'est le fait de ne pas se précipiter, de prendre son temps, d'utiliser la douceur, la tendresse. Donc le mieux serait, un temps, d'oublier qu'on fait l'amour, et pourquoi on fait l'amour, c'est-à-dire pour obtenir l'aboutissement : l'orgasme. C'est ce qu'ont proposé Master et Johnson d'ailleurs dans leur approche des blocages, des mésententes sexuelles. Se déshabiller ensemble, se masser longuement jusqu'à augmenter la sensation voluptueuse de l'autre, en se mettant à son écoute, en le faisant pour lui, ou pour elle, et en décidant pour une fois, et de temps en temps aussi, de ne rien chercher pour soi ; simplement faire du bien à l'autre, en le respectant, et en apprenant à s'adapter à ce qu'il

désire, sans même la finalité de la pénétration, ni celle de l'orgasme sans pénétration. Pour ma part, je considère que ceci représente la première étape indispensable pour entrer dans le champ érotique de la volupté où le temps s'efface et où la finalité d'un plaisir personnel disparaît avec lui. Alors les deux amants ensemble peuvent s'ébattre dans cette liberté et créer les conditions d'un érotisme subtil qui se transforme fréquemment en contemplation et en jouissance, inondant le corps tout entier comme du nectar de soleil et de miel... d'ambroisie disent les textes.

### **Gtao : Et puis ?**

Y. R. : Et puis c'est tout. Rester ouvert, se prélasser, être à l'écoute, en éveil, car ce qui peut se produire au-delà est de l'ordre du spontané et ne peut en aucun cas être prémédité. Certaines personnes, les femmes en particulier, décrivent des sorties hors du corps, ou un état second dans lequel elles ne sentent plus les limites de leur corps. Dans cette phase appelée la vallée de l'orgasme la femme a le choix de retenir son orgasme ou d'en avoir un ou plusieurs à la suite, gravissant les étapes du plaisir. Et l'homme retardant, ou suspendant son éjaculation, connaît lui aussi des orgasmes successifs.

L'homme qui retarde son éjaculation et s'arrête, se détend au moment de jouir, va sentir progressivement le plaisir, la jubilation qui précède l'éjaculation, l'inonder, le remplir, pendant cette pause, et reprenant ensuite l'excitation par ses mouvements ou celui de sa partenaire, il va s'approcher de plus en plus de l'éjaculation et sentir chaque fois plus fort cette jouissance extatique jusqu'à ce qu'il réalise que jouir et éjaculer sont deux choses distinctes, et que dans cet état qui s'approche de l'éjaculation, lorsqu'il est suspendu dans l'acmé de la jouissance, il éprouve un véritable orgasme qui l'inonde tout entier, sans avoir éjaculé. Ce qui spontanément arrive dans le corps, dans l'esprit, est vécu avec fraîcheur et délectation. Ou au contraire, on peut préméditer à l'acmé de traverser l'état d'extase pour saisir le vide, la vacuité absolue, dans la pleine dimension d'éveil tant exacerbée qu'elle est par toute l'énergie de l'être, unifiée à cet instant.

***Se prélasser, être à l'écoute, en éveil, car ce qui peut se produire au-delà est de l'ordre du spontané et ne peut en aucun cas être prémédité.***

### **Gtao : Au fond, on pourrait comprendre que le Tao sexuel, c'est vraiment un cheminement spirituel, mais à deux et dans le même moment.**

Y. R. : Oui, c'est cela. C'est un vrai partenariat spirituel, une entraide et une solidarité mutuelle. Les découvertes se font spontanément, étape par étape, ou au contraire, parfois d'un coup, comme une révélation. L'exploration n'a pas de limite.

### **Gtao : Et au quotidien, qu'est-ce que cela peut apporter à un couple ?**

Y. R. : Un but, donc une motivation. Car l'amour ne suffit pas toujours



pour avoir envie de faire l'amour, et parfois il s'émousse, ou il se décolore dans les habitudes. Parfois, la femme n'a pas envie parce qu'il n'y a pas de préliminaires, l'acte est trop rapide et le sentiment est plus de la frustration qu'autre chose. Parfois aussi, l'homme évite l'acte pour ne pas ressentir de la fatigue après l'éjaculation. S'offrir une fête sexuelle sans éjaculer remonte au contraire le niveau d'énergie et donne l'envie de recommencer. Et si l'on joue ainsi autant que possible à résister soi-même à l'orgasme, le désir physique réel et profond pour son ou sa partenaire s'aiguise, et cette recherche de l'échange énergétique et cette exploration toujours neuve motivent suffisamment pour rallumer "le feu de l'ancien volcan que l'on croyait trop vieux".

Par exemple, l'homme est réticent à faire l'amour le matin parce qu'il peut ressentir de la fatigue ou un

***C'est un vrai partenariat spirituel, une entraide et une solidarité mutuelle.***

manque de prise de mental au cours de la journée. Mais, s'il s'agit d'un flirt pénétrant qui ne va pas plus loin et dans lequel l'union intime est forte, il en ressortira ragaillardisé pour toute la journée. Pratiquer le Tao

sexuel le place à égalité avec la femme qui est remise en forme après l'amour, et s'il s'agit d'une multi-orgasmique, elle peut avoir un ou plusieurs orgasmes dans cette "petite cérémonie matinale". Tout le monde repart en forme. Et ça fouette l'unité du couple. Je crois aussi que la perspective de cette exploration à deux d'utiliser tout l'espace de la sensualité, de l'érotisme, motive ou remotive à prendre son temps, à ne pas bâcler dans l'habitude et se contenter de la chose médiocre ou banale. Cela donne l'envie de réserver du temps, de créer les bonnes circonstances, l'ambiance et l'atmosphère propice pour partager à deux ce moment sacré d'un rituel qui purifie et régénère le corps et élève l'âme, rapproche et unit l'homme et la femme. — J.C.

## LE KAMA SUTRA

Dans l'Inde antique, comme ailleurs à cette époque, le sexe et ses ressources potentielles étaient célébrés et explorés. Ainsi, à Bénarès, entre le 1er et le 4e siècle, Vâtsyâyana, philosophe et saint homme dont on sait peu de chose par ailleurs, rédigea tout ce qu'il avait pu découvrir sur les pratiques de ses congénères dans le *Kâma Sûtra*, guide précis des convenances sexuelles alors en vigueur. Cet ouvrage — dont le titre veut dire "la science du plaisir" — véritable traité plus que livre de chevet, est le fruit de recherches que son auteur dédiait à la déesse de toute extase. Il reflète le milieu privilégié — où paresse, luxe et intrigues dominaient — dans lequel celui-ci évoluait. La haute société indienne n'avait alors qu'un but, la recherche du plaisir par la séduction et le sexe, ses obsessions. Aussi amoral et matérialiste qu'elle ait été, elle était également ouverte à la spiritualité, le sexe en étant considéré comme le tremplin d'accès.

Les vécus transcendant temps et rang social engendrent un sentiment d'accomplissement de soi et une joie intense qui font voir les problèmes existentiels sous leur vrai jour tout en permettant d'agir avec noblesse et



crédit photo : Guy Trédaniel éditeur

sérénité. Or, le rapport sexuel régi par l'engagement affectif est une manière de vivre cette transcendance. Par ailleurs, les sages de l'Inde antique ont découvert que le yoga en est une autre. L'association des deux donna naissance au tantrisme, sexualité à la dimension spirituelle.

Le *yoga* — mot signifiant "union" — aurait été inventé par le dieu Shiva, maître de la danse, pour s'accoupler avec Kâlî, puissance créatrice originale. Le tantrisme énonce que les

femmes détiennent une énergie spirituelle supérieure à celle des hommes et que ces derniers ne peuvent s'unir à la divinité que dans un rapport sexuel sacré — avec une femme — présentant une forte charge affective. Toutes les positions du *Kâmâ Sûtra* s'inspirent du *hatha yoga*.

Texte et photos extraits de l'ouvrage *Vivre le Kâma Sûtra en plus de 100 photos* par Linda Sonntag, Guy Trédaniel Editeur.



# Tao Sexuel

## ou l'art de la chambre à coucher

Depuis la plus haute antiquité, les Chinois ont accordé une importance particulière à leur sexualité, considérant que les organes génitaux étaient le lieu de résidence d'un capital énergétique considérable...

par Jean-Pierre Krasensky

**L**es Chinois de la haute antiquité pensait ainsi qu'il était possible de se servir du capital énergétique des organes génitaux par la pratique d'une sexualité "dirigée" pour unifier le corps et l'esprit, atteindre longévité et immortalité.

### La sexualité, une tradition

Les Chinois ont ainsi toujours considéré que la sexualité était aussi indispensable à la vie que de respirer. Selon le Tao, tout comme l'individu doit manger, boire, se reposer et travailler suffisamment mais sans excès pour vivre en harmonie avec l'univers, il doit également avoir une vie sexuelle sans manque, mais aussi sans excès. Pour les taoïstes il existe donc certains principes et certaines règles à respecter en matière de sexualité pour ne pas détruire ou appauvrir ce capital énergétique essentiel, mais au contraire, le cultiver pour vivre en bonne santé et trouver une harmonie du corps et de l'esprit.

### Les trois grands principes du tao sexuel

En principe, l'art du Tao sexuel est une affaire d'homme car celui-ci doit apporter du plaisir à sa partenaire avant tout, sans pour autant ne pas prendre de plaisir lui-même. Pour y parvenir, il doit respecter trois grands principes de base :

1- Maintenir son pénis en érection aussi longtemps que possible sans éjaculation.

2- Ne pas croire comme on le pense trop souvent en Occident que le plaisir suprême est lié impérativement à l'éjaculation. Les Taoïstes ont toujours pensé qu'il était possible de prendre du plaisir et d'avoir un orgasme sans éjaculation. Et la pratique régulière du Tao sexuel prouve que ce sont eux qui avaient raison.

3- Prêter une importance capitale à l'orgasme de la femme. Il est prouvé scientifiquement que la femme atteint l'orgasme dans un laps de temps plus long que l'homme. C'est pour cette raison que l'homme doit au début de l'acte sexuel se contrôler pour ne pas prendre son plaisir tant que sa partenaire n'est pas encore engagée sur le chemin de son propre plaisir.

### Le rôle de la femme

Pourtant, si à la base le Tao sexuel est une affaire d'homme, la femme a aussi son rôle à jouer, et notamment le rôle de conseillère et d'instructrice. C'est d'ailleurs l'importance de son rôle d'instructrice qui était mis en valeur dans les différents ouvrages traitant de sexualité, où la femme dialogue souvent avec un homme pour instruire celui-ci des arcanes du Tao sexuel. L'ouvrage de référence en ce domaine est un texte qui met en scène un dialogue entre l'Empereur Houang-Ti

(l'Empereur Jaune) et sa préceptrice Sou-Nu (la "fille de candeur"). Ce texte daterait en principe du troisième millénaire avant J.-C.

Un autre rôle important de la femme est de se préoccuper de ses organes sexuels. Tout comme l'homme doit entretenir sa capacité à maintenir son érection et de retenir sa semence, la femme doit veiller à entretenir la bonne tonicité de son vagin, car celui-ci est anatomiquement parlant un muscle creux et de ce fait, comme tout système musculaire, il nécessite un entretien régulier pour conserver une bonne tonicité. Pour ce faire, la femme doit pratiquer régulièrement des exercices de contraction du périnée et du bas-ventre.

**Les Chinois ont toujours considéré que la sexualité était aussi indispensable à la vie que de respirer.**

### La circulation énergétique

Une fois ces principes de base acquis, l'homme et la femme doivent prendre conscience des circuits dans lesquels circule l'énergie dans le corps, et notamment dans les deux canaux principaux pour le Tao sexuel, le canal gouverneur et le canal conception. Lorsqu'ils ont pris conscience de cette circulation énergétique dans les canaux, les partenaires peuvent alors faire un échange et un mélange de leurs deux énergies complémentaires,



crédit photo : D.R.

féminine et masculine, pour atteindre l'orgasme cosmique.

### Orgasme classique ou orgasme cosmique ?

L'orgasme classique est un plaisir intense qui fait suite à l'excitation sexuelle et qui aboutit à quelque chose d'incontrôlé. Cet orgasme est particulièrement éprouvant pour l'organisme puisqu'il engendre souvent une fatigue post-coïtale, surtout chez l'homme, qui, en éjaculant, perd une partie appréciable de son énergie.

Dans l'orgasme cosmique, il y a aussi montée progressive du plaisir, mais comme il y a contrôle permanent du déplacement énergétique, la phase d'excitation supérieure reste en grande partie sous le contrôle de l'esprit et de ce fait, peut être prolongée à volonté.

Pendant cette phase, il se produit un

échange énergétique important entre les deux partenaires qui mélangent le *yin* et le *yang*. Les adeptes qui ont l'habitude de la pratique du Tao sexuel aboutissent alors à une fusion totale énergétique où ils ne font plus qu'Un. Les deux partenaires ont la sensation de ne plus exister en tant que principes différents, masculin et féminin, mais de former en quelque sorte un "bloc" énergétique unifié, ils ont alors retrouvé l'unité originelle. Cette phase est appelée par les taoïstes la vallée orgasmique. A la fin de cette phase, l'excitation sexuelle diminue graduellement tandis que le plaisir de l'esprit perdure. Il n'y a pas de chute brutale du pic d'excitation vers le bas comme dans l'orgasme classique. Seul le feu de l'excitation physique s'éteint tandis que le feu spirituel se consume toujours. Et comme il n'y a pas eu perte d'énergie pendant

le "combat" amoureux, les deux partenaires peuvent, s'ils le désirent, nourrir à nouveau le physique en énergie pour rallumer le feu et recommencer leurs ébats.

### La rétention spermatique

Nous l'avons précisé précédemment, la rétention spermatique pour l'homme est une base fondamentale du Tao sexuel.

Depuis plus de cinq mille ans, les Chinois considèrent que le sperme renferme une source incomparable d'énergie et que de ce fait, toute éjaculation entraîne la perte de ce capital énergétique que l'organisme va devoir reconstituer en puisant dans l'énergie vitale, ce qui risque à la longue de nuire à la santé et à la longévité. Et au contraire, si l'homme apprend à gérer ce capital énergétique sexuel, il pourra s'en servir comme réserve et y puiser pour fortifier ses énergies vitale et spirituelle. Les sages taoïstes considèrent en effet que la conservation de l'élixir sexuel permet d'atteindre des états d'énergie de plus en plus importants dans le corps, et ainsi de fortifier l'organisme alors que les éjaculations fréquentes et répétées finissent par épuiser l'énergie vitale et contribuent au vieillissement de l'organisme. Un homme qui toute sa vie ne gère pas ses fréquences d'éjaculation va petit à petit sentir sa vitalité s'épuiser, ses capacités intellectuelles diminuer, sa résistance aux maladies s'effondrer, cet homme va donc vieillir plus vite. L'éjaculation fréquente oblige l'organisme à reconstituer souvent le capital spermatique; pour cela il doit puiser en permanence dans le capital énergétique de l'individu au détriment d'autres fonctions organiques ainsi privées de leur part d'énergie, et donc obligées de diminuer leur fonction normale par compensation.

### Echange des énergies Yin et Yang entre les partenaires

Pendant l'union sexuelle, les deux partenaires échangent leurs énergies masculine et féminine. L'homme

"aspire" le *Jing* (énergie sexuelle) de la femme avec sa "tige de jade" lorsqu'il pénètre sa partenaire, il lui offre également son propre *Jing*. La femme en fait autant en contractant son "trésor de cinabre" autour de la "tige de jade" de façon à en extraire le *Jing* et se nourrir avec tandis qu'elle offre son propre *Jing* en ouvrant sa "cour de jade", pour que son amant puisse y pénétrer plus profondément et venir y récolter le nectar. Ainsi chacun des deux partenaires se nourrit de l'énergie sexuelle du pôle opposé qu'il mélange à son propre *Jing* dans son orbite microcosmique (circuit formé du méridien gouverneur qui monte le long de la colonne vertébrale et du méridien Conception qui descend sur la partie médiane du devant du corps). Chacun fait donc en lui un mélange savoureux d'énergie Yin et Yang. la femme mélangeant le Yang avec son Yin et l'homme le Yin avec son Yang. Ce mélange des deux énergies est alors conduit dans le canal central. On aboutit alors, au bout d'un certain temps, à ce que les deux partenaires, au départ de polarité contraire totalement différente, soient tous les deux de même polarité neutre, du même mélange Yin/Yang.

A ce moment, ils peuvent fusionner ensemble en faisant circuler cette énergie unique dans une micro-circulation céleste commune qui englobe les deux partenaires, montant par l'un et redescendant par l'autre. Après plusieurs révolutions dans cette orbite microcosmique unique, ils font monter ce nectar divin au niveau du "lotus d'or", c'est-à-dire au sommet de la tête où se forme une boule lumineuse aboutissement de la spiritualité sexuelle. Ils peuvent ensuite projeter cette lumière divine dans le cosmos et se fondre dans l'Univers pour entreprendre le grand voyage cosmique où ni le temps ni l'espace n'existent plus. Leurs corps n'ont plus de limite,

tout fusionne avec l'Univers, tout est en expansion.

A ce moment, les deux partenaires ne sont plus sexués, ne sont plus différenciés, mais forment une Unité spirituelle parfaite dite du grand Yang, car toute attache terrestre (Yin) a disparu. C'est un état ni masculin ni féminin mais totalement asexué qui est alors atteint, c'est l'orgasme cosmique.

## L'Alchimie sexuelle taoïste

Les Taoïstes décrivent l'union sexuelle comme un moyen de pratique alchimique permettant de transformer le corps vil ou Plomb en un corps de lumière ou Or. Ces techniques consistent à mélanger le Yin de la femme avec le Yang de l'homme dans certaines proportions afin de transmuter les énergies de base du corps en énergie vitale et en énergie spirituelle, permettant ainsi un retour au grand principe originel.

**Les sages taoïstes considèrent que la conservation de l'élixir sexuel permet de fortifier l'organisme.**

Les textes alchimiques taoïstes insistent ainsi sur la signification cosmique de l'accouplement des sexes : *Si les choses manquent soit de Yin soit de Yang, elles agissent à l'encontre du*

*Ciel et tournent le dos à leur propre origine. Si une poule pond un œuf et le laisse seul, il ne s'y formera aucun poussin. Pourquoi en est-il ainsi? Parce qu'il n'y a pas d'accouplement, la Triple harmonie et les cinq éléments ne se mélangeront pas. Le "dur" et le "mou" demeurent séparés. Dépenser la semence et donner forme à cette semence, c'est ce que font naturellement le Ciel et la Terre, aussi naturellement que le feu monte et que l'eau descend. Quand on considère attentivement la femelle et le mâle unis dans le coït sexuel, le "dur" et le "mou" sont étroitement conjoints, on ne peut les séparer à ce moment-là car ils ont atteint l'Union.* (suite du texte p. 22)

## LA DANSE DE YAONIANG ou la légende des pieds bandés

"Crochets de lotus, lys d'or...", doux euphémismes pour désigner une monstruosité millénaire. Mais contre toute attente, l'origine de cette coutume n'est pas venue d'un mandarin jaloux.

Nous sommes au 10<sup>e</sup> siècle; la dynastie Tang s'épuise; les Song vont bientôt régner. Elle s'appelle Yaoniang ("beauté sublime"), elle est la favorite du souverain Li Yu. A l'occasion d'une fête donnée en l'honneur de son maître, elle veut paraître encore plus belle, plus grande et plus légère aux yeux de son seigneur. Elle imagine alors de danser sur la pointe des pieds pour le séduire et l'étonner. Elle s'entoure les pieds de petites bandelettes bien serrées et la voilà virevoltant avec grâce. Le succès de cette nouvelle pratique ne tarda pas à se répandre dans tout le royaume si bien qu'à la fin de l'époque Song, on bandait les pieds des petites filles dès l'âge de 3 ans. Symbole de la beauté suprême, le "lotus de 3 pouces" n'était atteint que par certaines femmes que des serviteurs aidaient à marcher et qui, bien sûr, ne travaillaient pas.

Il nous est bien difficile d'imaginer les trances d'un chinois contemplant les pieds minuscules de sa maîtresse. Ce critère de séduction restera, pendant des siècles, un bon moyen de garder sa femme à la maison. Une question reste en suspens, cependant: ne serait-ce pas un homme qui aurait inventé l'histoire de Yaoniang?

Copyright Bonnie Tchien Hy  
[www.misschina.tm.fr/](http://www.misschina.tm.fr/)

N.D.L.R. : Il existe à Malacca en Malaisie, une exposition permanente dont le thème est ainsi résumé: "Souffrir pour être belle". Le promeneur peut en longeant les galeries du musée, faire le tour du monde des techniques employées pour "rendre les femmes plus belles et plus désirables", ou pour mettre en valeur la dimension sacrée du sexe de l'homme. Citons pour exemple les colliers à plusieurs anneaux des femmes girafes (si le collier leur était enlevé quelques années plus tard, la nuque s'effondrerait!), les moustaches tatouées autour des bouches des femmes aïnuks (dans l'ancien Japon) ou les gangues recouvrant le pénis des Papous de Nouvelle-Guinée. Citons enfin les pieds bandés des femmes chinoises dont l'histoire vous a été racontée ci-dessus.

# 法国中医医生联合会

Union  
Française des  
Professionnels de  
Médecine  
Traditionnelle  
Chinoise

*Développer  
la médecine  
chinoise  
en France  
Soutenir  
le pluralisme  
de la médecine*

*Pour une autre  
idée de  
la santé*



*Des praticiens, des étudiants,  
des patients... et six écoles :*

**ACADÉMIE WANG DE MÉDECINE CHINOISE TRADITIONNELLE**

> 33 rue Bayard - 31000 Toulouse / 05 61 99 68 21

**C.E.D.R.E.**

> BP 706 - 26007 Valence Cedex / 04 75 56 69 10

**CENTRE D'ÉTUDE DES THÉRAPIES CHINOISES**

> 4 av. du Petit Parc 94300 Vincennes / 01 43 28 03 75

**ÉCOLE LÜ MEN**

> 67 cours Mirabeau 13100 Aix en Provence /  
04 42 54 31 06

**INSTITUT CHUZHEN DE MÉDECINE CHINOISE**

> 10 bd Bonne-Nouvelle 75010 Paris / 01 48 00 94 18

**INSTITUT SHAOYANG DE MÉDECINE CHINOISE**

> 96 rue de la Part-Dieu 69003 Lyon / 04 78 60 47 56

**BP 294 - 75464 PARIS CEDEX 10**

tel. 06 19 95 26 75 / e-mail :

[ufpmtc@medecine.org](mailto:ufpmtc@medecine.org)

<http://www.medecine.org/ufpmtc>



## FORMATION PROFESSIONNELLE AU QI GONG

Depuis 10 ans, les Temps du Corps organise des cours, stages et formations aux techniques chinoises : Qi Gong, Tai Ji Quan, Wushu ainsi que Yi Jing, Feng Shui, calligraphie, Astrologie chinoise....

