



# génération TAO

Le magazine Yin Yang - N° 26 - automne 2002



## Chamanisme

Entre ciel et terre...

- **Souplesse ou laxité ?**  
Il faut choisir...
- **Drainage lymphatique**  
et énergétique chinoise

### CharlElie Couture



Interview

### Santé



Réflexologie plantaire

### Kung Fu Shaolin



Jin, la puissance Interne

## Cassettes vidéo des Editions du Quimétao



**K1005**  
Les mille  
mains sacrées  
30,2 €



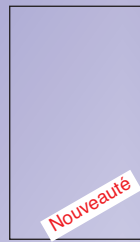
**K1006**  
Art Taoïste de  
Longévité  
30,2 €



**K1007**  
Qi Gong contre  
les douleurs  
30,2 €



**K1008**  
Huit pièces de  
brocart  
30,2 €



**K1103**  
Tech. Interne  
du Tai Ji Chen  
31 €



**K1104**  
Sabre Tai Ji  
Chen  
36 €



**K1011**  
Yi Jin Jing  
31 €



**K1012**  
Six sons thé-  
rapeutiques  
31 €



**K1013**  
L'Oie sauvage  
31 €



**K1014**  
Tai Ji Qi Gong  
31 €



**K1101**  
Tai Ji Quan  
Chen  
22,6 €

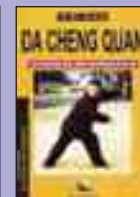


**K1102**  
Epée du Tai Ji  
style Chen  
25 €

## Livres



**L1001**  
Quintessence  
du Qi Gong  
22,70 €



**L1002**  
Da Cheng  
Quan  
20,60 €



**L1004**  
Tai Ji Quan  
style Chen  
22,90 €



**L1003**  
Essentiel du  
Tai Ji Quan  
17,50 €



**L1005**  
Tai Ji Quan  
style Wu  
18,30 €



**L1006**  
Les 8 pièces  
de brocart  
12 €

## CD vidéo (en version Chinoise)



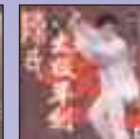
**VTC-3001**  
Tai Ji Chen  
Lao Jia Yi Lu  
(4 CD) 78 €



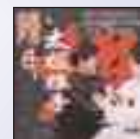
**VTC-3002**  
Tai Ji Chen  
Lao Jia Er Lu  
(2 CD) 48 €



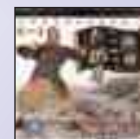
**VTC-3003**  
Tai Ji Chen  
Xin Jia Yi Lu  
(4 CD) 80 €



**VTC-3101**  
Epée Tai Ji  
Chen  
(2 CD) 48 €



**VTC-3102**  
Tui Shou  
style Chen  
(2 CD) 48 €



**VTD-1002**  
Tai Ji Interne  
(2 CD) 40 €



**VTD-1001**  
Art de Tai Ji  
pour la Santé  
(3 CD) 58 €



**VGF-1025**  
Wing Chun  
22 €



**VGF-1013**  
Boxe du Sud  
style Mo  
22 €



**VGF-5002**  
Clés du  
Combat  
22 €



**VGF-6002**  
Jeet Kune Do  
Débutant  
22 €



**VGF-8001**  
Boxe Tai  
(6 CD) 118 €

✿ **Accessoires** : Épées, Sabres, Kimonos d'exercice  
En vente au siège du Quimétao ou par correspondance.  
Catalogue et programme détaillés gratuits sur demande.



### Épées et sabres

Bonne qualité. Différentes gammes pour la pratique ou pour collection.  
Catalogue gratuit sur demande

### BON DE COMMANDE

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

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

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

Frais de Port (cochez la case de votre choix) :

Ordinaire : 3,2 € pour le 1er produit, 1,70 € par article sup. (aucun remboursement ne peut être réclamé aux Éditions Quimétao en cas de perte du colis).

Recommandé (fortement conseillé) : 6,10 € pour le premier produit, 2,80 € par article sup.

Pour les épées et les sabres, nous contacter

**Total à payer :** .....€

Ci-joint un chèque de ..... € à l'ordre du Quimétao.  
(pour les pays étrangers, paiement exclusif en mandat poste).

Tao0902

Date :

(Bon pour accord) Signature :

### Kimonos

100% coton ou soie.  
Bonne qualité.  
Agréable à porter,  
Plusieurs couleurs et  
tailles disponibles.  
Possibilité de com-  
mande sur mesure.



Catalogue gratuit  
sur demande



## ÉDITIONS QUIMÉTAO

57, avenue du Maine - 75014 Paris

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

www.quimetao.net

### Le travail de rédaction, des mouvements de pensées !



Après notre dossier du n°24 sur " Lao Zi et Confucius, deux figures emblématiques de la Chine ", nous avons spontanément envisagé l'idée d'un dossier sur le chamanisme. Elan de cœur ? Intuition rédactionnelle ? Mais alors où est la logique du lien ? Quel rapport existe-il entre le tao et le chamanisme ? l'homme qui perçoit la réalité du tao serait-il un chaman ? Bien que le terme de chaman soit issu de l'observation de tribus sibériennes (donc en Asie et Europe orientale), en regroupant les textes qui nous sont parvenus, nous avons constaté une forte prégnance des cultures amérindiennes. Or ces dernières n'intègrent pas forcément ce terme dans leur système de valeurs. Mais alors ne nous-sommes nous pas égarés dans notre enthousiasme hors des sentiers menant aux arts taoïstes ? Tels sont les innombrables questionnements qui ont travaillé vos serviteurs de la rédaction cherchant la juste posture rédactionnelle dans leurs mouvements de pensées.

C'est alors que les mouvements de nos réflexions aboutiront à cette thèse probable: les ancêtres des peuples autochtones sont d'origine asiatique et sont passés il y a environ 30 000 ans par la Sibérie en empruntant un passage appelé la Beringie. Pour preuve vivante, il suffit de regarder ma photo, moi le français d'origine sino-laotienne, ne pourrais-je pas passer pour être un péruvien ou colombien ? Mais bon sang ! C'est sûr ! Ce dossier sur le chamanisme répondait aussi à un lien ancestral entre traditions primordiales ! Un appel d'une réalité méconnue, le souvenir de peuples d'origines asiatiques partis vers de nouvelles terres et qui auraient gardé et transmis des connaissances et pratiques inscrites intimement dans des réalités proches de la nature.

A l'image des anthropologues qui vont étudier d'autres peuples pour mieux comprendre le leur, ce dossier vous emmène vers d'autres cultures primordiales pour finalement nous apercevoir que les choses que nous cherchons ailleurs, se trouvent en réalité près de nous, en nous. De ce détour, on redécouvre ainsi des traits chamaniques dans nos propres pratiques énergétiques comme le Xing Yi Quan, le Da Cheng Quan, la boxe du singe ou le Qi Gong des animaux parmi d'autres, où la qualité d'exécution des mouvements est animé par l'état et l'énergie de l'animal : on ne fait pas le tigre, on est tigre jusqu'au bout des griffes. Ce que l'on appelle chamanisme est aujourd'hui inscrit dans notre modernité ici et maintenant et pas seulement réservés, ailleurs, à des sociétés dites traditionnelles.

Enfin, en parlant d'animaux, nous tenons à vous souhaiter de bonnes et belles choses pour ces derniers mois animés par l'énergie fouguese du cheval (bonne fin 2002 aussi !) avant d'aborder prochainement l'année du chèvre le 1 er février 2003. D'ici là, le n°27 de Gtao est en gestation pour sortir vers le 15 janvier avec d'autres surprises rédactionnelles, en perpétuel mouvement comme le tao.

Manikoth Yang Vongmany pour l'équipe de rédaction

### Infos

Echos	p. 4
Tao's folies	p. 10
Le centenaire de Cheng Man Ching	p. 14

### DOSSIER Chamanisme

#### Entre ciel et terre...

Avant-propos	p. 15
«Esprit es-tu là ?», par Cyrille Javary	p. 16
Taoïsme : philosophie et magie, par Eulalis Steens	p. 18
Rencontre avec Don Marcelino	p. 20
Carlos Castaneda, par Bernard Dubant	p. 23
Instants chamaniques, par Mario Mercier	p. 24
Rencontre avec Pol Charoy et Imanou	p. 25
Rencontre avec Alexandro Jodorowsky	p. 29

### Culture et Société

Interview de CharElie Couture	p. 34
-------------------------------	-------

### La Voie du Mouvement

Pédagogie, par Georges Saby	p. 36
L'aïkido de la vie, par Jean Motte	p. 37
Souplesse ou laxité, il faut choisir...	p. 38
Le "Jin", par Yang Jwing Ming.	p. 42

### Co-naissance de soi

Karma ou psychogénéalogie ?, par C. Bouillet	p. 46
--	-------

### Santé

Interview de Régis Pluchet	p. 48
Sun Tse, la stratégie thérapeutique (7 <sup>e</sup> partie)	p. 50
Le drainage lympho-énergie, par D. Jacquemay	p. 52
La réflexologie plantaire, par J.-P. Krazensky	p. 54
Les conseils du Dr Jian : diététique d'automne	p. 58

Carnet d'adresses	p. 60
Agenda et petites annonces	p. 62
Anciens numéros	p. 64
Abonnement	p. 65
Le mot de la fin... par J.-L. Mordret	p. 66



### DOSSIER : Chamanisme

Des chercheurs issus de plusieurs horizons culturels nous présentent leur point de vue sur le chamanisme.



### 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)



## DIS-MOI COMMENT TU T'ÉCLAIRES...



Cette étonnante photo nocturne du monde a été réalisée à partir des prises de vue de différents satellites de la NASA, le 27 novembre 2001.

Le procédé faisait appel à des filtres spéciaux sensibles aux émanations lumineuses. En fonction de l'intensité de l'éclairage, on peut apprécier les

variations d'urbanisation et de développement des différentes régions du monde. A méditer...

## Un nouvel indicateur écologique : L'EMPREINTE ECOLOGIQUE

Le W.W.F., organisme écologique fondé en Suisse il y a 30 ans, a récemment communiqué ce nouvel indice d'évaluation écologique qui présente un réel intérêt.

L'empreinte écologique, que ce soit celle d'un pays, d'une région ou du monde tout entier, mesure la surface (en hectares) nécessaire pour produire les ressources consommées par une population humaine — surface totale de terre productive ou d'espace marin nécessaire pour produire l'ensemble des récoltes, de la viande, des produits marins, du bois et des fibres qu'elle consomme —, et pour absorber les déchets qu'elle rejette.

L'empreinte écologique peut être mise en regard de la capacité biologique de production des terres et de

la mer qui sont à la disposition de la population. D'après les données chiffrées de 1999, la terre possède de près de 11,4 milliards d'hectares de terres productives et d'espaces marins, en faisant abstraction de toutes les surfaces improductives que sont les calottes glaciaires, les déserts et la haute mer, soit un quart de sa surface. Si on divise cette surface par l'ensemble de la population globale de la terre, cela équivaut tout juste à 1,9 hectare par personne. Alors que le consommateur africain ou asiatique moyen disposait de moins d'1,4 hectare par personne en 1999, l'empire occidental moyen atteignait les 5 hectares et celle du Nord Américain moyen était de près de 9,6 hectares. L'empreinte écologique du consommateur moyen était de 2,3 hectares

par personne en 1999, soit 20 % au-dessus de la capacité biologique de la Terre. En d'autres termes, l'humanité dépasse désormais la capacité de la Terre à subvenir à ses besoins en ressources renouvelables. Nous pouvons temporairement contenir ce déséquilibre en puisant dans le capital de la terre en forêts, poissons, et sols fertiles.

### Le cas de la France : un déficit écologique

En 1999, l'empreinte écologique en France était de 5,26 hectares par habitant (pour une moyenne mondiale de 2,3 hectares). La biocapacité, quant à elle, était de 2,88 hectares par habitant (pour une moyenne mondiale de 1,90 hectare). *Malgré des capacités de production supérieures aux moyennes mondiales, la France utilise donc plus de ressources qu'elle ne peut en produire.*

La France est "importatrice" de biocapacité, qu'elle va puiser notamment dans les pays du Sud. Si le monde entier avait le même impact écologique que la France, il faudrait près de trois planètes pour espérer vivre de façon durable.

Source : W.W.F. France

### Calculez votre propre empreinte écologique

Vous habitez en France et vous souhaitez connaître votre empreinte écologique ? En répondant à 15 questions simples sur le site du WWF-France ([www.wwf.fr](http://www.wwf.fr)), vous pourrez connaître votre impact sur la planète, le comparer à la capacité biologique disponible, et découvrir les quelques gestes simples pour réduire votre empreinte écologique.



Monsieur,

*Le niveau de votre revue est en chute libre. Une image érotique pour mieux vendre? Soit. Mais le système préconisé, made by M. Chia (et arrangé) est très dangereux aussi bien pour le système nerveux que pour le corps, surtout l'homme. En outre, vous participez au "Jihad" médiatique (sic). Rien à voir avec le Tao. Les motifs sont obscurs. A la limite, on pourrait aborder le Tibet (sic).*

*Les raisons sont suffisantes pour résilier l'abonnement (...).*

*Acceptez, Monsieur, l'expression de ma vive déception.*

*J. Beck, Belgique*

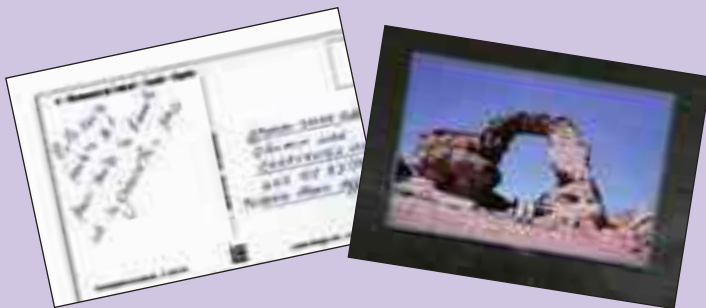
Cher lecteur,

Après avoir lu votre courrier, nous avons été déçus de vous décevoir et tristes de vous perdre comme lecteur, comme vous l'affirmez à la fin de votre lettre. Notre intention dans ce numéro d'été était de faire un magazine plus léger correspondant à la chaleur estivale. Dans le même temps, nous souhaitions conscientiser cette énergie sexuelle — qui nous anime tous — par divers regards sur les techniques traditionnelles d'alchimie de la sexualité. Nous espérons que cette pluralité des points de vue a permis à nos lecteurs de se faire leur propre opinion, et ce, sans nous ériger en autocrate-médiatique. Par ailleurs, vous critiquez les techniques de Mantak Chia. C'est, d'une part, votre droit — et peut-être avez-vous raison — mais sachez que nous recevons aussi des lettres élogieuses de lecteurs qui ont pratiqué avec lui... Qui croire? Notre rôle de média n'est pas de juger Mantak Chia, ni d'occulter l'importance de l'énergie sexuelle dans notre cheminement à tous. Sans approfondir les autres passages obscurs de votre lettre, nous souhaiterions juste vous rappeler que l'énergie du rire et de l'humour, du plaisir et de l'amour, ont toujours fait partie de la pratique taoïste. Quoi qu'il en soit, rassurez-vous, vous ne trouverez aucune once d'érotisme dans le présent numéro...

Au plaisir d'être lus par vous, et de vous lire bientôt en retour.

La rédaction

## Les lecteurs sont sympas !



### 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

C. Javary, Georges. Charles,

Georges Saby, Jean Motte,

Dr N. Volfe, Dr Y. Réquena,

Dr LiuJun Jian, Ke Wen,

Elisabeth Evrard

Pol Charoy, Imanou,

M. Vongmany,

D. Radisson, D. L'huillier,

### Ont contribué à ce numéro :

#### INFOS

P. Torre, S. Mairat, I. Nicolas

Line Parisot et E. Richard

#### DOSSIER CHAMANISME

Eulalie Steens, Don Marcelino,

Bernard Dubant,

Mario Mercier, A. Jodorowsky

#### CULTURE ET SOCIÉTÉ

Patrick Bourgogne

#### LA VOIE DU MOUVEMENT

Dr Yang Jwing-Ming

#### SANTÉ

Régis Pluchet, F. Marquer,

D. Jacquemay, J.-P. Krazensky

Et nos remerciements

chaleureux à Sandrine Toutard

et à Zoé Pelletier

#### PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Arnao

Michel Demling, P. Michaux,

L. Liebermann, Martial Dorcet

peintures de Mario Mercier

#### CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE : Sun Gen Fa, Ke Wen

JAPON : Pascal Huart

ITALIE : Franco Mescola

#### CRÉDIT PHOTOS ET

#### ICONOGRAPHIES

Guy Trédaniel Editeur, Dr Jian

Budo Editions, D. Jacquemay

#### 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](mailto: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 donnés à titre d'information sans aucun but publicitaire. Tout document de rédaction et d'iconographie ne sera pas retourné.

Chers amis de Génération Tao,

Nous tenons à nous excuser pour l'objet tardif de ce courrier. Il s'agit d'une erreur relevée dans l'article du n° 16 (été 2000) de Gtao, "Vlady Stevanovitch : l'explorateur sans limites" où il est stipulé que c'est M. Nogier qui aurait inventé l'auriculothérapie.

Concernant ce dernier point, nous tenons à préciser que ce sont les Chinois qui ont inventé l'auriculothérapie. En effet, nous avons dans notre Institut un thérapeute qui, lors de ses voyages en Chine, a eu l'occasion de voir des œuvres datant de plus de dix siècles (au bas mot). Sur ces œuvres, il est représenté les premiers schémas de l'auriculothérapie.

Sébastien Antoine,  
au nom de l'institut Shaolin Khan

Cher Sébastien,

Ce retour à un article datant de 2 ans montre bien que vous êtes un lecteur assidu et vigilant de Gtao, et que le magazine, à l'image d'un livre, peut devenir un outil de travail — la différence étant qu'il est plus simple de faire des modifications sur un magazine en raison de son caractère périodique et évolutif —.

Vos remarques soulèvent un point pertinent dans la relation entre les sciences chinoises et occidentales. On trouve en effet des œuvres et dessins chinois représentant des points thérapeutiques au niveau des oreilles bien avant l'auriculothérapie de Paul Nogier.

Pour la petite histoire, ce dernier avait vu arriver dans son cabinet quelques malades qui présentaient une curieuse cicatrice dans le pavillon de l'oreille. Il apprit par ceux-ci qu'ils avaient été soulagés de leur sciatique par une guérisseuse venant de Marseille. Mme Barrin traitait en effet les patients en pratiquant une cautérisation dans le haut du pavillon de l'oreille. Elle tenait ce secret de son père qui l'avait lui-même reçu d'un mandarin chinois pour le remercier de son accueil. Mais le point qui était cautérisé n'était pas connu en acupuncture...

Ainsi, bien qu'il ait été aussi praticien d'acupuncture, Paul Nogier est néanmoins connu comme le chercheur qui a diffusé la pratique de l'auriculothérapie en France et dans le monde.

Vous trouverez entre autres des éléments de réflexion — d'où sont tirées ces informations — sur site web : <http://isabelle.loras.free.fr/auriculo/decouv.htm>.

On retrouve aujourd'hui un certain nombre de praticiens spécialisés à la fois en acupuncture et en auriculothérapie.

La rédaction

## NOUVELLES DU CAMEROUN



Cher amis de Génération Tao et lecteurs,

Voilà quelque temps déjà, pour ne pas dire quelques mois, que s'est tenu dans notre pays le Cameroun (Yaoundé et Limbé, ville côtière) une rencontre internationale de taï ji quan et de qi gong sous la direction de Supawan Panawong Green, enseignante de ces disciplines à l'Université de Birmingham en Angleterre, et comme le dit si bien le sage, mieux vaut tard que jamais !

C'est pourquoi, malgré le long temps qui s'est écoulé depuis ces moments, nous vous prions de faire savoir à toute la grande famille taïji et autres, répartie à travers le monde, que la graine de la sagesse a été plantée dans le cœur de plusieurs Camerounais et étrangers, car participaient aussi à ce stage une Française, une Chinoise et un Espagnol.

En somme, c'était une très belle rencontre que nous sommes sur le point de renouveler avec d'autres. C'est pourquoi nous vous prions de publier dans votre magazine ces quelques photos qui témoignent de tout ceci, une façon pour nous de dire que la graine de la sagesse peut germer partout ou l'on veut.

Bon courage à toutes vos entreprises car elles contribuent à changer le cœur des hommes !  
Merci pour votre compréhension,  
très amicalement,

Hilaire Francis Emeni,  
enseignant diplômé de taï ji quan et de qi gong  
Yaoundé - Cameroun

SYMPOSIUM



Le week-end des 14 et 15 septembre, le premier Symposium de la Fédération Pan-Européenne des Spécialistes de Médecine Traditionnelle Chinoise s'est déroulé au Chinagora hôtel à Paris. L'objectif est de promouvoir un enseignement et une pratique de qualité en acupuncture, en phytothérapie et dans les Arts de Santé Traditionnels Chinois en Occident. La P.E.F.C.T.C.M est présidée par un collège de professeurs chinois de renommée internationale, exerçant en Europe depuis plus d'une dizaine d'années.

Ce Symposium, réunissant pour la première fois médecins et praticiens exerçant la médecine traditionnelle chinoise dans différents pays d'Europe, a permis de réunir de nombreux participants autour de deux thèmes : douleurs rhumatismales et phénomènes allergiques.

Monsieur Wang Shouqi, ambassadeur de Chine à Paris, est venu soutenir cette action. Cela nous a permis d'apprendre le prochain voyage officiel en Chine du Docteur François Mattei, Ministre de la Santé. Cet événement, couvert par de nombreux journalistes chinois a été relayé le soir même par la première chaîne nationale de télévision chinoise.

Le succès de cet événement et le contexte actuel laissent espérer la mise en place d'une collaboration riche et féconde entre la médecine occidentale et la médecine traditionnelle chinoise. Cette complémentarité apparaît comme la voie nécessaire de la médecine du futur.

P.E.F.C.T.C.M

# Les Grands Mantra



Génération Tao inaugure une rubrique consacrée à la pratique chantée des mantra, sous la direction de notre collaborateur Patrick Torre, professeur de Yoga du son et de chants harmoniques. Aujourd'hui :

## Om Mani Padme Hûm

### Origine

Il est après le *pranava Om*, le plus chanté des mantra. Véritable symbole du Bouddhisme tantrique, il est la forme sonore d'Avalokitesvara, le grand bodhisattva, représenté de ses onze têtes et mille bras. Il est le plus vénéré au Tibet et l'un des plus employés en Mongolie et en Chine.

### Structure Mantrique et sens

Simple d'apparence, ce mantra est en réalité d'une grande puissance et d'une complexité insondable, on ne peut tenter qu'une approche d'explication inévitablement incomplète.

*Mani Padme*, respectivement "joyau" et "lotus", symbolisent l'Illumination de la conscience. Les sons *Om* et *Hûm* placés, au début et à la fin de la formule, sont les *bija*, vibrations semences, sans contenu sémantique qui participent à la puissance ésotérique et spirituelle du Mantra.

*Om*, source des sons et du monde, joue un rôle d'unification et de fusion du tout dans le "tout". Il représente Dharmakâya et relie l'invocateur à la conscience universelle.

*Mani*, ("joyau"), puissance initiatrice de la conscience dans l'esprit du pratiquant, est *Vajra*, le pur diamant scintillant symbole de l'illumination.

*Padme*, prononcé généralement "Pémé", évoque le "lotus", manifestation physique de la conscience, force de transformation Nirmânakâya et d'imprégnation de la matière.

*Hûm*, il s'agit là du pratiquant lui-même, disponible à l'expérience, unifiant tous les plans de son corps : physique, énergétique et spirituel. *Hûm* symbolise l'émergence de cette puissance dans le cœur de l'homme.

### Pratique

Placer la voix dans le registre le plus grave sans jamais forcer. Vibrer doucement les sons à la façon Tibétaine. Commencez *Om Mani Padme Hûm* sur un souffle, comme il est d'usage dans la tradition. Puis ne résistez pas à l'idée d'expérimenter aussi le mantra sur quatre souffles. Prenez ainsi le temps de goûter

la merveilleuse alchimie vibratoire du mantra, en allongeant progressivement le son à chaque cycle du *japa*.

Chantez *Om*, inspir, *Mani*, inspir.  
*Padme*, inspir, *Hûm*, inspir.

Sentez la vibration des phonèmes vous porter. Une sensation subtile de mouvement reliant et fusionnant un point à un autre. Vivez cela sans commentaire intérieur, sans vouloir obtenir quoi que ce soit.

Après quelques minutes, le moment venu, laissez le chant perdre de sa force sonore pour entrer peu à peu dans le silence. Dans ce processus où la voix n'est plus qu'un murmure, la puissance spirituelle du Mantra s'impose dans l'écoute quand s'évaporent l'intention et le jugement. Observez ce qui est là, sans but ni vouloir, dans le silence et la disponibilité bienveillante. Un sourire dans le cœur.

Patrick Torre

### RÉSONANCE DU SON ET MOUVEMENTS

Ce qui est proprement impensable dans la logique de l'intellect, s'impose comme une évidence dans l'observation des effets du son sur le corps subtil.

*Om* : alors qu'*O* vibre au cœur, *M*. transporte la vibration au sommet de la tête. Goûtez cette communion harmonieuse, où le sujet, la chose observée et l'action d'observation fusionnent.

*Mani* : il réalise une transformation vibratoire entre les plans subtils horizontaux dans l'axe de verticalité. Le son *Ma* définit les plans et le son *Ni* les place dans la verticalité ascensionnelle.

*Padme* : il établit le contact avec l'arrière-plan et donne forme au pressentiment de l'infinie complexité de la conscience.

*Hûm* : dans le cycle *japa*, il précède le son *Om*. Il unifie et harmonise les plans du corps d'énergie avant l'union divine.



**Sagesse du Zen  
Sagesse de l'hindouisme**



Les Editions Vega ont eu l'excellente idée de publier ces compilations de textes selon leur appartenance philosophique et spirituelle. Après les sagesse du Tao et du Bouddhisme, on découvre celles du Zen et de l'Hindouisme. Une bonne manière d'avoir une idée globale de toutes ces sagesse.

Editions Vega, 12 €

**La peinture monochrome  
à l'encre de Chine**



par Liliane Borodine

Un livre simple et didactique pour s'initier à la peinture chinoise d'une manière ludique avec Liliane Borodine, diplômée de l'Académie des Beaux Arts de République Populaire de Chine.

Editions You Feng, 20 €

**La femelle mystérieuse**

par Jean-Pierre Krasensky



"L'éveil de la femelle mystérieuse" est l'un des processus traditionnels taoïstes d'alchimie interne permettant à chacun de trouver en lui cette fameuse énergie subtile qui mène à la réalisation du Soi.

Editions l'Originel, 19 €

**Le Zen en 10 leçons**

par Anthony Man-Tu Lee & David Weiss



Non seulement ce livre traite de 10 aspects de la philosophie zen, mais il est aussi zen dans sa mise en page et la qualité de ses images. On ne cesse de parcourir les pages pour absorber l'atmosphère se dégageant des photos.

Solar, 18,90 €

**Senshusei**

par Robert Twigger

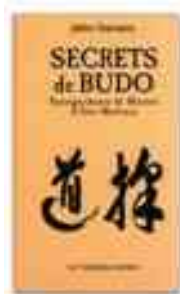


Un ouvrage qui nous entraîne dans Tokyo, plus précisément au Yoshinkan dojo, où a lieu le stage de formation d'aïkido de la police Anti-Emeute. L'auteur, Robert Twigger, va vivre une année d'entraînement intensif qu'il nous fait partager avec humour et lucidité. Un best-seller qui a eu entre autres le prix William Hill du meilleur livre de sport de l'année.

Editions Sully, 22€

**Secrets de Budo, enseignements  
de Maîtres d'Arts Martiaux**

par John Stevens



John Stevens, connu pour ses ouvrages sur l'aïkido, a réuni une large variété d'enseignements historiques issus de quelques grands maîtres du kendo, du karaté, du judo, de l'aïkido et d'autres disciplines. Pour les adeptes de sagesse guerrière japonaise.

Guy Trédaniel Editeur, 17 €

**Société et publicité nipponnes**

par Tching Kanehisa



Au travers d'un ensemble de textes regroupés par Tching Kanehisa, cet ouvrage analyse la crise et la mutation que subit actuellement le pays du Soleil Levant. Il prend la stratégie publicitaire comme fil conducteur pour comprendre l'évolution des goûts japonais d'aujourd'hui. Enrichissant.

Editions You Feng, 30 €

**Kung-Fu Shaolin,  
essence de la grue blanche**

par Maître Yang Jwing Ming



Tout, tout, tout, vous saurez tout sur le *jin* : le dur, le souple, l'interne, l'externe, le manifesté, le sensitif, le neutre, le stable, le tremblant, le secouant. Tout, je vous dis tout, vous saurez tout sur les sorties de forces en lisant ce livre du Dr Yang Jing Ming qui fait le cadeau de nous offrir l'un des livres les plus complets sur les *fa jin* du *nei gong*, au service des arts

martiaux. Vous ne pourrez plus ignorer grâce à Génération Tao qu'il existe maintenant la Bible du *jin*. Précipitez-vous pour vous le procurer.

C'est notre COUP de CŒUR !

Budo Editions, 400 pages, 34,50 €

**L'éternel présent**

par Swami Prajnanpad



L'originalité du chemin proposé par Svâmi Prajnanpad consiste à saisir la dualité à bras le corps, à en faire l'expérience directe, de manière à passer progressivement de l'état anormal, qui est la nôtre, à l'état normal et seulement alors à l'état supranormal. Il propose ainsi des outils qui permettent de grandir en utilisant la vie quotidienne.

Et grandir signifie devenir Un, devenir libre et vivre l'éternel présent.

Editions Accarias l'Originel, 23 €





**Vidéo : Wutao, volume 1, les mouvements de base**

par Pol Charoy & Imanou Risselard

Le Wutao est issu du métissage de techniques d'inspiration taoïste (le cercle du tai ji quan, la spirale du bagua zhang, le qi gong envisagé sous sa forme innée), de la liberté d'expression de la danse ainsi que du travail du souffle et de la conscience. Un régal de mouvements spiralés et sphériques dans un état de profond silence.

VHS SECAM - 30', 30 € franco de port



**Chants chamaniques**

par Mario Mercier

Poète, peintre visionnaire, initié aux mystères du chamanisme, Mario Mercier nous invite à lire ces chants chamaniques pour non seulement s'en imprégner, mais aussi entrer en relation avec les puissances de la Nature et les esprits des éléments.

Atlantis Editions, 22,60 €

**Mille et un chemins vers l'autre**

par Jacques Salomé



Un jeu composé d'un livre et de 172 cartes pour découvrir "l'art d'être soi dans les relations". Il se présente comme un magnifique outil d'exploration, à la fois symbolique et réaliste, de nos relations, autour de concepts et de règles d'hygiène relationnelle développées par Jacques Salomé. Sa visée, outre des prises de conscience, est de favoriser des communications non-violentes et vraies avec autrui et avec soi-même. Mieux se connaître en jouant.

Le Souffle d'Or, 38 € le coffret

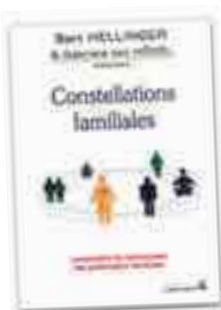


**Amore moi, le jeu des relations de couple**

par Ekkehard & Reinhild Droegeleser

Un jeu de 135 cartes comportant des questions sur neuf grands thèmes pour une relation de couple. Un divertissement destiné au couple afin de (re)découvrir sa ou son partenaire d'une façon légère et agréable.

