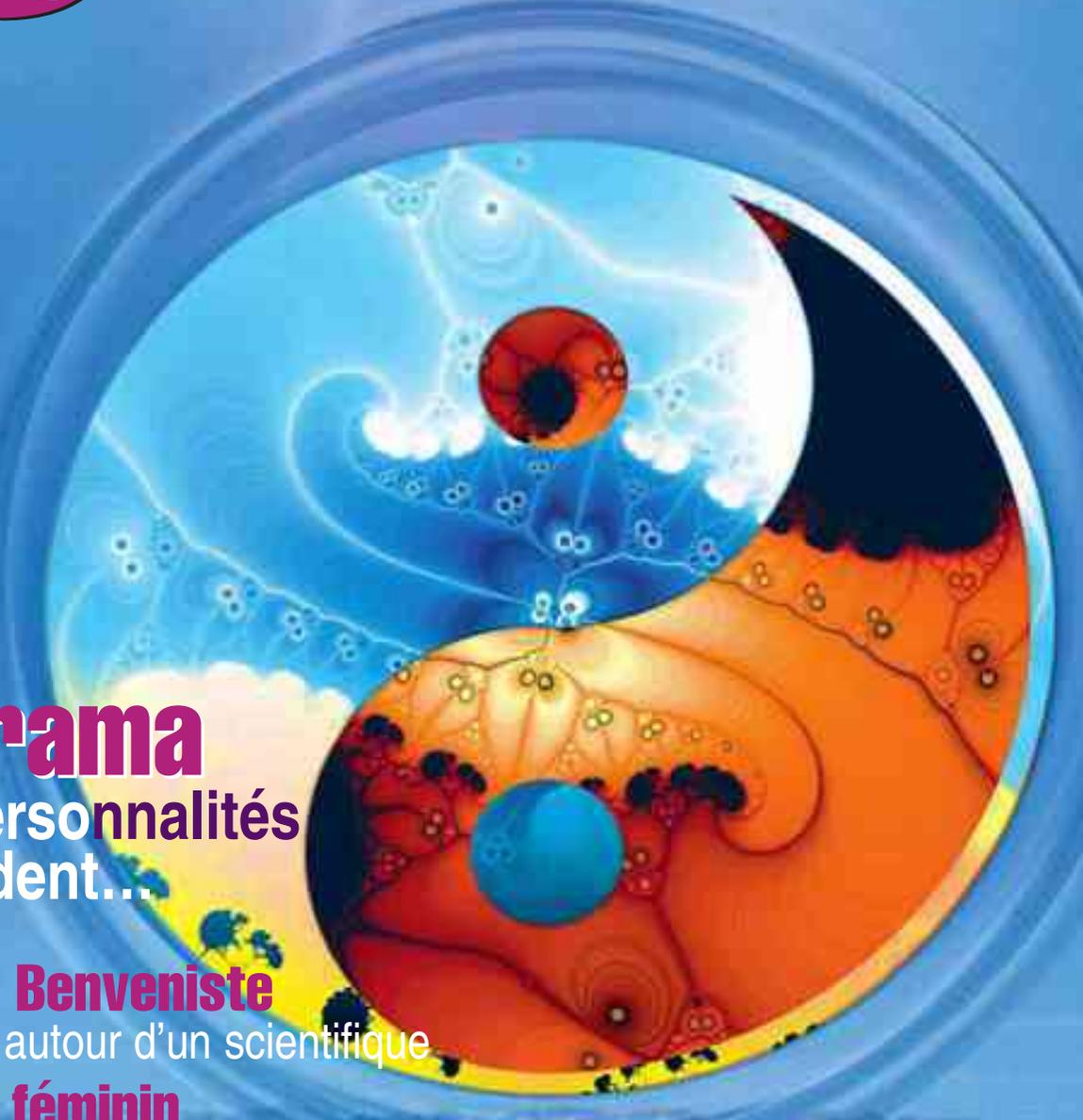




# génération TAO

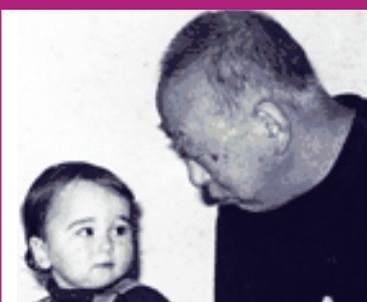
Le magazine Yin Yang - N° 27 - hiver 2002/03