**Au programme de l'année 2002 - 2003**

- Formation professionnelle au Qi Gong, sur 3 ans à raison de 4 week-ends+ 1 semaine les premières années et 4 week-ends + 1 stage de 4 semaines en Chine la 3e année. C'est une véritable formation professionnelle qui permet d'acquérir les bases théoriques, pratiques et pédagogiques nécessaires à l'enseignement du Qi Gong (Responsables : Ke Wen et Bruno Lazzari)
- Autres formations : cycle sur le Qi Gong des 5 animaux, formation en 2 ans de Hui Chun Gong (méthode taoïste), formation à l'enseignement du Qi Gong pour enfants (avec Laurence Cortadellas)
- Nouvelle formation au développement personnel à travers la culture chinoise
- Stages et cours réguliers toutes l'année

Une équipe de 12 professeurs de haut niveau vous accueille pour le week-end  
Portes ouvertes les 14 et 15 septembre 2002



Ke Wen & Bruno Lazzari

## L'ÉCOLE 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

## L'acte sexuel, acte de guérison

Outre le côté "plaisir" du Tao sexuel et le côté maintien de la santé et atteinte de la longévité par sa pratique, les anciens Taoïstes considéraient que c'était également un moyen de guérison. En effet il existe au niveau des organes sexuels de la femme et de l'homme des zones réflexes correspondant aux cinq organes du corps et la stimulation de ces zones réflexes renforce l'énergie vitale de l'organe en question.

De ce fait, en fonction de la position employée lors de l'acte sexuel, on stimule plus une zone qu'une autre et donc il est possible de renforcer le Qi d'un organe malade pour soigner cet organe déficient.

Il est donc conseillé pour les personnes non malades de varier les positions pour stimuler tous les organes et équilibrer le Qi vital dans tout le corps, et pour les personnes malades de privilégier les positions qui stimulent les organes faibles pour soigner leur maladie.

Nous le voyons, la pratique du Tao sexuel offre de nombreux avantages et permet de maîtriser cette force colossale qu'est le *Jing*, pour le bien-être de soi, le bien-être du couple et au-delà même, le bien-être de l'humanité et surtout le bien-être Universel. Il est donc conseillé de jouer régulièrement à ce que les Taoïstes appellent poétiquement "Le jeu de la pluie et des nuages".

## LA TRADITION DES GEISHAS



crédit photo : Guy Trédaniel éditeur

Les *geisha*, "papillons de nuit", ont souvent commencé leur carrière dès l'enfance, comme simples servantes. Elles étaient nourries, vêtues, éduquées et formées dans une maison réservée aux seules *geisha*. Elles apprenaient les usages, et l'art de devenir des hôtes parfaites ; elles jouaient de la musique et pratiquaient l'art de la conversation ; et on leur apprenait à être belles à tout moment. Être *geisha* signifiait une heureuse situation, et le patronage des riches. L'observation des règles, des coutumes, et des traditions ancestrales, a fait de ces femmes remarquables les gardiennes de l'héritage culturel du Japon, jusqu'à ce jour.

Elles ont joué un rôle important dans la société hautement structurée, dominée par les hommes du Japon traditionnel. Une *geisha* pouvait espérer faire un bon mariage, ou devenir la concubine d'un homme important. Mais pendant que son protecteur était éloigné, occupé à ses affaires ou au service de l'Etat, elle pouvait attendre des mois, voire des années, son retour. Cette solitude, cette frustration furent à l'origine d'écrits mémorables, souvent crûment érotiques. Les *shunga* (images érotiques) du 18<sup>e</sup> siècle et du 19<sup>e</sup> siècle qui les accompagnent, révèlent aussi un univers hédonique privé.

Extrait de *Geisha secrets*, un livre de chevet pour les amants publié chez Guy Trédaniel éditeur.

# La sexualité n'est pas qu'une histoire de techniques !

par Marc Fréjacques



crédit photo : Guy Trédaniel éditeur

**D**ans beaucoup de manuels chinois sur la sexualité taoïste, on décrit la pratique sexuelle en termes très techniques, en incluant principalement une maîtrise physique et énergétique, mais en laissant de côté l'aspect affectif.

## L'approche technique des manuels chinois

On y parle surtout de l'homme — qui il est vrai doit cultiver une maîtrise dans ce domaine — et peu de l'aspect féminin de la pratique, bien que certains instructeurs mythiques dans ce domaine aient été des femmes. Dans certains ouvrages, on préconise même le vampirisme énergétique : l'homme doit avoir beaucoup de concubines très jeunes afin de leur soutirer leur essence Yin pour l'alchimiser avec son essence Yang. De mon point de vue, cette compréhension des choses correspond à une vision purement masculine calquée sur la société chinoise de l'époque, elle n'est pas taoïste dans son essence car elle ne respecte pas une notion d'équilibre fondamentale et de réciprocité. D'autre part, ces manuels parlent du choix de la partenaire en des termes techniques très physiques comme la correspondance entre la longueur du pénis et celui du vagin ! Cette vue peut ainsi amener beaucoup de déconvenues chez des pratiquants mal disposés.

## Echanger son énergie, mais pas seulement !

Car l'acte sexuel taoïste est un acte avant tout énergétique. Et la première des choses est que les deux partenaires se conviennent. Sentir que les énergies des deux partenaires s'attirent, qu'il y a une polarité qui peut faire accéder à un niveau d'énergie suffisant et qu'après l'acte, les partenaires sentent une sensation d'expansion et de plénitude. C'est plutôt à ces signes-là que l'on voit si les partenaires se conviennent ou non. De plus,

un sentiment amoureux et un respect prononcé sont aussi des aspects essentiels. Sinon, la sensation énergétique, bien que très forte, reste brute, lourde et de basse fréquence, et peut amener des perturbations physiologiques — la tête sous l'effet d'une cocotte minute, des palpitations, la sensation de brouillard —.

## Gare à l'ego

Dans le milieu taoïste moderne, on a entendu de nombreuses histoires de pratiquants fiers de leur "maîtrise technique" cherchant à batifoler avec le plus de nouvelles conquêtes possibles et être assez vite lassés car le "décollage énergétique" ne se faisait pas. Par la suite, en trouvant la compagne qui leur correspondait vraiment, ils n'avaient plus du tout envie d'aller voir ailleurs, mais plutôt d'approfondir leur relation par un apprentissage à deux plus sincère et plus subtil où l'écoute et la découverte prenaient la plus grande place. Toute envie de prouver, montre en main, leurs exploits sportifs était passée. L'ego dans ce domaine comme dans beaucoup d'autre n'est pas un bon moteur !

## L'approche psychologique

D'autre part, les manuels chinois disent qu'en s'entraînant aux exercices spécifiques concernant la sexualité on peut résoudre tous les problèmes sexuels. En discutant sincèrement avec des pratiquants, mon opinion est plus nuancée. S'il y a des blocages psychologiques profonds concernant le sexe, le Tao sexuel ne peut pas tout résoudre. Dans certains cas, le travail d'ouverture énergétique du *dan tian*, des centres énergétiques sexuel et du périnée, puis la rééducation des muscles du périnée et du vagin peuvent grandement aider. Mais dans d'autre cas, une approche thérapeutique est nécessaire pour éliminer les peurs et hontes inconscientes.

Cette élimination permettra alors une détente pendant l'acte. Il arrive souvent en effet que les pratiquants — surtout les hommes — soient tellement crispés pour maîtriser les techniques que la relation énergétique est coupée entre les deux partenaires. On devient centré sur soi et non plus sur la partenaire, ce qui peut faire naître des frustrations. A savoir que l'échange énergétique subtil qui est recherché ne peut se faire que quand les partenaires sont profondément relaxés.

## Nettoyer nos organes des émotions négatives

Cet échange élève le taux d'énergie dans les organes. Or les organes sont les lieux de stockage des énergies émotionnelles. Si les organes ne sont pas lavés de leurs émotions négatives, celles-ci peuvent parfois surgir avec force et destruction. Le cas le plus répandu est l'énergie du cœur qui est directement connecté à la sexualité. Ainsi un cœur fermé — nous disent les taoïstes — contient les émotions de violence et de haine. Si vous élevez le niveau énergétique par des pratiques sexuelles, ces émotions peuvent sortir avec force et les tendres sentiments post-coïtum se transformer alors en bataille rangée. Il se pourrait alors que l'on soit loin du Tao...

C'est pourquoi, dans ce domaine, on ne peut dissocier les pratiques sexuelles des autres pratiques taoïstes, en particulier celles du nettoyage des organes. D'autre part, l'apport de la femme avec son aspect Yin et apaisant est essentiel. C'est elle en général qui apprend à l'homme à se relaxer, à communiquer, à lui faire abandonner sa volonté de "performance" et à l'amener vers un ressenti plus subtil, paisible et lumineux. Ce sont à ces conditions que le couple pourra enfin respirer "le Parfum de la Fleur d'Or".

# Bioénergétique taoïste

## L'énergie sexuelle féminine



Les femmes naissent avec une réserve de 450 000 à 700 000 ovules. Ce potentiel représente une réserve incroyable d'énergie qui sera perdue si rien n'est fait; c'est ainsi dans la nature, mais la femme peut choisir d'agir différemment grâce à différentes méthodes.

par Mme Benj Drouet

Ces méthodes, connues par certaines femmes intuitivement, proposent de recycler l'énergie des ovules non utilisés pour la fécondation, de la conduire dans le corps, et propose aux femmes de devenir maître de cette énergie fabuleuse.

### Pourquoi la femme doit-elle cultiver son énergie sexuelle ?

Pour nourrir ses organes et amplifier sa santé physique, mentale, émotionnelle, nourrir son cerveau et augmenter sa créativité, raffiner ses énergies, son esprit, son embryon spirituel. Pour remercier la vie d'être femme et partager avec l'homme, avec l'univers, avec soi, des énergies de plus en plus subtiles.

Des exercices très simples réalisés en

cinq minutes (ou plus) chaque jour apportent déjà beaucoup : confort des menstruations — diminution des douleurs, des pertes, régularité du cycle, diminution des syndromes qui entourent les règles : tensions dans les seins, ballonnements, migraine, insomnies, etc. —. Les règles peuvent aussi s'espacer ou disparaître, mais cela ne doit pas être troublant puisque l'objectif de ces pratiques est de "récupérer" l'énergie des ovules pour renforcer les corps, physique, émotionnel et spirituel. Pour retrouver un cycle normal (1 ovulation), il suffit de ne plus amener l'énergie des ovaires dans l'utérus.

### Devenir complice de sa propre féminité par la pratique

Une meilleure connaissance des

organes sexuels permet aussi une sexualité plus harmonieuse. Avec ou sans partenaire, l'énergie sexuelle devient comme le sommeil, la nourriture, source de bonheur, de santé, d'harmonie... Quelques exercices rendront les femmes plus complices de leur féminité :

• **Le sourire intérieur** : s'installer confortablement — de préférence assise sur le bord d'une chaise, le dos bien droit —, se détendre et sourire à soi-même. Ressentir en soi les vertus d'amour, de douceur, la gentillesse, la droiture, l'équité. Sourire aux organes, transformer les émotions négatives.

• **Masser les seins** : leur sourire, avoir conscience de la capacité des seins à produire de l'énergie; les masser en leur souriant. Mélanger les sensations





qui s'éveillent avec l'amour du cœur. Conduire les sensations dans l'utérus : sentir l'amour s'y déverser — les femmes qui ont allaité peuvent retrouver la même sensation que pendant l'allaitement —.

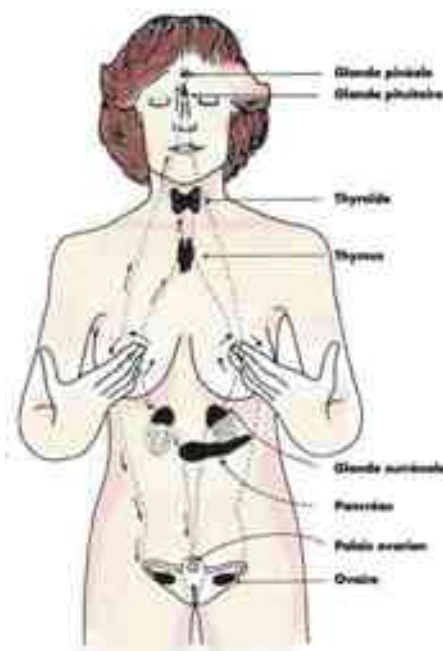
•**Sourire aux ovaires** : ressentir leurs emplacements, avoir conscience de leur température, de leur énergie. Respirer autour et dans les ovaires en mélangeant le souffle de la respiration à l'énergie du sourire et des vertus. Accueillir les sensations.

## Les différentes formes d'énergie sexuelle

•L'énergie sexuelle "dormante" : elle concerne l'énergie des ovaires, des seins, des organes génitaux avant ou au tout début de l'excitation.

•L'énergie sexuelle "excitée" : elle concerne les sensations qui s'éveillent par les caresses, les regards, les pensées, etc. De "calme", elle atteint son paroxysme lors de l'orgasme. Je pense

## ACTIVATION DES GLANDES ENDOCRINES



Il s'agit là d'un exercice très simple permettant à chacun de stimuler les glandes endocrines : se frotter les mains et les doigts, les remplir de sourire, fermer les yeux, sourire aux mamelons, et les stimuler. Lorsqu'une sensation s'éveille, sourire à une glande pour que celle-ci absorbe la sensation. Dans l'ordre, on conduit cette énergie dans l'épiphyse, l'hypophyse, la thyroïde, le thymus, les surrénales, le pancréas, et les ovaires.

## D'AUTRES PISTES...

Lorsque l'on aborde le thème de la sexualité, il nous faut, à un moment ou à un autre, envisager la notion de "reproduction". Plaisir, amour, réciprocités, attirances, partages énergétiques, l'homme et la femme répondent aussi dans l'acte sexuel à un besoin physiologique et hormonal inscrit dans leurs cellules depuis plus de cinq millions d'années. L'homme féconde la terre nourricière, et assure ainsi sa descendance et le renouvellement des générations. La femme, en accueillant la semence "divine", protège et donne la vie. Et cet "instinct naturel" a pu conduire l'espèce humaine jusqu'à aujourd'hui.

Certains "aventuriers de la conscience" appelés Sri Aurobindo et Mira Alfassa ont pourtant remis en question cet "instinct naturel" en préférant à cette idée celle de "programmation cellulaire" (cf. *L'espèce nouvelle* par Satprem, les Ed. du Chastel). L'être humain en naissant reçoit l'information suivante : "Je vais mourir si je ne me reproduis pas, je dois perpétuer la vie". Mais si nous pouvions envoyer un message différent à nos cellules, nous nous dirigerions peut-être vers une autre forme de vie, dans laquelle la mort ne serait plus inéluctable. Une piste laissée entre les mains de quelques chercheurs réunis autour des écrits de Satprem.

En parallèle, les avancées vertigineuses des techniques de clonage laissent à penser que l'être humain pourra un jour se passer de sexualité pour transmettre la vie ! Cette "option" pourrait reconforter les traditions religieuses qui voient dans l'ascétisme et l'abstinence le seul chemin possible pour s'éveiller et se détacher du monde des désirs...

Citons également Wilhelm Reich, qui dans les années 50 développa l'orgonothérapie. Il insista sur l'épanouissement de l'onde orgasmique dans le corps et fit de la libération de l'énergie sexuelle le fondement de sa pratique. Sans cela, point de libération sociale et collective, point de salut individuel. Et si tout ne se résumait qu'à cela : libérer, fluidifier... la relation à l'autre, au monde, l'énergie dans notre corps, nos pensées, nos émotions...

Enfin, il est beaucoup question dans ce dossier de l'échange d'énergie entre partenaires hétérosexuels. Qu'en est-il pour les couples homosexuels ? Nous ne nous sommes pas sentis habilités à traiter du sujet, tout en suggérant à des lecteurs concernés qu'ils n'hésitent pas à nous communiquer leur témoignage. Une piste de recherche, l'ouvrage d'André Van Lysebeth, *Tantra*, paru chez Flammarion.

J. C.

qu'il y a autant d'orgasmes différents que d'étoiles dans le ciel, et autant de façons de guider cette énergie dans notre corps.

## Conduire les énergies sexuelles dans le corps

Avant de commencer, il est important d'être conscient que l'énergie sexuelle est la plus puissante à notre disposition ; c'est un amplificateur formidable de nos aspects positifs, mais aussi négatifs.

En cas de problème gynécolo-

gique comme une infection ou une mycose, on se contentera de la pratique du sourire — dans ce cas, il vaut mieux éviter de faire circuler l'énergie sexuelle —. Le succès de cette pratique est très dépendant de la qualité du sourire intérieur, de la capacité à transformer les émotions négatives en vertus, et à faire circuler l'énergie dans l'orbite microcosmique et dans les organes. La connaissance des sons de guérison permet de retrouver l'équilibre après une pratique insuffisamment préparée.

## LEXIQUE

**Tao sexuel :** le Tao sexuel regroupe un ensemble de techniques taoïstes qui permettent de prendre conscience et de maîtriser notre énergie sexuelle (*jing*) pour la transformer en énergie vitale (*qi*) et en énergie spirituelle (*shen*). On distingue les techniques pour les hommes, celles pour les femmes et celles pour les couples.

**Tao de l'amour :** c'est la mise en pratique du Tao sexuel entre deux partenaires pour trouver l'union parfaite du Yin (principe féminin) et du Yang (principe masculin) afin d'atteindre l'extase spirituelle par fusion de ces deux principes et le retour dans l'unité originelle.

**Tantra :** pratique spirituelle de la sexualité, d'origine cachemirienne, au cours de laquelle les deux partenaires s'assimilent à des déités symboliques, représentation des principes masculin et féminin, Shakti pour la femme et Shiva pour l'homme. Cette union des déités permet d'atteindre un très haut degré de félicité et d'extase spirituelle.

**Kâma Sûtra :** manuel hindou d'éducation sexuelle traitant des différentes manières de s'accoupler par le choix judicieux de partenaires pouvant se compléter, par la manière de convoiter le partenaire, de se préparer aux jeux de l'amour, et décrivant les avantages et les inconvénients des différentes positions amoureuses.

**Orgasme :** du grec *orgao*, "bouillonner d'ardeur". Point d'excitation extrême pouvant être atteint lors des rapports sexuels. Cette excitation, un certain point de non retour atteint, reste souvent un processus incontrôlé, aboutissement final de l'acte sexuel.

**Extase :** du grec *extasis*, "égarement de l'esprit". C'est l'aboutissement de la pratique du Tao de l'amour ou du Tantra. L'extase consiste en l'atteinte d'un état qui transporte la personne hors du monde phénoménal : c'est la libération totale de l'esprit. Contrairement à l'orgasme, l'extase est entièrement contrôlée tant dans son intensité que dans sa durée. L'extase est de ce fait un stade supérieur à l'orgasme classique. C'est pourquoi l'extase est appelée par les Taoïstes "orgasme cosmique".

### ONT PARTICIPÉ A CE DOSSIER :

- Jean-Pierre Krasensky s'occupe de l'Institut QGTC. Il anime cours et séminaires et est l'auteur de l'ouvrage *Du tao sexuel au Tantra* publié aux Ed. de l'Originel Charles Antoni.
- Yves Réquena est directeur de l'Institut Européen de Qi Gong. Il est également l'auteur de nombreux ouvrages dont *Le guide du bien-être* paru aux Ed. Guy Trédaniel.
- Benj Drouet est instructrice certifiée par Mantak Chia.
- Marc Fréjaques est instructeur certifié par Mantak Chia et l'Universal Tao.

Le dessin représenté p. 22 est inspiré du livre de Mantak Chia, *Le nei kung de la moelle des os* paru chez Guy Trédaniel Ed.

**Pour en savoir plus sur les auteurs et leurs activités, consulter le carnet d'adresses P. 62.**

## Pour découvrir le BOUDDHISME et être au cœur de l'information



Interview, reportages, yoga, santé, tourisme, expositions, conférences, petites annonces.

**Bouddhisme Actualités**  
journal mensuel

En vente en kiosque :  
36 pages : 2,7 euros



Participez à  
notre grand  
jeu-concours  
et gagnez un  
VOYAGE EN  
THAÏLANDE

Pour recevoir un  
exemplaire **GRATUIT**  
du journal écrire à  
Publimage, service  
GT. 270 av. Pessicart  
Bt C 06100 Nice

Visitez notre site [www.bouddhisme.fr](http://www.bouddhisme.fr)

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

Réalisez-la avec :

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

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

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

- **COURSUS DE BASE :** 1 AN (WEEK-END)  
ACUPUNCTURE - PHARMACOPÉE - THÉRAPIE MANUELLE - QI GONG
- **COURSUS DE PERFECTIONNEMENT :** 2 ANS (WEEK-END)  
APPROFONDISSEMENT DANS DIFFÉRENTES SPÉCIALITÉS
- **STAGE CLINIQUE POSSIBLE** DANS LES HÔPITAUX CHINOIS  
SANCTIONNÉ PAR UN CERTIFICAT DÉLIVRÉ PAR L'UNIVERSITÉ  
D'ACCUEIL.

**Renseignements :**  
33, rue Bayard 31000 Toulouse  
Tel : 05 61 99 68 21 ou 05 80 47 32 23  
[www.awmtc.asso.fr](http://www.awmtc.asso.fr)

**王氏黃家中醫學院**

# Irezumi, l'art du tatouage



crédit photo : D. R.