Eva Wasmuth Distribution



**Constellations familiales**

par Bert Hellinger

Un livre général de Bert Hellinger, inventeur de cette méthode de mise en scène de sa famille pour résoudre des pathologies familiales. Il aborde de nombreux sujets concernant sa philosophie. Propos parfois étonnants, hors des sentiers battus.

Ed. du Souffle d'or, 16,90 €



**Et si ça venait du ventre ?**

par Pierre Pallardy

Pierre Pallardy, ostéopathe et diététicien, expose sa méthode pour redonner une bonne santé au ventre. Méthode qui vient d'être scientifiquement confortée par les récents travaux du professeur Gershon, à savoir que le ventre non seulement produit une grande partie des cellules immunitaires, mais aussi qu'il abrite un réseau de neurotransmetteurs

en liaison directe avec le cerveau principal. Le ventre est ainsi un véritable "second cerveau".

Robert Laffont, 21,20 €



**Guérisseurs chamanes dans les civilisations traditionnelles**

par Marielu Lörlér

Ce livre est une véritable mine d'or sur le chamanisme. L'auteur montre le chemin qui nous conduit vers la découverte de ce qui est inscrit en nous depuis des millénaires. Réapprendre à vivre en harmonie avec nous-même, avec le cosmos dont l'homme est le reflet, redécouvrir nos intuitions et puiser nos sources au plus profond de nous. Un aspect global sur le chamanisme et sur notre nature humaine et divine.

Guy Trédaniel Editeur, 23 €



**Guérison par les énergies cosmiques**

par Mantak Chia

Dans ce nouvel ouvrage, Mantak chia nous permet d'approfondir les connaissances acquises grâce à son précédent livre. La connexion de notre corps aux cinq éléments, à la lune, au soleil, aux galaxies et aux phénomènes célestes est ici dévoilée.

Guy Trédaniel Editeur, 24,50 €



## 2003, ANNÉE DE LA CHINE EN FRANCE

A l'occasion de l'année de la Chine en France qui débutera en octobre de l'année prochaine (et réciproquement la France organisera son année culturelle en Chine dès l'automne 2004), de nombreuses manifestations sont prévues dès cet automne 2002. Ainsi du 6 au 16 janvier 2003, l'Université de tous les Savoirs organise à Paris un cycle de conférences sur la Chine. 11 sessions, tous les jours à 18 h 30.

Pour tout renseignement : UTLS  
Mathilde Dessane 33 (0)1 42 86 38 49  
45 rue des saints-pères 75006 Paris  
Fax : 33 (0)1 42 86 38 52  
email : utls-la-suite@univ-paris5.fr

### LA FRANCE SOIGNE SON IMAGE EN CHINE

Petite leçon de langue chinois-français des affaires. Sauriez-vous traduire en français les marques chinoises telles que "Famille heureuse et prospère", "Atteindre le possible" ou encore "Dragon de neige et de fer"? Derrière ces évocations poétiques se cachent respectivement le numéro 2 mondial de la distribution Carrefour, le géant de l'agroalimentaire, Danone, et le constructeur automobile Citroën. Se cachent aussi certaines des plus belles réussites économiques françaises en Chine.

source : Chambre de Commerce et d'Industrie Française en Chine

#### ERRATUM Gtao n° 25

La photo d'ouverture de l'article d'Eric Gilles, "Feng shui, le vent en poupe" ne représente pas la Bank of China dont parle l'auteur, mais la Hong Kong & Shanghai Bank. Merci à notre sifou fouineur à qui l'erreur n'a pas échappé.

#### ERRATUM Gtao hors série n° 2

Une erreur s'est glissée dans la légende de la photo de la page 8 qui a été attribuée à tort à Michel Demling. Il s'agit en fait d'un cliché pris par Jean-Marc Lefèvre. Que les nuages — de la confusion — soient ainsi balayés, comme Jean-Marc sait le faire avec brio dans la forme 24 Yang!

## HOMMAGE A MADAME LEA RITTEL

Léa Rittel, Présidente du Quimé-tao International Association, est décédée le 5 août 2002 à l'âge de quatre-vingts ans.



Madame Rittel, dont le mari avait été l'un des éminents traducteurs du grand écrivain de langue Yiddish, Sholem Alechem, accueillit chaleureusement le docteur Jian Liujun à son arrivée en France et lui prodigua tous ses encouragements. Sa forte personnalité et sa parfaite connaissance du monde de l'Orient contribuèrent de façon décisive à l'essor du Quimé-tao International Association en France comme à l'étranger. Tous les proches du docteur Jian conserveront à jamais dans leur mémoire l'amitié et l'affection que madame Léa Rittel — à l'imposante autorité et à la grande pénétration d'esprit — portait à notre professeur et à son frère Liuxin. Ils se souviendront notamment avec tendresse et émotion de la confiance inébranlable qui l'animait quand elle évoquait l'enseignement du qi gong prodigué dans le cadre du Quimé-tao. Puisse ses idéaux s'accomplir avec le respect et la reconnaissance qu'ils méritent.

Serge Maïret



### Clin d'œil

Un miracle énergétique est en gestation sur cette image. Le reconnaissez-vous ?

## Ca, c'est Tao !

*Tout porte à croire qu'il existe un certain point de l'esprit d'où la vie et la mort, le réel et l'imaginaire, le passé et le futur, le communicable et l'incommunicable, le haut et le bas cessent d'être perçus contradictoirement.*

André Breton, *Second Manifeste du Surréalisme*







# Le Centenaire de Cheng Man Ching

Après Taipei en 2000, les Etats-Unis en 2001, c'est autour de l'Europe et de la France d'avoir célébré en août 2002, à Périgueux, le centenaire du grand Maître. Le rôle de Cheng Man Ching a été en effet essentiel dans la diffusion et la popularité du Tai Ji Quan en Occident.

par Line Parisot et Elisabeth Richard  
photos : Loni Liebermann



Maître Rosa Chen dans une démonstration à l'épée.

Cet été, l'association le Méridien, à l'initiative de son fondateur William Nelson, a, pour la première fois en Europe, rassemblé à l'occasion de ce centenaire autour des grands Maîtres, disciples de première génération et ceux qui ont suivi, ainsi que les filles de Cheng Man Ching, plus de trois cent cinquante participants venus de tous les horizons. Ainsi ont été représentés pratiquement tous les pays européens, mais aussi Taïwan, avec une équipe de 45 — la plus importante jamais venue en Europe —, le Japon, l'Australie, la Corée, les U.S.A, la Malaisie.

Accueillie dans les gymnases de la ville, soutenue par la municipalité et les partenaires officiels régionaux, la manifestation a offert à tous un temps de rencontres, d'échanges, d'apprentissage et de détente. Un événement pour accompagner cette célébration : la participation de quatre grands maîtres historiques venus de Taïwan et des Etats-Unis, ainsi que la présence des filles de Cheng Man Ching, Katty et Helen, qui ont animé toute la manifestation. Outre l'arbitrage et la compétition, une conférence-débat a été proposée aux participants ainsi que des ateliers. Les deux premières journées de compétition qui ouvraient le forum, arbitrées par un panel imposant de juges internationaux, ont fait l'unanimité par leur qualité et leur état d'esprit. Elles ont rassemblé plus de 140 compétiteurs. Durant les deux autres journées, jugées insuffisantes par la plupart, environs 300 participants se sont vus offrir la possibilité de découvrir des enseignements d'une vingtaine de maîtres et professeurs venus du monde entier : Taïwanais,



Helen et Katty, les deux filles de Cheng Man Ching.

Américains, Italiens, Allemands, Hollandais, et Français, lors d'ateliers ouverts à tous.

Une fête en plein air a été célébrée dans un beau parc de la ville : danse, musique et splendide démonstration de Maître Rosa Chen dans une forme à l'épée, improvisée sur une musique jazz, pour le ravissement des 600 personnes présentes.

Le symbole était là. Une véritable rencontre entre Asie et Occident, pour les participants comme pour les maîtres. Une réussite dans l'esprit de partage et d'échange de l'école Cheng Man Ching. Un événement qui saura laisser ses marques et favoriser le développement futur du tai ji quan de style Cheng Man Ching... pour les cent prochaines années.



Quatre grands maîtres étaient présents, de gauche à droite : Chou Hong Bing, Benjamin Lo, Hsu Yee-Chung et William C.C. Chen

## PORTRAIT DE CHENG MAN CHING



Pétri de culture classique, parangon des enseignements de Confucius, initié à la voie Taoïste, il fut nommé à la fin de sa vie, le "Maître des Cinq Excellences" (peinture, poésie, calligraphie, médecine, tai ji quan).

Disciple de Yang Chengfu, grand maître du style Yang et premier diffuseur du tai ji quan, Cheng Man Ching synthétise la forme de la famille Yang en créant la "forme courte" dite de "37 pas".

Après la guerre civile de 1949, son parcours le mène à Formose (Taïwan). Il y fonde l'école Shih-Cheng, "le juste rythme" — le disciple Hsu Yee-Chung en est depuis le président — qui contribuera entre autres, à travers ses disciples taïwanais de première génération dont Chou Hong Bing, Benjamin Lo, William C. C. Chen, à la propagation du style Cheng. Il les consacre alors à la diffusion la plus large de cet art selon le proverbe : "Le bon docteur soigne les gens avant qu'ils ne tombent malades".

En 1964, lors d'un voyage en Occident pour une série d'expositions de peinture, Cheng Man Ching s'installe à New-York après une fameuse démonstration de tai ji quan aux Nations Unies. Il y fonde le centre Shi Chung et va fasciner toute une génération d'Américains. Certains de ses disciples, Benjamin Lo et William C. C. Chen le suivent alors aux Etats-Unis.

Le taiji simplifié de Cheng Man Ching, parfois dénaturé ou critiqué, ne cesse depuis de fleurir, et ceux qui approfondissent leur recherche y puisent de riches trésors.

Après sa mort, célébrée par des funérailles nationales, son influence ne cessa de grandir tant à Taïwan que dans les foyers chinois de l'Asie du sud-est, la Malaisie, Singapour, en Occident, à partir de son essaimage anglais et américain, jusqu'en Chine Populaire.





# Chamanisme

## Entre ciel et terre



# Des Femmes et des Hommes de connaissance

**L**ao zi ou Tchouang zi étaient-ils des chamans ? Pour répondre à cela, il faudrait pouvoir définir l'identité des chamans. Savoir qui sont ces hommes et ces femmes. Des magiciens aux pouvoirs extraordinaires, humains ou surnaturels ? Des êtres bienfaisants ou malfaisants, capables de créer ou de détruire selon leurs envies, selon qui les sollicitent ? Des sorciers et des sorcières, des druides, des messagers, des mystiques ayant accès aux Mystères, les gardiens d'une mémoire archaïque ? Des guérisseurs, des sages, des maîtres, des guides ?

Et où vivent-ils ? En Sibérie, dans la jungle amazonienne, la pampa mexicaine, les campagnes indonésiennes, la forêt de Brocéliande, un studio new-yorkais ou un loft parisien ?

Et comment les reconnaît-on ? Ils peuvent parler avec les animaux, ils savent voler, entrent en transe, connaissent l'extase. Ils dialoguent, combattent, créent des alliances avec les esprits, communiquent avec les ancêtres, ils utilisent les forces primordiales, dirigent les éléments, l'eau, le feu, ils maîtrisent des techniques alchimiques de transmutation des énergies, pénètrent le monde des rêves, créent des ponts vers d'autres réalités. Du visible à l'invisible, ils sont visionnaires, médiums, dressés entre Terre et Ciel. Désignés par les dieux, initiés, ils ont traversé plusieurs fois un processus de mort et de renaissance symboliques. Hommes et femmes de pouvoir, garants de l'ordre du monde, ils jouent de la musique, chantent, dansent, absorbent des drogues et accèdent à des états modifiés de conscience. Guidés et guides, ils sont investis par les forces primordiales, l'esprit des Anciens, des dieux, ils sont arbre, montagne, aigle, ou tigre. Ils sont solitaires, rassemblés, marginalisés, sollicités, ou fuis.

Et pourquoi sont-ils là ? Pour guider nos âmes, les guérir, les apaiser ? Tenir un rôle de médiateur, réguler la relation entre la Terre et le Ciel, équilibrer les "forces obscures et les forces de lumière" ? Etre un agent de cohésion de la société, un rappel aux mystères de la Création, là pour enseigner l'humanité ? Qui sont les chamans d'hier — les Taoïstes en étaient-ils ? — et qui sont les chamans d'aujourd'hui ?

Il serait difficile de répondre à toutes ces interrogations — justifiées d'ailleurs — sans glisser dans un discours universitaire qui n'est pas le sujet de ce dossier. De très bons

ouvrages existent à cet usage. Disons seulement que *chaman* est un mot dérivé de la langue Toungouse — peuple de Sibérie — et employé pour la première fois par un ethnologue occidental pour désigner un homme en transe qui tape sur un tambour au cœur de la Sibérie. De là, tout ce qui ressemble de près ou de loin à cet homme au tambour deviendra un chaman, souvent au mépris de ceux que ce terme est censé désigner. Ca, c'est une première réalité. Il n'en demeure pas moins qu'aujourd'hui chamanisme, voire néo-chamanisme, sont devenus des mots communs. A cela, nous préférons les noms d'hommes et de femmes de Connaissance qu'utilisait déjà Carlos Castaneda. Car c'est bien de cela dont il s'agit ici. On reconnaît ces hommes et ces femmes de connaissance à l'étincelle de vérité qui brille dans leurs yeux, à leur façon de vous découvrir tel que vous êtes, à leur niveau de vibration, à leur simplicité, leur sourire, et cette espèce d'humour décalé à l'égard de la vie, ce qu'on pourrait appelé le génie de l'absurde.

Bien sûr, certains auront le pouvoir sans la sagesse et l'amour, d'autres la sagesse et l'amour sans le pouvoir. Ils représentent finalement le retour à des forces archaïques. Leur qualité entre en résonance avec notre cerveau reptilien, survivance de notre passé primordial. A ce titre, ils peuvent susciter la fascination ou la peur panique. Pourtant leur connaissance n'est ni exclusive, ni inaccessible puisque beaucoup d'entre eux se rendent disponibles et se montrent prêts à nous guider.

Quant à savoir si Lao zi ou Tchouang zi étaient des chamans, qui pourrait douter qu'ils aient été des hommes de Connaissance ? Quant à imaginer que la pensée chinoise, le yi jing ou le taoïsme soient d'inspiration chamanique, comment considérer le lien intime qui unissait les anciens maîtres de qi gong à la nature, les anciens maîtres de xing yi quan aux animaux ? Quel regard porter sur le développement de toutes ces techniques de souffle alchimique ? Comment ne pas voir dans ces hommes et ces femmes de Connaissance des êtres profondément incarnés, globalement reliés au monde et à leurs semblables dans la pulsation vibrante de leur âme, l'esprit animé par le rythme de l'univers ? Tout le reste n'est peut-être qu'affaire d'entente sur les codes et le langage à employer. ————— ■ DLH

# Esprit es-tu là ?

par Cyrille J.-D. Javary

氣

1. Souffle

Cette phrase typique des réunions médiumniques du siècle passé en dit plus long qu'on ne le pense généralement. On appelait alors les gens qui pouvaient communiquer avec les esprits des défunts des spirites. On appelait aussi les entités avec lesquelles ils communiquaient des esprits.

神

2. Esprit

Les esprits en question n'étaient pas du tout des anges de Dieu, car il y a une différence notable entre un dieu d'une nature transcendalement différente, et un souffle évanescant qui naguère était un humain vivant, et avec qui parfois il est encore possible de rentrer en communication. Cette différence, qui pour nous est naturelle, pour les Chinois est difficile. Il y a une raison simple à cela, la notion de "dieu" leur est assez étrangère, ils n'ont même pas de mot pour la désigner. Cela paraît inconcevable, mais c'est ainsi. Les premiers à s'en apercevoir furent les missionnaires Jésuites envoyés en Chine par les souverains européens très chrétiens. Le problème n'était pas mince car si on retire le mot "Dieu", de la Bible ou de l'Évangile, il ne reste plus grand-chose. Ils s'en tirèrent avec l'élégance qui leur est proverbiale en employant une expression en deux caractères signifiant à la fois : "au-dessus de l'empereur", et : "l'empereur d'en haut". Mais alors qu'en est-il des esprits ?

靈

3. Magique

雨

4. Pluie

巫

5. Sorcier, chaman

舟

7. Zhou : Vaisseau

州

8. Zhou : Continent

Il ne faut pas pratiquer longtemps un quelconque art physique chinois pour s'apercevoir de l'importance vitale qu'y tient le *qi*, cette énergie subtile que nous avons bien raison de traduire par "souffle"<sup>(1)</sup>. Car dans le souffle est l'esprit des spirites. Les trois mots de cette phrase sortent chacun de la même racine indo-européenne : *spirare*. Et dans cette origine commune se retrouve une vieille réalité du très vieux chamanisme qui prévalait jadis sur tout le continent eurasiatique, la religion d'avant les dieux (masculins). Mais les Chinois ne confondent pas les souffles et les esprits, car ils ont su depuis longtemps faire la différence entre ce qui anime toute chose vivante et la manifestation de cette animation par un fluide vital invisible et en même temps perceptible, qu'ils nomment le *qi*. L'idée abstraite qui se manifeste par le *qi*, ce souffle spirituel que le monde indo-européen a décrété laïque, ils lui ont donné un autre nom, ils l'appellent *shen*<sup>(2)</sup>. Dans cet idéogramme, il y a deux parties : celle de gauche est le signe général commun à tout ce qui a trait aux "affaires culturelles". On y distingue la forme d'un "T" qui est la vue de face d'une table d'autel posée sur un pied central que surmonte un trait unique représentant les offrandes

que l'on brûle avec de chaque côté deux traits représentant les libations liquides que l'on répand. La partie droite, qui se prononce également *shen*, est actuellement un caractère signifiant quelque chose qui s'étend sans limite. Mais sa forme ancienne est plus curieuse. Elle a été représentée à une époque par un schéma montrant deux mains opposées le long d'une corde, ce qui signifiait alors l'expansion alternante de deux forces opposées et complémentaires !

Mais le plus intéressant est que la forme la plus ancienne de ce caractère est une des formes parmi les plus répandues de l'art chinois antique, un motif que nous appelons : "frise de spirale", mais que les Chinois nomment plus justement : "motif de tonnerre" (*lei wen*) pour rappeler l'importance de ce motif dans l'ancienne religion néolithique des spirites d'avant les dieux, quand le principal travail des intercesseurs entre les mondes — que les Chinois nomment *wu* et que nous appelons "chamans" — était de faire tomber la pluie. Ce travail essentiel dévolu aux chamans, l'écriture chinoise ne l'a pas oublié. Elle le montre sans ambages dans un idéogramme qui signifie aussi bien "magique"<sup>(3)</sup> que spirituel à tous les sens de ce terme et qui est composé du signe de la "pluie"<sup>(4)</sup> et de celui des "chamans"<sup>(5)</sup> entre lesquels est dessiné un triple carré évocateur d'un côté (du haut vers le bas), de la pluie que les chamans font tomber, et de l'autre côté, du bas vers le haut, des cris et des chants par lesquels ils provoquent cette ondée régénérante.

Enfin, la Chine elle-même n'oublie pas cet enracinement dans le plus profond de la spiritualité magique qui avait cours au néolithique. Un éloquent exemple en fut donné lorsqu'en 1998 le premier vaisseau spatial chinois fut lancé à la conquête du ciel moderne. Il fut appelé Shen Zhou, ce qui était un jeu de mot redoutable dans la mesure où les caractères correspondants signifient indiscutablement : "le vaisseau des esprits", mais le caractère *zhou*<sup>(7)</sup> utilisé ici a été choisi aussi, car rien à l'oreille ne permet de le distinguer d'un autre qui signifie "continent"<sup>(8)</sup> et qui fait partie du plus ancien nom de la Chine. Chine, qui, bien avant de s'appeler *thong guo*, le "pays du milieu" se nommait : le "continent des esprits" ! Les Chinois s'élançant donc à la conquête de la modernité avec une fusée qui porte le nom de leur plus profonde tradition spirituelle, celle qui leur vient du chamanisme qui avait cours au néolithique sur le continent eurasiatique. ■

Les Chinois n'ont pas de mot pour désigner la notion de Dieu.

**www.shiatsu.fr**

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

**SHIATSU FAMILIAL : 100 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**

**Nouveau début des cours : Novembre 2002**

**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)**



**Wutao**  
danse du Tao  
calligraphie du geste

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

**Horaires des cours sur Paris :**

(de septembre à juin hors vacances scolaires)

Lundi .....Wutao (intermédiaire) 18h30 - 20h00  
Mercredi .....Wutao (bases) 18h00 - 19h00  
Jeudi .....Wutao (atelier) 15h00 - 17h00

Lieu : Les Temps du corps - 10, rue de l'Echiquier 75010 Paris

**Tél./fax : 01 45 35 49 58 mob. : 06 60 29 10 00**  
**email : [wutao@generation-tao.com](mailto:wutao@generation-tao.com)**



# Taoïsme

## De la philosophie à la magie



crédit photo : D.R.

En Chine, si le chamanisme est particulièrement lié au Taoïsme, c'est qu'il puise à l'ancien fond commun à toutes les civilisations : ces croyances qui en appellent au ciel, à la terre, au vent, à la pluie, etc.

par Eulalie Steens

**L**e Taoïsme, philosophie mise en place par Lao Zi (Lao Tseu), le "vieux maître", grâce au *Daodejing*, *Le Livre de la Voie et de la Vertu*, était tout prédisposé à digérer le chamanisme. Lao Zi était un contemporain de Confucius (5e-6e siècle avant JC), mais le texte qu'il récita avant de se fonder à jamais dans la Nature, vers l'Ouest, remonterait à la charnière du 4e-3e siècle avant J.-C.

### Le sens caché du Taoïsme

Le Taoïsme était avant tout, à cette époque, une philosophie, au sens où il y est question de principes que nous pourrions appeler d'intellectuels. L'Ecole du Tao, axée sur l'idée de vide, de laisser-aller en accord avec l'univers, était née. Pourtant Lao Zi fait déjà allusion à des pratiques physiques où le souffle et les pratiques sexuelles sont mis en exergue. On y recherche la recette de l'élixir d'immortalité. Il semble aussi qu'il y ait eu dès ce moment des pratiques incantatoires. Ce *Daodejing*-là est un ouvrage ésotérique dont le sens est caché, dont la compréhension ne se fait que de Maître à disciple, et qui n'est décodable qu'à la lecture de commentaires tel celui réalisé par Heshang Gong (2e siècle avant JC?). Les Taoïstes accentuent ce mysticisme avec Zhuang zi

(4e siècle avant JC).

A la même époque, dans le sud de la Chine, au Royaume de Chu, naît une forme de poésie rassemblée sous le nom de *Chuci*, les *Elégies du Royaume de Chu*. Ces poèmes sont empreints nettement d'allusions mystiques et l'on y narre des randonnées extatiques réalisées par une sorte de prêtre-chaman (*wu*). De grandes allusions à l'immortalité, à la fusion cosmique, etc., y sont aussi présentes.

### Quand la magie rejoint la philosophie

Et, pour finir, on notera également la présence des *fangshi*, ces magiciens qui pratiquaient toutes sortes de techniques ésotériques : divination, médecine, numérologie ou géomancie, etc. Ces hommes que le Premier Empereur (qui unifia la Chine en 221 avant JC) écouta avec tant d'attention au point qu'il finit par se perdre lui-même, manipulé par des influences politiques venant d'hommes peu scrupuleux qui abusèrent de sa demande de quête de l'immortalité, et notamment du lieu précis où se trouveraient des îles où vivraient de bienheureux immortels.

Sous la dynastie Han, les *fangshi* rencontrent un immense succès et l'on frôle la sorcellerie et l'exorcisme : on

travaille sur le corps avec des régimes alimentaires, des pratiques visant à réguler la circulation du sperme, des techniques sexuelles. On n'hésite pas non plus à élaborer des rituels destinés à chasser les démons, responsables



Autoportrait peint par Mario Mercier : *Le poète*

des maladies. Avec le temps, il n'est plus possible de dissocier ces techniques : elles forment un tout. L'École du Tao, axée sur l'idée de vide, de laisser-aller en accord avec l'univers, mêlée de pratiques ésotériques secrètes était mise en place.

Puis vint Li Shaojun, qui vécut au temps de l'Empereur Wu (140 – 87 avant JC) de la dynastie des Han Antérieurs. Ce *fangshi* connaissait l'art de se passer de nourriture, invoquait les esprits et aurait connu la recette de la transformation du cinabre en or; l'or merveilleux dont l'absorption était un gage d'immortalité. Li Shaojun avait l'oreille attentive du souverain et en 133 avant JC, il l'incita à transmuter du cinabre en or en invoquant le Dieu du Fourneau (Zaojun). Il meurt la même année : son décès est considéré comme une "délivrance du cadavre".

### Vers une sacralisation de Lao Zi

Le terrain était donc acquis pour un Taoïsme dit "religieux", mêlé de pratiques ésotériques secrètes, en rapport avec la cosmologie, les théories du yin et du yang ou l'application de la théorie des Cinq Eléments. Il existait d'ailleurs une Ecole dite de "Huang Lao" (Huangdi, l'Empereur Jaune, célèbre personnage de la mythologie; associé à Lao Zi), dont les adeptes appliquaient la doctrine. Ceux qui, du gouvernement, se targuaient d'appartenir à l'École du Huang-Lao prônaient l'art de gouverner par le non-agir. Leur carrière officielle était alors mise en veilleuse... volontaire ou forcée.

Le personnage de Lao Zi, quant à lui, prend une tournure exceptionnelle, en particulier au temps de la dynastie des Han Orientaux (25–220). Il devient une divinité vénérée à qui l'on attribue une exceptionnelle longévité. Il est même associé aux planètes, à l'Univers, comme un lien éternel entre le ciel et la terre. Il est lui-même le Tao.

### Une Eglise pour les pauvres

C'est au 2e siècle après JC que le Taoïsme s'organise en une véritable Eglise. Le plus célèbre mouvement émanant de cette tendance, est celle dénommée *Taiping dao* (Voie de la Grande Paix), connue aussi sous le nom de "Secte des Turbans Jaunes".

Elle avait été fondée par Zhang Jue et ses frères Zhang Bao et Zhang Liang. Ils proposèrent aux démunis qui devenaient leurs fidèles d'établir la grande paix, *taiping*. En s'appuyant sur la symbolique des Cinq Eléments, ils proclamèrent que le jaune devait succéder au rouge, couleur emblématique de la dynastie Han. Le port d'une coiffure jaune, signe de ralliement, devait annoncer ce grandiose événement. Leur organisation très stricte permit d'ébranler le pouvoir impérial. Les adorateurs de Huang-Lao se massèrent par milliers autour de leur chef. Leur organisation rigoureuse leur permit ce tour de force. Ils se répartissaient en effet en trente-six circonscriptions, chacune commandée par un chef, sorte de général qui portait le titre de *fang*. Et qui lui-même commandait des *qushai*, grands chefs. Les adeptes étaient encadrés militairement et administrativement, exaltés par des fêtes religieuses à base d'exorcisme, des orgies destinées à célébrer l'union du yin et du yang. La rébellion éclata en 184 et provoqua une terrible guerre civile, réprimée dans le sang deux ans plus tard.

### Le Maître devient un Maître Céleste

La secte des Turbans Jaunes fut anéantie, cependant celle des "Cinq Boisseaux de Riz" (*Wu dou mi dao*) perdura. Celle-ci fondée par Zhang Daoling utilisait les mêmes principes mystiques que celle des Turbans Jaunes. Elle pratiquait l'alchimie et disait savoir fabriquer la pilule d'immortalité. Le *Daodejing* était la base de son enseignement.

**Fangshi, ces magiciens qui pratiquaient toutes sortes de techniques ésotériques.**

D'ailleurs Zhang Daoling ne vieillit jamais et l'on raconte qu'il quitta ce monde en s'envolant dans le ciel. Il s'était attribué le titre de Maître Céleste *tianshi* et c'est ce titre que reprit son petit-fils Zhang Lu pour lui aussi partir en guerre contre le pouvoir impérial. Zhang Lu créa même un Etat indépendant. Il fut battu par un général rebelle, Cao Cao, qui le vainquit en 215. Zhang Lu s'en tira avec les honneurs et quitta à l'amiable la scène politique. Mais ses successeurs continuèrent sa mission de Maître Céleste. C'est cette tradition qui perdura à travers les siècles avec plus ou moins d'influence. Compte

### Témoignage sur le chamanisme taoïste



On trouve un excellent aperçu des rites taoïstes chamaniques dans l'ouvrage de John Blofeld, *le Taoïsme vivant\** (Ed. Albin Michel). Ne se posant aucunement en tant que spécia-

liste, Blofeld est le témoin oculaire de la Chine d'avant les révolutions, nous offrant par là même un regard complet sur le taoïsme séculaire. De ce livre, on retient la magie du verbe, qui permet de toucher du doigt le mystère des arts taoïstes dans toute leur richesse et diversité : philosophie, religion, pratiques corporelles, chamanisme...

Un livre essentiel, qui soutient la motivation, et donne envie — même après plusieurs lectures — de goûter à l'esprit du Tao.

J.-M. C.

tenu des vicissitudes historiques du 20e siècle, c'est à Taiwan qu'a pu survivre la tradition religieuse des Maîtres Célestes du Taoïsme où le rituel est conservé au sein du temple.

### Vers l'alchimie intérieure

On notera toutefois, que le Taoïsme religieux s'exprime en diverses branches. La plus connue est dite celle du Quanzhen dao "Voie de la Totale (Perfection) de la Vérité", dit également "Fleur d'Or". Ce mouvement aurait été fondé par Wang Chongyang au 12e siècle (dynastie Song). Son enseignement lui vint d'un ermite et il fonda un monastère en 1167. Cette Ecole préféra se tourner vers ce que l'on appelle l'alchimie intérieure (*neidan*, "cinabre intérieur") en abandonnant les pratiques chamanistes et occultistes (*waidan*, "cinabre extérieur"). Ce Taoïsme religieux se trouva principalement en butte aux influences du Bouddhisme, il périclita mais reprit vigueur sous la dynastie Qing. Le plus célèbre temple qui survécut est celui du fameux "Temple des Nuages Blancs" (*Baiyun guan*) sis à Pékin. Il y abrite une communauté de moines qui résident dans un des plus beaux temples taoïstes de la Chine.



# Don Marcelino

**“L’homme de connaissance est un guide qui a vécu une mort psychologique...”**

Don Marcelino, amérindien d’origine péruvienne, est venu en France pour aider les Occidentaux à réveiller la mémoire cellulaire de leurs anciennes

traditions. Il nous partage sa tradition, et nous offre le regard d’un homme de connaissance amérindien sur la “chama-ânerie”. propos recueillis par Delphine L’huillier



**Don Marcelino, vous préférez vous dire "homme de connaissance" plutôt que "chaman", pourquoi ?**

Quand je suis arrivé en Europe<sup>(1)</sup>, j’ai vu que notre tradition amérindienne était appelée "chamanisme", et que les gens qui le pratiquaient s’appelaient "chamans". J’ai commencé à voir d’où venait ce mot : d’une tribu sibérienne. Bon, qu’a à voir le Sibérie avec le Pérou ? J’ai continué mes recherches, et j’ai vu qu’un anthropologue occidental vénéré par tout le monde avait inventé ce mot pour désigner toutes les traditions de guérisseurs. Mais ça ne nous appartient pas. Alors, je dis : "Non, je ne suis pas un chaman". En plus, beaucoup de blancs, des Occidentaux, partent en Amérique pour revenir en Europe et faire leur fonds de commerce avec le chamanisme. C’est ce que j’appelle la "chama-ânerie". Alors, je dis : "Non, ça suffit!". Nous sommes des guides, des hommes de connaissance, et ce qu’on pratique, c’est la médecine amérindienne. Il y a la médecine africaine, hindoue, tibétaine, etc. Tout ça, ce sont des médecines sacrées, ce ne sont pas des choses

chamaniques. Et ça, c’est le regard d’un Amérindien, de l’autre côté.