## TAOrama des personnalités répondent...

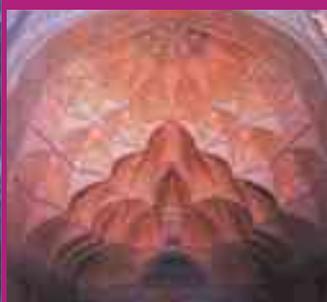
- **Jacques Benveniste**  
polémique autour d'un scientifique
- **Le cycle féminin**  
selon la Médecine Chinoise

### L'HERITAGE TSUDA



L'école de la respiration

### SAGESSE SOUFIE



Roumi

### PRANAYAMA



L'expérience divine



**Vous êtes une association, une fédération,  
une école de formation...**

**Vous recherchez à développer  
vos stages et sessions de formations  
sur des lieux en prise directe  
avec votre discipline**

**ASTOURS** AGENCE TOUR-OPERATOR  
spécialisée en voyages thématiques,  
vous propose d'appliquer sa connaissance  
du métier de voyageur à votre discipline  
d'enseignement sur les destinations suivantes :

**Chine**

**Canada**

**Egypte**

**Thaïlande**

**Maroc**



**Ensemble,  
partageons  
notre savoir-faire.**

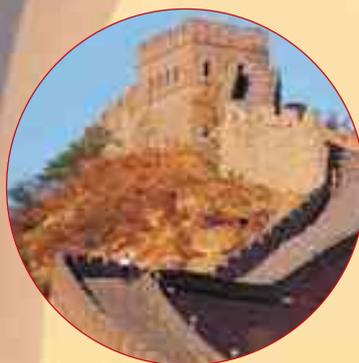
**Préparation des voyages  
et accompagnement logistique**

*Nos références saison 2002 :*  
*voyages avec les associations*  
*«Plein être», «Imev», «Luminescence»*  
*«Centre Imhotep» ...*

**ASTOURS, votre partenaire**

**Contacts : Nabil Abadir, Samuel Coquin**  
**ASTOURS - 103, rue Blomet - 75015 PARIS**

**Tél. 01 56 08 15 26 - Fax 01 56 08 15 72 - email : [infos@astours.fr](mailto:infos@astours.fr)**



**CHINE**

**Acupuncture**

**Qi Gong**

**Tai Chi**



**CANADA**

**«Feng Shui»**

**Science de**

**l'Habitat et de**

**l'Environnement**



**EGYPTE**

**Ressenti**

**Energétique**

**Qi Gong**

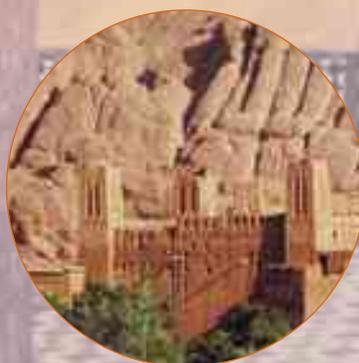


**THAÏLANDE**

**«Nuad Bo Rarn»**

**Massage**

**Thai Traditionnel**



**MAROC**

**Tai Chi**

**Qi Gong**

# Editao

## La Vérité aux dix mille visages

L'hiver, saison du repos, de l'introspection, du retour vers soi, de la profondeur et du recueillement. Un chemin que chacun peut parcourir et que j'aimerais voir parcouru par le monde. Alors, j'envoie cette intention : j'imagine le monde qui s'arrête... un instant... un instant seulement... pour écouter, méditer, se concerter, goûter et partager les moments de liesse, évoquer les difficultés, prendre conscience de leur origine, de leur devenir, et acter en conséquences. Je vois un conseil de sages réuni pour préparer l'avenir tandis qu'hommes et femmes engrangent leurs forces pour nourrir la prochaine sève du printemps. Et si tout ça n'était pas un rêve, mais une vision? Pourquoi la sagesse ne pourrait-elle se vivre que sous forme d'utopie ? Quels sont les freins qui nous empêchent de vivre nos aspirations, ici et maintenant, qu'elles soient individuelles ou collectives ? Comment faire la part des contraintes réelles ou imaginaires ? De nos peurs ou de nos envies ? De la nécessité ou du conditionnement ?