Puisant son inspiration sur d'anciennes estampes, Bernard Soufflet, membre du très fermé Tatoo Club of Japan, s'efforce, à "coup d'aiguilles", de perpétuer Irezumi, la tradition du tatouage japonais.

propos recueillis par Patrick Bourgogne

Une boutique insignifiante dans un quartier tranquille du 15<sup>e</sup> arrondissement de Paris. A l'entrée, des étagères remplies de documents, des peintures et photos de *yakusas*, avec pour musique de fond le bruit lancinant de l'appareil à tatouer. Le rideau s'ouvre, Bernard Soufflet — physique de *sumotori* — finit de donner vie à un dragon sur un dos. Dessins d'une légèreté et finesse inouïes, couleurs chatoyantes. Ici, pas de tribal ou têtes de mort, puisque ce maître es tatouage ne dessine que du Japon, le vrai !

**P. B. : Bernard Soufflet, pourquoi le tatouage ?**

Bernard Soufflet : Je cherchais un métier qui puisse exprimer et réunir ma passion pour l'Asie — notamment le Japon, les arts martiaux, les samourais —, et le dessin. Après l'école de Sèvres où j'ai étudié la céramique, la peinture, et un rapide passage en architecture, je découvre

le tatouage en autodidacte... J'apprends à force de regarder. J'officie ainsi maintenant depuis vingt ans et continue à m'entraîner en dehors du tatouage, grâce au dessin et à la bande dessinée.

**Les tatoueurs japonais utilisent des baguettes de bambou pour piquer la peau.**

**P. B. : Partez-vous souvent au Japon ?**

B. S. : Depuis 1996, chaque année, j'essaie d'aller voir mon Senseï Goro Sakamoto qui pique à l'ancienne avec des baguettes de bambou. Ensemble, nous étudions certains dessins. Il m'aide à rencontrer d'autres maîtres, des personnes tatouées, visiter des

expositions et avoir accès à de la documentation confidentielle. Il faut savoir qu'au Japon, le tatouage est toujours basé sur des personnages de légende de la mythologie guerrière. On peut dire que chaque artiste possède les mêmes bases. L'intérêt est donc sur la différence d'interprétation. Maître Sakamoto m'ouvre aussi l'esprit sur d'autres horizons de la culture japonaise, il m'apporte un plus sur ma voie.

**P. B. : D'après vous, existe-t-il une relation entre les arts martiaux et le tatouage ?**

B. S. : A priori, rien, et pourtant, si on affine la pensée, on trouve des similitudes dans la maîtrise du geste à travers le trait qui reste le trait, l'ultime geste comme dans la coupe de sabre, ou la calligraphie. Ensuite, il y a la recherche du maître, celui qui sait et qui pourra, à travers son art, vous ouvrir à une certaine perception de la vie, et vous amener doucement



crédit photo : D. R.

A droite, Bernard Soufflet.  
Les tatoueurs japonais utilisent des symboles traditionnels comme ici la carpe.

à réfléchir. Petit à petit, je pense avoir réussi à créer une osmose entre mes idées, mon ressenti, et mon travail.

**P. B. : Quelle est la différence entre la perception du tatouage en France et au Japon ?**

B. S. : Au Japon, le tatouage est considéré comme un art traditionnel à part entière, magnifique, mais trop méconnu ; lorsque l'on parle de tatouage, il flotte comme un parfum d'interdit, le coin d'ombre de la société japonaise marqué d'infamie, mais il ne faut pas croire que tous les Japonais portent le tatouage traditionnel, il existe comme en France une clientèle pour les motifs

**Les Yakuas  
se tatouent pour  
montrer leur courage,  
leur appartenance  
à un clan, et pour  
signifier leur  
rébellion.**

modernes style américain, des petits dessins. Vous trouvez également des personnes affiliées à la "mafia" qui recherchent le vrai tatouage japonais pratiqué à l'ancienne. Ils vont chez des tatoueurs souvent cachés — les vrais Senseï n'ont pas pignon sur rue, ils restent introuvables pour le non initié —. La douleur du tatouage est une sorte de punition qu'il faut surmonter pour devenir plus fort dans d'autres épreuves. En France, on me demande tout de suite : "C'est combien ? Ca fait mal ?". Je pique donc

rarement à l'ancienne. Et la clientèle recherche davantage le côté esthétique que symbolique, à part quelques puristes.

**P. B. : Y a-t-il des dessins à la mode ?**

B. S. : Je ne fais pas de mode, je pique des dessins qui me plaisent. Si on me demande une fleur, je la dessine dans un esprit japonais. Ici, les gens — clientèle du 13e, pratiquants d'arts martiaux, show-biz — me trouvent par le bouche à oreille. Ils entrent avec des idées précises, mais après quelques minutes, on discute vraiment sur la réalité d'un tatouage.

**P. B. : Justement, refusez-vous souvent des tatouages ?**

B. S. : Bien sûr, tous les jours ! J'ai un accueil un peu distant, anti-commercial, je n'invite pas les clients au tatouage afin que ceux-ci prennent consciemment une décision. Je pense qu'il faut dans ce métier un peu de respect, de réflexion, savoir refuser même si vous perdez du monde. Les tatouages voyants sont peut-être une façon de se faire remarquer, mais aussi de s'exclure de la société.

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
et notre carnet d'adresse page 62

**LE TATOUAGE AU JAPON**

Le tatouage japonais, appelé aussi *irezumi* (de "ire" : insérer ; "sumi" : encre de charbon) est avant tout un art populaire dont les plus nombreux adeptes furent les artisans et les commerçants qui formaient le petit peuple d'Edo (ancien Tokyo).

Symbole religieux durant la préhistoire, le tatouage fut surtout utilisé à l'époque féodale comme marque de châtement. Au 6e siècle, les membres des castes des "Intouchables" parmi lesquels se trouvaient bourreaux, croque-morts, équarisseurs, l'utilisent comme marque d'identification.

C'est au 17e siècle que le tatouage prend une autre signification grâce à la prospérité esthétique du Japon et à la parution du roman chinois, *Suihu zhuan* (*Au bord de l'eau*), qui conte l'aventure romanesque de cent huit guerriers. Le succès est immédiat. Pour s'approprier les qualités des héros du roman, les lecteurs se font alors tatouer les motifs des illustrations — tatoueurs et maîtres d'estampes ne faisant souvent qu'un ! —.

Parallèlement, les pompiers propagent sans le vouloir l'art du tatouage. Éternels combattants des incendies qui dévastent les quartiers d'Edo, ils se font tatouer tigres, coqs, et carpes pour défier la mort et reconnaître ainsi leur bravoure, à l'image de ces guerriers de rue chargés de défendre les quartiers de la capitale en se battant régulièrement contre les *Samourais* sans maître (*Ronin*).

A noter aussi la forte influence du théâtre *Kabuki* avec ses légendes et histoires anciennes. Apparaît alors un style de tatouage, le *suikoden*.

Et les *Yakuas*? Leurs ancêtres, les *Bakudos* (joueurs sans professions) adoptent le tatouage surtout pour cacher leur marque de châtement. Ils se tatouent ensuite pour montrer leur virilité, leur courage, leur appartenance à un maître ou à un clan (loyauté), et enfin pour signifier leur rébellion. C'est pendant ces périodes anciennes que sont forgés les techniques et codes esthétiques qui constituent l'art du tatouage japonais. Aujourd'hui, grâce à l'intérêt que lui portent les Occidentaux, le tatouage japonais peut survivre.

Patrick. Bourgogne

# De la Peau du monde à celle de l'homme

L'interprétation des tatouages et des marques corporelles a toujours suscité l'intérêt des anthropologues. Symbole traditionnel et fondement du lien social, il est devenu aujourd'hui empreinte de l'individualité.

par David Le Breton

Dans de nombreuses sociétés humaines, les marques corporelles sont associées à des rites de passage à différents moments de l'existence ou sont liées à des significations précises au sein de la communauté. Le tatouage a ainsi une valeur identitaire, il dit au cœur même de la chair l'appartenance du sujet au groupe, à un système social, il précise les allégeances religieuses, il humanise en quelque sorte à travers cette main mise culturelle dont la valeur redouble celle de la nomination. Au sein de certaines sociétés, la lecture du tatouage renseigne sur l'inscription de l'homme dans une lignée, un clan, une classe d'âge; il indique un statut et affermit l'alliance. Impossible de se fondre dans le groupe sans ce travail d'intégration que les signes cutanés impriment dans la chair. A l'inverse, dans nos sociétés contemporaines leur dimension esthétique compte d'abord, même si parfois le souci de leur signification d'origine est simplifié pour entrer dans un autre contexte social et culturel.

## La marque contemporaine

Elle est individualisante, signe un sujet singulier dont le corps n'est pas relieur à la communauté et au cosmos comme il l'est dans ces sociétés où l'homme cherche à se dissoudre dans le groupe, elle est à l'inverse une affirmation de son irréductible individualité. Son corps n'appartient qu'à lui. Il

dit sa dissidence d'individu, là où le membre d'une société traditionnelle proclame son affiliation au sein d'une totalité symbolique à laquelle il ne saurait se soustraire sans perdre son identité.

## Encline à l'éphémère

Dans nos sociétés l'objection majeure au tatouage ou aux autres modifications corporelles tient à leur caractère définitif qui fait parfois reculer ceux qui aimeraient s'y vouer davantage. D'autres méthodes sont maintenant accessibles et destinées à un avenir propice. Le tatouage au henné, traditionnel en Afrique du nord et dans certains pays d'Asie, déborde aujourd'hui son ancrage culturel. Les motifs, certes, n'ont souvent rien à voir avec les figures mises en œuvre dans ces cultures. La technique du henné seule est reprise avec l'avantage de marquer sensiblement la peau pour une durée limitée. Elle est de plus en plus couramment proposée aujourd'hui dans les boutiques ou même parfois, comme au Brésil par exemple, dans les rues et effectuées sur place. De plus en plus de magasins vendent des kits de tatouages provisoires à afficher lors des soirées, sur les plages ou à mettre en valeur grâce aux vêtements plus légers de l'été.

## Faire peau neuve

Tout corps contient la virtualité d'in-

nombrables autres corps, c'est-à-dire une foule d'identités possibles à revêtir provisoirement ou durablement. Surtout dans une trame sociale individualiste où l'effacement de l'autre amène à concevoir son propre corps comme un autre soi-même, un partenaire sans cesse disponible et malléable, et à s'en jouer pour multiplier ses personnages. Aujourd'hui, l'identité personnelle n'est jamais achevée, elle se remodèle selon les circonstances (même si, bien entendu, une structure de base demeure) et l'individu, s'il le souhaite, en expérimentant sur soi, peut délibérément inventer d'autres formes devenant alors d'autres matrices de production de soi. En changeant son corps on cherche à changer son existence. De même d'ailleurs que changer d'existence amène à vouloir faire peau neuve.

La modification corporelle est une limite symbolique dessinée sur la peau, elle fixe une butée dans la recherche de signification et d'identité, elle est une sorte de signature de soi par laquelle l'individu s'affirme dans une identité choisie. L'assignation à l'identité qui voudrait un corps simplement soumis à la durée s'efface devant le signe cutané qui reformule l'existence de manière plus ou moins sensible selon les circonstances et les intentions de l'individu. L'individu devient l'artisan de soi, le bricoleur de sa propre apparence physique, l'inventeur des formes qui le mettent au monde.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 62.

# Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

Ecole de formations Professionnelles Qi Gong - Tai Ji Quan - Bagua Zhang  
Tél/Fax. : 03 24 40 30 52 - <http://www.iteqg.com> - Email [infos@iteqg.com](mailto:infos@iteqg.com)

PARIS  
7<sup>e</sup>



**LIVRE 1 - Ref: LQG1**  
**Qi Gong**  
Pratique des Classiques Originels  
*Ba Duan Jin - Yi Jin Jing - Les 6 sons  
Les 5 animaux - Le massage général*  
par Bruno Rogissart - 240 pages  
26,68 €



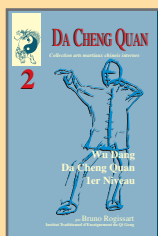
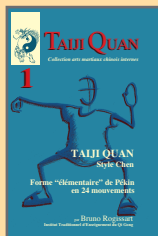
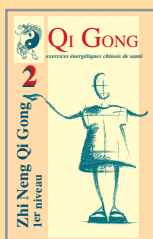
**LIVRE 2 - Ref: LQG2**  
**Qi Gong**  
Les exercices énergétiques  
du TAIJI  
*Gymnastique de santé  
Fondements des Arts Martiaux  
Internes*  
par Bruno Rogissart - 272 pages  
28,20 €

## 8 vidéocassettes Collection Qi Gong

- Réf. QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin**  
Méthode de tonification des muscles et des tendons +  
Les 8 trésors.. Durée 60' environ - 24,24 €  
**Réf. QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1<sup>er</sup> niveau**  
Durée 40' environ - 24,24 €  
**Réf. QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2<sup>e</sup> niveau.**  
Durée 60' environ - 24,24 €  
**Réf. QG 4 Wu Qin Xi**  
Qi Gong des 5 animaux.  
Durée 45' environ - 29,97 €  
**Réf. QG 5 Taiji Qi Gong**  
Forme en 18 exercices pour Taiji Quan.  
Durée 45' environ - 29,97 €  
**Réf. QG 6a Taiji Qi Gong**  
8 exercices - forme élémentaires.  
Durée 45' environ - 25,76 €  
**Réf. QG 6b Taiji Qi Gong**  
12 exercices - forme intermédiaires.  
Durée 45' environ - 25,76 €  
**Réf. QG 7 Les automassages du Qi Gong**  
Durée 50' environ - 29,73 €

## 2 vidéocassettes Collection Arts martiaux chinois internes

- Réf. AMCI 1 Taiji Quan**  
Style Chen. Forme "élémentaire"  
de Pékin en 24 mouvements.  
Durée 60' environ - 29,73 €  
**Réf. AMCI 2 Wu Dang Da Cheng Quan**  
La boxe du grand accomplissement " 1er niveau "  
Durée 50' environ - 29,73 €



## 1- Formation d'enseignants de QI GONG

sur 3 ans - sanctionnée par un Professorat  
formation théorique : programme complet de médecine traditionnelle  
chinoise (y compris les massages TUI NA).

## Formation pratique aux principales applications du QI GONG : Pré-ventif, thérapeutique et martial.

Styles étudiés : Wu Dang - Taiji & Bagua Qi Gong - Les 6 sons - Les  
sons tibétains - Les 5 animaux - Les 4 animaux divins - Zhi neng Qi  
Gong et les grands classiques Originels.

Formation pédagogique à la fonction d'enseignant.

## Préparation aux diplômes fédéraux

Prochaine rentrée fin octobre - inscriptions dès maintenant  
promotion d'étudiants limitée à 20 personnes.

## 2- Formation en taijiquan style chen

Forme des 24 mouvements de Pékin - épée - tui shou  
du 26 au 30 août en forêt d'ardennes  
(accès SNCF - stage en pension complète)

## 3- STAGES WE de QI GONG à PARIS 7ème

10 stages sont proposés d'octobre à juin pour tous les niveaux.

Renseignements et documentation complète sur simple demande  
par téléphone ou à l'aide du bon de commande ci-dessous

**OFFRES SPÉ-  
CIALES**  
**LIVRES+VIDÉOS**  
réf.0S1  
Livres 1  
+ Vidéos N°1-4-7  
ou  
réf.0S2  
Livres 2  
+ Vidéos N°5-6-7  
**85€**

## BON DE COMMANDE

A retourner aux Éditions I.T.E.Q.G. - B.P. 3 - 08500 LES MAZURES

Remise exceptionnelle -10 % pour 2 articles, -15 % pour 3 articles  
-20 % pour 4 articles et -25 % pour 5 articles et plus (exclus frais d'envoi et offres spéciales)

Réf	Titre	Qté	Prix
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
+ Frais de port <input type="radio"/> ordinaire : 3,04 € pour le 1 <sup>er</sup> produit + 1,21 € par article sup.			
<input type="radio"/> recommandé (fortement conseillé) 6,10 € pour le 1 <sup>er</sup> produit + 2,80 € par article sup.			
(aucun remboursement ne peut être réclamé aux Éditions I.T.E.Q.G. en cas de perte du colis).			
Total : .....			
Nom : .....		Prénom : .....	
Adresse : .....			
Code Postal : .....		Ville : .....	
Tél. : ..... Tout règlement à l'ordre des Editions ITEQG			
(*) je souhaite recevoir la documentation <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3			
Date : .....		Signature : .....	



**ITEQG - B.P. 3.**  
**08500 LES MAZURES**  
**Tél./Fax.: 03 24 40 30 52**

# Le Vent en poupe

## d'hier à aujourd'hui



Le *feng shui*, phénomène de mode? Pour une tradition vieille de cinq mille ans, quel exploit et quelle étrange destinée! On est moins étonné en découvrant son influence sur la vie politique et sociale de l'Asie. Retour historique.

par Eric Gilles

Depuis le milieu des années 90, le *feng shui* connaît en Occident un essor fulgurant. Depuis 1997, plus de trois cents titres ont été publiés dans le monde anglo-saxon. En France, le *feng shui* commence à devenir également, avec un peu de retard sur nos voisins, un phénomène de mode.

### Les raisons du succès

Si le *feng shui* jouit aujourd'hui de la popularité qui est la sienne, cela est dû essentiellement à deux raisons : la rétrocession de Hong-Kong à la Chine d'une part, et l'influence d'une secte bouddhiste aux Etats-Unis de l'autre.

#### Le *feng shui*, ça banque illico!

Dans les années qui précèdent la rétrocession de la colonie britannique à la Chine continentale, Hong-Kong jouit d'une attention toute particulière de la part des médias occidentaux. L'événement qui va faire découvrir le *feng shui* à l'Occident est sans conteste le procès engagé par la Hong-Kong & Shanghai Bank, institution centenaire, contre la toute nouvelle Bank of China, émanation de la Chine Populaire. De quoi s'agissait-il? La raison principale était que la Bank of China

était construite de telle manière qu'elle attaquait sa concurrente, la Hong-Kong & Shanghai, influant de ce fait négativement sur ses activités commerciales et sur ses bons résultats financiers. A cette occasion, l'on s'aperçoit que cette tour agit également sur la résidence du gouverneur (lequel d'ailleurs décède en exercice) ainsi que sur le bâtiment qui abrite les organes législatifs de la colonie (dont certains membres tombent malades les uns après les autres).

#### Le Fast Food *feng shui*

Au début des années 90, un certain Lin Yun enseigne le *feng shui* aux Etats-Unis. Son enseignement va connaître un énorme succès, et ce, pour deux raisons principales. La première est que Lin Yun se réclame du bouddhisme tibétain, et l'on sait qu'en Occident le bouddhisme

tibétain jouit d'un capital de sympathie très important.

La seconde tient au fait que cette forme de *feng shui* est très facile à apprendre. Elle ne nécessite aucun calcul, et il suffit juste de connaître la signification des huit trigrammes du *yi jing* et

d'être capable de les localiser dans une pièce pour définir l'espace qui correspond à la richesse, celui qui correspond au mariage et ainsi de suite. Si l'on ajoute quelques notions

**La construction *feng shui* de la banque agissait de façon déloyale sur son concurrent !**



de décoration, ainsi que la signification des objets *feng shui*, tels que la grenouille à trois pattes ou le carillon éolien, la formation est terminée. C'est la raison pour laquelle la plupart des praticiens de *feng shui* aux États-Unis se réclament de cette école que ses détracteurs nomment "faux *feng shui*" ou encore, "Fast Food *feng shui*".

### Un puits de savoirs et d'applications

Certains y voient un art asiatique visant à décorer son appartement. D'autres y voient un moyen magique et rapide de devenir riche. Pour d'autres encore, le *feng shui* est une acupuncture de la terre. En réalité, toutes ces définitions sont à peu près exactes parce que le *feng shui* regroupe des disciplines très différentes, comme l'architecture, la géographie, la topographie, l'astronomie, l'astrologie, la numérogie, la médecine — le *feng shui* peut indiquer le type de maladies qu'une maison donnée peut provoquer — ou la psychologie. Il s'agit d'analyser et d'étudier comment l'environnement et les espaces de vie influent sur l'individu au cours du temps.

### Des bruits qui courent

En Chine, tout le monde a entendu parler des sœurs Song dont la tombe des ancêtres jouissait d'un particulièrement bon *feng shui* : l'aînée épouse Sun Yat Sen, la seconde, le Chinois le plus riche de son temps, et la cadette, Tchang Kaï Shek. On sait aussi, que ce n'est qu'après avoir correctement enterré sa mère que Sun Yat Sen prend le pouvoir et fonde la République de Chine. En Occident, on sait que des sociétés renommées font appel au *feng shui*, en France c'est le cas de certaines banques et de la société Orange par exemple. Dans ce cas, sans prétendre directement augmenter le chiffre d'affaires, on espère que l'application des principes du *feng shui* contribuera à l'harmonie au sein de l'entre-

prise et diminuera l'absentéisme des employés tout en favorisant leur productivité, ce qui au final revient au même.

### Une mode vieille de 5000 ans

Si cette discipline est à la mode depuis quelques années en Occident, elle l'est depuis plus de cinq mille ans en Chine. Au départ, le *feng shui* n'est ni plus ni moins que la somme d'un ensemble d'observations de nature géographique, topographique, et astronomique, permettant de déterminer l'emplacement idéal pour construire des tombes (*feng shui yin*) ou établir sa demeure (*feng shui yang*).

Au cours des siècles, le *feng shui* s'enrichit de toute la somme de connaissances que les Chinois accumulent. A l'époque des royaumes combattants, les praticiens qui sont nommés *Fang Shi* (maîtres des directions), conseillent les Etats en mettant à la disposition des gouvernants leurs connaissances en astronomie, en médecine, en topographie, ainsi qu'en stratégie militaire. C'est ainsi que l'un d'eux, Zhang Liang, à la mort du premier Empereur, mènera les batailles qui empêcheront la dislocation de l'Empire.