**Et un "homme de connaissance", vous le définissez comment ?**

On peut dire que c’est un guide, quelqu’un qui a vécu une initiation, une mort psychologique... Et pas pour le pouvoir. Il s’agit d’être serviteur des autres et de s’effacer devant les autres. Il faut dire qu’à partir de 1492<sup>(2)</sup>, aucun Occidental n’est initié. L’initiation se fait dans la clandestinité et entre amérindiens.

**Il existe d’autres initiations, et pas seulement amérindiennes.**

Bien sûr. Il y a l’initiation tibétaine, ou africaine. C’est différent, mais toujours, c’est une mort psychologique.

**Je suis étonnée que vous parliez de psychologie.**

J’utilise le terme qu’un Occidental comprend. Par exemple, au Pérou, dans les campagnes, on voyage pour ramener une âme perdue. En langage occidental, on travaille pour que la

personne récupère son énergie.

**Et le terme d’"inconscient" qu’utilisent les Occidentaux, est-ce qu’il vous parle ?**

Oui. Mais pour nous, ce n’est pas nouveau. Freud est l’inventeur de l’inconscient qu’il définit comme la partie où se cachent les choses qu’on a réprimées, mais je ne suis pas d’accord avec lui quand il dit que dans l’inconscient se trouve le pire que l’on peut trouver, et qu’il faut sortir tout ça. Pour nous, dans le fond de l’inconscient se trouve la lumière. C’est la différence entre Freud et les guides amérindiens. Il faut que ces lumières sortent pour que la personne change. On peut avoir dix ans de psychanalyse et la personne ne change pas. Elle connaît tous les mécanismes de sa souffrance, mais que va-t-elle faire avec ça ?

**Quel est donc le chemin de l’inconscient dans l’initiation amérindienne ?**

Il faut faire une expérience de mort pour pouvoir après regarder les





choses et ta vie d'une autre manière. S'attacher à la vie, et en même temps, se détacher. (long silence)

**Dans votre livre, *Le voyage sacré amérindien*, vous incitez les Occidentaux à recontacter l'énergie de leurs anciennes traditions.**

Il y a une ancienne prophétie chez nous qui s'appelle la prophétie de l'arc-en-ciel : un jour, toutes les traditions se rencontreront, c'est-à-dire la tradition orientale avec son intériorité, sa méditation, la tradition africaine avec ses chants, ses danses, et la tradition amérindienne avec son amour de la nature, mais il manque la tradition occidentale que vous avez oubliée. C'est la tradition des druides, des Celtes, des "jolies sorcières" qui est encore dans votre mémoire cellulaire. Et on attend que vous la récupériez — c'est à ça que je travaille — pour que cette prophétie se réalise. Vous n'êtes ni Hindou, ni Chinois, ni Tibétain. Vous êtes des Européens avec une tradition très grande que vous avez simplement oubliée.

**Et vous sauriez pourquoi ?**

Je crois que c'est le type de société dans laquelle vous vivez, basée sur le dogme de la logique et le rationalisme, ce qui est normal et anormal. Le petit enfant par exemple, quand il a 4-6 ans, est ouvert pour parler avec les arbres, les oiseaux, mais si l'enfant continue jusqu'à l'âge de dix ans, la psychologue scolaire intervient. C'est une société qui s'est coupée du monde invisible.

**Qu'apporte la connaissance de ce monde ?**

Si vous avez l'expérience que tout est vivant, que les plantes peuvent communiquer avec vous, vous ne pouvez pas détruire. Comme dit ce proverbe amérindien : *Seulement après que le dernier arbre ait été coupé, seulement après que la dernière rivière ait été polluée, seulement après que le dernier poisson ait été pris,*

*alors seulement vous vous rendrez compte que l'argent ne peut pas être mangé.*

**Je vais être un peu provocatrice... Les plantes ici sont enfermées dans des pots. Quelle relation pouvez-vous avoir avec elles ?**

Les plantes ne sont pas comme nous. Certaines ne doivent pas être directement mises en contact avec l'eau ou le soleil. C'est leur manière d'être. Et il faut les protéger...

Comme nous, il y a des gens qui ne supportent pas le froid de l'hiver, d'autres qui aiment les Tropiques. Et puis, elles sont contentes de l'énergie dans cette pièce. Parce que les plantes se nourrissent d'énergie. Observez quand vous allez à l'hôpital visiter quelqu'un et que vous lui apportez des fleurs. Si vous repassez plus tard, les fleurs sont mortes parce qu'elles ont absorbé la souffrance du lieu.

*Aimer son corps,  
c'est aimer la terre.  
Détruire son corps,  
c'est détruire  
la terre.*

**Elles souffrent déjà quand on les coupe...**

Non, ça, c'est autre chose. Il y a parfois besoin de les couper pour qu'elles reflleurissent. Il faut savoir aussi qu'elles n'ont pas les mêmes sensations que nous, sinon, on commet une erreur. Les plantes ont une vie totalement différente de nous. Vous les coupez, elles ne le sentent pas, elles ne souffrent pas de douleur. Par contre, le feu, oui, parce que c'est un élément, et ça leur fait peur et ça les fait souffrir. Mais les couper pour qu'elles reflleurissent, non.

**Je change de sujet, mais pourquoi avoir choisi de venir en France ?**

Au début, jamais je n'aurais pensé être en Europe, parce que c'est loin du Pérou, mais je devais réaliser une mission, prendre le chemin inverse des Conquistadors, réaliser l'histoire d'un Amérindien en Europe pour réveiller le meilleur de vous, et j'ai été guidé pour ça. Et je n'étais pas

prêt pour aller en Espagne. Parce qu'il y avait la colère, l'humiliation. Maintenant, je crois que je suis prêt pour parler avec les Espagnols, sans colère, simplement, comme je parle avec les Français. Mais il faut savoir que les ancêtres vivent en chacun de nous. Il faut que mes ancêtres se calment, s'apaisent, et là, je pourrai leur parler calmement.

**Comment vos ancêtres peuvent-ils s'apaiser ?**

Je crois que la première chose, c'est un travail sur soi pour purifier toute cette peur, toutes les humiliations, et que cela ne se transmette pas à la génération qui vient.

**On a aussi la sensation, à travers la lecture de votre livre, d'un sentiment d'incompréhension ?**

Je ne comprends pas comment l'être humain peut tuer des enfants, humilier les gens, et d'un autre côté, je comprends que l'être humain avec un grand H n'est pas là. Ce que l'on appelle des êtres humains sont des mutants. Parce qu'un Humain est plein de compassion pour les autres. Mais le mutant fait la guerre, il tue, lance des avions et des bombes sur une population, sur des enfants, des vieillards, tranquillement. C'est un criminel. Je pense que c'est le travail de maintenant d'enseigner à la génération qui vient qu'il faut arriver à être Homme ou Femme. Et à ce moment-là, l'humanité changera, mais ce sera d'ici à dix mille ans. Il y a d'un côté les mutants qui font du mal, et de l'autre, les mutants qui cherchent à devenir Homme ou Femme.

**Tout ce temps, est-ce une phase nécessaire ?**

Je ne sais pas si c'est nécessaire, mais le cerveau de l'être humain doit s'ouvrir doucement, sinon, il devient totalement déséquilibré. Quand on dit, "homme de connaissance", ça veut dire qu'on sait beaucoup de choses, mais pas pour ce temps-là, pour les temps à venir. C'est une connaissance adaptée que l'on donnera petit à petit.

**Qu'avez-vous à nous léguer comme "connaissances" ?**

La connaissance que je peux donner



maintenant est de dire que la grande majorité des Occidentaux a oublié son corps. Ils ne l'aiment pas. Et la première chose à faire est d'aimer son corps éperdument. Par exemple, j'ai été à une réunion d'écologistes, et les gens parlaient contre la pollution de la terre... et tout le monde fumait. J'ai dit : "Comment vous pouvez parler de pollution si vous polluez votre corps ? si vous n'aimez pas votre corps ?". Silence. Personne n'a rien compris. Aimer son corps, c'est aimer la terre. Détruire son corps, c'est détruire la terre. C'est simple. Et ça, c'est une connaissance. On ne peut pas aimer le corps de l'autre si on n'aime pas son corps.

### **C'est là toute la dimension sacrée de la tradition amérindienne.**

Tout est sacré pour nous. Le corps est sacré. C'est un temple où habite notre esprit. Rendre son corps beau, c'est rendre la terre belle. Un jour, les gens comprendront ça.

### **A la fin de votre ouvrage, il est dit que l'esprit descend dans la matière. Est-ce que vous pourriez développer ?**

Je crois que quand un Amérindien écoute les gens parler de recherche spirituelle, ça sonne comme une

maladie mentale. Parce que pour les Amérindiens, nous sommes déjà des Esprits qui se sont incarnés dans un corps pour réaliser une expérience humaine. Alors pourquoi une recherche spirituelle si on est déjà un Esprit ? Les gens qui font une recherche spirituelle se désincarnent. Ils n'aiment pas leur corps. Notre mission sur cette planète est d'être de plus en plus Humain, d'expérimenter la vie ici : qu'est-ce que veut dire toucher ? aimer ? regarder ? procréer ? C'est pour ça que notre corps est précieux, parce qu'il nous permet d'expérimenter les choses. Toucher par exemple, un Esprit ne peut pas toucher, parce qu'il n'a pas de mains.

### **Qu'est-ce qui fait que l'on devient mutant ?**

Pour la tradition de la connaissance amérindienne, nous sommes des Esprits, ou des énergies si vous voulez, qui ont choisi cette planète pour réaliser une expérience. L'Esprit s'est incarné dans une famille, et sa mission est de purifier cet arbre généalogique. Mais, quelque fois, il sait qu'il va perdre toutes ses connaissances dans l'incarnation parce qu'il entre dans une énergie très lourde, et qu'il perd la mémoire de ce qu'il était avant.

### **Don Marcelino, vous ne souhaitez pas être photographié, pourquoi ?**

Naturellement. Moi, je ne suis pas la photo. Le visage que j'ai, c'est une partie de mon corps, mais mon être profond, ce n'est pas ce visage. Alors, je préfère qu'on représente le condor qui me représente.

### **Et pour finir, qu'avez-vous à dire sur Carlos Castaneda ?**

D'abord, Castaneda a l'ambition d'écrire ce que Don Juan dit. Nous les Indiens, on est très reconnaissants que pour la première fois un professeur d'université ait été enseigné par un Indien. Ça a été un scandale pour tous les professeurs, les enseignants d'université, un scandale parce que c'est eux qui pouvaient enseigner. Par contre, quand on lit ses écrits, pour un Amérindien, il délire. Comme il ne peut pas traduire des choses simples, il fait des choses compliquées parce qu'il est compliqué dans sa tête. Mais ce que dit Don Juan est totalement simple.

(1) Don Marcelino est arrivé en France il y a seulement trois ans. La retranscription fait écho au charme de son accent. (2) 1492 signifie l'arrivée des "premiers blancs" et de Christophe Colomb aux Amériques.





# Carlos Castaneda

## La voie Nagualiste

Pour celui qui suit la voie nagualiste empruntée par Carlos Castaneda, le brujo est plus qu'un homme de connaissance, il est l'homme réalisé.

par Bernard Dubant



crédit photo : Michel Demling

L'œuvre de Carlos Castaneda a suscité un intérêt considérable, peut-être surtout parce qu'elle évoque un Souvenir non temporel, la Reconnaissance de notre "Réalité", de notre "Soi impersonnel".

### Brujo et Brujeria

C'est par sa rencontre avec un mystérieux Yaqui, "Don Juan", que Castaneda est mis sur la Voie des Nagual, en rejetant, contre son gré, son ancienne vie; c'est-à-dire, en triomphant des défenses individuelles, mentales, qui font que nous restons collés à un monde, auquel nous nous identifions. Cette voie nagualiste, son mentor l'appelle *brujeria*, sorcellerie; mais il ne s'agit pas d'obtenir de petits "pouvoirs" pour faire du mal (ou du bien) aux gens.

Le *brujo*, dans cette hiérarchie qui est appelée "toltèque", est supérieur même à l'Homme de Connaissance, l'équivalent du *jñânin* de la tradition advaitine. Il est ainsi semblable au Siddha, le Réalisé, l'Homme de Pouvoir, qui est parvenu à réaliser *divya deha*, le corps divin, ou *siddha deha*, le corps de réalisation.

Avant cela, l'apprenti devient Guerrier, l'équivalent du *vîra* tantrique, qui rejette le monde de ses semblables, la "vérité conventionnelle" (*vyavahara satya*), la dictature du mental, triomphe des défenses que le mental, solidaire de l'ego, oppose à l'originelle Vacuité, à ce Pouvoir que nous sommes réellement, pour faire perdurer le monde mesquin et surimposé, et continuer d'emprisonner l'Esprit dans

la forme humaine.

Cependant, il est dit qu'il n'y a pas d'apprentissage, ni de voie. Il n'y a rien à acquérir. Il faut seulement se débarrasser de son encombrante image, de son identification erronée. C'est exactement ce que dit Lao Zi : *La recherche de la connaissance est une accumulation quotidienne, la pratique du Tao est une perte quotidienne. Perdre encore et toujours, c'est ainsi qu'on atteint au Non-Agir, wu wei (Tao Te King, 48).* Et le Non-Agir, le Ne-Pas-Faire, est la clef de la "non-pratique" de la voie dont l'anthropologue Castaneda, est devenu, retourné, l'un des participants.

### Le Tonal et le Nagual

Pour les Nahua (Toltèques et Aztèques) et les Maya, l'esprit a deux aspects — *tonal*, *tonalli* et *nagual*, *nahualli*. Selon le Codex Florentin, le *nagual* est "inhumain". Et "nagual" désigne aussi le *brujo*, le sorcier qui a accès à l'esprit — qui peut se transformer, non seulement en un animal, voire en "phénomène météorologique", mais aussi en l'esprit même. Le *tonal*, ou *tonalli*, est la force vitale, solaire, qui nous permet de "fonctionner" dans ce monde. Le monde du *tonal* est ainsi, selon Castaneda, l'attention première, celle qui fait ce monde, ou qui est accrochée à ce monde diurne de la raison, le premier anneau de pouvoir. C'est le monde des "choses", de la

structure, de la vérité conventionnelle (*samvrtti satya*), interrelationnel, le "côté droit". Le côté gauche est le *nagual*, l'esprit "sauvage", non relationnel, non structuré. Dans le *nagual*, il n'y a pas de "choses", juste le vent, le feu de l'esprit. Le *tonal* est certes un pouvoir, mais qui est devenu aliénant. Il nous soumet à la représentation des "sorciers noirs", à la convention humaine.

Il s'agira, pour le guerrier toltèque, de décrocher son premier anneau de pouvoir, pour accrocher le second, le *nagual*. Il devra ainsi désapprendre les façons de ses semblables, pour rejeter le monde de la réité et de la structure. Il cessera de "regarder", pour voir. La clef de tout cet enseignement est négative — c'est ne-pas-faire, prendre le contre-pied du monde du faire —

comme les *heyoka* sioux. La tâche du *benefactor* ne consiste qu'à faire perdre sa "suffisance" à l'apprenti, à briser le rapport qu'il entretient avec son encombrante image, à le "vider" de son ego illusoire. Le Toltèque n'a rien à "faire" car c'est le "faire", identique à

l'ego, qui tisse son monde illusoire et conformiste. En "arrêtant" le monde, en retirant son énergie du monde de l'image, de la "personne", le guerrier toltèque éveille en lui la force du silence, allume le feu intérieur, le feu de la gnose. Cette ignition est la consommation de l'attention au corps physique.

**Le Non-Agir,  
le Ne-Pas-Faire,  
est la clef de la  
"non-pratique".**



Le plus difficile, c'est de faire taire son "dialogue intérieur", pour "stopper le monde". Pour cela, il n'y aucun moyen, puisque les moyens n'ont pour fonction que d'entretenir le bruit. Le silence, c'est la disparition du mental, la séparation de la connaissance et du langage. Cette "connaissance silencieuse" est celle de l'Esprit; elle est "abstraite", au sens sorcier, c'est-à-dire qu'elle n'a pas de parallèle dans la condition humaine, dont le sorcier s'évade. *Un sorcier ne s'intéresse plus activement au monde de ses semblables* dit Don Juan à Castaneda.

## La règle de l'aigle

La "Règle de l'Aigle" (in *Eagle's Gift*) tient en trois points : "Je ne m'accroche à rien pour n'avoir rien à défendre"; "je n'ai pas de pensées, pour pouvoir voir"; "je n'ai peur de rien, pour pouvoir me souvenir de moi".

Le guerrier se débarrasse de son identification erronée pour que son énergie innée soit disponible au monde de l'esprit. L'homme de connaissance ne pense pas, ne reflète plus le monde

humain; ainsi, il peut voir, c'est-à-dire percevoir le sans forme, le Soi impersonnel. Enfin, le sorcier n'a aucune peur — il ne vit pas dans un univers duel, fabriqué par le mental —. Il peut "se souvenir" intégralement de son moi impersonnel, et disparaître ainsi, en tant que "personne", dans le feu intérieur. C'est ce "souvenir intégral" qui est la consommation de la voie du sorcier. Il se souvient, non pas des modifications insignifiantes de sa vie "consciente", mais de son "Autre Moi", qui se "manifeste" parfois comme son Double (*nagual*, *ka* des Egyptiens). Pour les Nahuas, l'exemple est *Omeyocan*, le "lieu deux". Les Nagual sont "fils de la nuit", et le *tonal* est la chaleur du soleil (*tonatiuh*). Selon Castaneda, c'est le ventre — ce deuxième cerveau, d'après l'énergétique moderne — qui est le "lieu" du *nagual*, et selon la tradition Nahuas, la tête est le lieu par où entre le *tonalli*. Le "souvenir" du *nagual* n'est pas la disparition du *tonal*, de la force vitale, seulement d'une fixation, d'un "garde devenu gardien", d'un abus de pouvoir. Le "souvenir du

Soi", qui n'est pas mental, pas verbal, se fait avec le corps d'énergie — c'est ainsi que le corps immortel se constitue —. Le passage dans l'autre Moi "n'a rien à voir avec la raison".

Le guerrier mène son propre combat : *il ne maquereaute pas pour des inconnus* comme l'homme ordinaire; il élimine la forme humaine, collante, qu'on lui a imposée, et qui a oblitéré le souvenir de Soi-même. L'homme de connaissance est un connaissant de l'abstrait, de l'esprit; ayant éliminé son moi personnel, il récupère son pouvoir, son "héritage magique"; indisponible au monde humain, il est disponible à l'esprit. Quant au sorcier, il est celui qui sait manier l'intention, c'est-à-dire le lien avec l'esprit. Il est l'homme ancien, l'homme "sans pitié" (mais sans cruauté), dont la "personne" n'est plus qu'un masque. Ainsi, l'Aigle qui a émis les filaments énergétiques tissant les mondes, et se repaît des consciences, le "laissera passer à la liberté", au-delà de toutes les limites concevables.

## INSTANTS CHAMANIQUES par Mario Mercier



La chaman peinte par Mario Mercier.

(...)Le chamanisme donne à l'homme la possibilité de pénétrer dans ces espaces (sortes de frontières spirituelles vibratoires), d'en explorer la dimension pour en extraire un enrichissement spirituel. Spécialiste de la "rupture des niveaux", le chaman supprime les frontières apparemment fermées des apparences. Par sa fonction d'intermédiaire sacré entre le Ciel et la Terre, il nous apprend l'art du déplacement et de la métamorphose. L'extase est son meilleur moteur.

Que m'apprend-il en cet instant cet arbre dont l'un des frères permet à Bouddha d'atteindre l'illumination? Que la vie est un ruissellement de forces et qu'il faut se placer dans le sens exact de ce ruissellement si l'on veut recueillir et exprimer toutes ses potentialités.

L'homme a oublié qu'il est le véhicule de ce qui l'environne et de ce qui est en lui. Il a oublié qu'il est le dépositaire de la Mémoire du Monde, étant une cellule spirituelle de la terre mise en liberté. Et c'est ainsi qu'il a perdu la notion d'être pour se réfugier dans la notion d'exister. Il a réduit sa vision d'âme à une vision fragmentaire du monde et de lui-même.

Le chamanisme tend à réaliser l'Homme-Total, l'Homme-Univers. Il redonne à l'homme la liberté de son essence et favorise ce don d'ubiquité qui lui permet de se déplacer dans différentes dimensions, qui ne sont pour lui que les facettes successives d'un même ensemble. On pourrait considérer le chaman comme une œuvre d'art à part entière, sorte d'accent personnalisé du monde de l'Esprit, et comme un serviteur dévoué aux causes les plus hautes et aux tâches les plus obscures. Il a le pouvoir de se prolonger au-delà de lui-même par l'extase, cette ivresse lucide que produit l'émotion de l'âme.

# Pol Charoy & Imanou

**“Nous devons rendre notre relation à l’animal plus actuelle...”**



Pour Pol Charoy et Imanou Risselard, l’expérience chamanique passe aujourd’hui par une réharmonisation de l’être humain avec les forces primordiales, minérales, végétales et animales. Une prise de conscience nécessaire pour aborder vraiment la pratique des anciens.

propos recueillis  
par Delphine L’huillier  
et Dominique Radisson,  
retranscription  
par Sandrine Toutard

**Gtao : Quel regard portez-vous aujourd’hui sur le chamanisme ?**

Pol : Imaginez qu’il n’y ait jamais eu de chaman, jamais eu d’expérience chamanique. A quoi ressemblerait le premier chamane des villes ? Quel serait son témoignage, sa rencontre ? Voilà, et bien, c’est cela que l’on doit recréer à chaque instant. La tradition doit être revivifiée à chaque époque ! L’expérience chamanique n’est pas une expérience exotique, ancienne, qui ne peut se vivre qu’en Sibérie, sur la banquise, avec les phoques ou dans la forêt amazonienne ! Elle correspond à un mode de vie. Quand je suis à Paris, à Rome, ou je ne sais où, comment fais-je ! ? Ma relation chamanique avec les forces primordiales n’est pas la même qu’en Sibérie ! Qui, ici et aujourd’hui, entend dans ses rêves le chant des phoques ? Personne. Par contre, si j’organise des stages de chamanisme exotique pour ces nouveaux “rurbains” qui vivent en ville et aiment la campagne, ça marche bien !

**Comment expliqueriez-vous cela ?**

Pol : La fuite, l’exotisme ! C’est du cinéma ! Tu vois un bon film !

Imanou : Les personnes pensent qu’elles vont régler leurs problèmes grâce à une tradition exotique qui n’est même pas la leur. C’est un moyen de ne pas rentrer vraiment dans leur propre expérience chamanique.

Pol : Ce n’est pas forcément mauvais, tu peux aller au cinéma et passer une bonne soirée !

Imanou : Et tu peux passer tout une partie de ta vie à aller au cinéma et te faire du cinéma.

**Il ne faut pas y croire ?**

Imanou : Et bien non ! Cela en deviendrait tellement naturel que le mystère tomberait et ça marcherait beaucoup moins, puisque l’expérience serait accessible à tous. L’expérience chamanique se doit d’être une expérience authentique, mais contemporaine, et pas exotique.

**Dans votre travail énergétique et corporel, vous avez intégré une dimension que l’on pourrait qualifier de chamanique dans sa relation au minéral, au végétal et à l’animal... Que pouvez-vous nous en dire ?**

Pol : On peut vivre le mouvement de manière chamanique et contemporaine, car il y a dans le geste et le mouvement des réalités objectives qui m’animent. Ce sont les éléments qui me font bouger, et lorsque j’anime ma propre force pour me déplacer, je traverse des façons énergétiques de me mouvoir. Ce sont pour nous des façons chamaniques de vivre le mouvement. Ainsi, au premier stade, le mouvement est minéral, qui est immobilité vivante ; une pulsation, une vitesse lente et très épaisse. Au deuxième stade, le mouvement végétal est plus fluide : mon corps peut sentir les mouvements de l’air, sentir que quelque chose s’anime autour de moi et me fait bouger, à l’image du végétal qui ne peut s’animer de lui-même et qui ne vit que par le mouvement des éléments et du rythme des saisons, auxquels il répond toujours. Au troi-

sième stade, il y a la vie animale avec l'apparition du rythme cardiaque, de la circulation sanguine, et du déplacement. Je peux alors m'animer, répondre à mes pulsions animales : chercher à manger, chasser, cueillir, me reproduire, etc. Je peux donc agir, et c'est une des caractéristiques de ce groupe, de cette force. Enfin, il y a le stade humain : mes mouvements sont imprégnés de sentiments. C'est la naissance du geste, nous y retrouvons les mouvements primordiaux —c'est -à-dire des mouvements qui existent depuis l'aube de l'humanité— de prière, de méditation, d'extase, de compassion, d'amour, de célébration, de force, de tendresse, etc. Et certains animaux se trouvent à la frontière de la tendresse, et peut-être même de tout cela ! Mais l'humain est un animal particulier : il a le sentiment, la pensée et l'intention qui vont imprégner son mouvement. L'expérience chamanique peut donc être vécue dans le mouvement, dans une vitesse minérale, végétale, animale... et humaine, comme nous le vivons en Wutao. Le geste n'est pas seulement bio-mécanique mais aussi bio-sentiment.

### **Ces expériences nécessitent-elles un état particulier amené par des techniques particulières ?**

Imanou : Non, ça ne demande absolument rien, c'est déjà là. Par contre, il faut passer par des techniques pour voir, apercevoir, entrevoir...

Pol : Ces mouvements sont déjà là, tout comme on ne se préoccupe pas des mouvements de notre digestion, comme du rythme des saisons. Tout cela se passe en nous. Les techniques ne sont là que pour nous aider à prendre conscience, à sortir de notre inconscience pour que nous puissions observer, et accompagner ces mouvements. Et là, les approfondir. Et là, aller encore plus loin. Mais quelqu'un qui n'a pas fait un certain travail initiatique ne va pas oser vivre ces expériences. Parce qu'il a peur de lui-même, peur que son animal intérieur se venge et se retourne contre lui pour le dévorer à son tour. Il va fuir, parce que son inconscient, l'être, l'âme sait. Son âme "sait". Au fond de nous, nous savons tous que lorsque nous mangeons de la viande sans qu'il existe un rapport sacré, un remerciement de l'être, si rien n'est redonné à l'animal, même pas une

petite intention de recueillement, cela va se traduire inévitablement par des cauchemars, voire se manifester au niveau social par des comportements d'exploitation de l'humain par l'humain. Car on peut comparer l'exploitation de l'animal et de l'humain; nous nous comportons beaucoup avec nous-même comme nous nous comportons avec les animaux.

### **Comment vivre aujourd'hui la relation à l'animalité en *qi gong*, ou en tout cas dans un travail énergétique comme celui-là ?**

Pol : Il faut sortir de l'exotisme pour rendre actuelle la relation à l'animal. La rencontre avec une force primordiale animale dans une pratique de *qi gong* se traduit dans des sensations et dans des mouvements, je reçois alors les bénéfiques des qualités de cet animal et vis une alchimie puisque je me mets en relation avec cet animal, et son espèce. Les effets sont d'ailleurs parfois très bénéfiques et très surprenants : renforcement de l'agilité, des perceptions, une acuité visuelle, auditive accrue, etc...

*Entrer dans ce rapport sacré qui est que pour continuer à vivre, d'autres me donnent leur vie.*

### **Mais aujourd'hui, cette relation paraît difficile, tant nous sommes coupés de la nature ?**

Pol : J'imagine que dans les temps anciens, ces pratiques étaient relativement plus faciles puisque l'homme était déjà dans une relation de mesure, de respect avec la nature et les animaux, chacun étant respecté dans ses espaces. Mais comment aujourd'hui un maître de *qi gong* qui habiterait en ville et aurait mangé pendant dix, vingt ans de la viande industrialisée vivrait-il sa relation avec les animaux ? C'est là où nous devons rendre notre relation à l'animal plus actuelle, puisque notre rapport à l'animal se transforme; il est devenu exploitation et assouvissement...

Nous sommes aujourd'hui obligés de faire tout ce "chemin de guérison" avec la vie animale parce que l'époque a changé, parce qu'il n'y a plus de respect mutuel. L'harmonie entre humains et animaux a disparu : c'est devenu une exploitation pure et simple. Et pour rétablir l'harmonie, il faut oser entendre la douleur, voir ce que l'on fait et en prendre la responsabilité. Et c'est douloureux d'en prendre la responsabilité, accepter d'avoir des visions cauchemardesques, oser voir. Peut-être même oser acter, se rendre dans des exploitations d'élevages puis des abattoirs pour voir comment on tue les animaux que l'on va manger. Oser y assister. Et ne pas fermer les yeux, ni les oreilles, ni les sens, ni son cœur, et puis rentrer chez soi avec tout cela pour une petite méditation chamanique et... pfffff...

Imanou : Il est important de savoir que quand on mange un steak, ou quoi que ce soit d'autres aujourd'hui, il y a eu auparavant toute cette chaîne industrialisée. Nous en sommes encore à un stade pré-humain, mais on n'a pas développé notre stade d'humanité. Réellement. Etre Humain, ce n'est pas quelque chose qui est établi, c'est une expérience à vraiment ressentir, à acquérir, et ça, même si cela a déjà été dit, il est tellement important de le répéter. Comme il est important d'aller voir la chaîne d'un abattoir, et de manger après, en pleine conscience, pour savoir ce que l'on fait. Cette expérience va développer notre manière de réagir : à cœur ouvert, à corps ouvert. C'est grâce à cette faille que surgit notre humanité. Pendant les cours par exemple, après tout un processus d'exploration corporelle, il arrive quelque chose de tout à fait particulier lorsque les élèves rencontrent dans leur intimité leur profonde humanité. C'est une belle rencontre, et d'un seul coup, on se dit : "Mon Dieu ! Pourquoi je ne la montre pas ! Pourquoi je ne la vis pas tous les jours ? Pourquoi ce n'est pas elle qui est là dans mes relations ? Qui anime mes pensées et mes actions ? Pourquoi une planète, un pays ne peut-il pas être régi par l'être humain qui est en nous ?

Pol : Ce n'est pas le cas. Nous sommes dans une société qui mange de plus en plus de viande et ce, dans une relation inconsciente. Et paradoxalement, nous possédons énormément d'animaux de compagnie...(suite p. 28)





(suite de la page 26)

Imanou : Il faut arrêter de croire que tu peux avoir une attitude particulière pour un animal qui est proche de toi et que tu peux en manger d'autres!

Pol : C'est très provocateur tout ce que l'on dit là! Je comprends, bien sûr, qu'on puisse avoir un animal de compagnie pour se rapprocher un peu de cette vie animale, de cette spontanéité, de cette pulsation, de cette nature. Mais je demanderais à tous ceux qui ont des animaux de compagnie de conscientiser et de regarder leur rapport avec la nourriture et de s'imaginer d'un seul coup que ce qu'ils mangent, c'est leur chat, ou leur chien, ou leur cheval. Qu'ils se mettent dans cette situation. Que se passerait-il?... Et bien voilà, ça, c'est une expérience chamanique, c'est ça qu'il est nécessaire de retrouver. Ne pas forcément s'arrêter de manger de la viande, mais conscientiser la relation, ritualiser le repas, entrer dans ce rapport sacré qui est que pour continuer à vivre, d'autres me donnent leur vie.