Une nouvelle année commence. Pour ceux qui se seraient endormis sur le bord du chemin, il est peut-être temps de se mettre en route. Bien sûr, le cycle continue, la roue ne s'arrête pas de tourner, mais la Vie, elle, s'est peut-être arrêtée. C'est là l'un des grands enseignements d'Itsuo Tsuda : nous passons souvent à côté de la Vie. Nous oublions une respiration ample et profonde, la spontanéité et la fluidité du mouvement, et le ki s'altère, stagne, s'engorge. Pour réveiller la Vie qui est en nous, le Tao est une source d'inspiration. Son symbole, le taijji, véhicule dans notre inconscient qu'il existe une Voie, une voie tout en accord, en harmonie, en liens et en correspondances : de soi à l'autre, de l'univers à soi. Du centre à la périphérie et de la périphérie au centre. Pas étonnant que publicitaires, medias, designers et créateurs se soient emparés aujourd'hui de la sphère yin-yang. Ils sont maîtres dans l'art de percevoir ce qui anime leurs contemporains et ce à quoi ils sont sensibles (même s'ils l'utilisent et en abusent parfois !). Le Tao n'est plus seulement un domaine réservé aux sinologues occidentaux ou aux pionniers des pratiques taoïstes, il est entré dans le quotidien. Et cela correspond à la réalité du Tao qui n'est pas qu'une image abstraite ou élitiste, il est le cœur même de la vie, un mouvement d'onde, un jeu d'énergies, une farandole de flocons, un sourire d'enfant. Chacun peut le vivre, le ressentir et le respirer à sa manière. A tel point que parmi les réponses des différentes personnalités que nous avons sollicitées pour répondre à notre questionnaire, certaines ne manqueront de vous surprendre, de vous émouvoir. D'autres vous feront réagir, réfléchir, méditer, ou rire. Et à ceux qui pensent que le Tao ne se nomme pas, ne se dit pas, ne se décrit pas, je répondrai que la paradoxe est déjà là. Le Tao n'est pas, mais il est partout. Ce dossier est dédié à la diversité, aux dix mille voix qui expriment l'inexprimable, à la Vérité aux dix mille visages.

Toute l'équipe de Génération Tao se joint à moi pour vous souhaiter une très belle année de la chèvre, propice à la réalisation de vos aspirations.

**Delphine L'huillier**  
rédactrice en chef



# Sommaire

## N° 27

### Infos

Echos p. 4  
Sifou fouineur p. 6  
Tao's folies p. 8

### DOSSIER : TAORAMA

p. 12 à 22

#### Dix-neuf échos du Tao d'aujourd'hui

Retrouvez Eulalie Steens, Marc de Smedt, Yves Réquena, Georges Saby, Jean Motte, Charles Antoni, Fabienne Verdier, Jean-Michel Chomet, Song Arun, Alexandro Jodorowsky, Jean-Daniel Cauhépé, Ailing Kuang, Jean Montseren, Georges Charles, Jean-Pierre Krasensky, Shan Sa, Pol Charoy et Imanou, Nadia Volf

### Culture et Société

Jalâlou'ddin Roumi, l'inspiration soufie p. 24  
Interview : Jacques Benveniste p. 28

### La Voie du Mouvement

Interview : Chen Zhenglei p. 32  
Wutao : Quand nos diaphragmes dansent... p. 36  
L'harmonie yin-yang (2e volet) par G. Saby p. 40

### Co-naissance de soi

Itsuo Tsuda par l'Ecole de Respiration p. 42  
La Voie de l'Iris par Ailing Kuang p. 48  
Prânâyâma, l'expérience de la spiritualité par E. Torre p. 50

### Santé

Sun Tse (8e volet) par Jean Motte p. 54  
Médecine Chinoise : le cycle féminin par J.-P. Krazensky p. 56  
Diététique : l'hiver par Dr LiuJun Jian p. 60

Carnet d'adresses p. 62  
Agenda & petites annonces p. 63  
Anciens numéros p. 64  
Abonnement p. 65



### DOSSIER : TAORAMA

19 personnalités issues d'horizons divers et liées au Tao se sont prêtées au jeu de répondre à un questionnaire hors norme. Entrez dans la sphère.



### 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)

## 25 ANS D'IMPATIENCE

Notre confrère L'Impatient-Alternative Santé vient de fêter ses 25 ans. Lors de sa création, en 1977, sous l'impulsion du docteur Henri Pradal, l'Impatient fut le premier mensuel de défense du consommateur de soins médicaux à prendre le parti des usagers. C'est dire si la tâche s'annonçait difficile au pays de l'Ordre National des Médecins ! Aujourd'hui, même si les mentalités ont changé — et l'Impatient n'y est certainement pas étranger —, il reste beaucoup à faire pour que transparence et pluralité règnent dans ce domaine de la santé trop souvent terrain de jeu d'intérêts politiques et économiques forts éloignés du bien-être des populations (lire à ce propos l'interview de Régis Pluchet dans notre précédent numéro de Gtao). Parmi les combats — souvent d'avant-garde — de l'Impatient, citons la publication des cartes des déchets nucléaires et des décharges polluantes et dangereuses (1993), l'annonce de toxicité des éthers de glycol dans les peintures, encres, vernis et cosmétiques (94), les risques, bien réels, d'intoxication au mercure par les plombages dentaires (95), les très nombreux cas d'effets secondaires graves liés aux vaccins (depuis 95) et la dangerosité des téléphones portables (99). Longue vie à l'Impatient !