### Un peu de bon sens

Le terme *feng shui* remonte lui-même au 3e siècle de notre ère. Il provient d'une phrase d'un ouvrage écrit sous la dynastie Jin par un certain Guo Pu, considéré aujourd'hui comme le père du *feng shui* : *L'énergie du dragon sera dispersée par le vent et s'arrêtera au bord de l'eau. C'est à cette époque que les règles concernant le feng shui de la forme sont définies. Il s'agit de trouver le repaire du Dragon pour y construire sa demeure, l'endroit idéal qui se détermine ainsi : Une orientation au sud, un massif à l'arrière pour protéger la demeure, et de l'eau à l'avant, pour lui procurer la richesse.* En réalité, ces règles

成磨  
針杵

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](mailto:infos@chuzhen.com)

téléphone 01 48 00 94 18

fax 01 48 00 99 18

ne sont pas édictées au hasard. L'on sait qu'en Chine continentale souffle du nord un vent extrêmement froid, raison pour laquelle il est préférable que la porte soit face au sud et que l'arrière de la maison soit protégé de ce vent glacial par un massif. Une rivière ou un lac à l'avant de la maison permet également de pallier aux besoins quotidiens en eau.

### Une abondance de systèmes

Sous les dynasties suivantes, le *feng shui* s'enrichit de nouveaux apports. On peut citer notamment l'usage des *ba zi* qui sont codifiés sous la dynastie Tang. Les *ba zi* ou 8 mots sont une forme d'astrologie chinoise qui attribue à chaque composante de la date de naissance, année, mois, jour et heure, un tronc céleste et une branche terrestre (qui correspond aux animaux du zodiaque chinois que nous connaissons), ce qui nous donne un total de huit éléments. Les rapports entre ces éléments nous indiquent les événements susceptibles de se produire dans la vie du sujet. En *feng shui*, les *ba zi* nous permettent de définir l'élément constitutif d'une personne afin de déterminer les pièces et endroits qui lui sont propices ou néfastes. C'est à cette période également qu'apparaît avec le sage Chen Xi Yi le système *zi wei dou shu*, une autre forme d'astrologie chinoise qui, par sa présentation du moins, s'apparente plus à l'astrologie occidentale, ainsi que le système d'interprétation du *yi jing* baptisé *Meihua* ("fleur de prunier") qui est encore largement utilisé en Extrême-Orient en lieu et place du *yi jing* que nous connaissons.

### La chasse au *feng shui*

Avec l'avènement de la dynastie Ming en 1368, la situation des maîtres de *feng shui* commence à devenir inconfortable. En effet, le premier Empereur Ming, Zhu Yuan Zhang, parviendra à vaincre l'envahisseur mongol et à prendre le pouvoir grâce aux maîtres de *feng shui* dont le chef de file était un certain Liu Bo Hun. Une fois installé sur le trône, Zhu fait exécuter les taoïstes versés dans le *feng shui*. Ceux qui échappent à la purge fuient le pays. D'un côté les charlatans pullu-



lent, et de l'autre, on cherche à redéfinir les principes du *feng shui*.

### Un *feng shui* populaire

C'est sous la dynastie des Qing que le *feng shui* va devenir ce que l'on connaît aujourd'hui. Il devient alors une composante essentielle de la culture chinoise. Ainsi le voyageur étranger en Chine est assez souvent surpris du fait que lorsqu'il demande son chemin, on le renseigne non par rapport aux notions qui lui sont familières de gauche et de droite, mais par rapport aux points cardinaux. Le résident sait que toute famille chinoise possède le *tong shu*, un calendrier qui définit les jours fastes ou néfastes pour tel ou tel type d'activité. On s'étonne que pour construire une ligne de chemin de fer, il faille demander l'avis du géomancien. Toutes ces choses sont à mettre en relation avec le *feng shui*.

### Le *feng shui* au temps du communisme

A partir de 1949, dans la nouvelle Chine, les choses se gâtent à nouveau pour les praticiens de *feng shui* dont l'art rentre dans la catégorie des superstitions bourgeoises à éradiquer. Mais la pratique prospère à Hong-Kong, Taïwan et Singapour où l'ancien président demandait l'avis de son géomancien pour toutes les décisions qu'il devait prendre. En Chine continentale néanmoins, le *feng shui* n'est pas perdu pour tout le monde. L'on sait que pour loger ses dirigeants, le régime a construit une cité interdite bis baptisée Zhongnanhai sur le modèle de la Cité Interdite, c'est-à-dire en appliquant les règles de construction,

c'est-à-dire les règles de *feng shui*. Est-ce la raison pour laquelle il faut y voir l'étonnante longévité des dirigeants communistes? Difficile à dire. Quoi qu'il en soit, la pratique du *feng shui* est punie de prison dans la Chine communiste. Ce n'est que tout récemment que sa pratique redevient de nouveau autorisée. Faut-il en attribuer la raison à l'engouement suscité par le *feng shui* en Occident, les avisés dirigeants chinois y voyant peut-être une source de devises potentielles?

### Une organisation internationale

Aujourd'hui, les spécialistes du *feng shui* s'organisent. La dernière conférence internationale a ainsi eu lieu à Orlando au mois d'août dernier et a réuni la plupart des maîtres de *feng shui* internationalement reconnus comme Yap Cheng Hai, Raymond Lo, Peter Leung ou Lin Yun. L'année prochaine, une conférence similaire se tiendra à Cologne. Dans le même temps, conscients de la pauvreté des ouvrages de *feng shui* dans le monde anglo-saxon, les spécialistes de *feng shui* qui maîtrisent la langue chinoise commencent à traduire les classiques en anglais. Et l'enseignement du *feng shui* classique commence à se propager.



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

- Notre carnet d'adresse page 62

- Gtao n° 22 : dossier spécial Feng Shui  
Retrouvez Eric Gilles dès la rentrée pour un article consacré à la compréhension des différentes écoles de *feng shui*.

# FORMATIONS de l'Union Art Taijiquan

## \* STAGES D'ETE nature région d'Oléron

5-9, 12-16 et 19-23 août avec la participation de 14 animateurs, dont Thierry Alibert et Georges Saby.

Thèmes de cours : forme à main nue YANG CHEN FU, YANG LU CHAN - initiation style CHEN et PAKUA - Formes d'Armes : Epée, Baton, Eventail et Poignard - Cours de TUI-SHOU, de CHEE-SAO et de petit SAN-SHOU - 12 CERCLES et PAO CHUI Explosif - Initiation PA KUA - Cours sur le CHI et le JING dans le Taijiquan - Cours de QIGONG Dur et QIGONG des Spirales .

Information : 02 40 65 55 01

## \* FORMATIONS REGIONALES

(à partir de septembre)

UAT Centre France : 12-13 octobre, 30 nov-1déc,  
18-19 janvier, 8-9mars, 19-21avril

### Pour toute Information

- MJC de Gourdon  
Thierry Alibert (06 08 58 45 57)
- UAT Sud France : 1 week-end par trimestre  
Pierre Grillat (04 68 05 50 00)
- UAT Ouest France : 1 week-end par trimestre  
Georges Saby (02 40 65 55 01)

L'U.A.T. est une association Internationale. En France elle regroupe une trentaine de clubs.  
Siège Social 37 rue de Coulmiers 44000 NANTES



Georges Saby

Thierry Alibert

# 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**  
4 livres

## PROCHAIN STAGE

**stage à Paris Taiji de YANG LU CHAN  
9-11 novembre**

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



## LES VOIES DU TAO

Bon de commande à retourner à :

Éditions L'Originel/Charles Antoni

25 rue Saulnier, 75009 Paris

Tél./Fax : 01 42 46 28 21

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

Nom : ..... Prénom : .....  
 Adresse : .....  
 Ville : ..... Code postal : .....  
 Téléphone : ..... Pays : .....  
**I-Chuan** ..... Quantité : ..... Prix unit : 15,24 € ..... total : .....  
**Da-Cheng-Chuan** ..... Quantité : ..... Prix unit : 18,29 € ..... total : .....  
**La diététique taoïste** ..... Quantité : ..... Prix unit : 15,24 € ..... total : .....  
**Le Feng-Shui des neuf étoiles volantes** ..... Quantité : ..... Prix unit : 15,24 € ..... total : .....  
**Tuina 1** ..... Quantité : ..... Prix unit : 18,29 € ..... total : .....  
**Tuina 2** ..... Quantité : ..... Prix unit : 18,29 € ..... total : .....  
**Du Tao sexuel au Tantra** ..... Quantité : ..... Prix unit : 18,29 € ..... total : .....  
**Qi-Gong pour chacun** ..... Quantité : ..... Prix unit : 18,29 € ..... total : .....  
 Frais de port et d'emballage : 2,30 € (+ 1,50 € pour chaque ouvrage en sus) : .....



# 2 moines de Shaolin

## FICHE SIGNALÉTIQUE

Nom : Shi Yan Lu  
Date de naissance :  
1er janvier 1970  
Lieu : Shandong  
Religion : bouddhiste  
Shaolin : il quitte sa province et  
rentre au temple de Shaolin à  
l'âge de 11 ans.  
Grade au sein du temple : 2e res-  
ponsable du temple de Shaolin  
Spécialité : taiji de Shaolin, Qi  
Gong interne et externe de  
Shaolin  
En France : il est présent à Bercy  
en 2001 pour une démonstration  
de Qi Gong (casse d'une barre  
de fer sur la tête).  
Motivation : *J'ai voulu devenir  
moine pour l'approche religieuse  
et philosophique du bouddhisme  
— apprendre à se détacher de tout  
ce qui est matériel —. Les pra-  
tiques du tai ji-qi gong et du kung  
fu étaient liées au bouddhisme de  
Shaolin.*



L'événement est assez rare pour être mentionné. Deux moines de Shaolin, Shi Yan Lu, et son disciple Shi Heng Wu étaient présents au mois de mai en France. Portfolio.



# à Paris

par Mohamed Rahim et Aziz Terchague  
photos : Jean-Marc Lefèvre

## FICHE SIGNALÉTIQUE

Nom : Shi Heng Wu  
Date de naissance : 26 mars 1981  
Lieu : Anhui  
Religion : bouddhiste  
Shaolin : il rentre au temple à l'âge de 12 ans.  
Grade : disciple de Shi yan lu  
En France : il est présent à Bercy en 2001 pour une démonstration du tao du léopard).  
Motivation : *Ma première motivation pour aller au temple a été l'amour du kung fu et la renommée dont bénéficie le temple de Shaolin pour sa pratique.*



 [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
et notre carnet d'adresse page 62



en. - Dally, christologie, Paris, 1859

# Gymnastique suédoise & Cong-fu des bonzes

## ou la poule occidentale & l'œuf oriental

L'enseignement de la gymnastique suédoise serait à l'origine de toute la gymnastique moderne. Mais comment cette méthode qui mêle mouvements corporels et techniques de massage est-elle née? La théorie de Georges Charles, étayée par de nombreux exemples, se réfère au "cong-fu<sup>(1)</sup> des bonzes".

Enquête.

par Georges Charles

**E**n 1898, sous la pression des médecins et militaires, la France officialise l'enseignement de la gymnastique suédoise dans le cadre de l'éducation nationale. Cette gymnastique, regroupant mouvements corporels et techniques de massage, et créée par le Suédois Per Henrik Ling (1776-1839), est généralement donnée comme étant à l'origine de la gymnastique occidentale moderne. Sa méthode a donné naissance aux gymnastiques allemande, anglaise et française — notamment la méthode Hébert —. Mais c'est ignorer quelques antécédents qu'il est bon de rappeler dans ces pages...

### Le "cong-fu des bonzes"

Lorsque le Père Jean Joseph-Marie Amyot fait publier à Paris en 1779 son mémoire concernant l'histoire, les sciences, les mœurs, les usages des Chinois, il consacre un important chapitre au "cong-fou des bonzes de Tao-Ssè"<sup>(2)</sup>. Il s'agit, on s'en doute, de la méthode de réalisation (*cong-fou* ou *kung-fu*) des praticiens (bonzes) du Tao (Tao-Ssè), une forme de gymnastique énergétique taoïste connue en Chine sous le nom spécifique de *dao yin* (*tao-yin*), que l'on nommera plus tard "gymnastique chinoise" ou "gymnastique taoïste" ou même "yoga chi-

nois". *Cong-fu* fut donc probablement le premier terme utilisé en Occident pour désigner une pratique de santé chinoise — et ce, dès le règne de Louis XV —. Le *cong-fu* fut également certainement pratiqué bien avant toutes les autres disciplines orientales et extrême-orientales que sont le jujutsu, le judo, le karaté et même le yoga.

### Le Père Amyot

Né à Toulon en 1718, il est arrivé à Canton en 1750. Il fut mathématicien, astronome, vicaire apostolique et écrivain, mais aussi fait mandarin par l'Empereur de Chine et demeura près de quarante-deux ans à Pékin, où il décéda en 1793. Lorsque le Père Amyot vivait en Chine, le fameux *cong-fou* faisait encore officiellement partie de la médecine chinoise classique telle qu'elle était enseignée et pratiquée dans l'enceinte même du Palais Impérial. Amyot ayant constaté de visu l'effet de cette pratique sur des malades, il fut tenté de la proposer pour soulager les malades occidentaux qui devaient souvent se contenter de lavements et de saignées. Voilà ce qu'il affirmait dans son mémoire : *Le cong-fou à réellement tous les caractères d'une antique méthode scientifique. Cette assertion curieuse est appuyée de raisons qui nous ont fait*



La base des exercices respiratoires de gymnastique suédoise pour la détente du thorax ressemblent étrangement aux anciens mouvements des bonzes.



imaginer de proposer aux physiciens et aux médecins de l'Europe d'examiner si la partie médicale du cong-fou des Tao-Ssè est réellement une pratique de médecine dont on peut tirer parti pour le soulagement et la guérison de quelques maladies. Si cela était, nous nous croirions bien dédommagés de la peine que nous avons eue à nous mettre au fait d'une matière aussi ennuyeuse pour une personne de notre état et si étrangère à nos études et à nos préoccupations. Nous fussions-nous trompés dans nos conjectures, nous ne croirions pas avoir

à rougir d'une méprise qu'on ne doit imputer qu'à notre sensibilité aux maux qui affligent la vie des hommes et à notre amour pour la patrie. Il semble que le cong-fou ait été un moment à la mode à la Cour, comme curiosité de salon

— ce qu'il demeure encore parfois ! — puis ait été malencontreusement oublié.

Les descriptions du Père Amyot sont si précises que l'on y trouve des mouvements pour dégager la poitrine, contre l'asthme, les embarras d'estomac, les maux de cœur, les vertiges et les éblouissements, les pesanteurs de tête et les assoupissements, les douleurs dans les genoux, les sueurs froides, les insomnies, les embarras gastriques et les problèmes intestinaux...

### La méthode Ling, une pâle copie

Si le père Amyot dès le début du 19<sup>e</sup> siècle montrait à l'Occident l'efficacité de certaines méthodes chinoises,

d'autres prirent exemple sur lui.

### Preuves à l'appui

Dans son ouvrage, *Du massage, son historique, ses manipulations, ses effets physiologiques et thérapeutiques* publié à Paris en 1884<sup>(3)</sup>, un certain Professeur J. Estradère relatait en détail les travaux du Père Amyot et en reprenait les principes essentiels. Il en profitait également pour égratigner au passage Per Henrik Ling : *Ling n'a pas créé une méthode; Ling n'a fait*

*qu'occidentaliser ce qui est pratiqué depuis bien des siècles*

*en Chine. Pourquoi*

*le mérite d'une invention lorsque sa méthode est la copie d'une autre méthode.*

Pour ceux qui désirent des preuves plus péremptoires, il leur suffira d'ouvrir les mémoires concernant l'histoire, les arts, les mœurs, les usages, etc. des Chinois par les missionnaires de Pékin (1779) et de parcourir les judicieuses comparaisons qu'on fait de cette méthode et de celles de Ling MM. Bérend, Richter, Georgii et Dally : *La doctrine de Ling tout entière, théorique et pratique, n'est qu'une sorte de décalque du cong-fou des bonzes de Tao-Ssè. C'est le vase royal de Dresde, le splendide vase chinois, avec ses figures chinoises, revêtues de teintes européennes.* Les auteurs que je viens de citer ont attaqué la doctrine de Ling au point de vue de la gymnastique pure et simple; cette partie ne m'intéresse qu'à un seul point, celui de prouver que son œuvre entière n'est qu'un compilage de tous les exercices qui ont été prati-

**Ling n'a fait qu'occidentaliser ce qui est pratiqué depuis bien des siècles en Chine.**

qués avant lui. Qu'on le veuille ou non, ceux-ci découlent donc directement du cong-fou des Tao-Ssè. Je vais essayer de prouver qu'il a également copié les anciens chinois dans les diverses manœuvres qui constituent le massage.

### Le massage aussi...

Dans le *San tsai tou hoei*, publié à la fin du 13<sup>e</sup> siècle, on trouve une collection de gravures représentant des figures anatomiques et des exercices gymnastiques. Parmi ces exercices figurent les frictions, les pressions, les percussions, les vibrations, le massage en un mot, et beaucoup d'autres mouvements passifs. Ces mouvements d'après les traducteurs (missionnaires de Pékin) sont en usage depuis les temps les plus reculés. On les emploie pour dissiper la rigidité des muscles occasionnés par la fatigue, les contractions spasmodiques, les douleurs rhumatismales et après la résolution des fractures. Suivant Osneck, les Chinois frottent de leurs mains tout le corps, pressent doucement les muscles entre leurs doigts, exercent un tiraillement particulier sur les articulations. Ce tiraillement est parfois accompagné d'un craquement que l'on peut entendre à une assez grande distance. Lepage, quant à lui, dans ses recherches historiques sur la médecine chez les Chinois dit que *le massage,*



cap - Dally, cinésiologie, Paris, 1859

Ce cong-fu est l'exposé d'une méthode thérapeutique datant de près de 5000 ans.

la manipulation, la mobilisation active ou passive est une pratique particulière aux Chinois et qui consiste à pétrir lentement et avec douceur les différentes articulations du corps, à plier les articulations, à distendre paisiblement les membres de l'individu qui non seulement se soumet à cette opération mais y participe. On ne saurait être plus clair.

## Sujet à polémiques

Malgré cette mise au point publiée et amplement diffusée à l'époque, la gymnastique suédoise demeurera et demeure encore le mètre-étalon de notre gymnastique moderne, et les historiens du sport ne se poseront plus aucune question. Celui qui est souvent donné comme le successeur que Ling désigna de son vivant, Georgii, fait pourtant lui aussi preuve de prudence et remet quelque peu en place l'œuvre

de son "maître". Dans *Kinésithérapie ou traitement des maladies par le mouvement*<sup>(4)</sup>, il explique : *Pourquoi dire que ces mouvements ont été inventés ou déterminés par Ling? Y en a-t-il un seul imaginé par Ling? Non, ni les pressions, ni les frictions, ni les percussions, ni les froissements, ni les tremblements n'ont été inventés par lui. Les textes cités plus haut le prouvent suffisamment pour que je ne sois pas obligé d'apporter d'autres preuves. Aurait-il déterminé quelques mouvements? je réponds encore par la négative.* Précisons que Georgii est aussi l'inventeur du terme "kinésithérapie" qui sera revendiqué, à tort, par Stapfer qui prétendra l'avoir imposé en France en 1895.

## Toute vérité n'est pas bonne à dire!

De son côté, Estradère, à la suite de la publication de son ouvrage sur le massage et ses simples révélations, eut quelques démêlés avec sa hiérarchie. La réponse de la Faculté ne tarda en effet pas sous la plume du professeur M. Réveil : *D'autres formes de manipulations plus générales sont confondues en France sous le nom de massage médical. M. Estradère nous paraît soutenir une mauvaise cause en persistant à défendre l'usage de cette dénomination sous le couvert de laquelle sont confondus la friction, la pression, la percussion et surtout le mouvement. Il conviendrait de ne plus mélanger science médicale et superstition indigène.* Qu'on se le tienne pour dit! Le docteur Estradère sera assez rapidement muté de la Faculté de Médecine de Paris vers l'établissement thermal

de Bagnère de Luchon où il pourra continuer à exercer, très paisiblement, ses coupables activités subversives. Et tout ira pour le mieux dans le meilleur des mondes. On ne confondra désormais plus science médicale et superstition indigène et la gymnastique demeurera occidentale sinon suédoise.

**Ni les pressions,  
ni les frictions,  
ni les percussions,  
n'ont été  
inventées par  
Ling.**

Les travaux d'Estradère seront pourtant repris par Berne, ancien interne lauréat des Hôpitaux de Paris, qui, au tout début de la première guerre mondiale publiera *Du massage, manuel thérapeutique et pratique*. Il cite également le *San Tsai Tou Houei*, et il précise : *C'est en Chine que se sont conservées toujours vivantes les institutions les plus anciennes du genre humain, c'est donc dans ce pays que nous devons, à propos de l'histoire du massage, rechercher nos premiers documents écrits. La première mention d'un système de mouvements propres à entretenir la santé ou à guérir les maladies date de l'époque préhistorique.*



crédit photo : D. R.

Des exercices de balancement du bâton pour la ménagère du 19e siècle!

<sup>(1)</sup> Nous avons respecté les transcriptions anciennes utilisées par l'auteur.

<sup>(2)</sup> *Mémoire sur les Chinois*, Tome IV

<sup>(3)</sup> Thèse, Faculté de Médecine de Montpellier, 1813

<sup>(4)</sup> Publié aux éd. Germain Baillière, Paris, 1847





Pédagogie,

# Effeuillez la marguerite

Dans cette rubrique, Georges Saby vous propose différentes clés pédagogiques pour les actuels ou futurs enseignants de disciplines asiatiques... et pas seulement.

par Georges Saby

**I**l était une fois... une marguerite et... deux amoureux. En détachant un à un les pétales de la fleur, les jeunes gens s'adonnaient gaiement au jeu d'évaluation de leur amour : je t'aime beaucoup, passionnément, à la folie, pas du tout, etc. A la fin de cet amusement, hélas cruel pour la plante, la marguerite se retrouvait toute nue. Son cœur jaune totalement découvert, plus rien n'en masquait la vue.

Ainsi, la pédagogie est aussi une "petite histoire d'amour". Au travers d'un jeu relationnel enseignant/élève/groupe se dévoile peu à peu le savoir et sa transmission. Les moyens pédagogiques pour révéler le Savoir, le Faire et le Savoir/Faire sont nombreux. Tous requièrent du cœur. Les diverses méthodes utiles à la transmission doivent être utilisées à bon escient pour mettre à nu le centre de la fleur : le sujet enseigné.