Imanou : C'est surtout une question de vie. Je peux vivre grâce à d'autres vies. Si on pouvait prendre simplement cela en compte.

Pol : Je mange parce que la terre me donne! Alors, merci la terre! Et qu'au moins une fois par an se vive une grande prière, une grande manifestation.

Imanou : C'est revenir à des choses simples! Oui, en fait c'est très simple!

Pol : C'est vraiment ça l'essence, et seulement après, dans le cadre de notre pratique, on peut organiser et styliser tel ou tel mouvement animal, qui a tel ou tel effet. Réfléchissons à notre relation à la nature au quotidien. Si je ne suis pas vraiment entré en relation, quels effets tous ces mouvements peuvent-ils avoir?

Imanou : Les choses deviennent sèches!

Pol : C'est de la pantomime! Je ne suis pas dans l'état! Je passe à côté!

Imanou : L'état, c'est du ressenti. Et on ne peut ressentir qu'en étant en relation. ■



# Alexandro Jodorowsky

**“Si le chaman utilise un corbeau, je peux utiliser un téléphone portable pour guérir...”**

Sur un ton qui lui est propre, Alexandro Jodorowsky, l'inventeur entre autres du psychochamanisme, nous partage son expérience auprès d'une guérisseuse, Pachita, ainsi que son regard sur l'émergence d'un nouveau chamanisme.

propos recueillis par Delphine L'huillier et Dominique Radisson, portrait : Jean-Marc Lefèvre

**Gtao : Vous avez souvent relaté dans vos livres votre expérience du chamanisme ?**

Alexandro Jodorowsky : J'ai eu l'expérience du chamanisme jusqu'à un certain point, parce que j'étais en contact avec des guérisseuses, des guérisseurs, des “charlatans” des villes. Un chaman, c'est quelqu'un qui vit dans une ambiance primitive, et qui guérit sur place avec les éléments que la nature lui donne, en ayant recours à un matériel hallucinogène. Le chaman des villes va importer en ville des techniques qui sont forcément liées à d'autres endroits. Or le chaman est, encore une fois, en rapport intime avec le lieu dans lequel il exerce. Son action s'adresse même à des personnes qui sont nées sur le même terrain. Un chaman de Sibérie

ne va pas guérir comme un chaman d'Amazonie. C'est pourquoi, pour moi, le chamanisme des villes est une monstruosité. En ce qui me concerne, j'ai donc fait des expériences avec des guérisseurs des villes. Ce n'étaient pas précisément des actes chamaniques, c'étaient des opérations pour rendre la santé aux gens.

**Vous avez pourtant fondé une technique de psychothérapie que vous appelez psychochamanisme ?**

C'est différent. Je ne prétends pas importer des techniques chamaniques traditionnelles. Partant du constat qu'on ne pouvait importer dans les villes les techniques chamaniques traditionnelles, je me suis posé la question de savoir quelles techniques on

pouvait utiliser en ville. Et je me suis dit que si le chaman utilise un corbeau, ou un champignon, je peux utiliser un téléphone portable pour guérir, une banane achetée au supermarché, ou même un big-mac! On ne peut pas transporter le chaman, ni les éléments qu'il utilise. On ne peut que faire des techniques similaires, ou s'inspirer de ces techniques. C'est ce que j'ai essayé de faire avec le psychochamanisme.

**Vous pensez qu'on ne peut pas être en même temps occidental, dans le sens de "civilisé", et chaman ?**

On peut essayer, c'est une très belle intention, mais jusqu'à un certain point. Il faut être conscient de ses limites, ne pas se tromper soi-même, en pensant qu'on est un chaman. Dans une ville, hors d'un contexte naturel précis, et en présence d'individus d'une autre origine, on ne l'est pas. Si on a affaire à des gens naïfs, on peut avoir recours à des tricheries sacrées. Ainsi, l'autre jour, une femme est venue me voir, absolument persuadée qu'on lui avait mis quelque chose dans le cerveau. J'ai appliqué un truc : je lui ai cassé un œuf sur le crâne ; une substance noire nauséabonde en est sortie: le mal était extirpé, elle était guérie. En fait, c'était un morceau de charbon que j'avais caché à sa vue, mais le résultat était là : cette femme était guérie ! C'est une tricherie sacrée déjà utilisée par Plotin ! Une femme folle vient le voir, persuadée qu'elle a une vipère vivant à l'intérieur d'elle. Plotin la fait vomir, et lâche alors un serpent qu'il avait dissimulé. Il lui déclare : "Voilà, je te l'ai enlevé", et la femme en est persuadée. Une autre fois, un homme vient le voir, qui pense qu'il n'a pas de tête. Plotin lui fait alors porter un casque de plomb, et l'homme retrouve alors la sensation de sa tête. Le chaman utilise beaucoup ces tricheries, avec des gens qui sont réceptifs, mais c'est un à-côté. C'est une imitation utile pour les gens naïfs ou primitifs. Les marabouts utilisent aussi ces techniques. Mais une personne qui est passée par l'université, qui a été élevée dans notre culture, pas vraiment superstitieuse ou religieuse, un être des villes,

tu ne peux pas le guérir avec ces méthodes-là, parce qu'il ne va pas les croire. Il faut planter ses méthodes, bien expliquer ce qu'on fait, ne pas s'adresser à la foi de la personne, ni à la superstition. Il faut la traiter comme un médecin traite un patient. C'est différent.

**Votre statut d'Occidental doit raser les personnes qui viennent vous trouver...**

Bien sûr. Moi, le meilleur gourou que je connais en France, c'est Arnaud Desjardin ! Parce qu'il a un physique de préfet de police, ou de recteur d'université. Si ton père te manque et que tu es Français, seul un Français pourra remplir ce manque.

***Mais moi qui ne crois pas aux dieux, qu'est-ce que je fais ?***

**Au cours de vos voyages, vous avez rencontré cette guérisseuse, Pachita...**

Oui, et j'ai été trois ans son assistant.

**Vous êtes parti du principe que vous ne croyiez pas à la nature de ce qu'elle accomplissait ?**

Oui, en ne sachant pas si c'était vrai ou pas. Je me suis positionné comme un non-croyant, parce que j'ai vu des personnes croyantes qui étaient dans la divinisation de la personne. J'ai préféré ne pas me positionner sur la croyance, mais sur l'utilité. Est-ce utile pour guérir ou pas ? Et si ça guérit, comment et pourquoi ? Si Pachita est un être divin, je ne pourrai jamais faire ce qu'elle fait ! Son miracle s'en ira avec elle. Mais si elle utilise des techniques utiles, je peux apprendre ces techniques et les appliquer dans un autre contexte.

**Pour qu'il y ait action chamanique, il faut donc que le sujet soit persuadé de la nature divine du chaman ?**

Oui, mais c'est vrai pour les peuples primitifs croyants. Mais moi qui ne crois pas aux dieux, qu'est-ce que je fais ? Qu'est-ce que je fais quand une femme violée à onze ans par son père vient me voir ? Ou quand ce garçon a été abusé sexuellement par son frère ? Qu'est-ce que je fais si je ne suis pas divin ? Je ne peux pas les envoyer à Dieu, alors qu'est-ce que je fais ? Le Tao, ce n'est pas Dieu !

**Qu'avez-vous fait, alors ?**

J'ai compris que l'inconscient, c'est de la métaphore, que les mots de la métaphore, c'est le langage de l'inconscient. J'ai compris qu'on peut traiter la réalité comme un rêve, qu'on peut rester lucide dans ses rêves, et donc pourquoi ne pas employer sa lucidité pour agir sur la réalité ? J'ai compris que tout est langage, que tout parle. Si tu te tords un ligament, c'est que tu as un problème de cassure avec ta famille, ou avec un être aimé. Si, à l'instant où je parle, ma fille renverse son verre, c'est qu'il y a quelque chose qui l'a touchée dans ce que je dis. La coupe, c'est le symbole du cœur... Tout a une répercussion émotionnelle, intellectuelle, tout agit en même temps. Les maladies sont un langage. On apprend que l'âme c'est un langage du corps, qu'on est momentanément, éphémère, individuellement collectif. On arrête de faire la tête devant la vieillesse, la maladie et la mort. On pense qu'on va se réincarner sans cesse, ne pas s'échapper de ce monde, que ce monde n'est pas la souffrance, sinon il ne serait pas la vie ! On agit dans le monde, pas comme si c'était un enfer, mais comme si c'était un paradis. Tout est bien !

**Pourquoi avez-vous eu envie de guérir les gens ?**

Parce que j'ai été terriblement malade.

**Malade de l'âme ?**

Malade de l'âme, mais malade du corps aussi ! J'ai eu des hémorroïdes épouvantables ! J'ai été malade de l'âme et malade de l'anus aussi ! Quand j'ai connu la souffrance et que j'ai compris que les autres faisaient partie de mon corps et de mon âme,





je me suis dit que ce que j'allais faire pour moi, j'allais le faire pour les autres. Je ne peux pas changer le monde, il est trop grand, mais je peux commencer à le changer. Je suis un point de vie dans les millions de points de vie de ce monde, donc mon point de vie peut commencer à agir, et à appliquer sur les autres ce que j'ai appliqué sur moi. Parce que j'ai eu de bons résultats sur moi, je vais partager ces bons résultats. Quand on fait son travail et qu'on vide son cœur de la rancune, de l'anxiété et du désir d'être valorisé par les autres, d'avoir consécration et célébrité; quand on vide son cœur, on connaît des sentiments sublimes. Et un des sentiments sublimes qu'on découvre, c'est l'amour de l'humanité. On aime avec une passion de fou les êtres humains. En dehors de leur nationalité, de leurs idées et de leurs folies. Tu les aimes! Et tout à coup, tu trouves un sentiment paternel et maternel vis-à-vis de l'humanité! Tu es soleil et lune en même temps. Et de l'autre côté, tu n'es rien, tu es zéro. Mais c'est quand même dans ton rien qu'il y a la possibilité d'aider les autres. Et on s'assoit dans son coin du monde, et on se met à aider. Et à mesure qu'on aide, on s'aide. Voilà, ce n'est pas plus compli-

***Dans l'inconscient,  
il y a toute une  
série de mondes :  
tous les rêves de l'hu-  
manité sont là !***

qué que ça. Et on développe une patience immense, on n'est pas pressé, on fait ce qu'on a à faire et c'est tout.

**Revenons à Pachita... Quel était le sens qu'elle vous accepte comme assistant ?**

Mystère! Dès que je l'ai rencontrée, elle m'a accepté! Mais j'ai une espèce de séduction pour les vieilles femmes (rires). Quand je suis allé voir les Mapuches<sup>(1)</sup>, il y avait deux mille personnes à la sainte chapelle de Machitu, fête magique où les sorcières chantent autour d'une guérisseuse. Comme je n'avais ni caméra, ni appareil photo, un gars m'a demandé ce que je faisais là, et j'ai dit : "Rien, je ne fais rien, je veux savoir comment cette dame guérit". Il a été surpris, et

m'a répondu : "c'est ma mère". Il m'a mis devant elle, et elle m'a tout de suite parlé. Elle m'a dit : "Reste avec moi comme invité", et j'ai été l'invité central de deux mille Mapuches!

Peut-être est-ce par mes cheveux blancs, peut-être parce que je suis arrivé à la bonté, qu'est-ce que j'en sais!? Et avec Pachita, ce fut la même chose. Dès qu'elle m'a vu, elle m'a demandé de lui chanter des poèmes et m'a accepté. Mais je n'étais pas tout seul, il y avait son fils, le propriétaire de la maison, cinq ou six adeptes...

**Mais eux étaient dans la divinisation de Pachita ?**

Moi pas.

**Est-ce que ce n'est pas un peu votre loi personnelle d'être à part ?**

Non, j'étais là, pleinement! Je me suis fait opérer par elle, c'était une chose à vivre! Il faut avoir le courage! On ne peut pas dire que je n'étais pas là!

**N'y a-t-il pas en ce moment un risque de "mode chaman", une sorte de néochamanisme un peu new age ?**

(Vivement) Si, si, tout à fait, et c'est pourquoi je ne veux, en aucune façon, qu'on interprète ma position comme celle-là. Les opportunistes, je m'en fiche!

**Est-ce que cela comporte des dangers ?**

Moins que la cigarette. La mode du chamanisme n'est pas grave. Il y a eu la mode Schtroumpf, celle de Batman, aujourd'hui celle de Spiderman...

**Et celle du "cha-man" ?**

Oui, celle du "cha-man" (rires). Un amusement sans danger qui va réjouir quelques fous et quelques tricheurs, c'est tout. De toute façon, dans un pays comme le Mexique, par exemple, tu ne peux plus vivre ton expérience tranquille. Toute l'image mexicaine des Mayas été récupérée par l'église. Le culte à la Vierge Marie a remplacé l'ayahuasca<sup>(2)</sup>. Et tous les hippies de 68 se sont greffés là également.

**Quelle est la spécificité de l'approche chamanique par rapport à d'autres, comme la psychologie ?**

Jung l'a bien compris, quand il a commencé à étudier la synchronicité.

Le chaman établit des liens entre les objets du monde, et le monde de l'inconscient — ce qu'on appelle le monde de Dieu, le monde souterrain, tout ça qui, pour moi, est dans notre inconscient — et c'est une pensée réelle, très puissante. C'est le dépassement de la prison rationnelle. Mais où je diffère, c'est que pour moi, le rationnel n'est pas une prison.

Lorsqu'il est mal employé, il devient prison, mais quand dans le chamanisme il manque le travail sur le rationnel, ça devient du primitivisme, et c'est mauvais. Les chamans doivent arriver à nous, et nous, on doit les retrouver. Eux, ils doivent parvenir à l'éclosion de la pensée rationnelle que nous avons apportée au monde, et nous, on doit retrouver cette sagesse qu'on a perdue.

**Et le psychochamanisme, c'est cela : un métissage de rationnel et de sagesse perdue ?**

Oui, c'est une façon de guérir que je peux apprendre à des médecins, des psychologues, des psychanalystes. Car la psychanalyse ne se propose pas de guérir. Elle te propose des prises de conscience afin que tu vives mieux, mais tu ne guériras pas. Le guérisseur, lui, se propose de guérir, c'est cela qui est intéressant. Le chamanisme va t'ouvrir vers la notion de possession. Tu es possédé : en toi, il y a des dieux, des forces qui ne se voient pas. On ne se rend pas compte, mais nous vivons constamment possédés. Il y a des psychismes intérieurs qui parlent à travers nous, différents ego, différentes choses.

**Vous prescrivez toujours des actes psychomagiques<sup>(3)</sup>, est-il nécessaire qu'ils soient spectaculaires ?**

Le spectaculaire ne te surprend jamais à l'intérieur des rêves. Les actes psychomagiques vont changer la réalité commune, et vont donner, comme dans le rêve, la part à l'inconscient métaphorique. L'acte psychomagique échappe à la réalité normale, sinon à quoi bon? Ça casse la conception du réel, et d'une certaine façon, l'inconscient prend la réalité

pour cet acte-là. J'ai toujours dit que l'acte psychomagique doit être positif. Par exemple, quand on enterre quelque chose, on plante un végétal. On ne finit jamais dans le négatif, mais la violence n'est pas la condition sine qua non. En Espagne, j'ai eu une femme qui n'a pas communiqué avec son père, décédé. Je lui ai demandé de mettre du rouge à lèvres très gras, et d'embrasser littéralement la plaque tombale de son père, jusqu'à ce qu'elle soit entièrement recouverte de la trace de ses baisers. Comme cela, elle allait totalement exprimer à son père l'amour qu'elle avait pour lui. Ca c'est un acte doux, poétique, non violent, mais qui demande cependant une attention constante, cela équivaut à une profonde méditation. Je donne beaucoup d'actes non violents, et d'autres très violents, ça dépend de la personne et de son problème.

### **Pour vous, les forces dont s'occupe le chaman sont en nous, dans notre inconscient ?**

Je le crois fermement, en pensant que l'inconscient, c'est un inconscient collectif. C'est en fait un inconscient individuel, et familial, et collectif, et historique, tout cela, plus le mouvement des étoiles, qui ont une influence en nous. Chaque individu que tu vois est à l'intérieur de ton cerveau. Tout ce que tu vois est à l'intérieur de toi. Je te parle dans ton intérieur, et vous êtes dans mon intérieur. J'ai une représentation de vous. Le chaman va utiliser une drogue, ou un tambour. Cela va ouvrir les portes de l'imaginaire, du rêve, d'accord, mais le rêve fait partie de nous. D'une certaine façon, nous rêvons cette réalité. Je montre une carte du tarot, et demande aux gens ce qu'ils y voient. Chacun a une interprétation différente. La réalité est pareille ! Chacun va nommer une représentation de cette même réalité, et chacun de nous vit un autre monde, mais équivalent et possible. Et dans l'inconscient, il y a toute une série de mondes, et pas seulement le nôtre : tous les rêves de l'humanité sont là ! Je vais te dire une chose : nous avons le futur en nous, parce que notre cerveau nous dépasse. Nous ne l'utilisons pas dans toute sa puissance, notre cerveau est déjà le futur, il est destiné à l'homme qui viendra.

### **Ainsi, nous serions des «pré-humains»?**

L'homme existe jusqu'à un certain point, et l'homme idéal n'existe pas. Mais l'homme idéal existe dans le cerveau, nous l'avons en nous. Et quand tu prends une drogue, ce cerveau du futur commence à fonctionner, tu le vois. Et c'est une découverte.

(1) : Les Mapuche sont une ethnie qui vit dans le sud du Chili et de l'Argentine.

(2) : L'ayahuasca est un mélange de plantes aux effets hallucinogènes utilisés par certaines tribus d'Amazonie.

(3) : L'acte psychomagique est utilisé par Alexandro Jodorowsky comme acte symbolique et transformateur de la guérison.



crédit photo : Jean-Marc Lefèvre

### **ONT PARTICIPÉ A CE DOSSIER**

- Chamanisme taoïste, par Eulalie Steens, sinologue et auteur du *Dictionnaire de la civilisation chinoise*, éd. du Rocher.
  - Don Marcelino, homme de connaissance péruvien et auteur du *Voyage sacré amérindien*, éd. Charles Antoni L'Originel.
  - Carlos Castaneda, la voie nagualiste, par Bernard Dubant, auteur de nombreux ouvrages dont *Castaneda, le retour à l'esprit, Chamanisme Nahua et Maya*, et en collaboration avec M. Marguerie, *Castaneda, la voie du guerrier* (tous ces ouvrages ont été publiés chez Guy Trédaniel éditeur).
  - Instants chamaniques, par Mario Mercier, poète, écrivain, peintre. (1) Ces deux citations sont extraites de *L'esprit de la forêt* paru aux éditions Accarias L'Originel et (2) le *Manifeste du nouveau chamanisme* paru aux éd. Atlantis.
  - Pol Charoy et Imanou, fondateurs du magazine *Génération Tao*, créateurs du Wu tao.
  - Alexandro Jodorowsky, cinéaste, metteur en scène, auteur de bandes dessinées et auteur de nombreux ouvrages dont *La danse de la réalité* paru chez Albin Michel.
- Ce dossier a été illustré par les photographies de Jean-Marc Lefèvre, Michel Demling et les peintures de Mario Mercier : notamment *Le poète* et *La chaman*.



Le monastère Chung Tai



La montagne Dharma Drum



Le monastère Tzu Chi

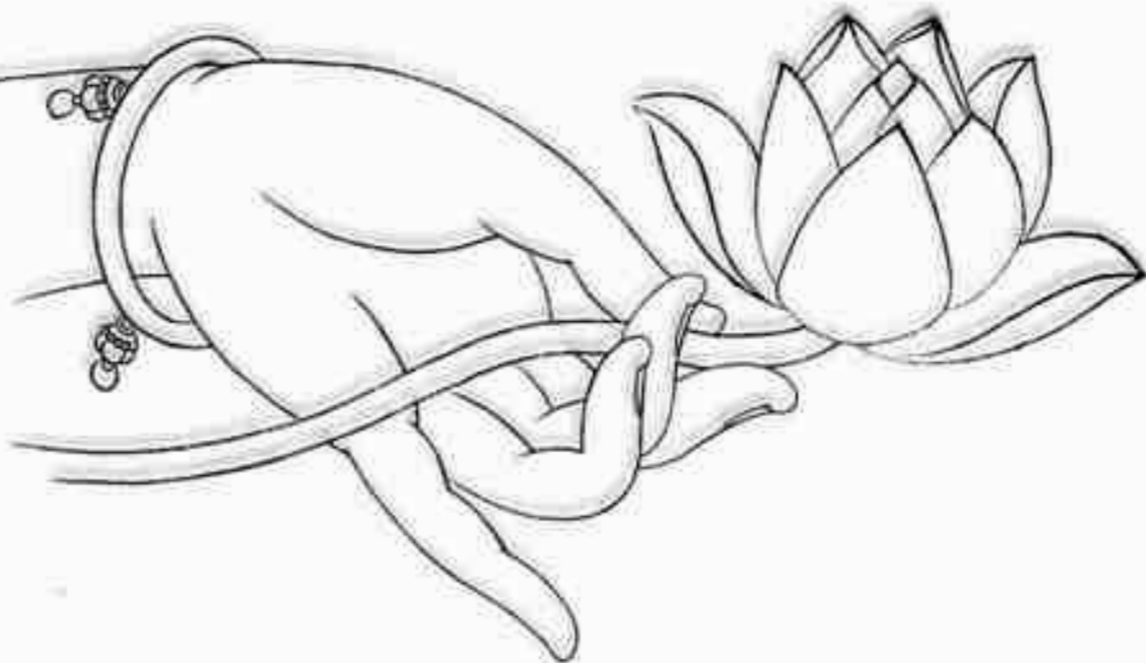
"J'ai commencé la méditation à l'époque de l'éclatement de la bulle Internet, dont les conséquences se firent sentir dans la start-up pour laquelle je travaillais. Comme la plupart de mes amis parisiens, la méditation était un moyen de me détendre et d'éliminer le stress de la vie professionnelle. Mais les cours de méditation d'une semaine que j'ai pris à Taiwan m'ont donné accès à un niveau supérieur de compréhension de la méditation et du bouddhisme en général. La méditation a cessé pour moi d'être un procédé aut centré. J'ai appris les valeurs de détachement de soi-même, j'ai appris à prier pour le bonheur de tous, pour leur bien-être, leur accès à l'illumination, et j'ai surtout appris à m'intéresser plus aux autres qu'à moi-même. Bien sûr, "le bonheur de tous" inclut le mien, mais cela n'est qu'une conséquence heureuse de mes prières, et non plus un but en soi. Ces cours de méditation ont radicalement changé ma façon de voir le monde, les gens, et moi-même."

**Laurent Michelin**

*Cours de méditation de sept jours du mont Chung Tai à Taiwan*

## *Les empreintes de Bouddha*

*On raconte que Bouddha aurait laissé ses empreintes de pas sur le sol comme message pour ses disciples. Les Taiwanais de religion bouddhiste, eux, laissent leurs empreintes partout sur l'île de Taiwan et de par le monde. En effet, dès qu'une catastrophe naturelle se produit dans le monde, ou là où des gens sont dans le besoin, les Taiwanais de religion bouddhiste sont présents. Ils ne dissertent pas sur l'étude de la compassion bouddhiste, ils la pratiquent au quotidien. C'est pour cette raison que les Taiwanais bouddhistes ont été les artisans de la construction de tant de centres de méditation et d'écoles, aussi bien à Taiwan que de par le monde. Leur vie se règle selon les principes du bouddhisme du Grand Véhicule: l'Illumination est accessible à tous, si bien que chaque individu est digne de compassion, et potentiellement réceptif aux enseignements du Dharma.*



Bonzes





Le monastère de Fo Guang Shan



## sur le sol *taiwanais*

*Plus de 5000 temples. Des centaines de centres de méditation, offrant toute l'année des formations de trois à sept jours, ainsi que des séminaires et des cours sur le bouddhisme. Une multitude d'universités et de centres de recherche renommée internationale spécialisés dans l'enseignement des études bouddhiques. Taiwan est le seul pays en Asie du nord-est qui peut s'enorgueillir d'héberger une foi bouddhiste d'un tel dynamisme et d'une telle ampleur. Mais ce qui rend Taiwan vraiment unique ne se mesure pas en chiffres. Le coeur de Taiwan est la source de son unicité. Une visite à Taiwan ne manquera pas de vous émouvoir, dès que vous remarquerez la compassion, le dynamisme, et l'approche universelle du bouddhisme tel qu'il est pratiqué par les Taiwanais. Vous serez marqués à vie par cette expérience spirituelle!*

### ■ Rencontre de Maître Sheng-Yen avec le Dalai Lama

#### *Le saviez-vous ?*

A Taiwan cohabitent quatre des grandes écoles bouddhistes, dont chacune jouit d'une renommée internationale grâce au charisme de leur maître spirituel: Fo Guang Shan, Chung Tai, la Fondation Tzu-Chi, ainsi que l'école de la montagne Dharma Drum. A titre d'exemple, Maître Sheng-Yen fut classé neuvième maître spirituel dans le monde, et le premier pour le bouddhisme, au classement des "Maîtres religieux et spirituels prééminents dans le Monde", établi par les Nations unies, en collaboration avec le sommet du millénaire pour la paix mondiale, en 2002.

**Bureau du tourisme,  
République de Chine**  
[www.taiwan.net.tw](http://www.taiwan.net.tw)

**EVA AIR**  
[www.evair.com](http://www.evair.com)

**CHINA AIRLINES**  
[www.china-airlines.com](http://www.china-airlines.com)

■ ASIA VOYAGES TEL: +3301 5688 6613 FAX: +3301 5688 5706

■ Pour plus d'informations, veuillez visiter le site du bureau du tourisme de la République de Chine.



Cours de méditation

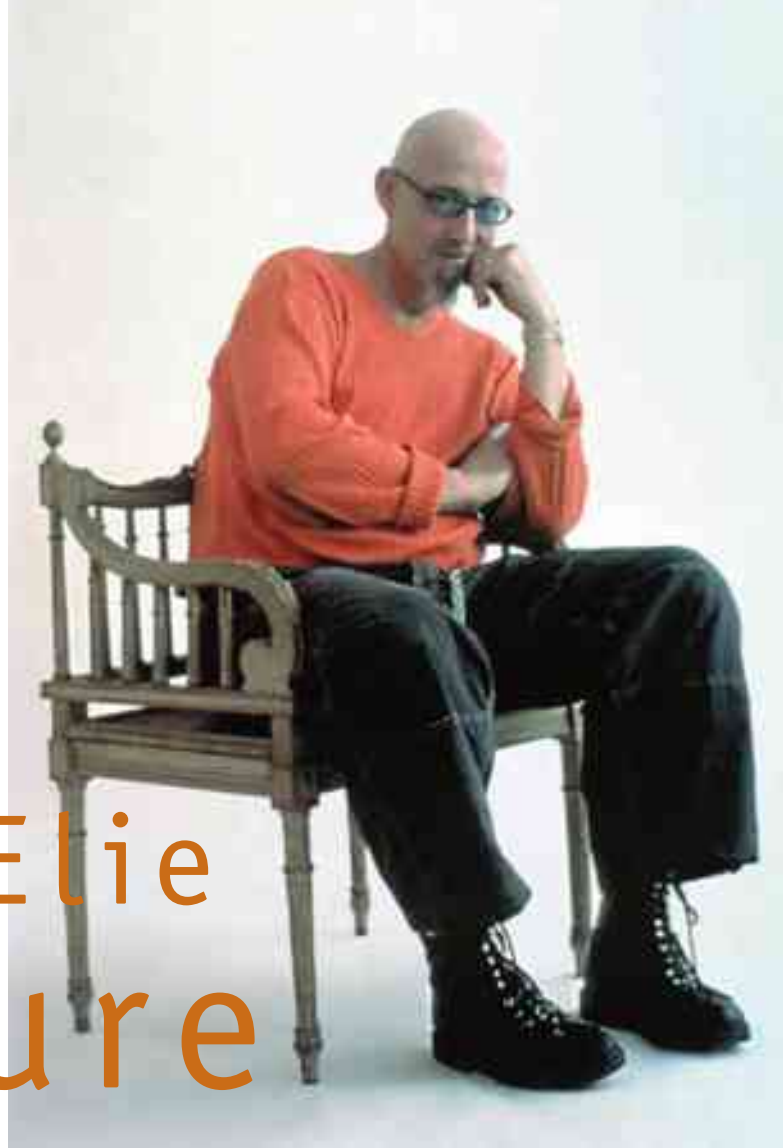


Oeuvres d'art bouddhiste publiques



Boutique d'objets bouddhistes





# Charlelie Couture

**“Le *qi* est  
la respiration  
de la conscience...”**

Infatigable chroniqueur de notre société, Charlelie Couture scrute la vie de ses contemporains à la loupe pour y déceler les moindres imperfections qui deviennent de la poésie entre ses mains. Créateur touche à tout talentueux, fasciné par l'Art Total, ancien pratiquant d'arts martiaux, Charlelie réfléchit sur le pourquoi, comment de l'univers, notre monde, son éternelle source d'inspiration...

propos recueillis par Patrick Bourgogne  
photo : Martial Dorcet

**Gtao : Les arts martiaux japonais semblent vous attirer ?**

Charlelie Couture : En effet, j'ai fait du ju jitsu, de l'aïkido, et du karaté jusqu'à une ceinture marron, puis j'ai arrêté pour partir sur les routes. Le karaté était important ; à travers les entraînements, j'ai appris à aller au fond de moi pour trouver des forces, de la souplesse, une manière de respirer —idéal pour la chanson—. Je peux dire que l'aïkido m'a montré le côté philosophique de l'esquive mentale, le karaté m'a appris à m'assumer et m'a surtout servi dans mon approche de l'existence grâce à une assurance pour affronter des situations délicates. Je parle de vingt ans de vie, d'un certain nombre de nuits dans des pays inconnus, de rencontres dans des lieux insolites. Encore aujourd'hui, le fait d'avoir cette autorité sur mon corps, de posséder quelques coups qui pourraient me sortir d'un conflit, me donne confiance. Maintenant, je pratique exclusivement le tennis qui est pour moi une autre forme d'art martial parce que son approche est très intérieure. Je pense que c'est une

confrontation à distance au lieu d'un corps à corps, et pour le physique, tous les assouplissements et résistances issus du karaté me servent.

### **Est-ce que vous considérez les arts martiaux comme un esprit, un chemin à suivre ?**

Pour moi tout est philosophie, à commencer par toutes ces pratiques qui arrivent à mettre le corps en relation avec l'univers.

### **Avez-vous une idée de ce qu'est le Tao ?**

Plus ou moins le "grand tout", non ? Je l'ai beaucoup ressenti au Vietnam où j'avais l'impression d'être devant une pensée globale. Ici, je ne me pose pas cette question parce que, pour moi, l'énergie, c'est la musique de la vie, la même chose que la pression que l'on a apprise à conduire pour l'emmener dans l'absolu, vers le coup idéal. Comme le disait mon professeur de karaté, il faut voir derrière le mur, celui qui s'arrête à son adversaire ne le transperce pas.