**D. R.**



Le dernier hors série de l'Impatient (n° 27) intéressera tous les aficionados de l'alternatif avec un zoom sur 68 médecines alternatives.

## CHAMPIONNAT D'EUROPE DE TAI JI QUAN & ARTS INTERNES

La deuxième édition du championnat d'Europe de tai ji quan, arts internes et qi gong (appelé aussi festival européen) s'est tenue au Danemark, du 18 au 20 octobre derniers.

Avec 39 médailles obtenues (dont x d'or), la France est la seconde nation primée, derrière la Grande-Bretagne. Signalons les excellentes performances de Victoria Windholtz (1re en Chen, Armes diverses, Sabre, Epée), Michel Dussauchoy (1er en Bâton, 2e en Yang, 2e en Chen), Thierry Alibert (1er en arts internes, en autres styles, à l'épée et en duo, 2e en Bâton), Georges Saby (3e en Ba Gua, 2e en Armes autres, 3e en Lance, 3e en Armes par équipe), Rodsphon Rassamy (2e en Sabre, 1er en Yang).

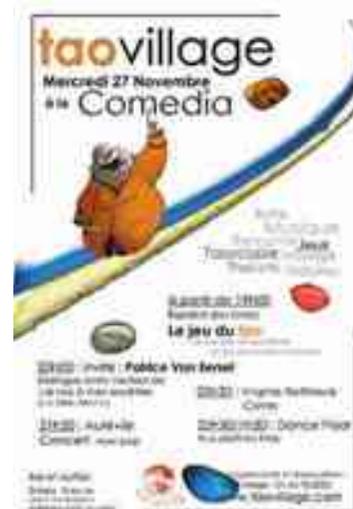
Un grand bravo également à Christophe Lephay, Isabelle Boitiere, Armelle Malfilatre, Jean-Luc Chastenet, M. Berny, Mme. Guilloux, Patricia Coulon, Chrystel Sarrazin, Sylvie Baruzzi, Damien Hamon, Jean-Jacques Chalibin, Dominique Robin, Cyane Vanwiemes.

**B. G.**

sources : [http://www.taichiskole.dk/European %202002results.htm](http://www.taichiskole.dk/European%202002results.htm)



## LE JEU DU TAO



Ludique et initiatique, le jeu du Tao existe déjà depuis plusieurs années. Il serait difficile de résumer en deux mots ce en quoi il consiste, mais la formule utilisée par les créateurs du jeu est assez évocatrice : "Jouez à réaliser vos souhaits". Pour les puristes de la tradition, avant de vous lancer dans l'aventure, faites appel à votre enfant intérieur, il vous soutiendra dans votre quête. Si vous êtes intéressé, les joueurs se retrouvent lors des rencontres du Tao village. Pour connaître les prochains rendez-vous : 01 44 75 80 00, et pour plus d'infos, vous pouvez vous connecter sur le site : [www.taovillage.com](http://www.taovillage.com)



# Corps et rite vibrent au même diapason !



2. Le signe général (compacté) des "affaires religieuses".

1. *Li*  
"Rite"

3. La vasque dans laquelle sont fichés des rameaux. En dessous, un vase sacrificiel.

Le caractère rite<sup>(1)</sup> est composé de deux parties : à gauche se trouve le signe général des "affaires religieuses"<sup>(2)</sup>. Représentant à l'origine un autel en forme de "T" d'où s'élèvent les offrandes brûlées (yang) et d'où s'écoulent les libations liquides (yin), il évoque le religieux en représentant le rituel qui est sa manifestation sociale. A droite se trouvent deux groupes complexes<sup>(3)</sup>. En haut, il s'agit d'un rite agraire, indiqué par la représentation de rameaux verdoyants plantés dans des vases rituels. En bas, il y a la représentation de coupes sacrificielles qui insistent sur le côté liturgique.

Le rite serait donc vu comme la liturgie saisonnière qui accompagne le renouveau de la nature. Autrement dit, le rite serait une mise en rythme. "Tune in" comme disaient les hippies américains, comme on tourne le bouton d'une radio pour se brancher sur une station.