Pour enseigner un nouveau mouvement de *wu shu* (interne ou externe), un nouvel exercice de *qi gong*, bien des voies conduisent au succès. L'exemple suivant n'a pas vocation de méthode universelle, il a pour but de mettre en évidence des "possibles" : effeuillez la marguerite.

•1er Pétales, pratiquer ensemble : découverte primaire globale

•2e pétale, l'enseignant démontre seul : découverte visuelle.

•3e pétale, il change d'angle de vue une ou plusieurs fois : amélioration de la découverte visuelle.

•4e pétale, répéter avec le groupe plusieurs fois : intégration grossière.

•5e pétale, montrer les fautes à éviter : début de perfectionnement.

•6e pétale, à quoi sert le geste : suite de l'intégration.

•7e pétale, répéter, toujours, encore, parfois sans l'enseignant : fin d'apprentissage basique.

•8e pétale, l'enseignant regarde et questionne : perfectionnement encore.

•9e pétale, il explicite un principe visible ou caché au cœur du geste : aller plus loin.

•10e pétale, il met en situation et teste les propriétés du nouvel exercice : encore plus loin.

•11e, 12e pétale, etc., il relie le nouvel exercice à d'autres déjà connus et assimilés : réunir l'exercice isolé avec l'ensemble d'un enseignement.

Cet ordre pour effeuiller les pétales n'a qu'une importance relative, un autre ferait tout autant l'affaire, dans la mesure où il serait construit sur une logique sensée de découverte et de construction progressive de l'étude.

Pour conclure, enseigner, c'est avant tout communiquer. La matière que l'on souhaite transmettre doit être suffisamment maîtrisée pour que la transmission puisse s'effectuer selon plusieurs angles de vue. Utiliser

des approches différentes multiplie les chances pour que la perception et la compréhension de l'élève s'éveillent en vue de l'intégration de la matière transmise. Outre le fait que cela procure plus de possibilités à

l'élève le moins doué, cela permet également aux élèves les plus doués de capter l'Essence de ce qu'ils doivent assimiler, ce qui est parfois confondu avec la capacité à recopier le geste idéal du maître/démonstrateur d'une manière exacte, mais superficielle.

Multiplier les approches techniques ne doit pas pour autant devenir un saupoudrage vague, le pédagogue doit toujours garder à l'esprit que l'objectif est le cœur de la fleur d'or, le savoir qui relie et donne existence aux diverses approches.

**Enseigner,  
c'est avant tout  
communiquer.**

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

- Notre carnet d'adresse page 62

- Gtao n° 24 : Motiver ses élèves P. 40

# Balayer les nuages de la contrariété

Y aurait-il autant de gauchers que de droitiers? Les arts martiaux seraient-ils un espace de pratique privilégié pour les gauchers contrariés? Des exercices et une réflexion nés de la pratique du Wutao\* et centrés autour de l'exercice de Tai Ji Quan "balayer les nuages", des pas de l'ours et du tigre en Qi Gong.

par Imanou Risselard & Pol Charoy

**A**près l'apparition des voûtes plantaires et des courbures vertébrales, une autre particularité humaine aura favorisé la marche et la course bipèdes : la torsion de la colonne vertébrale reliée à notre latéralité, c'est-à-dire la tendance propre à chacun d'être droitier ou gaucher (photos n°1 & 2).

## Droitier ou gaucher?

Contrairement à l'opinion générale qui affirme que nous serions une majorité de droitiers — environ 80 % —, notre pratique d'enseignant nous a permis de constater qu'il n'en était rien. La minorité qui échappe à cette généralité fut d'ailleurs souvent marginalisée, des jugements sociaux et religieux pesant sur eux — *sinistra* désigne ainsi "gauche" en italien —. Soucieux de nos élèves, nous nous sommes donc intéressés aux difficultés de coordination rencontrées par bon nombre d'entre eux — un peu "gauches"!!! diraient certains — auxquelles était toujours lié un apprentissage difficile et laborieux.

A noter que la culture française n'est d'ailleurs pas la seule à entretenir cette relation "hostile" aux gauchers. Dans le *wushu*, dont les styles de *tai ji quan* font partie, le gaucher

est purement et simplement gommé, rejeté, au point de ne pas pouvoir concourir en compétition technique s'il pratique son *taolu* ou manie son arme à gauche. La pratique des armes simples se fait ainsi exclusivement avec la main droite. On retrouve cette "incohérence" au Japon où il est interdit aux *Kendoka* gauchers de pratiquer selon leur nature. Ce n'est que récemment, grâce à l'influence de l'E.P.S en Chine, que les nouvelles formes ont tenté de combler cette lacune.

**Il existerait  
30 % de gauchers  
contrariés qui se  
seraient adaptés au  
point d'en oublier  
leur vraie nature.**

## Moitié-moitié

Pour attester nos observations, nous avons mis au point quelques tests afin de vérifier la latéralité originelle de chacun et nous nous sommes rendus à l'évidence que nous nous trouvions en présence d'un équilibre 50/50 — autant de droitiers que de gauchers —. Nous avons ainsi reconnu de vrais gauchers, des gauchers "contrariés" qui se souvenaient avoir été forcés à écrire de la main droite, mais aussi des gauchers "oubliés" qui se découvraient gauchers. En ce qui concerne les deux dernières catégories, l'acceptation de leur nouvelle latéralité s'accompagne, de manière quasi systématique, de nombreuses résistances,

reflet d'une profonde souffrance enfouie.

Ainsi, si notre expérience réfute le quota de 80 % de droitiers et de seulement 20 % de gauchers communément admis, il y aurait en fait 30 % de personnes qui seraient des gauchers contrariés s'étant adaptés au modèle dominant au point d'en oublier leur vraie nature.

### Pratiquer : un refuge ou un espoir ?

Au regard de notre expérience, les pratiques qui favorisent l'intériorité, la lenteur, et la coordination harmonieuse des deux latéralités sont à la fois un refuge et un espoir de complétude pour ces "contrariés".

Un refuge : celui de dissimuler un manque de lâcher prise hérité d'une enfance où tout apprentissage faisait écho à un effort pénible. L'ornière dans ce cas est de transformer le mouvement fluide prôné par la pratique du *tai ji quan*, par exemple, en lenteur contrôlée, la pratique renforçant ou induisant un comportement psycho rigide.

Un espoir : celui de trouver un espace de pratique corporelle où il leur serait donné le temps, l'espace et l'accueil de l'instinct qui leur a été dérobé, de se coordonner tranquillement dans leur choix d'un art aux vertus harmonisantes et équilibrantes.

### Le paradoxe des arts martiaux

Cette contrariété se retrouve également dans les arts martiaux externes et internes — et dans tous les arts de combat en général ! — où tous les débutants s'exercent à des gestes techniques de frappes et de déplacements coordonnant les bras/jambe du même côté — comme le montrent nos exemples dans les styles externes (photo n°3) et internes (photo n°5) —. Etrange paradoxe, c'est seulement une fois acquis cet apprentissage qu'il vous sera demandé spontanéité et fluidité, expression devenue difficile après l'effort de coordination nécessaire pour réaliser ces premiers gestes techniques — contre nature ? — ...

Mais revenons à des considérations anatomiques : lorsque nous nous déplaçons, notre colonne vertébrale se torsade, le bras qui s'avance croisant avec la jambe opposée. Alors, pourquoi ne pas avoir intégré dans l'apprentissage le fait de débiter par des techniques conformes à la bio mécanique naturelle issue de notre évolution ? Ceci permettrait de s'appuyer sur le naturel pour progresser plus rapidement. Et d'abord, dans un deuxième temps seulement, d'autres gestes bras-jambes latéralisés du même côté, spécifiques à nos pratiques martiales issues du maniement



La marche contrariée : la torsion est inexistante, la jambe et le bras qui avancent en même temps entraînent un balancement sur les côtés, et allègent la jambe à déplacer.



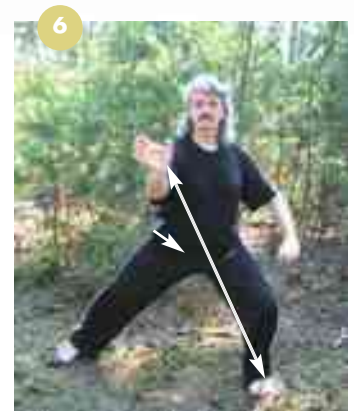
La marche avec torsion naturelle de la colonne vertébrale : le mouvement énergétique naturel est respecté.



Même dans les styles dits externes, l'apprentissage commence hélas toujours par cette première technique qui fige le pratiquant dans un déplacement contrarié (3). Il serait plus judicieux de commencer par des techniques respectant la torsion (4) avant d'intégrer d'autres gestes spécifiques de la discipline.



Le pas de l'ours en Qi Gong accentue le balancement sur les côtés.



Le pas du tigre en Qi Gong insiste sur la spirale. La torsion est accentuée pour restaurer la sensation de puissance et surtout, la vélocité du fauve.

# La Voie du Mouvement

des armes — ceux-ci ont en effet une nécessité vitale pour se protéger : rester de profil tout en attaquant —.

## Application pratique : "balayer les nuages"

Dans la technique "balayer les nuages" (photos n°7 à 10 : style yang), beaucoup de pratiquants font l'erreur de déplacer bras et jambe du même côté. Pour vérifier votre latéralité, essayez cet exercice en reculant à chaque pas, et observez si l'équilibre jambe/bras croisés est respecté : appui jambe droite, bras gauche en opposition.

Pour conclure, nous voulons préciser qu'il est surtout important de savoir tout faire : passer du pas de l'ours au pas du tigre, du pas du tigre au pas de l'ours, sans se limiter à l'un ou à l'autre. Etre conscient de ce que l'on fait... et s'interroger, encore et toujours, pour progresser : que déduire en effet de pratiques dont le résultat est susceptible de nous figer dans des courbures inversées, et par là même nous conduire à des comportements régressifs, voire infantiles? Tout est juste, et tout doit pouvoir être essayé pour "balayer" tous les possibles de notre histoire : de nos premiers pas... à nos déplacements à venir.

\*Le Wutao, ou "danse du Tao", est né du métissage entre les arts internes chinois, les techniques de souffle et la danse. Son aspiration : sentir l'âme d'un mouvement, trouver son rythme intérieur en suivant nos lignes et axes anatomiques et énergétiques.

**Précision :** lors de la dernière visite chez notre ostéopathe Jacques Boucaud — à qui nous devons beaucoup — celui-ci nous a adressé ses félicitations suite à l'article intitulé *Coccyx, sacrum et lâcher prise*. Néanmoins, il nous précisa que tout ce que nous avons écrit était juste, à la seule condition, mes amis, de nous adresser à des personnes dont le bassin et l'ajustement vertébral ne soient pas pathologiques, c'est-à-dire qui comportent des adaptations et des points de fixation vertébrale empêchant les mouvements naturels de la colonne... N'hésitez donc pas à avoir recours à un ostéopathe pour remédier à ces problèmes. Et merci Jacques pour cette précision.



Balayer les nuages (version contrariée) : le déplacement s'effectue par un balancement latéral (épaule, bras hanches et jambes).



Balayer les nuages en respectant la torsion : chercher à prendre appui sur le lien croisé avec le bras opposé afin d'équilibrer le déplacement.



Pour être sûr de réussir correctement le mouvement — balayer les nuages —, nous vous proposons un truc : vous déplacer en reculant pour vérifier et réajuster plus facilement la réalisation correcte de la torsion pendant le déplacement, avant de replacer ce geste technique dans son déplacement originel.



Un des exercices de base pour rétablir petit à petit la spirale de la colonne vertébrale est le balancement des bras autour de la taille.

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
- Notre carnet d'adresse Page 62  
- Gtao n° 24 : coccyx, sacrum & lâcher prise P. 43



photo : Jean-marc Lefèvre

# Alexandro Jodorowsky

## « Je ne suis pas un saint, mais je l'imite... »

propos recueillis par Dominique Radisson & Delphine L'Huillier

Psycho-chaman des villes, "tricheur sacré" de génie, Alexandro Jodorowsky vient de faire paraître son autobiographie, *La danse de la réalité*, dans laquelle il retrace les grandes étapes de sa vie. Une folle et sage rencontre...

### Génération Tao : Alexandro, comment va le monde aujourd'hui ?

Alexandro Jodorowsky : Merveilleusement bien ! On dit que le monde est violent. Je dis que non, il y a beaucoup de violence au monde, mais le monde n'est pas violent. Il y a beaucoup d'égoïsme au monde, mais le monde n'est pas égoïste. Il ne faut pas confondre le monde qui est avec ce qu'il y a. Et le monde est une merveille, il faut simplement enlever ce qui le dérange. Mais ce qui le dérange n'est pas essentiel, c'est un cauchemar qui va finir dans les poubelles de l'histoire. Et cela va venir dès le moment où on va trouver et appliquer une nouvelle source d'énergie

non polluante, plus puissante que l'atome et le pétrole, et bon marché.

### Gtao : C'est ça le passage...

A. J. : Oui, une nouvelle énergie, qui a à voir, bien sûr, avec l'énergie spirituelle.

### Gtao : Et cela s'accompagnerait d'une nouvelle conscience ?

A. J. : D'une mutation de la conscience, pas d'une nouvelle. Nous sommes encore des pithécantropes, pour quelque temps. On est simplement l'échelon de ce qu'on va révéler. On va arriver au bout de cette civilisation puisqu'elle s'écroule. Mais Rome s'est écroulée, l'Égypte s'est écroulée, Hitler s'est écroulé et on est vivants et l'humanité continue. Ce qui s'écroule, ce sont des concessions, des conceptions périmées.

### Gtao : Si l'humanité disparaissait, ce serait donc dans la logique des choses ?

A. J. : Oui, ce n'est pas grave. Comme tu le sais, on est venus ici dévorer la planète. Notre obligation, c'est de dévorer celle-ci pour partir dévorer les autres planètes. La Terre est un énorme mamelon, nous suçons tous la même énergie, et il arrivera le moment où on partira. Il ne faut pas s'attacher à la Terre, c'est une planète merveilleuse, bien sûr, mais notre destin c'est les étoiles. On ne va pas rester éternellement sur cette petite

planète, quand même (rire) ! Il va falloir repeupler tout l'univers, traverser les galaxies ! C'est comme ça, ce que je te dis, je le pense, je le crois vraiment. Je suis convaincu, et 100 % optimiste. Et personne ne me sortira de mon optimisme. Tout est pour le mieux, tout, même le 11 septembre ! La société doit s'écrouler, alors au lieu de vouloir la sauver, il faut danser avec le cadavre, l'aider à mourir !

### Gtao : Vous parlez dans votre livre de Pachita, la guérisseuse qui a aidé une patiente en accélérant le développement de la tumeur qui devait, de toute façon, l'emporter. Ca aussi, c'est le rôle du divin ?

A. J. : Changeons l'idée de divin par guérisseur. Si le Christ était resté divin, dans la mythologie, il ne serait pas arrivé à ce qu'il a fait. Le Christ, pour pouvoir entrer dans l'humanité, devient guérisseur. C'est là où il fait quelque chose. Quand Bouddha s'est éveillé, la première chose qu'il a faite, c'est de fonder un hôpital spirituel. A partir de là, il a commencé à guérir. La prise de conscience fait de toi un guérisseur.

### Gtao : Pour cela, il faut aussi beaucoup s'être purifié...

A. J. : Non. Les bouddhistes disent : tu dois traverser la rivière ; tu ne demandes pas une barque mal ou bien peinte, tu ne demandes qu'à ce qu'elle t'aide à traverser la rivière. C'est-à-dire que, même si tu es sale,

en sachant que tu es sale, tu soignes le blessé que tu vois à terre. Il ne faut pas prétendre être 100 % propre, personne ne le sera. Personne, même pas Bouddha, même pas Lao-Tseu ou le Christ. On n'arrive pas à la perfection, il n'y a pas de divinité propre.

### **Gtao : D'accord, mais vous, vous considérez-vous comme guérisseur ?**

A. J. : Psycho-guérisseur. On ne peut pas faire l'économie du psychologique. Il y a des personnes qui sont des barbares psychologiques. On naît dans une famille, il faut aller dans l'arbre généalogique pour voir tout ce qu'on a reçu d'elle. C'est le terrain psychologique, on ne peut pas le nier. Il faut solutionner papa, maman, oncles et tantes, frères et sœurs, grands-parents, tout cela compte en nous. La gestation d'un être humain ne se réalise presque jamais de manière saine. Sur le fœtus influent les maladies et les névroses des parents. J'ai compris que la manière dont nous sommes mis au monde, bien souvent incorrecte, nous détourne de nous-mêmes pour toute notre vie. Et cela dépend des problèmes émotionnels que nos parents ont eus avec leurs parents. Le mal se transmet de génération en génération : l'envoûté devient l'envoûtant en projetant sur ses enfants ce qui a été projeté sur lui, à moins qu'une prise de conscience ne parvienne à rompre le cercle vicieux.

### **Gtao : Et le travail du corps ?**

A. J. : Ca dépend, il faudrait définir ce qu'est le corps. Le corps, c'est une propriété individuelle qui finit dans la peau. Mais on ne sait pas si le corps se prolonge en dehors de la peau. Les ésotériques ont parlé de l'aura. En réalité, la matière du corps, c'est la matière de la planète; c'est la matière de tous les corps. Alors notre corps se prolonge jusqu'à l'infini. Et sa durée est éternelle, étant donné que mon corps, c'est le corps des autres, que l'univers est mon corps et que je suis une partie de l'univers. Les êtres ont une tendance, de plus en plus, à se limiter sur le plan du corps, et à ne pas vivre le corps tel qu'ils le ressentent, et à le morceler. Mais ce que je fais à mon corps, je le fais à toute l'humanité. Si j'infecte mon sang, avec des matières nocives comme

l'alcool, le tabac, ou d'autres moins inoffensives, je pollue le sang de l'humanité, j'attaque la propriété commune. Mon corps n'est pas à moi, c'est un patrimoine de l'humanité. Corporellement, ma tâche première, c'est de maintenir cette substance qui n'est pas mienne dans un état de pureté absolue. Et avoir le plus grand respect pour cette matière qui momentanément m'est prêtée. Tu vois, on ne peut pas parler du corps comme ça. Quand les chamans des villes agissent sur le corps, ils agissent sur un autre corps que celui que tu connais : sur toutes les subtilités qui sont autour de toi. Et ce qu'on appelle des dieux, ce ne sont que des énergies inconscientes.

### **Gtao : Pour guérir, il est donc nécessaire d'intégrer tous les plans de notre être ?**

A. J. : Ecoute, en tirant le tarot, qui possède quatre couleurs (?) qui sont l'épée, la coupe, le bâton et le denier, je me suis rendu compte que l'on possède quatre langages. Il y a le langage intellectuel, des pensées, comme dans cette interview, et le langage émotionnel. Et il y a le langage créatif, sexuel et enfin, le langage corporel. On doit travailler sur ces quatre dimensions. Si tu fais du zen, tu travailles hyper bien le mental, mais pas le cœur, donc tu penses que le cœur va être vide. Mais non ! Le but du mental c'est d'être vide, mais le but du cœur, c'est d'être plein. Le but du sexe, c'est d'être productif, et celui du corps, c'est d'être décontracté et gai. Dans le mental, on doit arriver à être par le non-être, dans le cœur on doit arriver à l'amour par la neutralité, dans le sexe, on doit arriver à créer par le non-agir, et dans le corps on doit apprendre la félicité par l'acceptation.

### **Gtao : L'amour par la neutralité ?**

A. J. : Oui, le cœur doit arriver à la paix. La neutralité, c'est la paix.

### **Gtao : Que se passerait-il si demain vous ne pouviez plus aider les gens ?**

A. J. : Rien. Je l'accepterais, pourquoi veux-tu que je fasse quelque chose ? Tu sais, dans cette question, tu penses que je me soutiens en aidant les autres.

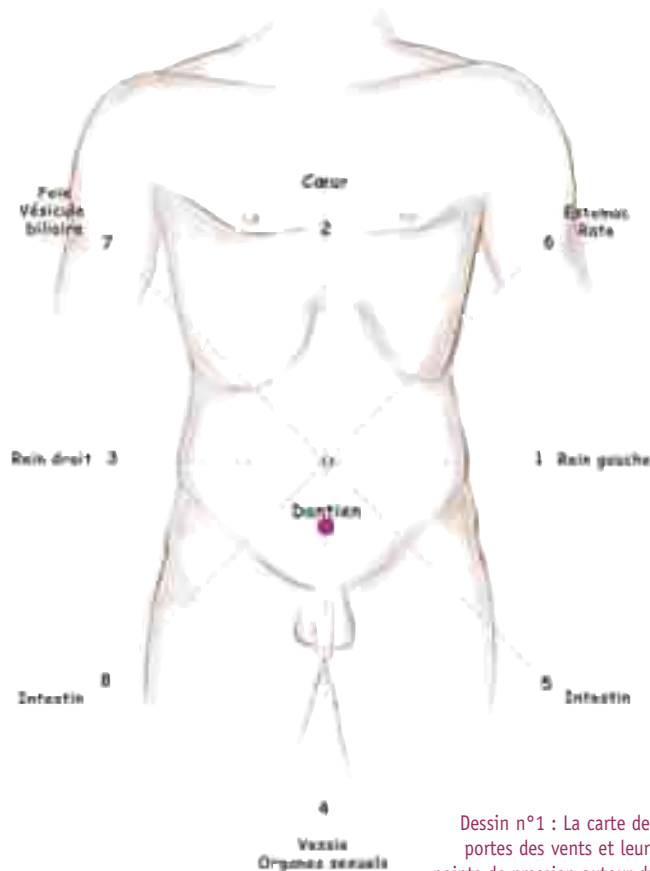
### **Gtao : Je me pose la question...**

A. J. : Je ne suis pas ça ! Depuis trente ans, tous les mercredis soirs, j'ai entre vingt et trente personnes à qui je tire le tarot gratuitement. J'ai toujours cherché ces choses gratuites et la sainteté citoyenne, qui est imiter la sainteté. Je ne suis pas un saint, mais je l'imite, avec beaucoup de plaisir. Dans les moments où j'aide les gens, je disparaiss moi-même, ça m'aide beaucoup, et j'aide les personnes. Si je ne peux pas les aider, je ne peux pas ! Je ne vais pas mourir pour ça ! Tu me demandes ce que je ferais, et bien j'écris, j'aime écrire des livres. Et si je ne pouvais plus écrire des livres ? Bon, je ne crois pas, je pense que jusqu'à ma mort, je serai en train d'écrire, de faire de l'art. Mais bon, je serais content, je trouverais à m'amuser. La vie est un amusement continu ! Je continuerais tranquillement. Je me dédierais à jouer avec mes chats... (faisant comiquement les questions et les réponses) Et si tes chats mouraient ? Eh bien, j'achèterais une plante. Et si cette plante mourrait ? J'aurais peut-être 80 ans... Et qu'est-ce que tu ferais à 80 ans ? Je chercherais une fiancée ! A 80 ans, tu trouveras une fiancée ? ! Et si tu n'en trouves pas ? Bon, je vais abandonner mes désirs, la séduction. Alors, je ferai des petits dessins... Si on te coupe les mains ? Je dirais que je me mettrai à danser. Si on te coupe les pieds ? Bon, je demanderai qu'on fasse des tambours avec ma peau, des flûtes avec mes os, ou rien du tout... (plus sérieux) On ne peut pas facilement rentrer dans l'anonymat. Lao Tseu l'a fait. C'était un être merveilleux, et il est parti chez les barbares. Pour l'empire chinois, c'était sa mort. Mais ceux qu'on appelait des barbares c'étaient des merveilleuses tribus. Qu'a fait Lao-Tseu après, on ne sait pas. Peut-être a-t-il vécu 200 ans ? Joshu, qui était un des grands bouddhistes, un des piliers du Chan de la Chine, a étudié le zen à 60 ans, s'est illuminé à 80, et après, il a fondé son monastère, et il a vécu 120 années. Et Lao-Tseu a fait ce que tu me demandes : tout a disparu ! Il ne pouvait pas faire le bien.