### **Et le qi ?**

Le *qi* est la respiration de la conscience ; je l'utilise dans mon existence pour fabriquer, peindre, faire de la musique, chanter, en fait pour créer. Si je suis plutôt yin ou plutôt yang ? Je me méfie des systèmes binaires, je ne cherche pas à définir le monde comme cela. Si je devais regarder plus attentivement, je dirais qu'il y a les gens qui me stimulent et ceux qui m'étouffent. Mais avant tout, je suis un créateur, fasciné par la notion d'Art Total. Je réfléchis tout le temps, je note, j'analyse, je cherche des rencontres entre les genres. La sérénité et le calme sont les moteurs de la vie. Je me sens surtout des affinités avec le Judaïsme, comme une quête humaine de l'idéal divin. La pensée juive reste indéfinie parce qu'elle n'a pas d'icône, donc, elle peut facilement être à l'intérieur de chacun, c'est abstrait et à la fois rationnel. Toutes les pensées asiatiques partent d'un point de vue que je n'ai pas acquis. Il faudrait alors faire le vide total de ce que je suis pour acquiescer cette sagesse ; la culture qui m'a bercé ne menait pas à cela, quelque fois il faut rester sincère dans son approche. Pour moi, apprendre le taoïsme serait une attitude, pas une religion.

### **Que pensez-vous de la "Zen attitude" qui envahit petit à petit notre vie, et dans tous les domaines ?**

D'une façon générale, les gens ont besoin de gérer le stress qui les submerge. Ils ne savent plus organiser leur temps et essaient de trouver des paliers de décompression, en s'inventant des mécanismes — comme la

**Recommencer  
à penser d'une  
manière plus humble,  
chacun de nous  
n'est qu'une micro-  
particule d'un Tout  
et non une star  
Ultime.**

paix intérieure — et en puisant dans des manières inspirées des traditions asiatiques. Or la culture chinoise est difficile à assimiler. Pour avoir plusieurs fois séjourné en Asie, je sais qu'il est impossible de faire la jonction de nos deux esprits. Nous avons été élevés sous l'impact du monothéisme. Si l'on a accepté cette idée, on peut difficilement l'oublier. Chaque homme est l'incarnation de Dieu alors que dans les philosophies asiatiques, chaque Homme est fier de faire partie du grand Tout.

### **Et le principe de l'union corps-cœur-esprit ?**

J'agis d'une manière intuitive, sensitive, avec tous les palpeurs, radars, fluides de mon corps, et non avec une interprétation intellectualisée qui arriverait après-coup. En premier, on ressent quelque chose qui provoque de l'émotion, et après on réfléchit.

### **En tant qu'artiste, compositeur, interprète, peintre et photographe, quelle importance accordez-vous au mouvement ?**

Je pense qu'il y a deux peuples, celui des gens assis et celui des gens debout, qui habitent de part et d'autre de la rivière. Celui des gens assis voyage avec son esprit, un ordinateur, un cahier ou un livre sur les genoux. Celui des gens debout se déplace vers d'autres horizons. Celui

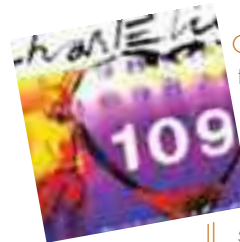
des gens assis peut parler de tout ce qu'il a fantasmé, celui des gens debout a vécu des trucs et quelques fois ne sait pas en parler. Je crois qu'il existe des liens ou des conjonctions qui s'établissent entre ces deux peuples. La sagesse naît de ce mélange. Moi, je médite dans l'action.

### **Dans le domaine de la santé, avez-vous déjà eu recours à un ostéopathe, un chiropracteur, l'acupuncture ou le shiatsu ?**

Oui, quelques fois. Je ne suis pas contre ces médecines parallèles qui sont des rééquilibrages de métabolismes chagrinés. Mais il faut arriver à choisir le garage en fonction de la réparation, alors qu'actuellement, beaucoup de personnes arrivent et posent la voiture en disant : "débrouillez-vous".

### **Pour terminer, comment ressentez-vous les prémisses de ce nouveau millénaire ?**

Dans 109, mon dernier album, j'ai essayé de montrer cette idée : "Si on se dit que l'on est revenu à zéro, il faudrait oser rêver que ce qui est à venir sera mieux que ce qui était", il faut recommencer à penser d'une manière plus humble, chacun de nous n'est qu'une micro-particule d'un Tout et non une star Ultime.



Chanteur, dessinateur, photographe, romancier et producteur, Charlelie Couture est né à Nancy en 1956.

Il suit une scolarité brillante avant de faire l'Ecole des Beaux-Arts. Parallèlement, il s'initie à la musique avec le piano et la guitare. Remarqué par le célèbre producteur Chris Blackwell, il enchaînera les albums après son premier tube *Comme un avion sans aile*. Après quelques années d'exil en Australie, il poursuit sa carrière en France et décide de se consacrer davantage à la peinture. Dernier album en date : 109.

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

Notre carnet d'adresses page 60

- Gtao n° 17 : Michel Jonasz, la voie du changement P. 14





# Pédagogie, L'Harmonie Yin - Yang

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

**N**ous allons tenter, autour de la notion de yin et de yang, de passer concrètement de son abstraction à la réalité pratique en pédagogie. Cela s'effectuera en deux temps. Cette première partie traitera plus de généralités, dont nous découvrirons les clés d'ordonnement, et la deuxième partie, de son lien pratique.

Notre monde, l'ensemble du terrestre, visible ou invisible, est soumis aux règles bien connues maintenant des lecteurs : le yin et le yang. Ce grand principe chinois de répartition entre les êtres et les choses a été directement produit par l'intelligence humaine. Il est issu de la relation pratique des anciens Chinois avec leur environnement immédiat. Comme tout concept chinois, il est essentiellement lié à nos sens et au perceptible, et donc un repère utile au quotidien pour qui en comprend et maîtrise les "ficelles". L'innommable Tao, quant à lui, reste au-delà et non soumis aussi directement aux contingences terrestres.

Le yin et le yang (ou taiji) sont des concepts grandement issus de l'observation de la nature par les Chinois en des temps reculés. Les idéogrammes chinois originels représentent l'ubac et l'adret des deux côtés d'une vallée de montagne. La distinction au sein de la paire yin et yang met en évidence les notions de comparaison ou d'opposition entre le côté plus ensoleillé de la montagne et son double plus ombragé. Ainsi le yin/yang se définit au départ par rapport à la lumière ou l'ombre, le chaud et le froid, qui impliquent un épanouissement de la vie différent. Plus tard, l'ensemble des

aspects du microcosme et du macrocosme liés à la Vie fut embrasé dans des catégorisations du yin ou yang. Le féminin fut associé au yin, le masculin au yang.

## Les qualités fondamentales

Les anciens Chinois qui ont conceptualisé le couple yin/yang l'associent à quatre qualités fondamentales et indissociables. Tout ce qui entre dans le champ du yin et du yang respecte ou fusionne avec ces quatre qualités :

- 1- yin/yang sont indissociables (l'un n'existe pas sans l'autre)
- 2- yin/yang sont complémentaires (l'un et l'autre constituent un tout)
- 3- yin/yang sont opposés (chacun d'eux tend vers un extrême distinct)
- 4- yin/yang sont relatifs (ils sont soumis au mouvement général de transformation de la nature soumis à la tutelle du Seigneur Temps).

## Le yin-yang et ses effets pédagogiques

La matière pédagogique elle aussi entre dans l'espace soumis aux lois du yin et du yang. En effet, transmettre une discipline d'origine asiatique ne va pas sans une certaine recherche d'harmonie. Cette harmonie que l'on constate souvent dans l'équilibre gestuel et corporel comme un rythme musical doit aussi déborder sur l'organisation pédagogique du cours. Ainsi, la réussite dans la transmission jaillit de l'utilisation judicieuse de méthodes que l'on peut coupler en tant que yin et yang tel que l'enseignement visuel par le corps et l'enseignement auditif, explicatif, passant par la parole.

*Au-delà du yin et du yang est le Tao.*

*Pour atteindre le Tao, d'abord, connais-toi toi-même.*

L'enseignant avisé se sera forgé une image évolutive de sa personnalité consciente et subconsciente. Et il sera parfois inquiétant comme le tigre, doux comme un agneau, comique comme un singe, fraternel comme un chien, un père ou une mère, etc... Certes, il ne plaira jamais à tout le monde, mais en se connaissant un peu lui-même il saura déjouer les pièges de l'excès ou de la faiblesse dans les méthodes de transmission qu'il utilise. Il veillera à ne pas oublier d'utiliser les méthodes complémentaires yin/yang que sa nature profonde lui commanderait d'ignorer ou d'évincer par goût unilatéral.

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

Notre carnet d'adresses page 60

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

- Gtao n° 25 : Effeuillez la marguerite P. 42

## LA PÉDAGOGIE YIN-YANG

### YIN

### YANG

enseignement global	< >	enseignement détaillé
s'adresser au groupe	< >	s'adresser à un individu précis
porter le groupe d'élève	< >	laisser le groupe ou l'inciter à se porter seul
agir physiquement	< >	comprendre intellectuellement
découvrir	< >	répéter
sentir	< >	faire
s'exercer seul	< >	s'exercer sous l'impulsion d'un partenaire
détendre l'atmosphère	< >	se concentrer
démontrer	< >	expliquer

# L' Aïkido de la Vie

par Jean Motte



"Attachez-vous à mettre de l'aïkido à chaque instant de votre vie".

Yamagushi Senseï

**Y**amagushi senseï était un grand maître en aïkido. Tous ceux qui l'ont connu furent fascinés par sa démarche nonchalante, son attitude souple et en même temps vigilante. Son sourire sur les tatamis avait fait le tour du monde. Son enseignement tenait en un mot : fluidité. Il avait dépassé son ego. La voie sur laquelle il s'était engagé était celle du cœur. Travailler avec le cœur demande plus que de la pratique. Cela nous oblige à comprendre et vivre l'aïkido dans la vie. Mais qu'est-ce que cela signifie ? Trois idéogrammes accolés et voilà la définition de la Vie. AI-KI-DO. Lorsque Ueshiba Senseï fonde son art martial; il décide de l'appeler par ces trois caractères.

**Ai = amour, Ki = souffle,  
et Do = voie**

Comment traduire alors, le plus précisément possible, la pensée cachée derrière ces traits ?

La langue française a besoin de mettre en mots des conjonctions, des prépositions, des articles. Ceux-là peuvent être fort utiles dans la compréhension d'un texte, mais peuvent aussi dénaturer un contenu original. Ainsi la voie du souffle par l'amour n'a pas la même signification que la voie par le souffle de l'amour.

Nous pourrions nous poser alors de nombreuses questions linguistiques et philosophiques. C'est inutile car nous prendrions une position intermédiaire qui satisfera tout le monde. Nous garderons les traductions telles quelles sans les adjonctions de mots supplémentaires. Nous obtenons donc cette "phrase" : Voie, souffle, amour. Alors nous comprenons mieux la notion enseignée dans l'incipit.

La vie est un cheminement, une voie que chacun crée et en même temps explore. Pareillement le mouvement fluide créé par le travail commun dans la technique est à redécouvrir à chaque fois.

*percevoir  
les pleins pour  
les transformer en  
vides, et les vides  
pour les muter  
en pleins.*

Le souffle correspond à cette respiration individuelle de l'être qui s'unit à la respiration universelle. Tout dans le monde est vibration. La respiration est une alternance de plein et de vide. Chaque pas dans la voie est une alternance d'excès et d'insuffisance. C'est par la connaissance de ce principe que l'homme sage marche dans la voie avec la circonspection d'un renard passant un gué gelé. L'essence même de l'aïkido est de percevoir ces

pleins pour les transformer en vides, et les vides pour les muter en pleins. C'est à cette condition fondamentale que la fluidité existe.

L'amour fut, est, et sera maintes fois interprété et décrit. Par contre, ce dont on parle peu sur ce sentiment, c'est de savoir qui le possède. Les yeux reflètent exactement qui nous sommes dans notre moi profond. Nous pouvons nous farder, être un boute-en-train ou froid et rigide. Seul

l'œil nous trahira. Celui qui est sur le chemin de cet amour a les yeux pétillants, malicieux et humides.

Quand nous rencontrons ce genre de personne, alors c'est un devoir que de les observer. Ils ont un point commun : être dans le juste milieu, tant du point de vue des émotions que celui des actions.

C'est ainsi que le bon pratiquant se reconnaît, pas seulement à sa rigueur technique, mais aussi à sa capacité d'agir dans la vie comme il le ferait s'il avait un partenaire en face de lui. Respect, adaptation, altruisme et célérité dans ses actes. "Faire ce qui est juste au moment juste" devient alors sa réelle nature.

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

Notre carnet d'adresses page 60

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

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

- Gtao n° 18 et 19 : la métamorphose de la violence

# Ou souplesse laxité, il faut choisir...



La marionnette est le modèle de référence des rois de l'analyse du mouvement qui réduisent le vivant et sa globalité à une «compartimentalité» mécanique. Cet exemple d'amplitude articulaire nous éloigne de la souplesse issue du vivant.

A l'image des marionnettes, l'amplitude articulaire est trop souvent confondue avec la souplesse. Laxité innée et souplesse acquise s'entremêlent dans nos pratiques. Restons vigilants.

par Imanou Risselard  
& Pol Charoy

**P**our réaliser et entreprendre nos désirs, nous sommes prêts à tout, y compris faire endurer à notre corps les entraînements les plus durs. On n'hésite pas à l'écarteler pour gagner en amplitude articulaire et devenir plus performant. Et nous voilà le jouet animé par notre orgueil. Nous devenons des marionnettes.

## Jusqu'ou s'enracine notre besoin de performance ?

Rêver d'un corps souple qui exécute des prouesses dignes des plus grands athlètes, danseurs, ou yogis. Ou même rêver de ne dormir que trois heures par nuit et travailler sans cesse pour devenir un véritable homme d'affaires reflète le

besoin de «pousser» et de dépasser les limites de son corps. Certains poussent cette exploitation — qui devrait les métamorphoser — jusqu'à absorber des pharmacopées dopantes, et cela au risque de devenir des êtres «mutants». Tout cela pour que leur corps réponde à leur désir névrotique de performances.

Mais qu'est-ce qu'est la souplesse ? Pour bien comprendre, ouvrons le dictionnaire (*le petit Larousse*) pour les définitions qui nous intéressent, nous y trouvons :

**Souple :** *qui se plie facilement, qui donne une sensation de légèreté et d'élasticité; avoir un caractère souple, la gymnastique rend souple...*





Imanou. Photo : Jean Marc Lefèvre.

**Elasticité** : propriété que possèdent certains corps de reprendre leur forme ou leur volume quand la force qui les déformait a cessé d'agir; **souplesse d'esprit**, absence de rigidité; **élastique** : se dit des mouvements d'un être vivant qui est souple et agile, qui a une démarche élastique...

**Laxité** : état de ce qui est lâche, distendu...

Après cet éclairage nous pouvons aborder et comprendre les différentes pratiques d'étirement...

### Les différentes pratiques d'étirement

**L'Étirement passif (photo n°1)** : La laxité est l'un des résultats de la «souplesse» obtenue par un travail d'étirement dans des postures maintenues jusqu'à l'obtention d'un allongement ligamentaire et d'une amplitude articulaire. Malgré son effet antalgique et récupérateur, cette «souplesse» est souvent acquise au prix d'une perte de l'élasticité tendineuse qui entraîne une laxité pathologique et un temps de contractabilité musculaire plus long. Ce temps de réaction plus lent est à l'origine du risque de blessures telles que les entorses. C'est l'un des risques de la pratique d'un hatha yoga mal compris.

**L'étirement avec temps de ressort (photo n°2)** : *yi, er, san, si, wu ! un, deux, trois, quatre, cinq...* Qui ne s'est pas un jour étiré sur cette douce mélodie, scandé vaillamment par nos professeurs? Cette méthode qui chauffe les muscles nous donne l'illusion d'un gain d'amplitude articulaire qui pourtant disparaît sitôt

passée une bonne nuit de sommeil. Il est aujourd'hui prouvé par des études scientifiques menées entre autres par l'INSEP\*, qu'elle est la méthode d'étirement qui offre les moins bons résultats, avec en outre, possibilité d'aggravement et de fragilisation significatifs, voire une inflammation des tendons, jusqu'à des micro-déchirements des attaches tendineuses. En effet, quand vous étirez par à-coup, vous contrariez un réflexe physiologique qui a pour fonction de provoquer une contraction musculaire de protection (arc-réflexe), ce qui empêche l'étirement d'aller jusqu'à la blessure. Ce réflexe s'appelle le réflexe myotatique (voir encadré). Et c'est sur ce réflexe, en «remettant un coup», que vous fragilisez les attaches tendineuses.

**La recherche tyrannique des grands écarts entraîne un excès d'étirement des hanches au détriment de la souplesse.**

**L'étirement dynamique (photo n°3)** : c'est aujourd'hui la méthode d'étirement qui permet d'obtenir le meilleur gain d'amplitude articulaire tout en conservant, voire en améliorant, l'élasticité musculaire. Elle consiste à pratiquer des étirements avec une action antagoniste dynamique. Par exemple, lors d'un étirement en fermeture sur la jambe, après vous être placé en position, vous devez appuyer votre jambe sur une opposition : sur le sol, une barre ou un partenaire. Puis ensuite aller plus loin dans l'étirement. Le temps de maintien de l'effort doit correspondre au réflexe myotatique.

### Du corps à la corporalité

Dans notre pratique, beaucoup font la confusion entre la souplesse et la recherche d'amplitude articulaire.

### DÉMONSTRATIONS PAR JEAN-MARC LEFÈVRE

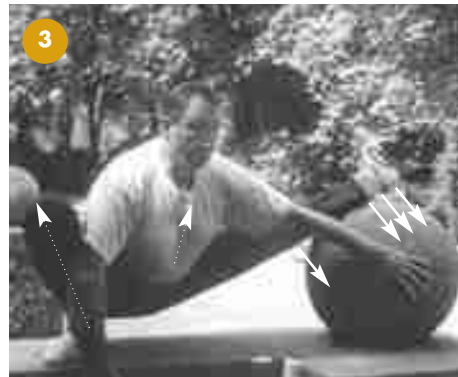


Étirement passif : malgré l'effet antalgique et récupérateur, cette «souplesse» est souvent acquise au prix d'une perte de l'élasticité tendineuse.



*Et un, deux, trois, quatre, cinq... encore... et,*

L'étirement avec temps de ressort : s'il existe un exercice à proscrire, c'est bien celui-là ! Que ce soit par exemple le buste vers la jambe ou le lancer de jambe vers le buste.



Étirement dynamique : c'est la méthode qui permet d'obtenir le plus d'amplitude articulaire dans le respect de l'élasticité musculaire... (voir page suivante)

## COMMENT S'ÉTIRER ?

Pour permettre un étirement, il est nécessaire de maintenir sans à coup une posture pendant au moins 15 secondes. Ce temps minimal permet à la chaîne tendino-musculaire de recevoir et d'accepter l'information de l'étirement sans maintenir le réflexe myotatique. Celui-ci désamorcé permet à toute la chaîne concernée d'accepter l'étirement. Attention toutefois à ne pas rentrer dans un étirement passif ! Au-delà de ses bienfaits récupérateurs, ce type d'étirement peut vous faire perdre votre qualité d'élasticité musculaire, et engendrer des blessures lors d'efforts par un temps de réaction plus lent et une laxité articulaire dysharmonieuse.

### Étirement et réflexe myotatique

Le réflexe d'étirement est à l'origine du tonus musculaire. Un muscle qui subit un étirement résiste et accroît sa

force de contraction à ce moment-là par effet réflexe.

Le réflexe concerné est appelé réflexe myotatique. Il met en jeu des récepteurs sensitifs situés dans les muscles et dans les tendons. Le réflexe myotatique est le résultat des stimulations positives issues de l'étirement des fuseaux neuro-musculaires et des stimulations négatives nées de l'étirement des corpuscules neuro-tendineux.

Dans ce système de régulation, on trouve donc deux pôles à influences opposées qui empêchent la contraction d'être trop violente et inadaptée en aménageant une sorte de protection contre les excès.

Celles-ci ne sont pas forcément liées : on peut avoir une grande amplitude articulaire sans être souple, et inversement être souple sans grande amplitude articulaire. La recherche d'amplitude articulaire entraîne souvent un déséquilibre bio-mécanique par une hyper-laxité de certaines articulations au détriment de l'harmonie de la chaîne articulaire. Ainsi, la recherche souvent tyrannique des grands écarts entraîne fréquemment un excès d'étirement des hanches, et ce, au détriment d'une souplesse liée au fonctionnement global de notre corps.

Hélas, en immobilisant et en insensibilisant ainsi certaines parties de notre corps, nous créons des zones muettes, zones devenant inaccessibles à notre conscience immédiate.

Ces *no man's land* corporels s'installent sous forme de stases énergétiques qui se traduisent par des rigidités corporelles et nous coupent ainsi de notre vraie souplesse. La «souplesse attitude» que nous devrions rechercher dans notre pratique est une souplesse élastique obtenue par la conscientisation et la mobilisation globale des fluides du corps tout le long des chaînes articulo-

tendino-musculaires concernées par la réalisation d'un mouvement.

Et lorsque nous permettons à une personne de prendre conscience de cette partie oubliée, refou-

### Transformer le dressage en accueil et la volonté en souplesse.

lée pour des raisons psychologiques, abandonnée ou sacrifiée sur l'autel de l'ego, sa réaction est toujours la même, c'est la surprise, celle de ne plus pouvoir agir volontairement, de ne pas pouvoir décider de mettre en mouvement cette zone d'elle-même qui ne lui répond plus...

Dans cet appel, vide d'écho, dans cette absence de résonance, il nous faut entrouvrir et pousser la porte pour nous laisser submerger par un changement relationnel envers soi. Transformer le dressage en accueil et la volonté en souplesse...

Nous concevons ainsi la relation à notre corps dans sa globalité, dans une notion, non plus de corps, mais de corporalité, et la différence est essentielle. C'est cheminer vers un nouvel état d'esprit, celui de la reconnaissance, de l'acceptation et de l'unification dans, non plus un corps et une tête, mais une corporalité faite d'un corps-cœur-esprit ou ne règne plus aucune tyrannie d'aucune sorte.



Imanou  
Photo : Jean Marc Levèvre.



...Après avoir maintenu une poussée de la jambe sur la boule pendant un minimum de 15" (photo 3), Jean-Marc profite de l'allongement obtenu pour aller plus loin dans l'étirement.

\*INSEP : Institut National du Sports et de l'Éducation Physique

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

Notre carnet d'adresses page 6

- Gtao n° 24 : Cocyx, sacrum & lâcher-prise P. 43

- Gtao n° 25 : Balayer les nuages de la contrariété P. 44





**NOUVEAU**

1

**Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise.** 592 pages, 22 x 31 cm., couverture cartonnée. **59,95 E**



2

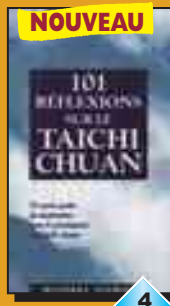
**Secret :** L'étude authentique des expérimentations de l'armée nipponne avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles. 368 p., 22 x 31, relié luxe. **43,45**



**NOUVEAU**

3

**Pour la première fois,** un livre sur le judo des origines. Pour tous les judokas engagés. 248 pages, 496 photos, édition luxueuse. **39,95**



**NOUVEAU**

4

**101 réflexions.** Pour aller encore plus loin dans la compréhension et la pratique du taichi chuan. 10,5x19 cm. **10,95 E**



**NOUVEAU**

5

**Le travail énergétique des moines de Shaolin,** une sorte de rigueur de combat. 274 p. 17x24. **34,50 E**



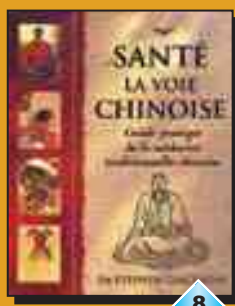
6

**Améliorez votre santé,** renforcez votre corps avec le Qigong. Un livre simple qui va à l'essentiel. 70 photos. 112 p., 15 x 22 cm. **11,90 E**



7

**Arts martiaux et santé :** La fameuse méthode de digitopuncture au service du pratiquant. 128 p., 17 x 24 cm. **19,05 E**



8

**Panorama :** Voici un guide des thérapies chinoises. Pour ne pas se tromper. 160 pages en couleur, format 18,5 x 23 cm, relié. **22,86**



9

**Essentiel :** Oui, le stress est bénéfique. Contrôler le stress et apprendre à l'utiliser positivement et ne plus le subir. 160 pages, 15,5 x 22,5 cm. **14,95 E**



10

**Première traduction** du Hui-ming Ching, célèbre traité énergétique, commentée par Eva Wong. 128 pages. format 14,5 x 21. **11,90**



**NOUVEAU**

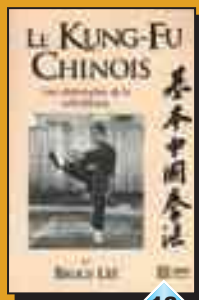
11

**Manuel de spiritualité taoïste** destiné à une utilisation quotidienne. Toutes les bases pour s'engager sur la Voie. 256 p., 15,5x22,5. **17,95 E**



12

**Manuel d'évolution spirituelle** sur les valeurs propres au guerrier. Magnifiquement illustré en couleur. 112 p. 12 x 19, relié. **14,50 E**



13

**Premier livre écrit par Bruce Lee,** montrant sa technique originelle, le Wing Chun. Un must pour les collectionneurs. 14 x 21, 112 p. **14,95 E**



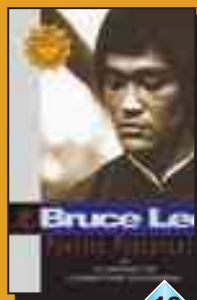
14

**Études de Bruce Lee** sur sa recherche de l'art martial ultime. De cette étude il fit naître le JKD. 220 pages, relié, format 31 x 22. **35,82**



15

**Méthode de combat** écrite et présentée par Bruce Lee. Pour devenir un combattant d'exception. 596 p., 982 photos, 17 x 24 cm, **37,95 E**



16

**La philosophie de Bruce Lee :** Un véritable génie à la connaissance universelle. 800 pensées. 224 p., 63 photos rares, 17 x 24 cm relié **22,71 E**



17

**Premier album photo en couleur** sur Bruce Lee tiré de la collection privée de la famille Lee. Textes de Bruce lui-même. 208 pages, édition luxe reliée 25 x 29 cm, **38,11 E**



18

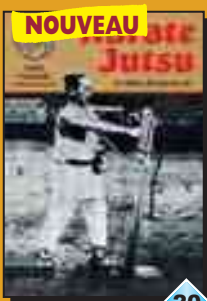
**Les secrets des anciens maîtres,** transmis sous forme de poèmes et de chants complexes, expliqués par Yang Jwing-Ming. 10,5x19 cm. **10,95 E**



**NOUVEAU**

19

**Sabre Katori Shinto Ryu :** Livre technique de cette grande école de sabre par son chef de file : maître Otake. 176 p. 18 x 26 cm. **29,90 E**



**NOUVEAU**

20

**La Bible du karaté :** Le seul livre actuellement qui présente maître Funakoshi en action. 200 photos, 15 katas. Exceptionnel. 208 p. relié toile, 18,5 x 26,5 cm. **39,95**



21

**Comprendre l'énergie interne :** Unique livre entièrement dédié à l'énergie martiale (chi) et à son expression (jing). A lire absolument. 274 p. 17 x 24 cm. **36,60 E**



22

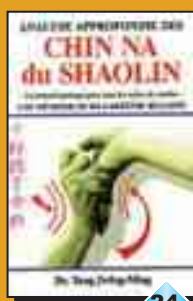
**Écrit fondamental pour l'aïkido** Comprendre le sens véritable de l'art. Pour tous. Par K. Ueshiba lui-même. 144 p., 15 x 22 cm. **14,95 E**



**NOUVEAU**

23

**Un jour le Morihei Ueshiba** réunit ses élèves les plus gradés et leur révéla les secrets de l'aïkido. 176 p., 18 x 26, nombreuses photos. **29,90 E**



24

**Efficace :** Une self-défense chinoise redoutable à la base de l'aïkido et du ju-jutsu japonais. Un best seller. 623 photos, 224 p., 17 x 24 cm. **28,96 E**



**NOUVEAU**

25

**Leçon de non violence :** collection Eveil-Jeunesse pour les 5/10 ans. Bushi, jeune élève est confronté aux brimades des plus grands... 40 pages toutes en illustrations couleurs, 26 x 16 cm. **11,90 E**

**Bon de commande à retourner à : BUDO Éditions, 77123 Noisy-sur-École.**

**Pas de frais d'envoi**  
Expédition quotidienne

- 1. ENCYCLOPEDIE DIM-MAK - 59,95E
- 2. POINTS VITAUX - 43,45 E
- 3. LE JUJITSU KANO - 39,95 E
- 4. 101 REFLEXIONS SUR LE TAICHI - 10,95 E
- 5. KUNG FU SHAOLIN - 34,50 E
- 6. 8 EXERCICES SIMPLES DE QIGONG - 11,90E
- 7. SHIATSU ARTS MARTIAUX - 19,05 E
- 8. SANTÉ LA VOIE CHINOISE - 22,86 E
- 9. STRESS, UN AMI - 14,95 E
- 10. CULTIVER L'ENERGIE DE LA VIE - 11,90 E

- 11. MANUEL D'EVOLUTION SPIRITUELLE - 17,95E
- 12. LA SAGESSE DU GUERRIER - 14,50E
- 13. KUNG-FU CHINOIS de BL - 14,95 E
- 14. TAO DU JEETKUNEDO - 35,82 E
- 15. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95 E
- 16. PENSÉES PERCUTANTES - 22,71 E
- 17. BRUCE LEE, HOMMAGE - 38,11 E
- 18. SECRETS DES MAITRES DE TAICHI 10,95 E
- 19. LE SABRE ET LE DIVIN - 29,90 E

- 20. KARATE JUTSU - 39,95 E
- 21. ÉNERGIE INTERNE - 36,60 E
- 22. L'ESPRIT DE L'AÏKIDO - 14,95 E
- 23. LES SECRETS DE L'AÏKIDO - 29,90 E
- 24. CHIN NA DU SHAOLIN - 28,96 E

**Commande téléphonique par CARTE BANCAIRE 01 6424 7038**

Calcul et report

Nombre d'ouvrages : .....  
Montant de la commande : .....E  
Participation frais de port : GRATUIT

Votre règlement : .....E

chèque -  mandat (4308606H La Source)

Carte bancaire : expiration - - / - -  
n° Indiquez votre adresse sur papier libre -



# Le "Jin" ou la puissance Interne

La pratique des arts martiaux chinois développe une qualité de puissance appelée *jin*. Dans son nouvel ouvrage<sup>(1)</sup>, le célèbre Yang Jwing-Ming<sup>(2)</sup> nous donne des précisions sur les diverses formes de *jin* que nous cultivons selon le caractère interne ou externe de notre pratique.

par le Docteur Yang Jwing-Ming  
Photos et texte : Budo Editions



La puissance interne<sup>(3)</sup>, ou *jin*, peut généralement se diviser en trois catégories : le *jin* dur (*ying jin*), le *jin* souple/dur (*ruan-ying jin*) et le *jin* souple (*rou jin*). De ces trois *jin*, celui qui fait le plus appel à la force musculaire est le *jin* dur, immédiatement suivi par le *jin* souple/dur, et enfin, le *jin* souple.

### Définition globale du *jin* et du *li*

Pour clarifier ce concept, voyons comment les Chinois définissent le *jin*. Le dictionnaire chinois donne à *jin* deux sens principaux. Le premier est "force et inflexibilité musculaire" ; ceci s'applique principalement aux objets inani-



#### Le Jin d'expansion<sup>(4)</sup>

Le Jin expansif, dur ou souple, s'attache à développer l'arc du thorax qui doit être dans une bonne coordination avec l'arc de la colonne. Observez l'importance du mouvement de contraction pour préparer le mouvement d'expansion. Notez aussi l'aspect ludique voire dansé du mouvement comme le montre le Docteur Yang. On retrouve d'ailleurs ce mouvement dans certaines techniques de *fa jin* ("sortie d'énergie") du tai ji quan style Chen.

més. On dit, par exemple *jin gong* d'un arc puissant, ou encore *jin feng* d'un vent fort. Mais cela peut désigner aussi une impression plus abstraite de la force, comme par exemple, *jin di*, un puissant ennemi.

D'autre part, *jin* a souvent été confondu avec *li*, qui sert à désigner la puissance ou la manifestation externe de la force musculaire. Il est admis que *li* est explicite et manifesté à l'extérieur, tandis que *jin* est implicite et interne. On doit le toucher pour en ressentir pleinement la force. Il est impossible, par exemple, de dire la puissance d'un arc sans l'avoir bandé pour la ressentir et savoir s'il est capable de générer une grande puissance. Lorsque l'arc a lâché une

flèche, la puissance de son *jin* est révélée par la puissance (*li*) de la flèche. Selon la seconde définition du dictionnaire chinois, le *jin* est *qi-li* ou *li-qi*, qui désigne les muscles soutenus par le *qi*. L'usage des muscles seuls correspond à *li*. En revanche, quand vous utilisez votre *yi* (esprit) concentré pour donner des ordres à vos muscles, votre *qi* s'écoule vers l'endroit

sur lequel vous êtes concentré pour en vivifier les muscles. Cela correspond au *jin*. Les arts martiaux chinois accordent ainsi une grande importance à l'utilisation du *yi* et à la concentration.

Il existe de nombreux types de *jin*, mais tous ont en commun leur rapport avec le flux du *qi*. Le type de *jin* le plus évident est le *jin* manifesté (*xian jin*), dont les effets sont visibles, comme lorsque l'on pousse quelqu'un. La perception des mouvements ou de l'énergie d'une personne est aussi considérée comme un type de *jin*. En fait, aux plus hauts niveaux du *jin* sensitif (*jue jin*), l'on ressent véritablement le flux de *qi* de son adversaire, dont on peut connaître

**Le jin souple est comparé au fouet...**



Dans une application du *jin* d'expansion, on peut observer la solidité de l'enracinement du bas du corps pour déséquilibrer le partenaire.



## Jin de l'arc ou du «repousser»

Pour le Jin du «repousser», l'arc de la colonne épouse la forme d'un dos rond et la puissance du «repousser» est semblable à la sensation d'un ballon bien gonflé capable de faire rebondir des coups. Dans une intention martiale, le Jin de l'arc peut s'utiliser contre un adversaire qui cherche à vous enserrer dans ses bras comme sur la photo. Ce Jin est communément utilisé dans les styles internes, car il constitue une clef essentielle de neutralisations.

ainsi les intentions. On peut améliorer ces *jin* sensitifs en augmentant l'afflux du *qi* vers la peau.

En règle générale, plus on s'élève dans la connaissance du *jin*, plus on fait appel au *qi*, et moins on utilise le *li*.

### Une nombreuse variété de *jin*

Dans le milieu des arts martiaux, on dit : " *Jin* n'est pas *li* ". Cela revient à dire que, bien que l'on utilise toujours ses muscles pour bouger, le *jin* est bien plus qu'une force musculaire. Il existe de nombreuses variétés de *jin* manifestés. Lorsque l'on s'appuie essentiellement sur la force musculaire, mais en utilisant aussi le *qi* et un esprit concentré, on considère cela comme un "*jin* dur". Ce type de *jin* est facilement visible à la tension des muscles. Lorsque la contribution des muscles est réduite et joue un rôle égal à celui du *qi*, il s'agit d'un "*jin* souple/dur". Enfin, lorsque le *qi* tient le rôle principal, l'usage des muscles étant réduit au maximum, cela s'appelle le "*jin* souple". Le *jin* souple/dur, et plus particulièrement, le *jin* souple, se traduisent généralement par une impulsion. Le *jin* souple est souvent comparé au fouet, qui a la capacité d'exprimer en un temps très court une force immense, concentrée sur une très petite surface. Lorsque l'on donne un coup de fouet, celui-ci reste lâche pendant qu'il transmet la vague ou l'impulsion d'énergie sur toute sa longueur, jusqu'à sa pointe. De la même façon, lorsque l'on met en œuvre un *jin* souple, il faut garder ses muscles relativement détendus pendant que l'on transmet à son corps l'impulsion énergétique. Pour se faire, on utilise les tendons et l'extrémité des muscles, soutenus par le *qi*.

Lorsque le *jin* souple est manifesté, son émission se fait sous la forme d'une impulsion énergétique souple, déten-

due et relativement courte, sans aucun changement angulaire de direction. L'impulsion peut être courte ou longue, et sa cible, proche du corps ou éloignée. Elle peut aussi se faire sous la forme d'une soudaine contraction et expansion, lorsque l'on projette au loin un adversaire, ou encore sous la forme d'un "spasme" encore plus vif, lorsque l'on frappe ou casse quelque chose. Dans tous les cas, le Jin utilise le Li, car le Li est nécessaire à tout mouvement, mais les muscles doivent être soutenus par le *qi*.

(1) Extrait de texte choisi par la rédaction dans l'ouvrage Kung-fu Shaolin du Dr Yang Jwing-Ming, avec l'aimable autorisation de Budo Editions.

(2) Né à Taiwan en 1946, Yang Jwing-Ming débute sa pratique des arts martiaux Chinois par le style de la Grue Blanche (*Pai hua*). A ce jour, il est reconnu comme un des plus grands spécialistes mondiaux du wushu. Docteur en Sciences, il est installé depuis 1974 aux Etats-Unis, où il dirige l'Association Yang des Arts Martiaux (YMAA)..

(3) Dans l'ouvrage, le *jin* est traduit par "puissance martiale". La rédaction a préféré le terme de "puissance interne" car, selon nous, le Jin se cultive dans des domaines autres que les arts martiaux, comme par exemple les pratiques de qi gong thérapeutique à distance.

(4) Les commentaires des illustrations de l'article sont de la rédaction et ont pour intention de compléter les explications de Yang Jwing-Ming.

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

Notre carnet d'adresses page 60

- Gtao H.S n° 1 : Qi gong, taiji, kung fu



## FORMATION

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

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



### PROCHAINES DATES :

- 12 et 13 octobre 2002
- 30 novembre et 1er décembre 2002
- 18 et 19 janvier 2003
- 8 et 9 mars 2003
- 19, 20 et 21 avril 2003

Une formation complète qui aborde tous les aspects authentiques et traditionnels de l'école Yang, ancienne et moderne, avec les styles de Yang Lu Chan, Yang Shao Hou et Yang Chen Fu. Qi Gong - armes - San Shou - Tui-Shou - Da Lu applications martiales combat - Taiji thérapeutique.

RENS. TECHNIQUES : 06 08 58 45 57  
PROGRAMME COMPLET SUR SIMPLE DEMANDE :  
M. J. C. GOURDON, PLACE NOËL POUJADE  
46300 GOURDON Tél. : 05 65 41 14 95

## VIDEOS & COURS

(par correspondance)

### TAÏJQUAN 45 K7

3 styles  
4 armes  
Tui-Shou  
San-Shou  
Santé  
Energie

### 4 LIVRES DE TAÏJI

### QI GONG 9 K7

### DO-IN 2 K7

### PAKUA CHANG 14 K7

### SHIATSU 6 K7

### MÉDECINE TRADITIONNELLE

### CHINOISE 8 K7



### COURS PARTICULIERS

tous styles  
pour enseignants  
et élèves avancés

### COURS HEBDOMADAIRES à NANTES

### STAGE À PARIS : 9-11 NOVEMBRE

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

# DO

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€



réf : TC13 prix : 15,30€  
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).

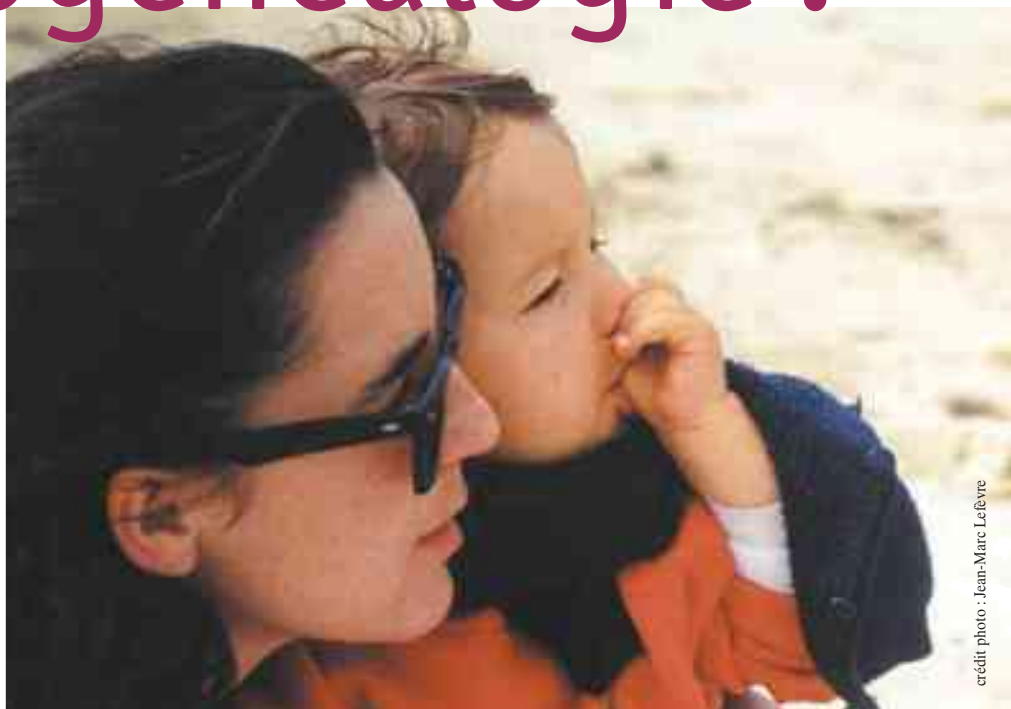
Toute commande doit être accompagnée du règlement à l'ordre de DO création. (Documentation sur simple demande).

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

# Karma ou Psychogénéalogie ?

Le karma, une histoire de croyances ?  
L'influence de l'arbre généalogique sur nos comportements, une réalité palpable ?  
Ces deux notions peuvent-elles être mises en rapport ?

par Chantal Bouillet



crédit photo : Jean-Marc LeFèvre

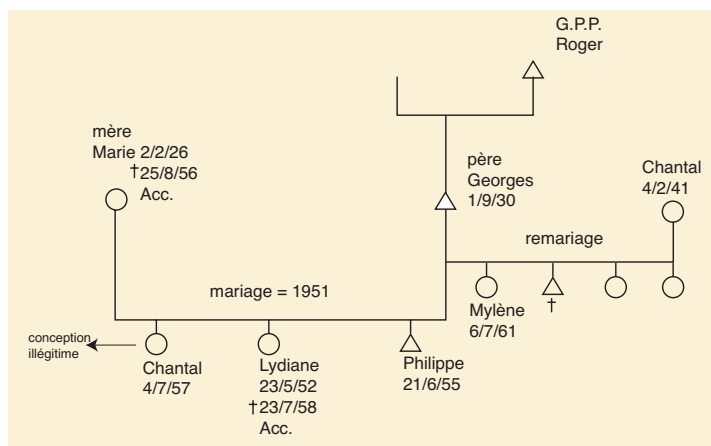
**O**h! lala! quel karma! ...ou drôle de karma! ...ou dur mon karma! ...etc. Qu'est-ce-que cette expression veut dire? ou ne pas dire? à quoi je crois en disant cela? Et est-ce que si je crois à cela je laisse ma vie être régie par ça?!

Toutes ces questions que nous nous posons sur ce que nous sommes et avons pu être, montrent en général une quête dans un mal être — une explication dans de l'inexplicable —, un sens dans un non sens.

Moi aussi j'ai cherché là, et aussi vécu en régression, mais avoir grandi en haute Egypte avec les pharaons n'a rien changé au mal être que j'éprouvais à ce moment-là, sinon une immense sensation de fuite à un présent que je perdais de vue.

A ce moment-là, c'est-à-dire il y a vingt ans, je travaillais auprès de personnes développant un cancer et j'allais même jusqu'à cet accompagnement merveilleux d'eux-mêmes, ce moment où la vie ne m'a jamais paru plus intense ou l'amour plus réel, celui que nous appelons la "Mort", et aussi incroyable que cela puisse paraître, j'ai accompagné ces êtres dans la guérison de leur vie, mais pas de leur maladie.

## GÉNOSOCIOGRAMME de CHANTAL



Mais qu'est-ce-que ça veut dire tout ça ?

Et bien voilà, au fur et à mesure de toutes ces histoires de vies que j'écoutais, je constatais des analogies entre histoires et maladies. Des exemples... Cancer du sein droit : que des histoires de couples, de pertes, de dévalorisation de la femme par rapport à l'homme qu'elles aimaient. Cancer du sein gauche : problèmes de relation à la mère, à l'enfant — même si je n'ai pas eu un avortement, une fausse couche ou été dénie dans ma famille —. Le mal que j'avais eu dans mon cœur devenait plus tard "La Mal à Dit" que je n'avais pas dit (cf. les travaux Dr Hamer Claude Sabbam).

Et puis en écoutant, il y avait toutes les histoires que l'on raconte dans les familles : les morts, les accidents, les suicides, les maladies, l'alcool, les viols, les incestes, les mariages forcés, les mariages entre cousins, beaux-frères, belles-sœurs, ceux arrangés, les enfants reniés, bâtards, orphelins, désirés ou non désirés, fille / garçon, les émigrés, les guerres, les pertes d'argent, les entreprises qu'on doit reprendre et qu'on ne veut pas. J'en passe et des meilleurs, avec le secret de famille.

Ça vous interpelle quelque part ? A quoi cela vous fait penser ? Donc "Mal à Dit" : comportement + histoires de famille = psychogénéalogie. Quel régal !

Voici un exemple (voir génosociogramme) : Chantal a 5 ans quand sa mère meurt, elle a 7 ans quand sa sœur meurt. Son père va se remarier avec une femme qui s'appelle Chantal et qui est née le 2 février

1941 comme sa première femme — cela montre un deuil non fait — et il va reproduire sa première famille avec en seconde place un enfant mort comme dans la première famille.

Chantal à 30 ans aura un cancer de la peau car à l'âge de la mort de sa mère elle se sépare de son mari et ressort son conflit de séparation avec sa mère, elle va guérir en prenant conscience des sentiments refoulés à l'âge

de 5 ans, soit 6 fois le cycle de ses 5 ans depuis la mort de sa mère. C'est juste une petite démonstration pour que vous puissiez comprendre...

Alors, entre karma et psychogénéalogie, la différence réside entre le fait que croire au karma, c'est une âme qui va vivre plusieurs époques, pays, coutumes, hommes et femmes. Tandis que la psychogénéalogie, c'est le lien qui nous relie par loyauté d'amour invisible à une famille dont je doute qu'elle exerce sur moi tout le poids et les conséquences que je vis ici et maintenant dans une vie.

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

Notre carnet d'adresses page 60, et retrouvez prochainement Chantal Bouillet pour de nouveaux articles.

- Gtao n° 23 : L'astrologie karmique P. 50

- Gtao n° 14 : Couple, les ancêtres vous regardent ! P. 75

# 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>





Régis Pluchet

# Politique et pluralisme Thérapeutique

**“Il est indispensable que les praticiens de médecine traditionnelle chinoise se regroupent...”**

Régis Pluchet, journaliste au journal *Alternative Santé-L'Impatient* et secrétaire général du CODEMA (Collectif pour la Défense et l'Évaluation des Médecines Alternatives) nous instruit sur les dossiers en cours concernant les médecines non conventionnelles.

propos recueillis  
par François Marquer

**François Marquer : Alors que les ostéopathes et les chiropraticiens sont engagés sur la voie de la reconnaissance, comment vois-tu l'évolution des autres professions de médecines non conventionnelles ?**

Régis Pluchet : Je confirme qu'après le vote du Parlement au mois de février 2002, le nouveau gouvernement est en train de préparer les décrets d'application de la loi encadrant ces deux métiers. En ce qui concerne la médecine traditionnelle chinoise en France, il n'est toujours pas question d'officialisation bien que nous ne sachions pas encore ce qu'en pense le nouveau gouvernement. Sous le gouvernement précédent, j'ai rencontré, au printemps 2000, le responsable du dossier de la reconnaissance de l'ostéopathie et de chiropractie (conseiller technique de Bernard Kouchner). Il était très au courant du dossier européen et savait pertinemment que, dans les pays voisins, les ouvertures vers la reconnaissance des médecines non conventionnelles étaient de plus en plus nombreuses. Mais, avait-il précisé, c'est déjà beaucoup d'obtenir la reconnaissance de l'ostéopathie et de la

chiropractie en France et c'est ce dossier qu'il faut faire aboutir avant tout.

**Pour quelles raisons, en dehors des éléments conjoncturels politiques, ce sont ces professions qui ont été reconnues plutôt que d'autres ?**

R. P. : Ce conseiller technique nous a dit, comme l'a déclaré également Bernard Kouchner au moment des votes à l'Assemblée Nationale et au Sénat, que les pressions européennes sur la France en ce qui concerne ce dossier sont fortes, et que la France ne voulait pas rester à la traîne. En effet, depuis quelque temps déjà, des lois concernant ces deux professions sont édictées dans certains pays en Europe, et notamment en Belgique et au Royaume Uni. D'ailleurs, dans ces pays, ces lois ont été pour beaucoup dans l'évolution des esprits car elles organisent fort bien ces professions. En outre les ostéopathes et les chiropracteurs sont les mieux organisés, tant au niveau des formations qu'à celui des structures professionnelles. Ce n'est le cas dans aucune autre profession de médecines

non conventionnelles. Il est indispensable que les praticiens de médecine traditionnelle chinoise se regroupent dans le cadre d'organisations professionnelles autour de formations de haut niveau.

### **Tu as participé aux travaux de différentes commissions européennes. Y as-tu rencontré d'autres professions organisées au niveau européen ?**

Le problème ne se pose pas de la même manière dans chaque pays. Ainsi, aux Pays-Bas et dans les pays nordiques, il y a depuis quelques années des lois permettant le libre exercice des médecines non conventionnelles en général : la seule condition est de ne pas pratiquer certains actes réservés exclusivement à la médecine conventionnelle. Dans ces pays, les professions de médecine non conventionnelle n'ont pas besoin d'être très organisées. Pour reprendre l'exemple des Pays-Bas, je sais qu'il y existe des regroupements d'écoles de médecine chinoise, mais celles-ci sont plutôt divisées et leurs formations de niveaux assez différents. Mais puisqu'ils ont tout de même la possibilité d'exercer, ce n'est pas une urgence pour eux de s'organiser. Le jour où ces pays décideront de définir précisément les statuts de chacune de ces professions, alors ils seront obligés d'en faire autant.

### **Après cette reconnaissance légale de l'ostéopathie et de la chiropractie, as-tu eu vent de réactions négatives de la part de responsables de professions officielles de médecine ?**

Oui. Si l'un des deux syndicats de médecins ostéopathes poursuit le dialogue avec les autres ostéopathes, le second y est totalement opposé. De la même manière, il y a depuis longtemps des médecins acuponcteurs qui aimeraient réserver cette discipline aux titulaires des diplômes de médecine occidentale.

### **Et de la part des autorités médicales, et du Conseil de l'ordre de**

### **médecins en particulier ?**

Aucune, le président de l'Ordre des médecins a lui-même participé aux travaux de la commission.

### **Tu es secrétaire général du CODEMA (Collectif pour la défense et l'évaluation des médecines alternatives), une fédération qui réunit des associations d'usagers et de professionnels. Quelle est la position de ce regroupement dans la situation actuelle ?**

Le CODEMA a pour objectif la reconnaissance des médecines alternatives et l'on souhaite que cette reconnaissance représente une avancée aussi bien pour la santé

## **Des décisions claires ont été prises en faveur du pluralisme thérapeutique.**

publique que pour l'intérêt des patients. Nous n'avons pas pour objectif premier la création de nouvelles professions, mais le libre choix thérapeutique sur la base d'une éthique des médecines alternatives. Nous travaillons avec des professionnels qui ont des standards de formation et une déontologie qui garantissent la sécurité des patients.

### **Et dans le domaine de la prise en charge des soins de médecines non conventionnelles, comment les choses avancent-elles ?**

Au CODEMA, nous sommes favorables au remboursement des médecines alternatives dans la mesure où se soigner avec ces médecines coûte cher aux patients, et ces patients payent par ailleurs des cotisations à la Sécurité Sociale dont ne bénéficient pas les professionnels des médecines alternatives. Dans le cadre de l'ostéopathie et de la chiropractie, on nous a laissé entendre en haut lieu (au Ministère de la Santé)

que la reconnaissance des statuts professionnels n'équivaudrait pas à une prise en charge par la Sécu, et que c'est aux mutuelles d'intervenir. La Sécurité Sociale est dans une logique d'économie et de limitation de dépenses, nous sommes bien convaincus que pour le moment on n'obtiendra rien à court terme dans ce domaine.

### **Et qu'en est-il des mutuelles ?**

Quelques mutuelles remboursent déjà des actes d'ostéopathie et de chiropractie. Ce sont en général des mutuelles professionnelles, ou encore des assurances privées, qui prennent en charge une partie des soins alternatifs. Ces mutuelles et ces assurances s'intéressent beaucoup à ce marché parce qu'aujourd'hui les avancées du gouvernement en la matière sont très limitées.

### **Pour la première fois en France des politiques prennent une décision claire en faveur de pratiques de médecines non conventionnelles. Faut-il y voir le résultat d'une évolution plus profonde ?**

Il est vrai que des décisions claires ont été prises en faveur du pluralisme thérapeutique. Mais il est surtout intéressant de noter qu'elles n'ont pas été prises directement par le Ministre de la Santé mais après un débat à l'Assemblée Nationale et au Sénat. C'est la représentation démocratique qui a fait ce choix et voté dans ce sens aussi bien à gauche qu'à droite, c'est donc une véritable avancée citoyenne.

---

Avec l'aimable autorisation de François Marquer et de l'Institut Chuzhen de médecine chinoise. Article publié dans la Lettre de Chuzhen n° 16 - août 2002.

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

Notre carnet d'adresses page 60

- Gtao n° 25 : La médecine chinoise enfin reconnue en France ? P. 59



crédit photo : D. R.

# 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 septième qui vous est ici présenté est intitulé : “De l’affrontement direct ou indirect”. par Jean Motte

**S**un Tse dit : *Après que le général aura reçu du souverain l’ordre de tenir campagne, il rassemble les troupes; il fait de l’armée un ensemble harmonieux. Maintenant il doit mettre son attention à leur procurer des campements avantageux, car c’est principalement de là que dépend la réussite de ses projets et de toutes ses entreprises.*

Dans toute entreprise, qu’elle soit acupuncture, taiji, arts martiaux ou séminaires de toutes sortes, il y a une règle fondamentale, clé de la réussite : les campements avantageux. Entendons par là la logistique. Celle-ci tient compte du lieu du temps, du nombre de l’ordre des événements, bref, tout doit être pensé avant d’être réalisé.

Toute réalisation passe par un programme qui se fait par des choix. Ceux-ci sont faciles à prendre lorsqu’ils sont anticipés. Ils deviennent compliqués, voire impossibles, dans des phases aiguës de décision. Dans ce cas, nous pouvons nous trouver comme l’âne de Buridan, nous laissant mourir de faim et de soif, ne pouvant choisir entre notre seau d’avoine et d’eau.

*Il faut que vous soyez occupé de quelque travail utile lorsque l’ennemi vous croit enseveli dans le repos; que vous usiez de toute sorte de diligence lorsqu’il ne croit apercevoir dans vous que de la lenteur : c’est ainsi qu’en lui donnant le change, vous l’endormirez lui-même pour pouvoir l’attaquer.*

C’est une attitude intéressante dans une dialectique thérapeutique. La voie du juste milieu stipule d’aucun excès, ni dans un sens, ni dans l’autre. Si je suis énervé, rapide, agité, je dois faire tout le contraire pendant quelques minutes

afin de ré-harmoniser mes déséquilibres énergétiques. Comme le mythe de l’oiseau Goofus qui faisait tout à l’envers. Il volait à l’envers, construisait son nid à l’envers, simplement parce que c’était le passé qui était le plus important.

Mais “faire croire ce que l’on n’est pas”, ceci peut être interprété négativement. Une sorte de trahison sur ce que l’on est réellement. N’oublions pas qu’il s’agit ici de guerre. Ainsi nous pouvons aussi le prendre dans un sens plus philosophique. Une sorte de chemin de vie; un Tao.

Tout cela part d’une constatation : le roseau est gracile et fragile, mais sous la tempête de vent, il plie et ne rompt pas. Ainsi, il donne l’apparence de la fragilité et pourtant il a une force peu commune. Il en va de même de notre vie. Nous devons éviter l’excès dans un sens ou dans l’autre. Il est important d’être fort et en même temps avoir notre part de lâcheté. Il est tout aussi important de nous montrer pusillanime et d’avoir notre part de témérité en nous. Il faut juste en prendre conscience. Notre face cachée se révélera dans les moments les plus incontrôlables, les moins prévus.

*Ne vous engagez jamais dans de petites actions que vous ne soyez sûr qu’elles tourneront à votre avantage, et ne le faites point si vous n’y êtes pas comme forcé, mais surtout, gardez-vous bien de vous engager à une action générale si vous n’êtes pas assuré d’une victoire complète.*

Une grande loi mécanique qui peut se traduire ainsi : toute action se paye par de la consommation d’énergie. Si le résultat de l’action correspond à celui attendu, alors il y a



équivalence entre perte de l'énergie et satisfaction. Vous avez rechargé les batteries. Dans le cas contraire, il y a perte sèche qui s'achemine obligatoirement vers la mort.

*Avant que d'en venir à un combat définitif, il faut que vous l'ayez prévu, que vous y soyez préparé depuis longtemps; ne comptez jamais sur le hasard dans tout ce que vous ferez en ce genre.*

Cette phrase reprend ce qui fut dit au départ. Il faut tout prévoir. Le hasard est un vecteur aléatoire et chaotique qui ne peut rentrer dans la balance de la réflexion. La Vie ne procède pas par hasard. Ainsi la langue des troubadours nous permet d'écrire "hasard" sous cette forme : "has hard" qui signifie en anglais "a dur". Autrement dit, le hasard est ce qu'il y a de dur. "Il" prend des décisions à notre place qui seront bien plus dures que celles que nous aurions choisies si nous avions encore une fois anticipé.

*Un ennemi surpris est à demi vaincu; il n'en est pas de même s'il a le temps de se reconnaître; bientôt il peut trouver des ressources pour vous échapper, et peut être même vous perdre.*

La surprise laisse toujours celui qui la subit dans un état de stupeur que l'on peut mettre à profit selon les circonstances. Cet état de surprise peut vous faire réaliser n'importe quoi. Rappelez-vous, l'un des Marx Brothers fait tenir sa jambe à n'importe qui ! L'acupuncture préconise d'agir rapidement sur l'énergie correcte afin de lutter contre le tigre. Toute action doit être menée promptement afin de gagner sans trop de dépense d'énergie essentielle du corps humain.

*Ayez une connaissance exacte et de détail de tout ce qui vous environne; sachez où il y a une forêt, un petit bois, un ruisseau, une rivière, un terrain aride ou découvert, enfin tout ce qui peut servir ou nuire à vos troupes.*

Il est utile d'insister. Connaître tout ce qui vous entoure est à votre avantage. C'est prévoir et anticiper. Dans l'acupuncture traditionnelle, nous devons connaître tous les trajets superficiels mais aussi tous les trajets profonds afin de faciliter l'écoulement du souffle.

*Dans les occasions où il s'agira d'être tranquille, qu'il règne dans votre camp une tranquillité semblable à celle qui règne au milieu des forêts les plus denses; lorsqu'au contraire il s'agira de faire des mouvements et du bruit, imitez le fracas du tonnerre; s'il faut être ferme dans votre poste, soyez-y immobile comme la montagne; s'il faut éblouir l'ennemi, soyez comme un éclair; s'il faut cacher vos desseins, soyez obscurs comme les ténèbres.*

Nous avons un principe énoncé comme suit : "Tout ce qui doit être fait doit être fait dans sa totalité". Je me souviens que mon maître en aikido me disait toujours : "Une attaque, une vie". Jamais de demi-mesure dans l'action de la vie. Nous retrouvons ce concept dans la tenue et le plan-té de l'aiguille d'acupuncture. Il faut être là, présent. C'est tout le corps qui participe à l'action de l'aiguille. Il ne peut

en aucun cas y avoir les mains qui travaillent et l'esprit qui pense à autre chose.

*Si vous avez à faire des évolutions pendant la nuit, faites exécuter vos ordres au bruit d'un grand nombre de tambours : si au contraire c'est pendant le jour qu'il faut que vous agissiez, employez les drapeaux et les étendards pour faire vos volontés. Le fracas d'un grand nombre de tambours servira pendant la nuit autant à jeter l'épouvante parmi vos ennemis, qu'à ranimer le courage de vos soldats. L'éclat d'un grand nombre d'étendards, la multitude de leurs évolutions, la diversité de leurs couleurs, en instruisant vos gens, les tiendront toujours en haleine pendant le jour et leur réjouiront le cœur en jetant le trouble et la perplexité dans celui de vos ennemis.*

Magnifique passage traitant d'énergétique ! Le bruit des tambours ébranle les reins. Ceux-ci sont les gardiens de la peur. La nuit (yin) est leur moment. Ainsi, celui qui entend le vacarme des tambours, sans en être instruit, sera empli de peur. A l'inverse, celui qui connaît ces bruits le remplira de courage.

Le jour (yang), c'est le cœur qu'il faudra "manipuler". Celui-ci a son moment à midi; les couleurs nourrissent son trésor : la joie. Dans la tradition ancienne, le cœur, *chao yin*, est appelé le porte-étendard. Nous retrouvons beaucoup d'analogies trop longues à développer ici.

*On peut voler à une armée son esprit et lui dérober son adresse, de même que le courage de son commandant.*

Au petit matin, les esprits sont pénétrants; durant la journée, ils s'alanguissent, et le soir, ils rentrent à la maison.

Après le passage précédent traitant de l'énergétique, nous voici dans la métaphysique et plus exactement dans la noétique. Sans entrer dans des détails qui alourdiraient la compréhension de cet article, il s'agit de ce que la pensée chinoise nomme les *chen*. Nous pouvons le traduire par "clairvoyance" qui s'en rapproche un peu. Ainsi, cette clairvoyance est tributaire de l'évolution du soleil. Au matin, le soleil se lève et le *chen* est alerte. L'après-midi, le soleil décline et le *chen* fait de même. Enfin le soir, le soleil se couche et le *chen* "rentre à la maison", ce qui signifie qu'il se cache au plus profond de nous-même.