.../...

*suite et fin page 66*

Le *chi nei tsang*<sup>(1)</sup> est une pratique de massage taoïste très ancienne. Elle permet d'entretenir notre santé en faisant circuler harmonieusement l'énergie vitale dans nos organes.



Dessin n°1 : La carte des portes des vents et leurs points de pression autour du nombril, dans une séquence numérotée de 1 à 8.

# Chi Nei Tsang

## Massage énergétique des organes

par Mme Marga Vianu

La méthode de *chi nei tsang* telle qu'elle est décrite dans cet article est issue des enseignements de Mantak Chia<sup>(2)</sup>. Elle lui a été transmise en Thaïlande par le Dr Mui Yim Wattana.

### Les émotions négatives, principales causes des maladies

Selon les méthodes des anciens taoïstes, chaque émotion négative se fixe dans un organe précis et bloque la circulation de l'énergie vitale —*chi*—. Un cumul d'émotions peut devenir, à un moment donné, un foyer de maladie. Celle-ci se manifeste, soit au niveau de l'organe même, ou de l'organe sensoriel qui lui est associé. Or les taoïstes ont observé que la plupart des maladies pouvaient être soulagées ou guéries en éliminant du corps les toxines et les émotions négatives cumulées. Les techniques du *chi nei tsang* permettent, par le massage direct des organes, d'éliminer les tensions émotionnelles qui bloquent la circulation du *chi*, mais aussi du sang. C'est au centre, autour du nombril, qu'émotions négatives, tensions et nœuds se concentrent.

### La peur aux oreilles !

Selon les anciens taoïstes toujours, les organes principaux du corps et les viscères, situés à l'intérieur du corps, sont

reliés aux organes des sens (voir tableau). Ces derniers constituent l'ouverture sur le monde des organes vivant dans la nuit du corps. Les émotions nous parviennent par les organes sensoriels et leur cumul peut se manifester, soit au niveau de l'organe principal et du viscère, soit au niveau de l'organe sensoriel. La manifestation au niveau de l'organe sensoriel constitue souvent un cri d'alarme. Ainsi la peur, une émotion que tout le monde connaît au moins un jour dans sa vie, à un moment ou l'autre, se niche dans les reins et/ou les oreilles qui leur sont associées.

**Spasmes  
et contractions  
abdominales  
correspondent à des  
émotions négatives  
non digérées.**

L'accumulation répétée de peurs peut ainsi à la longue créer des blocages dans les reins ou provoquer des problèmes auditifs. Je peux en témoigner : combien de fois dans ma pratique cette liaison entre peur et surdité ou maladies d'oreilles s'est vérifiée ! Pour exemple, un médecin — qui avait assisté à l'un de mes cours — me raconta qu'en tant que médecin traitant de familles de soldats français ayant participé à la guerre du Golfe, il avait soigné une multitude d'enfants souffrant d'otites à répétition. Ces douleurs se manifestant toujours sur l'oreille liée au père<sup>(3)</sup>, elles pourraient être interprétées comme la peur de perdre leur père. Je citerai également le cas de cette jeune femme qui, enceinte à seize ans, et angoissée à l'idée de l'accouchement et de ses futures res-

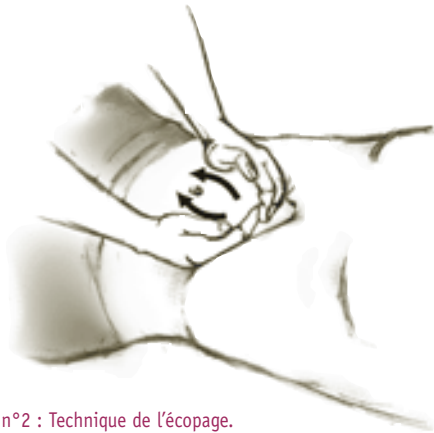
ponsabilités, transmet sa peur au fœtus; l'enfant naquit atteint d'une grave surdité.

### Comment éliminer les blocages du *chi*

Les anciens taoïstes ont développé cinq méthodes pour harmoniser la circulation du *chi* et du sang. Les blocages se manifestent sous forme de pressions ou vents à l'intérieur des organes, de nœuds ou d'enchevêtrements dus aux nerfs, vaisseaux sanguins et ganglions lymphatiques qui se nouent.

#### Cinq méthodes principales

1. L'ouverture des portes des vents dans les organes
2. La détoxification de la peau
3. La détoxification du gros intestin
4. La détoxification de l'intestin grêle
5. L'élimination des vents dans les organes



dessin n°2 : Technique de l'écopage.

#### Ouvrir les portes des vents

Les taoïstes considèrent qu'il existe des vents malsains captés dans les intestins, l'abdomen et les tendons; ils ont ainsi indiqué des points de pression autour du nombril par lesquels ces vents ou pressions peuvent être éliminés (dessin n°1). On apprend à libérer successivement le rein gauche, le cœur, le rein droit, les organes génitaux, ainsi que la vessie, les intestins, l'estomac, la rate, le foie et la vésicule biliaire.



dessin n°3 : Détendre le colon sigmoïde avec le tranchant de la main.

# Nouvelle série de K7 vidéo Qi Gong et Tai Ji par TAO DIFFUSION

Quatre cassettes vidéos de grande qualité pédagogique et technique, commentées en français, présentant l'enseignement de professeurs et Maîtres de Qi Gong réputés en France et en Chine.



**Cassette n°7** : "La main de Tai Ji - 1ère méthode". Par Madame KE WEN. Cette méthode comporte 39 mouvements, et renforce spécialement le système énergétique du cœur et des poumons. Durée : 60 mn.



**Cassette n°8** : "La main de Tai Ji - 2e méthode". Par Madame KE WEN. 39 mouvements pour nourrir les reins et tonifier la rate. Durée : 60 mn



**Cassette n°9** : "Nei Yan Gong ou Qi Gong pour nourrir l'intérieur". 2<sup>e</sup> méthode dynamique présentée par Madame LIU YA Fei, aussi appelée "le Qi Gong pour faire circuler l'énergie en favorisant la longévité". Durée : 60 mn



**Cassette n°10** : "Qi Gong de la Femme", mis au point par Mme Liu Ya Fei (directrice du centre national de Bedaihe). Il s'attache principalement à régulariser l'équilibre hormonal aux différents stades de la vie et retrouver l'équilibre des émotions nécessaires entre le corps et l'esprit. Durée : 60 mn

## TAO DIFFUSION

10, rue de l'échiquier, 75010 PARIS

Tél. : 01 48 01 68 28 - Fax : 01 48 01 08 78

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Je commande les vidéos K7 suivantes :

K7 n° 7 28 €  K7 n° 9 28 €

K7 n° 8 28 €  K7 n° 10 28 €

+ 4.60 € de port (1 cassette), 9 € (2 cassettes et plus)

Ci-joint un chèque \_\_\_\_\_ € à l'ordre de



## TABLEAU DE CORRESPONDANCES

ÉMOTIONS NÉGATIVES	ORGANE PRINCIPAL	ORGANE SENSORIEL	RÉGION DE L'INTESTIN GRÊLE
Tristesse	Poumon	Nez	latérales inférieures
Peur	Reins	Oreilles	profondes et inférieures
Colère	Foie	Yeux	côté droit (ascendant)
Anxiété/Impatience	Cœur	Langue	sommet (transverse)
Soucis/Inquiétude	Rate/Pancréas	Lèvres	côté gauche (descendant)

Il est important de libérer les blocages de la région abdominale et d'ouvrir la porte à ces vents pour permettre au *chi* de circuler librement.

### Détoxifier la peau

Il existe plusieurs méthodes de massage pour relâcher les toxines par la peau — la plus grande surface d'élimination dont nous disposons —, dont la technique de la spirale, la technique d'écopage (dessin n°2), la technique d'oscillation, et le pétrissage.

### Détoxifier le gros intestin, égout de notre corps

Le gros intestin, ce tube d'un mètre cinquante à mètre soixante-dix de long, commence à la valvule iléo-cæcale et se termine par le rectum et le canal anal. Il existe différents massages enseignés par le *chi nei tsang* pour vidanger et irriguer le gros intestin, tels que la détente du colon sigmoïde pour dissoudre les blocages (dessin n°3), et la détente de la valvule iléo-cæcale pour éliminer constipation et maux de tête, la décongestion de la courbure splénique pour éliminer les gaz, et la technique de la vague.

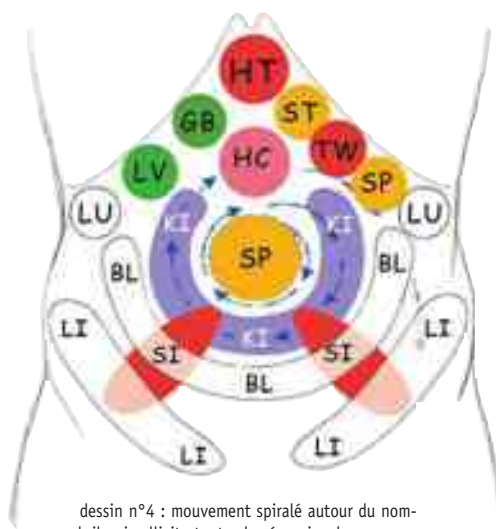
### Détoxifier l'intestin grêle

Dans la médecine chinoise, l'intestin grêle est considéré comme le cerveau abdominal qui doit digérer les aliments et les émotions. Chaque type d'émotion congestionne une région particulière. Différentes techniques de massage nous apprennent ainsi à dénouer les nœuds créés par les émotions et à stimuler les cinq à sept

mètres de l'intestin grêle. Pour rétablir les circulations du *chi* et du sang, il convient de combiner les manœuvres de détoxification de la peau, la spirale (dessin n°4) pour démêler les nœuds, et les techniques de stimulation de l'intestin.

### Éliminer les vents

Cette méthode consiste à créer un espace pour rassembler le vent et lui ouvrir le chemin pour sortir du corps. On procède d'un point à l'autre en conduisant le vent en cercle autour du nombril et en passant par des points définis pour chaque type de vent. Mantak Chia enseigne ainsi douze types de vents causant chacun des problèmes spécifiques, et les méthodes pour les chasser du corps<sup>(3)</sup>. On doit toujours commencer à nettoyer l'ouverture, le gros intestin, après l'intestin grêle, suivi par le foie et la rate, avant de faire sortir le vent par une porte appropriée.



dessin n°4 : mouvement spiralé autour du nombril qui sollicite toutes les énergies des organes.

D'autres techniques enseignées dans le *chi nei tsang* permettent de détoxifier chaque organe et de le tonifier afin d'obtenir une harmonisation du corps. La pratique de ces méthodes permet de se prendre en charge, de pouvoir veiller à son auto guérison et de gérer notre bien-être.

#### LEGENDE DU DESSIN N°4

- LU - Poumons
- LV - Foie
- GB - Vésicule biliaire
- HT - Cœur
- ST - Estomac
- TW - Triple Réchauffeur
- SP - Rate
- HC - Maître du cœur (péricarde)
- BL - Vessie
- SI - Intestin grêle
- LI - Gros intestin
- KI - Reins

<sup>(1)</sup>Pour respecter l'appellation utilisée par Mantak Chia, nous avons conservé les orthographes *chi nei tsang* et *chi*, écrites respectivement *qi nei zang* et *qi* en pinyin.

<sup>(2)</sup>Mantak Chia, grâce à ses ouvrages, a permis la diffusion rapide à travers le monde de nombreux principes découverts par les anciens taoïstes. Il a également créé son Centre du Tao Universel en Thaïlande, à Chiang Maï.

<sup>(3)</sup>Pour plus de précisions, voir l'ouvrage de Mantak Chia, *Chi Nei Tsang*, publié chez Guy Trédaniel Editeur.

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

Notre carnet d'adresses page 62

Pour approfondir ces pratiques, vous pouvez vous reporter aux articles dédiés à différentes techniques dans *Gtao* n° 5, 9, 15, 16, 21, 22.



# Sun Tse

## ou la stratégie thérapeutique (7e volet)

Quel est le point commun entre la médecine chinoise, les arts martiaux et les relations humaines? Les treize articles de Sun Tse! Celui-ci était un fin stratège et un grand tacticien. Il écrivit treize articles. Le sixième qui vous est ici présenté est intitulé : "Du plein et du vide".

par Jean Motte

**U**ne des choses les plus essentielles que vous ayez à faire avant le combat, c'est de bien choisir le lieu de votre campement. Pour cela, il faut user de diligence, il ne faut pas se laisser prévenir par l'ennemi, il faut être campé avant qu'il ait eu le temps de vous reconnaître. Un grand général n'attend pas qu'on le fasse aller, il sait faire venir.

Vous êtes maintenant habitué à la phraséologie de Sun Tse. Le combat dont il parle est ici celui qui oppose deux forces représentées par l'énergie correcte de l'individu (énergie droite ou *wei*) et l'énergie déséquilibrée (la maladie ou le "Tigre"). Ainsi, la première action du thérapeute est de faire camper ses troupes et cela le plus rapidement. Faire camper représente trois actions distinctes : alimenter, soigner, reposer. Vos soldats (l'énergie *wei*, de défense) doivent donc se trouver dans un état fort si les trois composantes sont remplies.

*S'il s'agit de garder, gardez avec force : ne vous endormez pas. S'il s'agit d'aller, allez promptement, allez sûrement par des chemins qui ne soient connus que de vous.*

L'acupuncture est un art; celui-ci, parfois violent puisqu'il y a lutte (il ne peut en être autrement une fois la

maladie enclenchée), ne souffre d'aucune hésitation. L'action est toujours anticipée. Se trouver devant un choix, c'est souvent hésiter et donc stopper. Tout arrêt est assimilé à la mort de la structure.

**Avec le yin, soigne le yang; avec le yang, soigne le yin.**

*Ayez constamment une extrême attention à ne jamais séparer les différents corps de vos armées. Faites qu'ils puissent toujours se soutenir aisément les uns et les autres; si l'ennemi se partage en dix corps, attaquez chacun d'eux séparément avec toute votre armée. De sorte que quelque petite que soit votre armée, le grand nombre sera toujours de votre côté.*

Nous avons lu dans un précédent numéro un article de Sun Tse sur l'engagement. Il nous répète ici ce grand principe cher et indispensable à toute action que nous souhaitons voir aboutir. Il faut y mettre son corps, son esprit, son âme. Point de démarrage frileux; l'intention est fondamentale dans l'action de l'aiguille ou de n'importe quel geste à effectuer.

*Si l'ennemi se prépare au front, ses arrières seront faibles, s'il se prépare à l'arrière, son front sera fragile; s'il se prépare à sa gauche, sa droite sera faible; s'il se prépare à sa droite, sa gauche sera vulnérable; s'il se prépare en tous lieux, il sera partout en défaut.*

La gauche, le dos, l'externe sont *yang*; la droite, le devant et l'interne sont *yin*. Nous avons là les grandes lois de l'énergétique. Avec le *yin*, soigne le *yang*; avec le *yang*, soigne le *yin*. Ainsi le monde est relatif. Rien n'existe en tant que tel s'il n'a pas été d'abord décrit par rapport à son opposé — le monde relatif est difficile à appréhender surtout dans la pensée occidentale car celle-ci est inconsciemment régie par les lois de la géométrie euclidienne —.

Sun Tse nous met donc en garde contre les préparatifs. Ceux-ci, de quel ordre qu'ils soient, affaiblissent le lieu où ils se concentrent. Là encore, l'action doit être prompte, car l'installation laisse un temps de flottement propice au renforcement de la maladie. Une installation est assimilée à une phase *yin* qui engendre relativement un vide de *yang*. Le *yang* est l'énergie de protection. Ainsi, dans toute installation, il y a relâchement de la vigilance. Il faut réfléchir là-dessus.

*Au moment de déclencher votre action, lisez dans les premiers regards de vos soldats; soyez attentif à leurs premiers mouvements; et par leur ardeur ou leur nonchalance, par leur crainte ou leur intrépidité, concluez au succès ou à la défaite. Ce n'est point un présage trompeur que celui de la première contenance d'une armée prête à livrer combat.*

Très grande pensée de Sun Tse. Observer les motivations, les désirs des autres permet de se faire une opinion générale. En médecine chinoise nous retrouvons cela dans les pouls. La force, le zèle avec lequel ils viennent pulser sous les doigts indiquent la présence décisive de l'énergie de défense. Inversement, des pouls mous montreront la pusillanimité de cette énergie de défense. En ce cas, il faudra sans tarder lui donner un autre campement afin de l'alimenter, la soigner, la reposer pour la relancer avec force dans le combat contre le "Tigre".

*Il doit en être des troupes comme d'une eau courante. De même que l'eau qui coule évite les hauteurs et se hâte vers les pays plats, de même une armée évite la force et frappe la faiblesse.*

Nous retrouvons ce qui fut écrit au-dessus. Cherchez la faiblesse, car dans toute action il existe un temps fort et un temps faible. De même nous y trouvons un espace fort et un espace faible. La vie est relative et procède par alternance.

*Pour vous, si, en parcourant les rangs de votre armée, vous voyez qu'il y a du vide, il faut remplir; si vous trouvez du surabondant, il faut diminuer; si vous apercevez du trop haut, il faut abaisser; s'il y a du trop bas, il faut relever.*

Toujours des théorèmes fondamentaux de l'acupuncture traditionnelle. L'état de santé se trouve au juste milieu.

Tout excès est nuisible, toute insuffisance représente la ténuité de l'énergie correcte.

*Conduisez-vous conformément à ce principe; ne laissez échapper aucune occasion lorsque vous la trouverez favorable. Les cinq éléments ne sont pas toujours partout ni également purs; les quatre saisons ne se succèdent pas de la même manière chaque année; le lever et le coucher du soleil ne sont pas constamment au même point de l'horizon. Parmi les jours, certains sont longs et d'autres courts. La lune croît et décroît et n'est pas également brillante. Une armée bien conduite et bien disciplinée imite à propos toutes ces variétés.*

L'astrochronopuncture ! Voici, sous un terme barbare, la réalité de la médecine chinoise. Ceux qui détiennent cette science sont appelés les grands ouvriers. En effet, il s'agit de devancer les déséquilibres énergétiques influençant l'état de santé, en tenant compte des phases lunaires, de la "coloration" de l'année, des saisons, des combinaisons des jours. L'ensemble de ces paramètres établit une sorte de code barre quotidien dans lequel l'homme doit se reconnaître. Si tel n'est pas le cas, il y aura alors maladie et développement du Tigre. C'est pourquoi, l'énergie correcte du corps doit obéir à ces changements, ces mutations, en respectant la voie du Tao qui consiste à se nourrir avec des aliments de la saison et du pays, se soigner avec des plantes et drogues du lieu de vie et au moment opportun, et enfin se reposer en fonction des temps de jour et de nuit. C'est en faisant cela qu'une armée reste toujours forte et vigilante.

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

Notre carnet d'adresses page 62

- Gtao n° 19, 20, 21, 22, 23, 24 :

Sun Tse, ou la stratégie thérapeutique

**190 exposants**  
**100 ateliers**

yoga, taï chi, qi gong,  
psycho, sophro,  
créativité, feng shui...  
massages,  
huiles essentielles,  
phytothérapie,  
produits de bien-être,  
alimentation bio.



**10 conférences**

- Judi • La traversée du deuil
- Vendredi • Histoires de familles
- Samedi • Identités hommes/femmes
- Dimanche • La démarche de pardon
- Lundi • Le langage du corps

Pour recevoir le programme,  
envoyez une enveloppe timbrée à 0,46 €  
avec vos coordonnées.

# rentrez zen!

**SALON SANTÉ AUTREMENT**

**10/14 octobre 2002**

11h/19h30

nocturne 21h le vendredi 11

Lundi 14 fermeture à 18 h

**Paris Espace Auteuil**

Métro : Porte d'Auteuil

SPAS organisation – Tél. : 01 45 56 09 09  
e-mail : [spas@wanadoo.fr](mailto:spas@wanadoo.fr) – [www.spas-expo.com](http://www.spas-expo.com)

# Le Qi Gong du dragon

## et son effet minceur

Cultivez ou retrouvez une silhouette idéale grâce à ce Qi Gong spécifique qui permet à l'énergie stagnante de circuler harmonieusement dans votre corps.