*Si, réduits au désespoir, vos ennemis viennent pour vaincre ou pour périr, évitez la rencontre. A un ennemi encerclé vous devez laisser une voie de sortie. Ne vous acharnez pas sur un ennemi aux abois.*

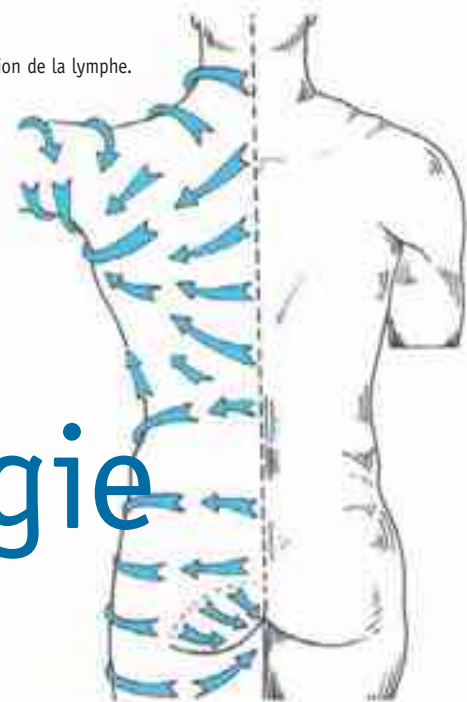
Loi physique que Sun Tse met à profit. Quand vous laissez s'écouler de l'eau d'une bouteille, il faut qu'il y ait de l'air qui y rentre. S'il n'existe pas de porte de sortie, alors les mouvements ne se font plus, entraînant de facto une tension extrême qui peut apporter la perte ou la mort.

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

Notre carnet d'adresses page 60

- Gtao n° 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 : Sun Tse, ou la stratégie thérapeutique

Sens de circulation de la lymphe.



# Le *D*rainage Lympho-*E*nergie

le drainage lymphatique  
associé à l'énergétique chinoise

Après quinze ans de pratiques en drainage, et une expérience en milieu hospitalier à Shanghai, Dominique Jacquemay a créé le drainage Lympho-Energie, qui associe des manœuvres de drainage lymphatique à des points énergétiques. L'occasion pour nous de redéfinir le rôle souvent méconnu et pourtant essentiel de la lymphe.

propos recueillis par Marc Franchette  
photos : Patricia Michaux

## Gtao : Qu'est-ce que la lymphe ?

Dominique Jacquemay : C'est un liquide blanc, très clair, limpide. Elle prend une place importante au sein de notre organisme, car elle baigne l'ensemble de nos tissus. Dans l'antiquité, on l'appelait *limpidus*, car les Grecs avaient déjà une connaissance de ces vaisseaux. Du fait de sa couleur transparente, elle n'a été découverte que tardivement par les premiers anatomistes — exactement en 1622, par Asselli de Crémone —. On dit même qu'elle est à cet égard "le parent pauvre de la médecine". Pourtant, nous verrons que son rôle est majeur. En effet, c'est un circuit particulier qui va reprendre et nettoyer les grosses toxines que le circuit veineux n'arrive pas à récupérer. Ces deux circuits sont en quelques sortes les éboueurs de l'organisme. S'ils s'engorgent, il va y avoir accumulation de déchets qui va engendrer une perte de vitalité et un engorgement des tissus. Un excès de toxines risque de nuire à notre santé.

**La lymphe doit donc être purifiée**

## de façon constante ?

Le système lymphatique fait cette purification spontanément et en permanence. Mais il faut savoir que c'est un circuit qui est ralenti parce qu'il ne bénéficie pas d'une pompe comme le cœur pour le dynamiser. Le sang est propulsé par le cœur, son "moteur", tandis que la lymphe est ascensionnée grâce aux pressions effectuées par de petits muscles intrinsèques à ses vaisseaux. Ce système est facilement déficient d'autant que nous pouvons avoir une alimentation mal équilibrée — par exemple trop riche —, être stressé ou avoir des problèmes circulatoires...

## Comment se fait précisément cette circulation ?

Il y a à l'intérieur des vaisseaux des unités contractiles; chaque unité ou lymphangion va se remplir de lymphe et se contracter afin de passer dans l'unité suivante. La lymphe va ainsi se diriger vers les ganglions — lieu de purification —, vers le canal thoracique — un gros vaisseau lymphatique —. Au final, complète-



ment pure, la lymphe se jette dans le cœur. Notons que ces vaisseaux lymphatiques dont nous venons de parler sont à 80 % en superficie. Il faudra donc que l'esthéticienne effectue un drainage en superficie, il lui faudra également éviter de les comprimer car ils sont également très fragiles. On dit : "fins comme des cheveux d'ange". On est d'ailleurs surpris lors d'une première séance de la douceur des gestes.

### Que se passe-t-il dans les ganglions ?

Les ganglions font partie des organes lymphoïdes au même titre que la rate, le thymus, les amygdales, l'appendice, etc. Il y a dans les ganglions ces fameuses cellules que sont les lymphocytes, ce sont des cellules spécialisées dont le rôle est de filtrer, de purifier la lymphe et par là même l'organisme. Les ganglions sont au nombre de 6 à 700 dans le corps. Ce sont de petites capsules disséminées dans tout le corps, principalement dans des plis de flexion et au niveau du cou près des chaînes musculaires. C'est pourquoi quand un drainage est correctement appliqué, il doit toujours démarrer par cette région car elle est particulièrement riche en ganglions. Toutes les manœuvres de drainage se dirigeront vers des relais ganglionnaires. C'est pourquoi le praticien doit acquérir une bonne connaissance de cette topographie.

### Quel est le principe de votre méthode ?

Cette méthode s'intéresse au corps, mais aussi au visage. Au niveau du corps, le praticien en drainage Lymphe-Energie doit appliquer les manœuvres sur tout le corps puisque la lymphe est partout. Je sais que certaines techniques proposent un travail très localisé. Ce n'est pas ma façon de voir, ni d'enseigner, car en énergétique chinoise, on prend en charge tout le corps. On retrouve dans la Lymphe-Energie cette notion de globalité, ici, l'esprit holistique est primordial. C'est un message que je fais passer lors des cours au travers de nombreuses données d'énergétique chinoise indispensables à l'application de la méthode. Ayant été à plusieurs reprises sur place, j'ai pu m'imprégner de cette philosophie où l'on traite l'individu



dans sa globalité. Il m'a paru essentiel d'opter pour un soin holistique.

Quant à la qualité de contact requise, j'ai été, dès 1978, passionnée par l'approche d'Emil Vodder qui, dans les années trente, perfectionna des manœuvres mises en place par un chirurgien Autrichien du nom de Winiwarter. Une approche très subtile et très respectueuse des tissus... Puis, intuitivement, j'ai senti qu'un toucher plus complet s'imposait à moi. C'est comme cela que de nouvelles manœuvres de drainage se sont imposées... avec plus de contacts; mes mains ont besoin de sentir sans lâcher les tissus pour avoir une perception maximale et aussi pour suivre les mouvements exacts de la lymphe.

### Pourquoi avoir associé l'énergétique chinoise au drainage lymphatique ?

Je me suis intéressée depuis de nombreuses années à l'énergétique chinoise, je fais une formation sur place à l'Université de Shanghai.

## La lymphe suit un circuit particulier qui nettoie les toxines de l'organisme.

C'était pour moi une continuité. Savez-vous que les Chinois connaissent l'existence de la circulation sanguine et lymphatique depuis 5000 ans? Le drainage s'accorde très bien avec l'esprit chinois car si la lymphe ne circule pas bien, l'énergie peut

stagner, dès lors les échanges vont ralentir. En Chine, la lymphe est un liquide faisant partie des *jin ye*, c'est-à-dire des liquides de l'organisme, sa circulation demeure en étroite relation avec l'énergie.

### Comment se déroule la séance ?

Le lymphe-énergiste commence par de légers effleurages énergétiques et dynamisants. Une remise en route de la circulation lymphatique se fait par des gestes très doux dont les mouvements "en vagues" qui sont identiques au rythme des vaisseaux. Ainsi, une rééducation s'opère, le corps fait mieux son travail. Une fois la lymphe relancée, les points d'énergie sont sollicités afin de renforcer l'effet du drainage. Pour cela, l'esthéticienne applique des pressions sur des points précis le long des méridiens de la rate, de l'estomac, des reins, etc.

### Combien de temps faut-il drainer ?

En gros, la lymphe s'apparente à un gel. Lorsqu'elle est drainée, il faut au minimum une demi-heure pour changer de consistance; en deçà de ce laps de temps, cela ne sert à rien, la lymphe n'a pas le temps de se liquéfier. Le praticien doit donc consacrer une séance d'une heure pour effectuer ce soin. Donner du temps est sa force, car les résultats s'en ressentiront. Remettre en route l'ensemble du système lymphatique et de la circulation sanguine en plus du travail le long des méridiens me semble donner un soin très élaboré et complet.

### Sur le visage, la Lymphe-Energie a-t-elle réellement une action ?

Oui, parce que le drainage lymphatique va permettre aux cellules de se régénérer, les points d'énergie qui lui sont associés vont stimuler quant à eux la circulation et la musculature locales, raffermir les tissus, et effectuer un lifting naturel. Les gestes sont légers et doux : on relance les liquides, et on termine par des points d'acupressing au pouvoir tonifiant.

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

Notre carnet d'adresses page 60

- Gtao n° 21 : Massages traditionnels d'Asie (dossier)

- Gtao n° 22 : Fasciathérapie P. 52



# Réflexologie Plantaire

“Le sourire vient du pied”

On dit souvent “bête comme ses pieds” Et pourtant, si l’on en croit la réflexologie plantaire, nos organes podaux ne sont pas si inintelligents que ça puisqu’ils sont le reflet de tous les maux dont nous souffrons, aussi bien physiques que psychiques. Et ça, les Chinois le savent depuis très longtemps. Démonstration.

par Jean-Pierre Krasensky

**L**a réflexologie plantaire, même si l’on en parle beaucoup depuis quelque temps dans les magazines, à la radio et à la télévision, est une science qui ne date pas d’aujourd’hui.

## Des origines millénaires : de la Chine à l’Inde

En effet, la réflexologie plantaire est déjà citée dans le *Nei King Su Wen*, la bible de la Médecine Traditionnelle Chinoise (M. T. C.). Cet ouvrage date de l’époque de Houang Ti, l’Empereur Jaune qui vécut aux environs de 2700 ans avant J.-C. On peut affirmer que la Médecine Traditionnelle Chinoise qui emploie non seulement les aiguilles, mais aussi les massages pour traiter les patients, est une médecine qui date de la nuit des temps. Et à l’époque où les aiguilles d’acupuncture n’existaient pas, les médecins chinois utilisaient la pression des doigts et les massages sur les zones réflexes du corps et sur les points énergétiques, et notamment le massage plantaire.

Nous retrouvons également des traces de la réflexologie du pied en Inde, comme par exemple la représentation du pied du Bouddha avec les symboles de son corps et de son évolution spirituelle. Citons aussi le *Vishnu pada* — voir représentation —, peinture du Rajasthan où les pieds de Vishnu sont représentés avec tous les éléments corporels reliés à l’univers (le macrocosme dans le microcosme).

On constate ainsi que dans les sociétés anciennes, qu’elles soient chinoises ou indiennes, les massages tenaient une



crédit photo : Nicolas Krasensky

La réflexologie plantaire est appelée *zhi lian* en Chine.



Gravure anonyme du début du siècle qui montre que la pratique du massage du pied était déjà répandue à cette époque... Quoi de plus naturel!

Même les Egyptiens utilisaient le massage plantaire. Il a été retrouvé un papyrus datant de la troisième dynastie représentant un homme massant les pieds d'un autre homme. Ce papyrus a été retrouvé dans la tombe d'Ankmanor, le médecin du pharaon de l'époque, aux côtés d'autres documents représentant des actes médicaux,

### Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ?

C'est une science qui se fonde sur le fait qu'il existe sur toute la voûte plantaire des zones qui correspondent à toutes les parties du corps.

De ce fait, les pieds deviennent le reflet des dérèglements organiques de l'individu. Si pour chaque zone du corps nous trouvons une zone réflexe sur les pieds, il est possible d'établir par un examen de la plante un état de santé de la personne, et de savoir quel organe ou quelle partie du corps fonctionne correctement ou non. Il est également possible d'agir sur les zones perturbées pour rétablir le bon équilibre énergétique de l'organisme.

La réflexologie plantaire aura donc trois utilités : diagnostic - traitement - entretien et prévention. Elle peut être

grande place dans la vie de tous les jours. Ils avaient pour but, non seulement de soigner les maux corporels, les maladies, mais également d'obtenir une intégration harmonieuse entre les membres d'une même famille et entre les êtres dans la société et face à l'ordre cosmique universel. Ainsi, par le massage, chacun se liait aux autres par une sorte de chaîne vitale et cellulaire qui est la vie elle-même — n'était-ce pas une médecine psychosomatique, lien entre le corps et l'esprit ? —.

### ZONES RÉFLEXES



- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| • nuque              | • estomac            |
| • colonne vertébrale | • hypophyse          |
| • plexus solaire     | • parathyroïde       |
| • tête               | • thyroïde           |
| • foie               | • surrénales         |
| • vésicule biliaire  | • sinus              |
| • duodénum           | • nez                |
| • côlon              | • poumons / bronches |

### BONS PLAN(T)S !...

**Douleurs au ventre :** stimuler les zones de l'intestin (zone du côlon sur le schéma), de l'estomac et du plexus.

**Toux :** stimuler les zones des poumons, des bronches et des voies respiratoires. Conseils : une cuillère à soupe de sirop de radis noir trois fois par jour.

**Rhume :** stimuler le nez, les sinus et les surrénales.

**Nervosité :** stimuler le plexus, le foie, la parathyroïde, la thyroïde, les organes d'élimination. Conseils : utiliser la coriandre, la marjolaine, la camomille, le romarin ou l'oranger en huiles essentielles.

**Migraine :** stimuler la tête, les cervicales (bord externe à la base des gros orteils), la parathyroïde. Conseils : utiliser les huiles essentielles d'eucalyptus, de romarin ou de lavande.

**Jambes lourdes :** masser toute la plante du pied et le mollet. Conseils : utiliser le cyprès, le thym et la sauge en huiles essentielles. Des bains de pieds avec des algues marines dans de l'eau à peine tiède, puis douchés à l'eau froide jusqu'aux cuisses, vous soulageront.

**Insomnie :** stimuler la tête (en descendant sur le bord externe du gros orteil, puis en remontant). Conseils : utiliser des huiles essentielles de camomille, de lavande ou de marjolaine.

**Constipation :** stimuler les intestins (zone du côlon sur le schéma), l'estomac, le duodénum. Conseils : utiliser les huiles essentielles de camomille, estragon, romarin ou thym.

utilisée en cabinet par le praticien, seule ou combinée avec d'autres méthodes thérapeutiques comme le massage énergétique général, l'acupuncture, etc., mais peut aussi être pratiquée en famille ou entre amis comme moyen de détente ou de bien-être corporel, ainsi que pour soigner les maux bénins de la vie quotidienne.

### Comment agit la réflexologie plantaire ?

Nous l'avons dit, chaque zone du corps a sa représentation sous la plante des pieds. Quand un organe du corps est perturbé, sa zone réflexe l'est également. Cette perturbation zonale se manifeste par une contraction et un épaississement plus ou moins important des tissus locaux (maladie de type yang) ou au contraire un relâchement anormal (maladie du type yin).

Le principe de traitement de la réflexologie est que si un organe malade est capable d'envoyer un message vers sa zone réflexe podale, l'inverse doit exister également. Aussi, si l'on stimule la zone réflexe par un massage, le message doit passer dans l'autre sens et donc régulariser l'organe malade.

### Comment se passe une séance de réflexologie ?

La personne massée est confortablement installée dans un



crédit photo : D.R.

*Vishnu pada* : peinture du Rajasthan où les pieds de Vishnu sont représentés avec tous les éléments corporels reliés à l'univers.



### LA PODOGRAPHIE NUMÉRISÉE

C'est dans les années 80 que fut créé en France, sous l'égide de Jean-Pierre Krasensky, le Groupe Européen de Recherche en Podologie. Cet organisme réunissant des Podologues-réflexothérapeutes s'est penché sur l'étude de la physiopathologie des zones réflexes podales et sur leur traitement. Bien vite, les bienfaits de techniques modernes telles que l'utilisation des champs magnétiques, des softs lasers, semelles de stimulation, etc. se sont avérées très utiles pour les traitements en réflexothérapie. Mais la grande révolution de ces dernières années fut la mise au point de la "podographie numérisée". Cette nouvelle technique est un moyen informatique rendant le diagnostic plus précis et donc le traitement plus efficace.

Cela consiste à obtenir une image numérisée de la plante des pieds à l'aide d'un podo-scanner. Cette image apparaît sur l'écran de l'ordi-

nateur et est ensuite filtrée de deux manières différentes :

1- avec un filtre numérique permettant de la négativer, on obtient un cliché en dégradé de bleus. Les zones claires, voire même blanches, représentent les organes en vide d'énergie, tandis que les zones bleu foncé dénotent une plénitude d'énergie.

2- avec un filtre numérique polarisant, on obtient une image en rouge, jaune et blanc; cette image plantaire polarisée donne des indications sur l'état énergétique général du corps, notamment sur les trois foyers — inférieur, médian, supérieur —. La couleur blanche représente un vide total d'énergie, l'équilibre jaune/rouge permet de juger d'une plus ou moins grande quantité d'énergie résiduelle.

Le praticien peut ainsi visualiser l'état énergétique des zones réflexes et de l'organisme pour peaufiner son diagnostic et donc être plus efficace dans son traitement.

crédit images : J.-P. Krasensky





fauteuil de soins ou sur une table de massage. Le masseur met la personne en confiance en lui expliquant ce qu'il va lui faire, comment il va lui masser les pieds, avec douceur et sans douleur; puis il aide cette personne à se détendre par quelques conseils de relaxation, au besoin une musique douce est diffusée pendant la séance pour une meilleure relaxation. Le massage dure entre 20 et 45 minutes, selon les perturbations rencontrées. Chaque zone est massée pendant un temps qui varie selon le degré de perturbation dont elle est le reflet. Le masseur utilise différentes techniques de massage : pressions, effleurage, massage rotatif, longitudinal, superficiel ou profond, selon les effets désirés et recherchés. Au fur et à mesure, la plante des pieds se détend et l'organisme se régularise. Les premières séances apportent quelque fois une sensation de fatigue passagère. C'est une preuve de détente du système nerveux. Mais une fois cette fatigue passagère dissipée, c'est la grande forme qui prédomine.

### Conclusion

La réflexologie plantaire est une branche spécialisée de l'un des grands piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise, le *tuina* ou massage énergétique. Le corps étant un tout, la réflexologie ne peut être séparée du *tuina*. Si le dérèglement énergétique est important, la réflexologie sera complétée à merveille par le massage énergétique général.

Enfin, sans prétendre être une panacée universelle, la réflexologie plantaire constitue néanmoins une réponse concrète et efficace à nombre de problèmes de santé : troubles nerveux, anxiété, état dépressif, troubles respiratoires, douleurs articulaires, musculaires, troubles digestifs, troubles circulatoires, etc. Un bon praticien pourra même voir dans les pieds de ses patients leurs états d'âmes, déceler les origines psychosomatiques de leurs troubles et ainsi les aider à retrouver leur sérénité et leur équilibre psychocorporel. Mais c'est une autre histoire...

Et n'oubliez pas ce proverbe chinois : "Le sourire vient du pied"; la santé et le mieux être aussi!

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

Notre carnet d'adresses page 60

- Gtao n° 17 : Acupuncture, une médecine de pointe P. 54

- Gtao n° 21 : dossier sur les massages traditionnels d'Asie

# Un événement !

## La 1<sup>ère</sup> cassette vidéo consacrée au Wutao

Par les créateurs  
Pol Charoy et  
Imanou Risselard

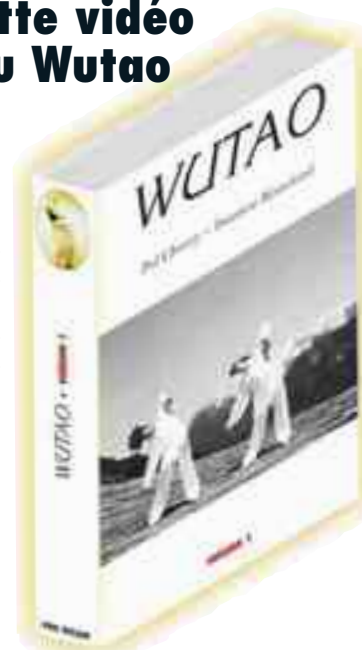
Le Wutao est issu du métissage de techniques d'inspiration taoïste (le cercle du Taiji Quan, la spirale du Bagua Zhang, le Qi Gong envisagé sous sa forme innée), de la liberté d'expression de la danse ainsi que du travail du souffle et de la conscience.

**Volume 1 :**  
**Les mouvements de base**

VHS Couleur - Secam

**Prix : 30 €**

port compris - offre valable pour la France métro-



Délai de traitement de votre commande: compter 2 à 3 semaines

### Pour commander

- **par téléphone : 0033 (0)1 48 24 42 42**
- **sur papier libre**

Envoyez votre chèque libellé à l'ordre de « Les Editions du Tao », accompagné de vos coordonnées précises, à  
Editions du Tao / K7 WUTAO - 10, rue de l'échiquier, 75010 Paris  
email : wutao@generation-tao.com

# TAIJI STYLE YANG

## STAGES avec THIERRY ALIBERT

- du 21 au 23 octobre à Utrecht (Pays-Bas)
- du 26 au 29 octobre à Gourdon (Lot)
- les 1er, 2 et 3 novembre à Nantes (44)
- les 23 et 24 novembre à Béziers (Hérault)

Et de nombreux autres stages dans toute la France  
**Calendrier sur simple demande**

### Vidéos



code : TCCVOL 1



code : TCCVOL 2



code : TCCVOL 3

#### Découvrez la forme 108

Toutes les applications martiales de ce tao comme vous ne les avez jamais vues.

3 Volumes :

**La Terre, l'Homme, le Ciel**

#### Tarifs

1 cassette : 27 € (177 F)

2 cassettes : 52 € (341 F)

3 cassettes : 75 € (492 F)

#### Frais de port

1 ou 2 cassettes : 3,85 € (25 F)

### Bon de commande

Nom et Prénom .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville ..... Code vidéo .....

à renvoyer accompagné du règlement (chèque ou mandat) à l'ordre de:

Ass U.A.R.T Taiji-Quan Centre France

Thierry Alibert • Av. Henry Mazet, 46 300 Gourdon

06 08 58 45 57 • 05 65 41 14 95 • alibert.thierry@free.fr

# En Automne

## Luttez contre la sécheresse !

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'automne.

par le Dr Liu Jun Jian

L'automne est la saison associée à l'élément métal selon la théorie des "cinq éléments", et correspond à l'énergie des poumons, sa manifestation principale étant la sécheresse.

A cette époque en effet, le temps sec lié au manque d'humidité dans l'air provoque facilement la "sécheresse" considérée comme une énergie perverse. Les feuilles tombent des arbres, les végétaux fanent et se meurent, et la terre se craquelle (apparition de fissures).

### Les effets de la sécheresse

La sécheresse blesse facilement l'énergie yin des poumons. Elle entre par le nez et la gorge qui se dessèchent. Les poumons déficients, ceux-ci ne peuvent pas nourrir la peau et les poils. C'est pourquoi des maladies de la peau sont provoquées ou aggravées en automne. Ainsi pouvez-vous être sensibles aux démangeaisons. De même, comme le gros intestin est celle des entrailles qui communique avec les poumons, la faiblesse de l'énergie yin des poumons provoque des constipations et réduit la quantité d'urine.

### Que faire ?

*Nourrir l'énergie yang au printemps et en été, nourrir l'énergie yin en automne et en hiver.*

Ainsi, le principe de diététique chinoise est de nourrir le yin en automne et de diminuer la sécheresse par l'humidité. Tous les aliments qui nourrissent le yin sont ainsi conseillés comme les légumes et les fruits frais : toutes sortes de choux, les tomates, les poires, les champignons blancs, les bananes. Consommez également beaucoup de poisson. Leur vie aquatique leur donne une riche teneur yin.

Parallèlement, les aliments qui ont une nature chaude, piquante, ou sèche comme les piments, le poivre, ou la moutarde, ne sont pas conseillés, car ils blessent l'énergie yin et le liquide organique.

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

Notre carnet d'adresses page 60

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

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

- Gtao n° 25 : Prenez soin de votre cœur P. 60

### EPINARDS AUX CHAMPIGNONS

90 g de racines d'épinards  
9 g de champignons blancs

Préparation : tremper les champignons blancs dans l'eau pendant 2 heures, puis bien les laver. Ajoutez 2 bols d'eau dans une casserole avec les champignons. Faire cuire pendant 30 minutes puis ajouter les racines d'épinard. Faire cuire encore 20 minutes, puis ajouter du sel.

Fonctions : nourrir l'énergie yin et diminuer la sécheresse. Stoppe la soif et favorise l'évacuation des selles.

Indications : constipation due à la sécheresse du gros intestin, diabète.

Champignons blancs



crédit photos : D.R.

### CHAMPIGNONS AU SUCRE

10-12 g de champignons blancs  
sucre cristallisé

Préparation : laver les champignons et les mettre dans un bol. Laisser tremper dans l'eau pendant 1 heure, puis ajouter le sucre de cristal. Mettre le bol dans une casserole pour faire un bain-marie pendant 2 à 3 heures, puis boire le jus et manger les champignons.

Fonctions : Purifier en tonifiant les poumons et l'estomac.

Indications : syndrome de l'énergie yin des poumons et de l'estomac : toux sèche prolongée, légère fièvre, bouche sèche et sensation de soif.

### SOUPE DE CRESSON

500 g de cresson frais  
6 dattes rouges

Préparation : bien laver le cresson, ajouter les dattes et l'eau, et faire cuire à petit feu pendant 2 heures.

Fonctions : purifier les poumons et diminuer la sécheresse

Indications : syndrome des poumons blessés par la chaleur sèche : toux sèche (tendance et difficulté à expectorer), nez et gorge sèches, bout de la langue rouge, peu d'enduit et sec, pouls rapide et flottant.



Dattes rouges

crédit photos : D.R.

### SOUPE DE RIZ AU SÉSAME

30 g de sésame noir  
60 g de riz

Préparation : laver les sésames et les faire sécher sous le soleil (si possible). Puis les faire cuire nature et les écraser. Mélanger ensuite la préparation avec le riz pour faire une soupe de riz.

Fonctions : tonifie le foie et les reins, nourrit les organes.

Indications : syndromes de faiblesse, les cheveux deviennent blancs trop tôt. Selles dures. Vertiges, anémie, etc.



crédit photos : D.R.

### SOUPE DE RIZ AUX NOIX

30 g de noix  
50 g de riz

Préparation : faire cuire le riz jusqu'à ce qu'il devienne une soupe fluide, puis ajouter les noix écrasées. Faire cuire encore à petit feu jusqu'à ce que la soupe devienne épaisse.

Fonctions : tonifier les poumons et les reins, renforcer les lombaires, et humidifier le gros intestin.

Indications : essoufflement des personnes âgées lié à la faiblesse des poumons. Lombalgies liées à la faiblesse des reins, constipations chroniques, lithiases urinaires.



## CARNET D'ADRESSES

### Idées au gramme

Cyrille Javary  
Centre djohi – BP 322

75229 Paris Cedex 05  
tél. : 01 43 31 08 18

### Les grands Mantra

Patrick torre est professeur du yoga du son et de chants harmoniques. Son CD *Méditation Mantra et Harmoniques* est à présent disponible dans les FNAC ou par commande.  
tél. : 01 34 14 14 14

### Centenaire de C.M.Ching

Ass. Le Méridien  
Chemin de Rousseau  
24000 Périgueux  
tél. : 05 53 35 07 19  
meridien.willie@wanadoo.fr

## Dossier Chamamanisme

### Chamanisme taoïste

Sinologue avertie, Eulalie Steens est notamment l'auteur du *Dictionnaire de la civilisation chinoise* paru aux Ed. du Rocher. Pour la contacter :  
s.eulalie@libertysurf.fr

### Don Marcelino

Retrouvez l'esprit de don Marcelino dans son ouvrage, *Le voyage sacré amérindien*, publié aux Ed. L'Original.



Don Marcelino anime également régulièrement des retraites amérindienne : 22, 23, 24 nov. à Montpellier  
Prochaine conférence :

le 25 octobre à Montpellier.  
tél. : 06 72 22 17 00

### Carlos Castaneda

Bernard Dubant est spécialisé dans l'œuvre de C. Castaneda, des traditions amérindiennes et hindoues. Retrouvez-le à travers ses nombreux ouvrages. Le dernier en date, une traduction d'un ouvrage de K. Meadows, *Expérience chamanique* (Guy Trédaniel Ed.)



### Mario Mercier

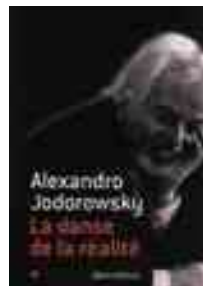
Poète, écrivain, peintre, Mario Mercier anime également des stages dans toute la France.  
tél. : nous contacter.

### Pol Charoy & Imanou

Retrouvez leurs coordonnées dans la rubrique "Voie du Mouvement", et les Carnets du Wutao.

### Alexandro Jodorowsky

Pour mieux connaître Alexandro Jodorowsky, son nouveau livre, *La danse de la réalité*, retrace l'essence de son parcours.  
Edité chez Albin Michel



## Culture & société

### CharlElie Couture

•Retrouvez CharlElie sur son dernier album : 109

•Patrick Bourgogne  
tél. : 01 45 18 90 68

## Voie du mouvement

### 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

### Aïkido

Retrouvez les coordonnées de Jean Motte dans la rubrique "Santé".

### Les carnets du Wutao

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. Une K7 vidéo est également disponible.  
tél. : 06 60 29 10 00  
wutao@generation-tao.com

### Les "jin"

### ou la puissance interne

Retrouvez le Dr Yang Jwing-Ming dans son ouvrage *Kung-fu Shaolin, Budo Ed.*

## Co-naissance de soi

### Karma et psychogénéalogie

Chantal Bouillet est sophro-analyste, psychothérapeute et psychogénéalogiste. Elle anime régulièrement des conférences et des séminaires dans toute la France. Le prochain stage de psychogénéalogie est prévu pour le 27 novembre à Aix-en-Provence.  
tél. : 06 11 90 44 27

## Santé

### Sun Tse

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

Vient de paraître : *Les chemins cachés de l'acupuncture traditionnelle chinoise* chez Guy Trédaniel Editeur.