**Remarques :** les mouvements de cette méthode imitent un dragon souple et puissant qui sort de l'eau. Observez les mains tracer trois cercles de chaque côté du corps, de haut en bas et de bas en haut. Pour vous aider, le bassin bascule toujours du côté opposé aux mains, le poids du corps sur la partie antérieure du pied. Pour les débutants, bougez doucement la région lombaire et les hanches pour éviter des contraintes excessives.

par Ke Wen  
photos : Arnaud Mattlinger



1 Position debout, pieds et cuisses serrés, bras le long du corps. L'esprit est calme, le visage arbore un sourire tranquille. Songez à la jeunesse de votre corps.



2 Joignez les paumes des mains, les doigts pointés vers le bas, et haussez les épaules, tout en gardant le poids dans le bassin.



3 Redressez les pointes de doigts vers le haut, contre la poitrine, et serrez les bras contre le corps.



4 Les mains jointes se déplacent au niveau de l'épaule gauche. La tête et la partie supérieure du corps se penchent légèrement à gauche. En même temps, le bassin amorce une légère bascule à droite (sens opposé aux mains et à la tête).



5 Les mains tracent un premier cercle en montant au-dessus de la tête.



6 Puis descendent à droite devant l'épaule, la main gauche est alors au-dessus de la main droite. Les doigts viennent pointer vers l'avant. Pendant ce temps, le bassin effectue un mouvement contraire au mouvement des bras, comme si le corps ondulait de haut en bas. Les genoux sont légèrement fléchis. **Nous finissons ainsi le premier cercle.**



7 Les mains (toujours collées ensemble) tracent un demi-cercle en allant de la droite vers la gauche au niveau de la poitrine.



8 Puis, elles tournent en descendant à nouveau vers la droite et reviennent devant le ventre, la main droite sur la main gauche. Pendant ce temps, le bassin se balance dans le sens opposé et revient au centre quand les mains sont devant le corps. Les genoux fléchissent de plus en plus en suivant le mouvement des mains, le corps se penche vers l'avant. **Le deuxième cercle est fini.**



9 Les mains continuent de tracer un demi-cercle vers la gauche en descendant.



10 Et reviennent au centre devant les cuisses, les doigts tournés vers l'avant. Pendant ce temps, le bassin se balance vers la droite et revient au milieu, les genoux fléchissent davantage.



11 Reprenons maintenant les mêmes mouvements, mais de bas en haut. Les mains tracent un demi-cercle vers la gauche, remontent...



12 ...et tournent vers la droite en passant devant l'abdomen. En même temps, le bassin balance à droite et revient au milieu. Le corps se redresse.



13 Puis, les mains tracent un demi-cercle vers la gauche, remontent...



14 ...et tournent vers la droite, arrivent devant la poitrine. En même temps, le bassin balance à droite et revient au milieu, le corps se redresse encore.



15 Nous sommes revenus à la position de départ. Répétez la série de mouvements 4 fois.



16 Une fois la série répétée, les mains tracent un demi-cercle en montant de la gauche vers le haut, au-dessus de la tête...



17 ...Puis descendent devant la tête au niveau de la poitrine.

Vous aurez noté qu'au terme du mouvement n°10, nous avons accompli les trois cercles de haut en bas.

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Notre carnet d'adresses page 62  
- Gtao n° 22 : Qi Gong de l'anti-stress P. 50

# La médecine chinoise enfin reconnue en France !?

par François Marquer

**E**videmment non ! Pas tout de suite. Encore quelques mois... quelques années. Même prématuré, cependant, ce titre ne reflète plus un lointain espoir, mais révèle une évolution tangible. Depuis quelques mois, un vent plus léger souffle sur le monde des médecines non conventionnelles. Les hommes politiques français, de manière relativement unanime, ont enfin pris une mesure positive et concrète en faveur de la reconnaissance professionnelle de praticiens de santé illégaux.

## Une évolution des mentalités

En effet, une des dernières décisions législatives des parlementaires français a un petit parfum de révolution ! La loi sur les droits des malades et la qualité du système de santé adoptée le 19 février 2002 par l'Assemblée Nationale inclut un chapitre sur la reconnaissance des professions d'ostéopathe et de chiropracteur. D'illégaux de la médecine hier, les ostéopathes et les chiropracteurs accèdent au statut de praticiens reconnus. Avec tous les avantages et les risques que cela comporte...

Cette première en France découle logiquement de l'évolution des mentalités et des rapports de force. C'est dans l'ordre des choses et c'est une pratique habituelle : lorsque le législateur prend la mesure de l'évolution de la société et des contradictions qui peuvent en résulter avec l'esprit et la lettre de la loi, il s'efforce d'adapter cette loi à la réalité nouvelle. Ou alors les mesures coercitives prévues par les textes doivent s'appliquer aux contrevenants ! Mais cela ne paraît plus être d'actualité.

## Et qu'en est-il pour la médecine chinoise ?

Les écoles de médecine chinoise françaises forment de plus en plus d'étudiants et un nombre croissant de praticiens non docteurs en médecine débutent dans la profession. Si la pratique de ces professionnels est aujourd'hui largement tolérée, elle demeure toutefois dans le cadre d'une pratique illégale de la médecine. Cette épée de Damoclès ne paraît cependant pas constituer un frein au développement de la profession. Car profession il y a. Malgré cette situation précaire, malgré les divisions et les querelles de chapelle des écoles, malgré des enseignements qu'il faut parfaire, malgré un coût souvent élevé des consultations ou des médicaments, la profession de praticien de médecine chinoise non docteur en médecine existe, se développe et se structure. Elle existe socialement et le praticien d'aujourd'hui ne rencontre pas de grandes difficultés pour ouvrir un cabinet, s'inscrire à l'Urssaf, être couvert par des assurances, et disposer de moyens pour soigner ses patients.

## Les efforts d'hier

Un ami m'a remis récemment le numéro 1 de la Revue Nationale des Acupuncteurs Traditionnels datée de


mars 1982. Ce premier numéro d'une revue éphémère est tout entier consacré aux efforts de nos aînés — certains sont toujours actifs et d'autres ont malheureusement disparu — pour tenter d'organiser la profession. Vingt ans en arrière, leurs propos étaient étrangement semblables à ceux que nous tenons aujourd'hui. Spécificité de la médecine chinoise, union des écoles, programmes communs, examens nationaux, place de la médecine chinoise dans le système médical français. En fait, pas si étrange que cela, et cette similitude du discours est à l'image de notre médecine : le temps ne change rien à l'affaire, la médecine chinoise suit son cours.

## Les avancées d'aujourd'hui

Sur deux points toutefois, l'acupuncture comme unique thérapeutique et l'absence de référence à l'Europe, notre argumentaire actuel est très différent. Et pour cause, l'évolution sur ces deux points a profondément modifié notre stratégie. L'étude et la pratique de la pharmacopée chinoise se sont en effet développées en France, et dans le monde occidental, durant ces vingt dernières années. Ce qui a permis à la médecine chinoise d'élargir considérablement son champ d'application clinique. En intégrant cette discipline à leurs cursus, la plupart des écoles ont donné à la médecine chinoise sa véritable dimension.

Quant à l'Europe, elle permet à la France, par l'uniformisation des pratiques professionnelles, d'activer la reconnaissance de praticiens de médecines non conventionnelles qui sont souvent mieux acceptés et reconnus dans les autres pays européens. Pour mémoire, c'est en partie à la suite de l'adoption par le Parlement Européen en 1997 d'une résolution soutenue par le député belge Paul Lannoye, que différents pays ont commencé à légiférer en la matière. Sur ce sujet, la France est traditionnellement en retard.

De fait, beaucoup de cartes sont entre nos mains. Comme souvent dans ces situations d'évolution des mentalités et des pratiques dans la société, c'est la cohérence des acteurs principaux qui détermine le chemin suivi. De notre capacité à présenter, par un front aussi uni que possible, des propositions exhaustives sur notre profession, dépend l'efficacité de notre lutte. Les maîtres mots sont exigence, unité, représentativité, cohérence. Chacun d'entre nous a une vision de la médecine chinoise, chaque école a ses spécificités, chaque praticien a son parcours, chaque patient a ses attentes. Mais au regard de ce que nous enseignons cette médecine et de sa cohérence intrinsèque, il ne semble pas impossible de s'entendre sur des bases communes et d'avancer des propositions de manière ordonnée. ■

 [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
et notre carnet d'adresses page 62

## Diététique

# Prenez soin de votre cœur

par le Dr Liu Jun Jian

La diététique est une des branches de la médecine traditionnelle chinoise. Ses origines remontent à l'histoire très ancienne de l'époque Shen Nong, époque où les Chinois commencèrent à étudier les fonctions de l'alimentation et des plantes. Conseils et recettes d'été.

## SOUPE DE RIZ AU SOJA VERT ET AMANDES

30 à 60 gr de soja vert  
(Semen Phaseoli radiati)  
30 gr. de *yi yi ren* (Semen Coicis)  
10 gr d'amandes  
(Semen Armeniacae Amarum)  
100 gr de riz

Préparation : mélanger le tout en versant de l'eau (60 cl) et faire cuire une casserole à fond profond d'abord à grand feu jusqu'à ébullition, puis à petit feu pendant vingt minutes environ. Manger une à deux fois par jour.

Fonction : disperser la chaleur et éliminer l'humidité.

Indications : quand l'humidité reste accumulée dans le corps; symptômes et sensations d'oppression au niveau de la poitrine, sensations de trop plein au niveau de l'estomac, manque d'appétit ou diarrhées, urines foncées, langue rouge avec enduit jaune et gras.

## SOUPE DE RIZ DU TIGRE BLANC

45 à 60 gr. de *shi gao*  
(Gypsum Fibrosum)  
3 à 5 gr. de *ginseng*  
100 gr. de riz blanc  
Sucre de canne (à volonté)

Préparation : placer le *ginseng* et le *shi gao* dans une casserole, ajouter un litre d'eau, faire cuire à grand feu jusqu'à ébullition, puis à petit feu pendant vingt minutes. Faire sortir l'eau en rejetant le *shi gao* et le *ginseng*, rajouter le riz dans le liquide préparé, faire cuire pendant quinze minutes environ et manger tiède en rajoutant du sucre.

Fonction : nettoie la chaleur et disperse le feu, tonifie l'énergie et produit du liquide organique.

Indications : fièvre, agitation, maux de tête, visage rouge, soif, transpiration importante, enduit de la langue jaune et sec, pouls rapide et fort.

**E**n été, il fait chaud; la chaleur étant l'énergie principale de cette saison. Au sein des cinq éléments, elle appartient au Feu; parmi les cinq organes, l'été correspond au cœur.

### Attention, transpiration !

Au cours de l'été, si l'on se place sur le plan physique, l'énergie et le sang circulent plus rapidement qu'au cours des autres saisons. Les pores de la peau s'ouvrent, par conséquent, on transpire plus facilement et plus souvent. La sueur s'avère être le liquide organique du cœur qui gouverne la circulation sanguine; si l'on transpire trop, on risque donc d'endommager le sang et d'exercer une mauvaise influence sur le cœur. Et comme l'énergie et le sang se nourrissent l'un l'autre, on dilapide du liquide organique et en conséquence, l'énergie vitale s'ameuise... Par conséquent, il faut veiller à avoir une alimentation plus riche en liquides, afin de nourrir le liquide organique du cœur.

### Symptômes fréquents

Sur un plan pathologique, si l'on observe un manque d'énergie vitale chronique ou un excès de fatigue de l'organisme qui entraîne un dommage du liquide organique et de l'énergie, l'énergie perverse de la chaleur peut s'immiscer dans le corps et ainsi le rendre malade. Les caractéristiques de ce type de maladie sont : le déclenchement rapide — dès le début apparaissent la fièvre avec une transpiration importante —, la soif, l'agitation avec perte de conscience, parfois des convulsions, des spasmes, etc... Cette saison s'accompagne aussi d'humidité qui est





amandes.

crédit photo : D.R.

un facteur récurrent : par exemple, tête lourde, sensation d'oppression au niveau de la poitrine et de l'estomac, manque d'appétit, sensation de lourdeur au niveau des membres. En outre, les gens recherchent la fraîcheur et aiment boire froid, ce qui occasionne parfois l'installation du froid dans le corps.

### Privilégiez les plats amers et froids

Par conséquent, la nourriture doit être principalement de saveur amère, de nature froide, légère et digeste, ainsi que suffisamment nourrissante. Il ne faut, ni trop manger, ni rester sur sa faim, éviter la nourriture grasse et lourde, pimentée ou de nature trop chaude, comme les plats cuits dans l'huile ou rôtis. Il faut aussi éviter alcool et tabac qui renforcent encore la chaleur et l'humidité.

### Derniers conseils

Pour ceux qui se sentent faibles, il faut tonifier, mais modérément, en faisant bien attention à nettoyer l'organisme et à ne pas garder l'énergie perverse. Pour ceux qui ne se sentent pas trop faibles, il ne faut pas trop tonifier. Et pour ceux qui ont de la fièvre, il vaut mieux prendre un repas liquide ou à moitié liquide, boire beaucoup d'eau, manger plus de légumes et fruits frais. Pour ceux qui ont une maladie due au froid et à l'humidité, il ne faut ni manger trop salé et ni trop froid.

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

Notre carnet d'adresses page 62

- Gtao n° 21 : En été, du cœur aux reins P. 58

- Gtao n° 24 : Diététique de printemps P. 65



photo : Jean-marc Lefèvre

Ginseng

### BOISSON

- 5 gr de *ginseng*
- 6 gr de *mai dong*  
(*Radix Ophiopogonis*)
- 3 gr de *wu wei zi*  
(*Fructus Schisandrae*)
- Jus de poire (à volonté)
- Jus de pastèque (à volonté)
- Sucre (à volonté)

Préparation : couper le *ginseng* en morceaux très fins et immerger dans l'eau froide pendant une demi-heure. Puis rajouter le *mai dong* et le *wu wei zi*; faire cuire dans un récipient en terre puis rajouter 300 cl d'eau.

Faire cuire d'abord à grand feu jusqu'à complète ébullition, puis à petit feu pendant trente minutes jusqu'à ce que l'aliment soit totalement concentré.

Prendre la décoction, la mélanger avec le jus de pastèque, de poire et le sucre, et ce, plusieurs fois par jour.

Fonction : tonifie l'énergie et retient le liquide organique.

Indications : énergie très faible, transpiration importante, essoufflement.

concombres amers



crédit photo : D.R.

### SOUPE DE PASTÈQUE AUX TRAVERS DE PORC

- 200 gr de peau de pastèque sans son contenu
- 120 gr de travers de porc
- une pincée de sel

Préparation : bien laver la peau de la pastèque, enlever le vert, couper en carrés. Laver les travers de porc, puis placer dans la casserole. Ajouter 60 cl d'eau, faire cuire les travers de porc à grand feu jusqu'à complète ébullition. Puis, ajouter la peau de pastèque et cuire à petit feu pendant dix minutes environ; rajouter une pincée de sel et manger.

Fonction : nettoie la chaleur et rafraîchit, arrête la soif. Elle a une action diurétique.

Indications : à titre préventif, par grande chaleur ou en cas d'aphtes.

## CARNET D'ADRESSES

### Idées au gramme

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

### Dossier Tantra & Tao

#### Le tao sexuel

Jean-Pierre Krasensky propose des cours dès sept. 2002.  
Samedi 12 oct. 2002 : séminaire sur le "le Qi gong de la femme" avec le Dr Depondt-Gadet. Un séminaire dont la date reste à fixer : "Tao sexuel et tantra" (préinscriptions dès maintenant) sera également proposé.  
207, rue St Maur  
75010 Paris  
tél. : 01 42 02 79 64

#### Tao cour, tantra jardin

Yves Réquena est directeur de l'IEQG qui organise des stages du 26 au 30 juillet. Bastide des Micocouliers 1940, route de Laqui 13090 Aix-en-Provence  
tél. : 04 42 20 40 86  
fax : 04 42 20 06 58  
web : www.ieqg.com  
email : info@ieqg.com

#### L'énergie sexuelle féminine

Mme Benj Drouet s'occupe de l'Institut Beauté Tao en Bretagne.  
tél. : 02 99 60 62 23  
06 72 82 51 81

#### La sexualité... n'est pas une histoire de techniques

Marc Fréjacques reprend ses cours dès la rentrée prochaine. Il anime également des stages  
tél. : 01 46 27 89 33  
email : tara5@wanadoo.fr

### Culture & société

#### L'art du tatoo japonais

Bernard Soufflet  
18, rue de l'abbé Goult  
75015 Paris  
tél. : 01 45 32 06 44  
Patrick Bourgogne  
tél. : 01 45 18 90 68

#### De la peau...

David Le Breton est professeur de sociologie à l'université Marc Bloch de Strasbourg. Autour des marques corporelles, il vient de publier *Signes d'identité. Tatouages, piercings et autres marques corporelles* (Métailié), ainsi que *Conduites à risque. Des jeux de mort au jeu de vivre* (PUF).

#### Feng Shui

Eric Gilles a étudié le feng shui à Shanghaï avec un architecte, aux USA avec Maître Lo, et à Londres avec Maître Yu. Il dirige une école à Nice.  
tél. : 04 93 89 47 91  
06 18 02 03 69

### Voie du mouvement

#### Deux moines de Shaolin à Paris

L'ass. organise chaque année des stages de kung-fu et taiji en France et en Chine  
Association kung-fu développement  
2 adresses :  
•31, avenue Gabriel Péri  
38150 Roussillon  
tél. : 04 74 29 54 72  
06 08 32 93 43  
<http://shaolinkugfu.free.fr>  
•2049, avenue de Toulouse  
34070 Montpellier  
tél. : 04 67 07 57 97  
06 14 36 27 22  
[www.kungfuasso.com](http://www.kungfuasso.com)

#### Balayer les nuages de la contraité

Pol Charoy et Imanou, fondateurs de Génération Tao, ont créé le *Wutao* à

partir de leurs expériences (arts martiaux et énergétiques chinois, souffle). Ils animent cours et stages sur Paris et en Province.  
Prochain stage : *Wutao, tai ji quan* et *bagua* aux Arcs, à 2000 mètres d'altitude, en juillet-août.  
tél. : 06 60 29 10 00  
email : arcs2000@generation-tao.com & wutao@generation-tao.com  
Les cours de Wutao reprendront sur Paris dès septembre.

#### Gymnastique suédoise

Retrouvez Georges Charles sur le site : [www.tao-yin.com](http://www.tao-yin.com)  
A paraître : *Rituel du Dragon*, Ed. Chariot d'Or  
Le sujet de l'article est plus amplement développé dans son ouvrage : *Traité d'énergie vitale*, paru aux Ed. Encre.  
Il anime également des stages, du 12 au 17 août en Lozère, et au Québec les 3, 4, 5 et 6 octobre.  
Georges Charles reprendra ses cours dès la rentrée.  
tél. : 02 32 97 02 94

#### Pédagogie

Georges Saby anime des cours de *qi gong* et de *tai ji quan* sur toute la France. Il est membre fondateur de l'U.A.R.T International. Auteur également d'ouvrages et de K7 vidéos.  
35, rue Claire Fontaine  
44830 Brains  
tél. : 02 40 65 55 01

### Co-naissance de soi

Pour mieux connaître Alexandro Jodorowsky, son nouveau livre, *La danse de la réalité*, édité chez Albin Michel (Cf Tao's folies p.8).

### Bioénergétique taoïste

**Chi Nei Tsang**  
Marga Vianu

•CH - 1266 Duillier (Suisse)  
tél. : 0041 22 361 49 68  
•111, Bld. Leader  
F - 06150 Cannes-la-Bocca  
tél. : 04 93 48 18 04  
[marga.vianu@span.ch](mailto:marga.vianu@span.ch)  
Marga Vianu est l'auteur des livres :  
•Runes, exercices pour la revitalisation, la santé et la longévité, Guy Trédaniel éditeur, 2000;  
•Bio-aimants pour le bien-être et l'harmonisation du corps, Guy Trédaniel éditeur, 2002.

### Santé

#### Sun Tse

Jean Motte est directeur du Centre IMHOTEP  
tél. : 01 46 68 03 17  
[centreimhotep@wanadoo.fr](mailto:centreimhotep@wanadoo.fr)  
Vient de paraître : *Les chemins cachés de l'acupuncture traditionnelle chinoise* chez Guy Trédaniel Editeur.

#### Le Qi Gong du dragon

Ke Wen est directrice du centre Les Temps du Corps, à Paris, où elle donne également des cours.  
10, rue de l'échiquier  
75010 Paris  
tél. : 01 48 01 68 28

### La médecine chinoise enfin reconnue en France !

François Marquer est praticien de médecine chinoise, membre de l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise : UFPMTC  
BP 294, 75464 Paris Cedex 10  
tél. : 06 19 95 26 75

#### Les conseils du Dr. Jian

Institut du Quimétao  
57, av. du Maine  
75014 Paris  
tél. : 01 43 20 70 66  
[www.quimetao.net](http://www.quimetao.net)

**CENTRE TAO**  
 Qi Gong Bouddhiste  
 et Thérapeutique  
**FENG SHUI**



Représentant le  
 centre Quimetao  
 en Touraine  
 06 68 60 69 91  
 02 47 50 17 70  
 centretao@aol.com

**Location  
 de salle**

Belle salle voûtée  
 en plein cœur de Paris  
 (Le Marais près de Beaubourg)  
 Une ambiance calme  
 idéal pour consultations  
 individuelles  
 et stages en petits groupes  
 (10 personnes maxi).

Possibilités week-ends  
 et soirées  
 Tarifs intéressants

Rens. Hélène Lefort  
 01 42 72 90 52  
 06 14 86 10 86  
 helene.lefort@free.fr

**NUAD BO  
 RARN**

Le massage Thaï  
 traditionnel



Source d'énergie  
 et élan de vie

SEANCES sur R.d.V  
 Paris - MAÏA GAÏA  
**06 88 59 11 56**

**DU MAI**  
 Techniques Energétiques  
 (Mantak Chia, Dirk Oellibrandt...)

ARTFORM et DU MAI  
 proposent :  
 Cours régulier - Stages  
 Centre Sportif Léo Lagrange  
 68 Bd Poniatowski  
 75012 PARIS  
 Stage DU MAI de 4 jours  
 16 - 17 nov. / 21 - 22 - déc.  
 Stages ARTFORM autour du  
 stress, trac...  
 Se renseigner pour les dates.

**ARTFORM**  
 Techniques  
 Energétiques

Comprendre et gérer ses  
 émotions et leurs symptômes  
 Maîtrise de soi, stress, trac, fatigue...

DU MAI : 06.23.76.85.82  
<http://www.dumai-france.fr>  
 ARTFORM : 06.60.44.07.62  
<http://www.art-form.asso.fr>

**INSTITUT DU QUIMÉTAO**  
 01 42 72 90 52

**Da Cheng Quan**  
 Applications Martiales  
 Stage assuré par  
**Me ZHANG Jinhe**

Prog.: Techniques appliquées en  
 situation de combat  
 Dates : 16-21 juillet avec Dr JIAN  
 (débutant)  
 23-28 juillet avec Me Zhang  
 (avancé)  
 Lieux : 57, avenue du Maine 75014 Paris  
 Contactez : **01 43 20 70 66**  
 Places limitées

**Stage de Qi Gong  
 pour la femme**

**en Ardèche  
 les 19, 20 et 21  
 Août 2002**

**Animé par Hélène  
 Cociovitch-Réquena.**

Renseignements et inscriptions  
 au **04 75 94 90 25**

**PARIS 9eme**

**Centre  
 GYM DOUCE  
 ANIMA**

Loue salles  
 pour activités  
 corporelles  
 et thérapeutiques

**01 53 20 99 77**

**Arts Chinois**



**Stages d'été  
 avec Maître SUN FA  
 ( juillet )**

*Kung Fu, Poing de l'aigle,  
 Lance, Tai JiQuan, Eventail,  
 Massage, Qi Gong, Calligraphie*


Rens : 04 72 98 83 41  
 et 06 16 53 36 59

**XU Bo Sheng  
 à MARSEILLE**

Expert en Yi Jing,  
 Feng Shui, Qi gong  
 Calligraphie chinoise

Donne conseils en santé,  
 évolution personnelle  
 et professionnelle

**04 91 41 62 92  
 06 07 37 95 56**



Cet espace  
 vous est ouvert pour  
 toutes vos annonces.

N'hésitez pas  
 à contacter la régie  
 publicité du magazine  
 au  
 tél. : 01 48 24 42 42  
 Fax. : 01 48 24 42 44  
 ou  
 pub@generation-tao.com

**Les 5 éléments  
 et Maître Pan Wei (5e dan)  
 Cours/Stages à Pau (64)**

Tai Ji, Xing Yi, Ba Gua,  
 Qi Gong, Shaolin Nord Armes,  
 Qin Na, Calligraphie  
 Stages d'été mi-août :  
 Tai Ji/Qi Gong en Montagne  
 Calligraphie à Pau mi-août

Rens : 05-59-05-43-49,  
 06-89-89-18-29  
 les5elementswuxing@lycos.fr



## AGENDA

### Lithopuncture & Qi Gong

Le Centre Tao propose un stage du 5 au 12 juillet sur la lithopuncture, association de la lithothérapie et du Fa Gong (massages chinois, transmission de l'énergie, etc.).

Un autre stage de Qi Gong et Zen Shiatsu aura lieu du 13 au 19 juillet avec au programme Tai Ji Nei Gong, Qi Gong et mantras, méditation assise et Zen shiatsu.

**Rens. : 02 47 50 17 70**  
[centretao@aol.com](mailto:centretao@aol.com)

### Réflexologie plantaire & digitopuncture

"L'école des 5 éléments" propose de nombreux stages pour tous niveaux :

- du 8 au 12 juillet, réflexologie plantaire, niveau 1, à Tours-Fondettes
- du 26 au 30 août, digitopuncture et kiatsu à Tours-Fondettes.

D'autres dates à venir.

**Rens. : 02 47 42 04 89**  
**ou 06 77 69 75 07**

### Shiatsu

"L'école de Shiatsu" vous propose sa formation dès la rentrée, le 2 septembre.

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

### Tao Yin & Xingyiquan

Les arts classiques du Tao animés par Georges Charles vous proposent plusieurs stages :

- du 15 au 20 juillet à Barza d'Ispra en Italie.
- du 12 au 17 août à Paulhac en Margeride (Lozère).

**tél. : 02 32 97 02 94**  
[sanyi@club-internet.fr](mailto:sanyi@club-internet.fr)  
<http://www.tao-yin.com>

### Taiji, Qi Gong

### & Daoyin Taiji

De nombreux stages dans toute la France vous sont proposés par le champion international Thierry Alibert :

- du 18 au 25 juillet, à Gourdon;
- du 29 au 31 juillet, au Lac de Marçon (région du Mans).

Reprise de la série de stages organisée par l'asso. "Cercle des arts internes" à Paris. Le premier stage aura lieu le 15 septembre de 9h à 17h au jardin du Luxembourg, sur le thème du Daoyin Taiji. Etude de l'effet "Soung", travail sur la stimulation du champ magnétique corporel et de l'énergie interne dans la première partie du style ancien de l'école Yang.

Stage tous styles, ouvert à tous.

**Rens. : 06 08 58 45 57**  
[alibert.thierry@free.fr](mailto:alibert.thierry@free.fr)

### Taiji, Qi Gong & massages

L'ITEQG propose 3 stages d'été dirigés par Bruno Rogissart :

- du 23 au 28 juillet, taiji style Yang originel (en Ardèche)
- du 29 juillet au 3 août, Qi Gong et massages (Ardèche)
- du 26 au 30/08 Taiji style Chen, épée et tuishou (forêt d'Ardennes)

La formation au professeur de Qi Gong débutera dès le 26 octobre à Paris, 7ème arrdt.

**Rens. : 03 24 40 30 52**

### Wutao, Taiji & Bagua face au Mont Blanc

Stage intensif de revitalisation aux Arcs 2000 avec au programme : Wutao (danse du Tao), Qi Gong inné, art du souffle, Tai Ji style Yang et Chen, Ba Gua Zhang.

Deux semaines au choix animées par Pol Charoy & Imanou Risselard, assistés

par Manikoth Vongmany.  
- du 27 juillet au 2 août  
- du 3 au 9 août

**Rens. : 06 60 29 30 00**  
**ou 01 45 35 49 58**

[polimanou@generation-tao.com](mailto:polimanou@generation-tao.com)

### Centenaire de Cheng Man Ching

Premier forum/compétition européenne du 3 au 7 août à Périgueux (Dordogne).

Exposition "souffle et signe", collection complète du Maître Cheng issue du Musée national de Taïpei.

Compétition 3 & 4 août, ateliers/conférences les 4 & 5 août, en présence de Chou Hong Bing, Benjamin Lo, William C.C. Chen, Hsu E. Chung, Ellen et Katy Cheng.

**Rens. : Ass. Le Méridien**  
**tél./fax : 05 53 35 07 19**  
[meridien.willie@wanadoo.fr](mailto:meridien.willie@wanadoo.fr)

### Tai Ji et Ba Gua

3 stages d'été dans la région d'Oléron du 5 au 9 août, du 12 au 16 août et du 19 au 23 août, avec la participation de 14 animateurs dont Thierry Alibert et Georges Saby.

Thèmes : Tai Ji style Yang Luchan et Chenfu, style Chen, Bagua, épée, bâton, éventail, etc.

**Rens. : 02 40 65 55 01**

### Taiji style Chen

Stage d'été du 12 au 18 août au Pays Basque avec Alain Caudine de l'association K'ien Li, école de Maître Wang Xian. Au programme : lao jia, xin jia, forme des 42 mouvements, qi gong...

**Rens. : 05 59 28 32 81**

### Rebirthing

Le rebirthing ou le voyage aux origines par un processus naturel de respiration. Une expérience d'exploration du souffle permettant de dénouer le passé dans le présent et de libérer ainsi l'avenir,

d'abandonner la lutte pour être dans le flux de la vie. Pascale Tarlé vous accompagne sur le chemin à Paris.

**Rens. : 06 88 59 11 56**

### Journée portes ouvertes

L'institut du Quimétao, école de formation des arts traditionnels chinois (Qi Gong, Tai Ji Quan, massage), organise une journée portes ouvertes le 13/ septembre, de 18h30 à 21h30 au 57, rue du Maine 75014 Paris.

**Rens. : 01 43 20 70 66**

### Journée portes ouvertes

Le Centre des Temps du Corps, au 10, rue de l'Echiquier, Paris 10e, organise des journées portes ouvertes, les 14 et 15 septembre, de 10h à 18h. Participation 3 €.

**Rens. : 01 48 01 68 28**

### Calligraphie chinoise

Cours et ateliers de calligraphie animés par Fong Jok-Wah à Paris. Premier cours le 23 octobre.

**Rens. : 01 45 77 92 66**

### Journées Qi Gong

Pour les prochaines journées de Qi Gong 2003 :

- **F.E.Q.G.D.A**

**tél : 04 42 93 34 31**

**fax : 04 42 26 50 04**

[daoyinfa.feqgda@free.fr](mailto:daoyinfa.feqgda@free.fr)

- **F.A.E.Q.G.**

**Tél. 06 61 10 32 49**

[faeqg@free.fr](mailto:faeqg@free.fr)

### Boryoku no Henbo

Stages d'été (métamorphose de la violence en soi), dirigés par Jean-Daniel Cauhépe :

- du 22 au 27 Juillet 2002
- du 5 au 10 août
- du 19 août au 24 août dans le Parc Régional du Vercors

38650 St-Andéol

**Rens. :**

**Jean-François Bobillier**

**tél./fax : 04 76 34 12 35**

[jfbobi@club-internet.fr](mailto:jfbobi@club-internet.fr)



n° 1 à 7 épuisés

# Commandez les anciens numéros de **Génération Tao**

Profitez de l'offre **TAO intégrale** :

( 406,70 F. au lieu de 658,06 F. )

- N° 24 : Dossier Confucius et Lao Zi • Théïères de Yixing • Qi Gong des enfants • L'art des mantras • Diététique de printemps • Coccyx et sacrum...
- N° 23 : Dossier yi Jing • Bouddhisme Shingon-Shu • Beat Generation • Les moxas chinois • L'électro-acupuncture • Son et méditation
- N° 22 : Dossier Feng shui de l'habitat • Taiji Cheng Man Ch'ing • Qi Gong anti-stress • Lao Zi • Fasciathérapie
- 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 • Ebars 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 Ball • Bagua, art de la spirale...
- N° 14 : L'aventure de la conscience • Bruce Lee philosophe du mouvement • Albert Low & zen • Culture alternative USA-France • Le Taiji 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 • Ille Feng Shui • Capoeira • Kalarippayat • Kali eskrima : une voie pour la paix • Zazen...
- N° 11 : Le Tao de la transmission • Le qi gong thérapeutique • Calligraphie, miroir de la Chine • Mythe et réalité • Histoire des taolu dans les arts chinois...
- N° 10 : Le Tao de l'engagement social • Arts martiaux, voie royale de la thérapie • Les enfants de Chenjiagou • Les dan dans le wushu...
- N° 9 : Femmes du Tao • Massages d'hiver • Le sourire intérieur • La sarbacana • Wing chun • Acupuncture et psychologie • Lao Zi contre Descartes...
- N° 8 : Le Tao mélangé • méditation Chan • le Tai Ji de l'écologie • l'opéra de Pékin • L'aikido : • Les 5 ponts de ter...

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

je souhaite bénéficier de l'offre TAO intégrale (du n° 8 au n° 24) au prix de 62 € (406,70 F) au lieu de 100,32 € (658,06 F) port compris\*

je commande les numéros précédents au prix de 4,60 € (30,17 F) l'exemplaire (port compris\*)

8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  
 \* offre réservée à la France métropolitaine - dom-tom et étranger : nous consulter

Ci joint mon règlement de ..... €

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

2 ans • 8 numéros  
**27,50 €**



1 an • 4 numéros  
**15,50 €**



## CADEAU

Pour toute souscription à un abonnement de 2 ans, recevez en cadeau le Hors-Série Génération Tao spécial Kung-Fu, TaiChi et Qi Gong

- je m'abonne à Génération Tao pour 4 numéros au prix de 15,50 € (101,67 F)
  - je m'abonne à Génération Tao pour 8 numéros au prix de 27,50 € (180,40 F)
- et je reçois en cadeau un exemplaire du Hors-Série n°1 spécial Kung-Fu, TaiChi et Qi Gong

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

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

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

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

0100 25



... Il ne pouvait pas faire sa philosophie pour la Chine, il était tout seul, il était vieux et il est

parti chez les barbares. Je ne sais pas ce qu'il a fait après, peut-être a-t-il eu un harem chez les barbares ; peut-être a-t-il chevauché des éléphants, qu'est-ce que j'en sais ! Sa vie ne s'est pas finie quand il est parti, c'est sa vie sociale qui s'est éteinte. C'est fini, il se réduit à lui-même, mais rien ne lui est arrivé ! Tu sais, je suis vraiment un ennemi des tombeaux, des sonnets post-mortem. Je suis complètement pour l'incinération, et le geste sacré qui disperse les cendres.

### Gtao : Pas de traces...

A. J. : Si je pouvais, je me ferais manger par mes chats ! Ce serait l'idéal ! Les chats, c'est sympathique ! Au fond, je n'ai rien à dire. Me dévore qui veut. Et je pense que Lao-Tseu a pensé pareil. Si on lui avait dit : " Si tu ne peux plus aider les gens, qu'est-ce que tu feras ? ", il aurait répondu : " Mais je m'en fiche ! ". C'est tout.

### Gtao : Qu'est-ce que le Tao pour vous ?

A. J. : Si je te disais ce qu'est le Tao, je serais un connard, un imbécile ! On ne peut pas parler du Tao. On ne peut rien en dire. On ne peut pas répondre à ce genre de question. Le Tao, c'est l'impensable. On ne peut pas penser sur l'impensable. Le mystère de l'univers est impensable, c'est hors du domaine de la pensée. Ou alors vous rationalisez le Tao, et vous êtes simplement des cartésiens, produits de l'école française ! Il faut l'humilité intellectuelle de ne pas tomber dans le piège des définitions. Le Tao, c'est la voie de l'humilité. Accepter le mystère comme mystère et le vivre.

### Gtao : A lire le parcours de votre vie, on a un peu l'impression que votre loi personnelle, c'est d'être toujours différent ?

A. J. : Mais chacun est différent. Je n'aime pas à me forcer. Je n'ai qu'à être, à croire et à agir comme je suis. Avec beaucoup de précautions, parce que les " je suis ", c'est déjà une limitation. On ne peut pas commettre

la fourberie de s'auto définir, parce qu'on ne sait pas qui on est. Mais on peut agir honnêtement, sans entrer dans l'idéalisation. Idéalisation, parce que si on a besoin de Dieu, on va le créer ; si on a peur de mourir, on va inventer des immortalités. Courageusement, voir ce qu'on voit. Courageusement, en ne se demandant pas si c'est vrai ou faux, entrer dans l'expérience.

### Gtao : Et bien voilà que vous parlez très bien du Tao !

A. J. : Parce que je le connais. Sentir son néant, le vivre, c'est une chose. Parler du néant, c'est une autre chose...

### Gtao : Vous nous avez parlé d'une de vos théories à propos de l'usage des drogues...

A. J. : Oui, j'ai une théorie à propos de la multiplication des consommations de drogue, d'alcool ou de tabac... Les plantes sont envahissantes parce que la terre, en premier degré, leur appartient. L'impulsion de la plante, c'est de couvrir toute la planète. Et l'homme a pris le terrain de la plante avec ses villes, alors l'égrégore de la plante s'est rendu compte que pour grandir, elle devait pénétrer dans le sang de l'humanité. Alors nous voilà conquis par l'intérieur. La plante va chercher à faire disparaître l'humain pour s'exprimer elle, et la vie féroce végétale envahissante.

### Gtao : C'est de la poésie visionnaire...

A. J. : Non non, c'est la réalité ! Et ça s'arrêtera quand on aura l'énergie antigravitationnelle, et qu'on laissera aux plantes et aux animaux tout l'espace. Chacun chez soi, et nous, nous flotterons à quatre mètres du sol, tranquilles. On doit obligatoirement arriver à l'antigravitationnel, c'est l'unique sortie possible !

### Gtao : Pour terminer, vous avez beaucoup voyagé. Pourquoi vous être fixé à Paris ?

A. J. : Mais je ne prends jamais de décisions ! Je suis resté à Paris d'un travail à l'autre, d'une action à l'autre...

### Gtao : C'est pourtant un pays résistant, en matière de non rationalité ?

A. J. : Mais je m'en fous de ça ! Je me suis battu contre le Mexique pendant dix-sept ans ! On peut se battre contre un pays. Les résistances ne t'affectent pas, au contraire, elles t'aident. Les résistances extérieures, je les vis, mais elles ne m'affectent pas, sinon elles seraient à l'intérieur de moi. Alors tu vois, je sais me défendre. Je ne suis pas obligé de répondre dans l'esprit de l'autre. Mais certains jours, je prends le style de l'autre, c'est, dans le vieil art du kendo, ce qu'on appelait le style perroquet.



La danse de la réalité, dernière parution d'Alexandro Jodorowsky aux éditions Albin Michel

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

## A ne pas manquer !

**Génération Tao Hors série n°2**  
sortie septembre 2002

### «Les différents visages de l'Energie : Qi, Ki, Prana, Orgone»

avec la participation de Gérard Guasch, Shigeru Uemura, Jean-Michel Chomet, Georges Charles, Dominique Banizette, Pol Charoy & Imanou Risselard, Georges Saby, Gérard Edde, Jean Motte, Ailing Kuang, André Van Lysebeth, Evelyne Torre, Yves Réquena, Vlady Stevanovitch, Danis Bois...

En vente, 6,10 € chez votre libraire ou par commande (+1 € frais de

... et rendez-vous cet automne

**Génération Tao n°26**  
( sortie octobre 2002 )



Dossier spécial  
**chamanisme**



interview

**Charlélie Couture**

et vos rubriques habituelles Santé, Voie du mouvement, Culture et Société, Co-naissance de soi

La rédaction



# L'Université

## des Arts Energétiques du Sud-Ouest

Ecole et richesse de la diversité

Vous propose une formation complète sur 3 années de: Qi Gong, Wutao (la danse du Tao), Feng Shui (l'harmonie et l'optimisation de votre habitat), Yi Jing (la bible du Yin-Yang pour une aide à la décision), diététique chinoise et médecine traditionnelle chinoise (initiation).

### Les objectifs :

- Acquérir des bases solides
- Acquérir une meilleure connaissance de soi
- Découvrir la philosophie du Tao à travers différentes formes d'arts traditionnels conceptuels du Tao comme le yi king, le feng Shui, l'énergétique chinoise, la médecine chinoise en relation avec l'alchimie occidentale.

### A qui s'adresse la formation ?

- A tous ceux qui souhaitent se former pour mieux s'orienter dans un projet professionnel.
- Aux professionnels de l'enseignement qui désirent compléter leur formation auprès de cette tradition millénaire.
- Aux professionnels thérapeutes qui souhaitent enrichir leurs acquis et élargir leurs champs de compétences.
- Aux professionnels de la communication qui trouveront de nouveaux outils relationnels.
- A tous ceux qui désirent tout simplement s'ouvrir à la culture chinoise et découvrir, pratiquer les arts chinois pour leur propre plaisir et leurs épanouissement.

Ce cursus de formation est le passeport pour une spécialisation professionnelle ultérieure en : - Qi Gong - Wutao et Co-naissance de Soi - Yi Jing - Massage traditionnel d'Asie - Réflexologie plantaire, etc....

**Important :** après ce cursus de base, des préparations professionnelles de 1 à 2 ans spécialement établies en accord avec les différentes fédérations officielles vous seront proposées. Elles vous apporteront une certification par un diplôme , vous donnant ainsi droit au libre exercice de votre choix professionnel.

**prochain cycle de l'Université : octobre 2002**

Et aussi : Cours hebdomadaires - Stages Mensuels- Conférences  
*Qi Gong, Wutao, Taiji, kung fu, Yi Jing, Feng Shui Impérial.*

### Pour tous renseignements :

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

**A envoyer à l'Université des Arts Energétiques du Sud-Ouest  
(association Sport Energie Santé Gironde)**

14 rue Gouffrand, 33000 Bordeaux  
email : [sportenergiesante@wanadoo.fr](mailto:sportenergiesante@wanadoo.fr)  
tél : 05 57 87 22 34, mob : 06 13 46 32 90



# INSTITUT DU QUIMÉTAO

巴黎中醫氣功學院

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

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

L'Institut du Quimétao est renommé pour ses enseignements assurés par le Docteur JIAN et ses maîtres invités de Chine, tels que M<sup>e</sup> HE Zhenwei, M<sup>e</sup> CHEN Zhenglei et M<sup>e</sup> ZHANG Dongwu.

## Qi Gong

Véritable art de vivre, le Qi Gong apprend à cultiver le "Dao" ou vertu, à réguler et à contrôler les émotions, ainsi qu'à prévenir et réduire le stress.

Enseignement sous forme de la **Formation Professionnelle** à Paris ou à Bordeaux, **Cours Réguliers** durant toute l'année, **Stages Ponctuels** sur les termes spécifiques.



Dr Jian Liujun

## Tai Ji Quan style Chen

Représentant officiel en Europe du Centre de Tai Ji Quan style Chen de Chine à Chenjiagou, berceau du Tai Ji Quan, le Quimétao enseigne un style de Tai Ji authentique, originel, très beau et très efficace pour la santé et la pratique martiale. En collaboration avec ce Centre, le Quimétao dispense une **Formation Professionnelle**, des **Cours Réguliers** durant toute l'année, des **Stages Ponctuels** assurés par le Grand Maître CHEN Zhenglei, M<sup>e</sup> ZHANG Dongwu et le Dr JIAN.



Chen Zhenglei, 19<sup>ème</sup> Génération de la Famille Chen, l'un des dix Grands Maîtres des arts martiaux chinois.

## Da Cheng Quan

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

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

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



He Zhenwei, grand maître des arts martiaux chinois, vice-président de l'association de recherche de Da Cheng Quan en Chine.