### Le drainage lympho-énergie

Dominique Jacquemay est auteur de l'ouvrage *Le drainage vitalité*, paru aux Ed. Dangles. Elle propose des formations en France, Belgique, Suisse et au Brésil, et s'adresse plus particulièrement aux esthéticiennes et aux kinésithérapeutes.  
tél. : 0032 23 47 36 60  
lympho-energie@skynet.be

### Réflexologie plantaire

Jean-Pierre Krazensky est l'auteur de nombreux ouvrages, dont *Massage réflexe des pieds* paru aux Ed. Dangles ; *Tuina, le véritable massage traditionnel chinois*, Ed. L'Original  
tél. : 01 42 02 79 64  
Pour connaître un praticien dans votre région, envoyez une enveloppe timbrée à votre adresse à :  
Inst. de Médecine Chinoise  
207, rue Sait-Maur, 75010

### Le pluralisme thérapeutique

•Pour joindre la CODEMA (Collectif pour la défense et l'évaluation des médecines alternatives) :  
CODEMA  
52, route de Beaufay  
72460 Savigné-l'Évêque  
tél. - fax : 02 43 29 06 21  
•François Marquer est praticien de médecine chinoise, membre de l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise :  
UFPMT, 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

# PUBLICITÉ

## RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Prix de Vente : 4,50 € / Trimestriel - 6,10 € (hors-série)

Tirage : 30 000 exemplaires

Format : 210 x 297 / impression offset

68 pages

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

de parution. Trame 150. Date de parution : Tous les 3 mois

Prochaines parutions :

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

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

Manikoth Vongmany : 06 60 29 30 00

e-mail : pub@generation-tao.com

**original !**



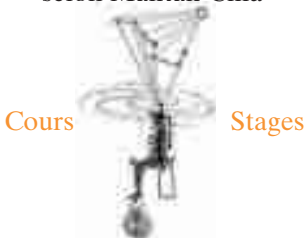
## Tapis Tai-chi yin yang

- Laine nouée main
- Taille : octogone 81cm
- Prix (Euros) : 266.79
- Prix (FF) : 1750

**MOQUETTE 3000**  
299 av. de Verdun, 06700 St Laurent du Var - Tél. : 04 93 31 79 66  
www.moquette3000.com - email : paul.gallais@moquette3000.com

## HEALING TAO

Le tao en pratique  
selon Mantak Chia



Cours Stages

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

Nantes 02 51 12 42 00

Rennes 02 99 60 62 23

## Nuad bo rarn

Massage thaï traditionnel



Recevoir, apprendre  
(cours, stages)

Près de Rennes (35)

02.99.60.62.23

## LA VOIE DU TAO

Authentique Taijiquan  
de Maître Bui  
Forme Yang

Fontenay-aux-Roses, Gymnase de la Roue  
8, rue des hautes sorrières 92260 Fontenay/Roses

Villejuif, Hôpital Paul Brousse  
12, avenue P.V. Couturier 94800 Villejuif  
A.T.F.A.R. : Lavail J.L.

01 45 59 31 92 / 01 43 50 18 84

# Une vague d'énergie



génération TAO

Hors-Série n°2

Ki, Qi, Prana, Orgone...

Energie, vous avez dit «énergies» ?

Yves Requena - Gérard Edde - Gérard  
Guush - André Van Lysebeth - Itsuo  
Tsuda - Jean-Michel Chomet - Georges  
Charles - Dominique Banizette - Jean  
Motte - Pol Charoy & Imanou Risse-  
lard - Georges Saby - Ailing Kuang -  
Evelyne Torre - Vlady Stevanovitch  
- Danis Bois...

actuellement  
chez votre  
libraire  
**6,10 €**

commandes par  
téléphone au  
**01 48  
244 242**

Pour toute commande

Ajouter les frais de port : France métropolitaine : +1,0 €

Zone euro : +2,0 € • DOMTOM et autres pays : +3,0 €

et inclure un chèque à l'ordre de :

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

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

email : info@generation-tao.com • site : www.generation-tao.com

L'école du Qi



Formation Qi Gong  
Dominique Banizette

- **1<sup>er</sup> cycle « la Voie du Tao »**  
Ouvert à tous.  
Développement personnel et spirituel par le Qi Gong.  
Professorat de Qi Gong.  
Sur 3 ans, en week-end, en Bresse.
- **2<sup>ème</sup> cycle « le Yi et le Qi »**  
Perfectionnement pour enseignants et pratiquants confirmés.  
La pratique de l'Attention et l'utilisation thérapeutique du Qi.  
Sur 2 ans, en stage, en Sud Ardèche.
- **Séjour d'étude en Chine**  
Qi Gong et massage avec Docteurs en Qi Gong du Centre de  
Recherche de l'Université de Shanghai.
- **et aussi :**  
Stages et Ateliers de Qi Gong et de Pinceau Chinois.

Documentation et renseignements sur demande :  
Tel : 04 75 88 32 63 - Fax : 04 75 88 31 82

## AGENDA

### Promo

#### Vêtements élégants

*Dô Création, créateur de ligne de vêtements, propose à tous les lecteurs et lectrices de Gtao une offre promotionnelle à 110 Euros pour toutes les vestes de la collection.*

*Divers coloris et tailles.*

*Voir p.45*

Rens. : Dô Création  
01 45 23 02 27

#### Magnétothérapie

*Marga Vianu, professeur senior de Tao Curatif, propose un stage les 2 et 3 nov. au centre de Paris.*

Rens. : 111 Bld. Leader  
06150 Cannes  
tél. 04 93 48 18 04

#### Vlady Stévanovitch

*Ouverture d'un Centre à Paris sous la direction de Nicole Bernard :*

32, rue de plaisance  
75014 Paris  
tél. : 06 88 31 80 06  
centrepairs@tantien.com

#### Taiji, Qi Gong

#### et Bagua Zhang.

*L'ITEQG propose 3 séminaires dissociables d'arts martiaux chinois internes :*

*- du 24 au 27 février : le Taiji à l'épée de l'école Yang, forme des 32 mouvements, à Lyon.*

*- du 8 au 11 mai : Bagua Zhang (la boxe des 8 trigrammes), le système complet des 8 paumes de l'école taoïste du Lümen à Paris.*

*(internat ou externat).*

*- du 25 au 29 août :*

*Tai jiquan style Chen, forme des 24 mouvements de Pékin, en forêt d'Ardennes*

*(internat ou externat).*

*Professorat de Qi Gong :*

*- Paris, 7e ouverture d'un*

*nouveau cycle de formation, les 26 et 27 oct..*

*- Bruxelles, ouverture d'une école de formation courant 2003.*

Renseignements : ITEQG  
Tél. : 03.24.40.30.52

#### Arts classiques

#### du Tao

*Sous la direction de Georges Charles, la convention Nationale des Arts Classiques du Tao vous propose plusieurs stages :*

*-26/27 oct.*

*-23/24 nov. : Agen diététique chinoise et énergétique*

*(tél. : 05 53 87 91 95)*

*-6/7 déc. : Nantes*

*(tél : 02 40 05 12 20)*

*-14/15 déc. : Vierzon*

*(tél : 06 10 40 63 10)*

*- 12 janvier à Paris :*

*tui shou et applications*

*(bouvier.michele@noos.fr)*

Rens : 02 32 97 02 94

e-mail sanyi@club-internet.fr

www.tao-yin.com

#### Yi Jing et Qi Gong

*17 nov. : la "Grande Marelle" du Yi Jing avec Cyrille Javary. Ateliers pratiques et réunions mensuelles d'étude du*

*Yi Jing d'octobre à juin.*

*25/26 janv. : Le sourire intérieur et les 6 sons de guérison avec*

*Marie-Christine Sévère*

Rens. Ass. Tao et Santé

tél. : 04 50 27 79 17

#### Congrès FNMTC

*Le 6e Congrès National de la FNMTC (Fédération Nationale de médecine Traditionnelle Chinoise) aura lieu les 9 et 10 novembre à*

*Aix-en Provence autour du thème "Tradition et recherche en MTC".*

*Seront présents : Cyrille Javary, Dr Hamid Montakab, Dr Jean-*

*Marc Eyssalet, Isabelle*

*Robard, Dr Hsin*

*Han-Nien, Do Trong Le,*

*Jean-François Juster et Jacques Estrade.*

Rens. 73, bd de la République - 06400 Cannes

tél. 04 93 99 40 16

#### Nouvel an chinois

*Nouvel An chinois et vietnamien : comme chaque année, les communautés chinoises et vietnamiennes célèbrent leur "fête du printemps" avec l'arrivée de l'année de la Chèvre le 1er février pour cette année.*

*Renseignez-vous auprès d'associations culturelles pour connaître le programme des festivités.*

#### Kamhi-Ryu-Tai-Do

*L'art du développement interne. Synchronisation du Ki, Ken, Tai : essence du langage du corps martial et défensif.*

*Enseigné par Shigeru*

*Uemura, à Paris 10e.*

Rens. : 06 03 54 42 46

à Paris et au :

04 74 08 57 09

(tél/fax) en province.



**Rendez-vous la saison prochaine**

**Génération Tao n° 27**

#### Dossier

**La bibliothèque idéale du Tao**

#### Interviews

**Chen Zeng Lei**

**Jacques Benveniste**

**La magnétothérapie**

**Roumi, sagesse Soufie**

**et bien d'autres choses...**

**plus vos rubriques habituelles :**

**Voie du mouvement,**

**Culture et Société,**

**Co-naissance de soi,**

**Santé**



**Parution : janvier 2003**

## 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**

## PARIS 9eme

**Centre GYM DOUCE ANIMA**

**Loue salles pour activités corporelles et thérapeutiques**

**01 53 20 99 77**

## Formations Feng Shui Taoïste Qigong et Tao Digipuncture



**Gérard EDDE**

Auteur du

**Manuel pratique de Feng Shui (Ed. Chariot d'Or) et de nombreux ouvrages sur les méthodes de santé**

*Le programme des formations Qi Gong taoïste et Digipuncture s'inscrivent dans le cursus de préparation au diplôme national d'enseignant de Qigong de la FEQGD.*

### Dojo du Centre

**13 rue Bouquerie**

**84000 AVIGNON**

**Tél : 0490821408**

*dojo@wanadoo.fr*

*http://www.energetiques.com*



**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

**Qi Gong pour  
 nourrir l'intérieur**

avec *Madame Liu Ya Fei*  
 du Centre National  
 de Qi Gong  
 thérapeutique  
 de Beidahe (Chine)

Programme annuel sur demande.  
**Tao Santé**  
 BP 389, 74013 Annecy cedex  
 tél. 04 50 27 79 17

**TAIJI QUAN**



A L'OCCASION DE  
 LA VENUE DE MAÎTRE  
**WANG MU YIN**  
 DE SHANGHAI.  
 HÉRITIER DIRECT  
 DU STYLE WU (HAO)

**2 STAGES À  
 AIX-EN-PROVENCE**

INITIATION 1, 2 et 3 NOV  
 PERFECTIONNEMENT 9, 10 et 11 NOV

CONSERVATOIRE DES ARTS MARTIAUX CHINOIS  
 04.42.96.01.67 / 04.64.11.96.39



**Cet espace  
 vous est ouvert  
 pour toutes vos  
 annonces.**

**Stage de Qi-Gong  
 et Da Cheng Quan**

avec **Serge Mairet**

Dates  
 9/10 nov 02 - 14/15 déc. 02  
 22/23 février 03 - 26/27 avril 03  
 21/22 juin 03

Lieu : Paris ou Reims (mini 10 pers)  
Prix : 30 €  
Rens : 06 74 49 63 00

**STAGE DE  
 QI GONG  
 pour La Femme**

- 26 et 27 octobre  
 2002  
 à Payzac  
 (Ardèche)
- 16 et  
 17 novembre 2002

Hélène COCIOVITCH  
 Professeur Diplômée de l'IE-  
 QG et de la FEQGD  
**04 42 50 20 47**

**A . M . I . E .**  
**Arts Martiaux Internes et Externes**  
**Dimanche 17 novembre 2002**  
**Stage de karaté**  
**(utilisation de la respiration**  
**dans les arts martiaux)**

animé par Pierre PORTOCARRERO,  
 7ème dan Genbukai  
 au gymnase des Bauches  
 12-14 rue des Bauches, 75016 Paris  
 28 € pour adhérents Amie 32 €  
 pour les adhérents extérieurs  
 23, rue de la Sourdière 75001 PARIS  
 Contact : 01.42.60.91.63 (répondeur)  
 e-mail : amieartsmartiaux@noos.fr  
 site : <http://mapage.noos.fr/amieartsmartiaux/>

**Contactez la  
 régie publicité  
 du magazine**

tél. : 01 48 24 42 42  
 Fax. : 01 48 24 42 44  
 ou  
[pub@generation-tao.com](mailto:pub@generation-tao.com)

**CHEN WORLD**



**Tai Ji Quan  
 style Chen**

Victoria WINDHOLTZ  
 élève de Maître  
 Chen Xiao Wang

**Cours collectifs  
 et privés sur Paris**  
 (stages en Province  
 sur demande)

**06 61 78 45 47**  
[chenworld@wanadoo.fr](mailto:chenworld@wanadoo.fr)

**Rebirthing**

**Ouvrir son cœur  
 Epanouir son âme  
 Conscientiser son corps  
 Découvrir la plénitude  
 qui demeure en nous**



Pascale Tarlé  
 Praticienne en rebir-  
 thing

**01 46 27 57 69**  
 e-mail : [ptarle@caramail.com](mailto:ptarle@caramail.com)

Espace naturel d'expression



Salle de 130 m² • plan-  
 cher bois plus tatamis •  
 en sud Ardèche • dans  
 un lieu paisible et vivi-  
 fiant • accueil en gîtes

Tél. 04 75 39 48 30  
 email : [russelonge@yahoo.fr](mailto:russelonge@yahoo.fr)  
[www.multimania.com/locdojo/](http://www.multimania.com/locdojo/)

# Commandez les anciens numéros de



25

Dossier «Tantra et Tao, de la sexualité à l'éveil» - Irezumi, l'art du tatouage - Le feng shui a le vent en poupe - Du cong-fu à la gymnastique suédoise - wutao : balayer les nuages de la contrariété - Chi nei tsang - interview Alexandro Jodorowsky - Qi gong du dragon - Regard sur la MTC en France...



24

Dossier «Confucius et Lao Zi» - Interview Guy Trédaniel - L'art de la terre : les théières de Yixing - Qi gong des enfants - Coccyx, sacrum et lâcher-prise - taichi quan Chen : portrait Chen Xiao Wang - L'art des mantras - Qi gong du printemps - Qi gong du lotus...



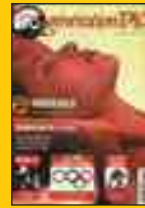
23

Dossier «Yi King : la bible des changements» - Le bouddhisme Shingon-Shu - Charles Antoni : La Beat Generation - Vlady Stevanovitch - Da Cheng Quan : Guo Guizhi - TaiJi Chen : Chen Zenglei - J.D. Cauhépe - Taipei Dance Circle - Son et méditation - Ki des 9 étoiles - Les moxas chinois - L'électro-acupuncture...



22

Dossier «Feng shui - Secret taoïste - Shangai entre urbanité et qi gong - Lao Zi, le sage non identifié - Le Taiji dans tous ses états - Portrait Chen Man Ch'ing - Sun Tse, la stratégie thérapeutique - Homéopathie - Qi gong anti-stress - Chroma-thérapie...



21

Dossier «Massages» - Panorama des techniques traditionnelles d'Asie - Méditation et Yi King - L'art du bonsai - Tao del mundo - Mantak Chia, l'alchimie retrouvée - Juan Li - L'odyssée du feng shui - Chromothérapie - Les clés pour bien dormir - Sun Tse, stratégie thérapeutique...



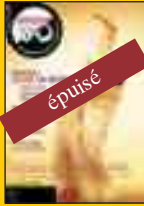
20

Dossier «Le Tai Ji Quan dans tous ses Etats» - Le pacte des loups - Légendes du Tao : guanyin et Nu Wa - Qi gong : l'extase cellulaire - La guérison amérindienne - Le secret des élixirs floraux - Chiropratique : la colonne de vie - Ayurveda : tradition millénaire...



19

Dossier «Les créatifs culturels aux USA» - Plaisir du thé - Portrait Jean-Marc Lefèvre - Génération Bruce Lee - Shintaido : jaillissement du cœur - Taichi : le simple fouet - Sport et stretching postural - La dynamique émotionnelle - Massage - Qi gong pour soulager le dos - Alerte à la mal-bouffe...



18

Dossier «La vie en mouvement» - Portrait : Bernie Glassman - Ecologie en Chine - Le thé : temps d'infusion - Zen et bonheur - China flash back - La danse du Tao - Danis Bois, la passion du mouvement - Aikido : métamorphose de la violence - Le dessin guérisseur...



17

Guide spécial «Quelle voie choisir ?» - Le Tao de l'Occident - Michel Jonasz, la voix du changement - Le Tao : du big band à notre santé - Le stretching postural - Les enfants du Taichi - A la découverte du feng shui occidental - Kinésiologie - Qi gong - Acupuncture...



16

Dossier «Bien-être et plaisir» - Feng shui de l'amour - L'onde orgasmique - Tout fleu tout flamme - Les vertus des encens - Elixirs énergétiques - Astrologie - Portrait : Juan Li - Santé : soins par le Qi - Shaolin hors du temple - Le Taiji ostéopathe - valdy Stevanovitch - Jean-Daniel cauhépe...



15

Dossier «Special santé» - Qi gong des femmes - Massage Thaïlandais - Taiji ostéopathe - Le souffle de l'arbre - Astrologie chinoise : le ki des 9 étoiles - Ba Gua Zhang - L'orbite microcosmique - Interview André Van Lysebeth - Bali, danse sacrée...



14

Dossier «biotao, la Voie de l'écologie» - Interview Albert Low - Portrait Yves Michel - L'aventure de la conscience sociale en France - Sur la route de Taichi - Bruce Lee, philosophe du mouvement - Océans, cétacés et spiritualité - Michel Odent - Géobiologie - Couple : les ancêtres vous regardent - Les 6 sons de guérison...



13

Dossier «Biotao, la voie du changement» - Le couple, catalyseur de changement - Quelle naissance pour quelle humanité ? - Les élixirs floraux - Le goût de l'éveil - Nature et société - Le TaiJi au lycée - Aikido : 3 rencontres... - vocations d'un chamane - Les religions Chinoises...



12

Dossier «Tao d'aujourd'hui» - Zazen, voie de la posture juste - Arts martiaux philippins - Kalarippayat - Bâton médiéval - Capoeira - Feng shui : les 3 dragons - Les arts vietnamiens - Le Tao de l'amour - Acrobat' tao : arts martiaux, arts du cirque et cascade.



11

Dossier «Wushu en Chine» - Histoire des Taolu - Calligraphie, miroir de la société chinoise - Le Tao de la transmission - Les lignées Tung, Lui - Graines de Tai Chi - Qi gong thérapeutique - Philo : mythe et réalité...



10

Dossier «Le Tao social» - Les danses dans le wushu - Absorber les souffles des Orientés - Percussions et Dan Tian - Les enfants de Chenjiagou - La voie royale de la thérapie - Santé : massages percussions - Dan tian : foyer d'énergie - Le lien Qi/Energie - Calligraphie : images vivantes...



9

Dossier «Femmes du Tao» - Wing Chun et Wing Tsun - Acupuncture et psychologie - Sarbacana : naissance d'une voie - Lao Zi contre Descartes - Santé : massages d'hiver - Science : la trame du Tao - Le sourire intérieur - La pensée dans le Tai Ji...



1 à 8

## Tarifs (frais de port compris)

choisissez votre formule	France	Europe	DOMTOM & reste du monde
1 ancien numéro au choix	4 €	5 €	6 €
3 anciens numéros au choix	10 €	13 €	16 €
5 anciens numéros au choix	15 €	20 €	25 €
10 anciens numéros au choix	28 €	38 €	48 €

exemplaires souhaités :  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25

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

Profession : .....  
 Centres d'intérêt : .....

Ci joint mon règlement de ..... €

par chèque ou mandat, à l'ordre de :  
 Editions du TAO, 10 rue de l'Echiquier, 75010 Paris  
 Tél. : 01 4824 4242 • fax : 01 4824 4244  
 email : info@generation-tao.com

inscription et consultation gratuites !!



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

A Paris, Bruxelles ou Yaoundé ?

La réponse sur Internet !

## ANNUAIRE FRANCOPHONE des Arts Energétiques

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

## 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

6 €\*

\* Ajouter les frais de port  
France métropolitaine : +1,0 €  
Zone euro : +2,0 €  
DOMTOM et autres pays : +3,0 €

Pour toute commande :

Les Editions du Tao

10, rue de l'Echiquier 75010 Paris

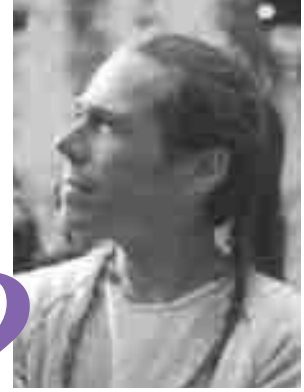
Tél. : 01 48 24 42 42 Fax : 01 48 24 42 44

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

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



# Est-ce ainsi que les hommes vivent ?



par Jean-Luc Mordret

*I'm gonna lay down  
my sword and shield  
Down by the riverside  
Ain't gonna study war no more  
(chant Gospel)*

Un temps d'automne, un temps à se souvenir, à sentir le chemin parcouru, à vivre celui qui naît à chaque touche. Fermer un instant les yeux pour se retrouver sur ce petit mont, près de la chapelle, le vent de septembre, le soleil à travers les branches et sur la campagne environnante... J'aime cet endroit, calme, serein, chargé du passé, de ce terroir plein de rudesse et de cœur. Ces gens de la Terre, ma Terre, celle des vacances de mon enfance. Un peu trop rêveur déjà, un peu trop... humain. Je me souviens de ces courses à travers les champs, les rires essoufflés, les batailles dans les maïs formant des armées de Lanciers imaginaires... Et puis cette photo, ce petit garçon dans son costume de Chevalier le matin de Noël. Ces yeux qui sourient timidement et qui semblent dire : "Et toi, qu'as-tu fait de tes rêves d'enfant ? Que deviens-tu, qui deviens-tu ?". Mon cœur sait, mais mes semblables auront-ils des oreilles et des yeux pour comprendre ?

Quand il m'arrive de croiser le regard de ces enfants martyrisés au détour d'une actualité télévisée toujours aussi déprimante je me demande ce que je peux y faire. Frères humains, où est réellement le combat, où se cache l'ennemi ? Pourquoi cette tristesse parfois et cette impression d'échec face à la bêtise, comme si mon bouclier me pesait lourd et qu'il ne me serve pas pour avancer dans ce marécage de non-compréhension et de violence. Ma voie n'est pas dans l'opposition, ma voie se fait sur le sentier d'à côté : "Au sein de ce cercle, tu ne rencontreras que toi!". Et au cours de ce passage sur terre aussi.

Je transmets un Art, un Art de la Terre, des Racines, des Arbres. J'enseigne le

Bâton, le Tuatha Penn Bazh. Il pousse et vibre au gré des pluies bénéfiques et des vents changeants, il me parle et je le raconte à ceux qui veulent l'apprendre, comme une histoire d'Effort et de Bois. Prêtez l'oreille, approchez de votre intérieur et écoutez...

Cela fait quatre ans maintenant... A l'époque, je pratiquais un style "fédéral". Le Bâton était surtout employé pour apprendre l'amplitude gestuelle. Je prenais beaucoup de plaisir à partager ma "foi" lors des assauts libres de fin de cours. Un soir, après un de ces entraînements où la qualité d'échange et de complicité m'avait empli de ce "je-ne-sais-quoi" indéfinissable de Paix et de sourire, je rentrais chez moi. Au milieu de la nuit, je me suis réveillé, tout à fait lucide et reposé, j'ai pris mon cahier et écris tout ce que je voyais, tout ce qu'on me donnait : les différentes gardes avec leurs distances,

*Ce que je veux vous dire à travers mon Art, c'est que je vous aime !*

les mouvements amples et ronds, les techniques d'attaques, de parades, d'esquives, les exercices respiratoires et de manipulation, la signification du cercle, du carré, du triangle, de la croix, espace de rencontre, du Jeu ! La Joute, la Joute au Bâton ! C'est ce savoir que j'enseigne maintenant.

J'ai hésité longtemps avant d'en parler aussi ouvertement, reconnaissant ceci au genre humain, c'est qu'il n'est pas toujours prêt à s'ouvrir au nouveau. Et puis le monde des Arts martiaux est souvent un peu hermétique à toute forme ne portant pas une estampille asiatique ou ne pouvant justifier d'au moins trois cents ans de pratique. Pour ma part, la Tradition n'est pas un monolithe sclérosé voué à ne pas suivre les courants de l'évolution. En constatant enfin l'apparition de techniques de plus en plus meurtrières et leurs promotions (combats ultimes etc.), j'ai quelque inquiétude pour

notre troisième millénaire !

Très franchement, pratiquant, enseignant, comment peux-tu apprendre à détruire si tu apprécies construire ? Comment peux-tu parler de donner la mort quand nous ne savons même pas jouir de nos simples et merveilleux instants de Vie ? Je me souviens de ces photos d'O Sensei Ueshiba tout sourire affiché, et de Ghandi avec ce trait sous sa moustache qui remontait ses lunettes quand il riait, et le doux regard malicieux et sage du Dalai Lama. Que faut-il sacrifier à la Paix pour que les hommes comprennent ? Les grands hommes le sont parce qu'ils sont simples et bons, qu'ils ne cherchent pas leur bonheur mais LE bonheur. Il n'y a pas d'épreuve, pas de coupure, pas de meurtrissure en dehors de ce qu'il nous fait plaisir de subir ou de mettre en place ! Seigneur, comme il me vient parfois l'envie de crier, d'arrêter, de hurler : "Ce que je veux vous dire à travers mon Art, c'est que je vous aime !". Je ne peux pas vous dire tout ce que je ressens quand je vous vois sourire de complicité ou douter de vos capacités afin que vous puissiez faire l'Effort de l'expérience et de la compréhension par vous-même. Je suis un simple pratiquant. S'il existe un Maître, que ce soit votre cœur et votre humour, non l'arrogance ou la condescendance, pire, la crainte ; l'autre nom de "respect" pour ceux qui pratiquent la soumission à "celui qui donne la leçon". Le véritable respect est une expression libre de l'amour. L'Effort c'est aussi se reconnaître dans nos semblables, sans jugement, sans possessivité. Laisser le choix, ouvrir le dialogue, et avant tout pratiquer avec le cœur et l'envie d'évoluer.

Je remercie ceux qui ne comprennent pas, ceux qui profitent, ceux qui se gaussent, car pour chacun d'eux un Juste verra le jour. Pour chaque sourire une bénédiction, pour chaque écueil une élévation !

# FÉDÉRATION NATIONALE DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Elle a pour but la représentation et la réglementation déontologique de l'ensemble de la profession et de sa reconnaissance.

F.N.M.T.C.

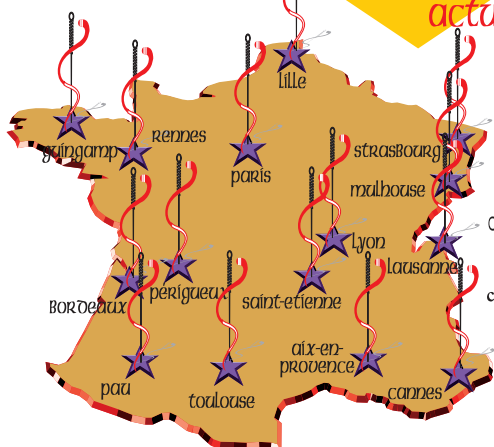
法 PRATICIENS - ÉCOLES - ÉTUDIANTS

- 國 la **F.N.M.T.C....** - Définit pour les écoles agréées les critères de formation (programmes, examens)
- 傳 **F.N.M.T.C....** - Participe aux rencontres pratiques inter-écoles
- 統 **F.N.M.T.C....** - Organise des voyages d'études en Chine - congrès et colloques
- 中 **F.N.M.T.C....** - Délivre le Diplôme d'Acupuncture Traditionnelle Chinoise (D.A.T.C.)
- 醫 **F.N.M.T.C....** - Entretient des relations européennes et internationales.



學院 Seule la Fédération est antenne nationale de l'A.E.A. (Association Européenne d'Acupuncture) pour la France.

**lieux d'enseignement des écoles actuellement agréées**



Secrétariat  
F.N.M.T.C.  
73, Bd de la République  
06400 - CANNES  
☎ 04 93 99 40 16  
e-mail  
contact@fnmtc.com  
site internet :  
www.fnmtc.com

## INITIEZ-VOUS A UNE TECHNIQUE ORIGINALE



**LA LYMPHO-ENERGIE®**  
le drainage lymphatique associé à l'énergétique chinoise

**FORMATION A PARIS**  
AVEC DOMINIQUE JACQUEMAY  
Diplômée en MTC (Université Shanghai),  
auteur du " Drainage-Vitalité " Editions Dangles

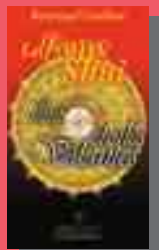
Demande de documentation via notre  
**Site : <http://www.lympho-energie.com>**  
ou Tél./ FAX : 00/ 32.2.347.36.60  
ou 01/ 42.67.20.37



L1 - 208p., 18,29 €  
Guo Gui Zhi



L2 - 104p., 15,24 €  
James Lovelace



L3 - 176p., 15,24 €  
Bertrand Guillon



L4 - 192p., 18,29 €  
J-P Krasensky



L5 - 192p., 18,29 €  
J-P Krasensky



L6 - 120p., 19 €  
J-P Krasensky



L7 - 208p., 18,29 €  
J-P Krasensky



L8 - 200p., 18,29 €



L9 - 184p., 15,54 €

## LES VOIES DU TAO

**Bon de commande à retourner à**  
**Éditions L'Originel/Charles Antoni**

25 rue Saulnier, 75009 Paris  
Tél. : 01 46 75 76 - Fax. : 01 42 46 21 28  
email : [editions@loriginel.com](mailto:editions@loriginel.com)  
<http://www.loriginel.com>

Nom : .....Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....Ville : .....

Téléphone : .....Email : .....

TITRE	QTÉ	PRIX	PRIX TOTAL
L1 - Dacheng Quan	_____	_____	_____
L2 - La Diététique Taoïste	_____	_____	_____
L3 - Le Feng-Shui des neuf étoiles volantes	_____	_____	_____
L4 - Qi-gong pour chacun	_____	_____	_____
L5 - Du Tao sexuel, au Tantra	_____	_____	_____
L6 - L'Éveil de la Femme Mystérieuse	_____	_____	_____
L7 - Tuina tome 1	_____	_____	_____
L8 - Tuina tome 2	_____	_____	_____
L9 - Qi-gong pour chacun	_____	_____	_____
L9 - I-Chuan	_____	_____	_____
		<b>TOTAL</b>	_____

Frais de port et d'emballage : 2,30 € (+ 1,50 € pour chaque ouvrage en sus)  
Chèque à l'ordre de : **Éditions L'Originel**

ACUPUNCTURE  
PHARMACOPEE  
MASSAGE

TRADUCTIONS  
EDITIONS

STAGES  
EN CHINE

成磨  
針杆

L'Institut **CHUZHEN**  
de Médecine Chinoise

*La seule école à proposer une formation  
assurée exclusivement par des professeurs  
des universités chinoises*

À l'occasion de ses 10 ans,  
l'Institut CHUZHEN  
organise

**le 9 février 2003**

une journée publique  
de conférences et ateliers  
sur **La médecine chinoise  
et ses différentes  
branches**  
acupuncture, pharmacopée,  
diététique, massage

*Praticiens, universitaires,  
usagers et simples curieux  
viendront débattre, s'instruire,  
s'informer, échanger...*

Renseignements pratiques  
et réservation  
à l'Institut Chuzhen

Institut **CHUZHEN**

10, boulevard Bonne-Nouvelle 75010 Paris

[www.chuzhen.com](http://www.chuzhen.com)

e-mail : [infos@chuzhen.com](mailto:infos@chuzhen.com)

tél. 01 48 00 94 18

fax. 01 48 00 99 18



■ ■ ■ un cursus complet en médecine  
traditionnelle chinoise ■ ■ ■ une  
formation de niveau universitaire  
équivalente à celle dispensée dans les  
instituts chinois ■ ■ ■ la traduction  
intégrale d'ouvrages didactiques  
chinois ■ ■ ■ l'organisation de stages  
cliniques en Chine au sein d'hôpitaux  
traditionnels ■ ■ ■