L'écriture chinoise confirme qu'il y a un peu de cela. Il existe en effet plusieurs caractères pour désigner le corps humain selon le point de vue où on se place. L'un d'eux, "ti"<sup>(4)</sup>, est, comme beaucoup de termes du corps anatomique, composé avec le signe général "chair et os"<sup>(5)</sup>. Il est donc concerné par l'aspect physique, par ce que matérialise le corps humain. Cela, c'est la partie droite du caractère qui le dit. Or, dans le caractère "ti", cette partie droite, celle qui désigne ce que le corps humain matérialise, est justement la partie droite du caractère "rite". L'idée est forte. Elle nous dit que rite et corps sont accordés au même diapason, qu'ils vibrent à la même rythmique, le corps est l'endroit où se ressent ce qui bat en nous la pulsation du renouveau des saisons. Corps et rites sont, à des niveaux différents, la manifestation de la même pulsation. Le rite est ce qui permet à notre corps de vibrer à un plus vaste unisson. En nous reliant aux autres d'abord et en nous reliant ensemble à un point de convergence commune. Le rite apaise, parce qu'il nous couple à une plus vaste onde porteuse. Le rite est ce qui permet lorsqu'on est ensemble de ressentir en soi ce sourd battement qui nous fait tous vivre.

Cyrille J.-D. Javary



5. Le signe général (compacté) de parties du corps, formé du signe "chair" en dessous et "os" en dessus.



4. *Ti*  
Corps humain



6. La vasque dans laquelle sont fichés des rameaux. En dessous, un vase sacrificiel.

**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, Pol Charoy, Imanou, M. Vongmany,

D. Radisson, D. L'huillier,  
**Ont contribué à ce numéro :**

**INFOS**  
P. Torre

**CULTURE ET SOCIÉTÉ**  
Huston Smith, traduit par Serge Mairat Jacques Benveniste

**VOIE DU MOUVEMENT**  
Chen Zhenglei

**CO-NAISSANCE DE SOI**  
L'Ecole de la Respiration

Ailing Kuang  
Evelyne Torre

**SANTÉ**

J.-P. Krazensky  
**PHOTOGRAPHIES**

Jean-Marc Lefèvre, Michel Demling, Nicolas Richez

**CORRESPONDANTS ÉTRANGERS**  
CHINE : Sun Gen Fa, Ke Wen

JAPON : Pascal Huart  
ITALIE : Franco Mescola

**CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES**

Albin Michel, Fabienne Verdier, Shan SA, Guy Trédaniel Editeur, Dr Jian

Les Editions de l'Eveil  
**PUBLICITÉ & Communication**

M. Vongmany 0660293000  
**SUIVI DE FABRICATION**

André Martin  
**IMPRIMERIE**

imprimé en Espagne  
Commission paritaire

n° 1104 K 77577  
**distribution MLP**

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

Tél. : 01 48 24 42 42

Fax : 01 48 24 42 44

Pub : 01 48 24 42 42

redaction@generation-tao.com

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



### MESUREZ VOTRE NIVEAU DE QI!

Un appareil original qui permet de mesurer son niveau d'énergie vitale! Inventé par le physicien Georges Agily, le vitalomètre possède une roue qui tourne selon la quantité d'énergie émanant de votre main. Le tout en plaçant sa main près de la roue, sans la toucher! Pour les curieux, sachez que le record est détenu par Erno Rubik, le développeur du Rubik's Cube : 600 tours! Quant à moi, je n'en suis pas loin, je fais 2 heures de Rubik's Cube par jour, parole de Sifou!

*Phoenix Evolution tél./Fax : 05 56 787 215  
e-mail : phoenix.evolution@online.fr*



### UN COUP DE GONG

Je connaissais les gongs des temples, les cymbales et les cloches, mais là, j'ai rencontré un truc qui m'a épaté! Comment s'appelle cet objet déjà?

Le gong tubulaire.  
Tu restes là, debout, face au gong que l'on fait résonner. Et c'est tout, mais quelle sensation! J'ai eu l'impression qu'un son immense s'engouffrait par mon plexus pour faire vibrer tout mon corps. Petit à petit, je me sentais rééquilibré. En fait, le gong doit faire vibrer tout le réseau de méridiens qui relie mon vieux corps de sifou au ciel et à la terre.

A découvrir...

*Harmonia, les Selves, 24290 Montignac  
tél. : 05 53 50 54 94*



### UN P'TIT BOL D'AIR ?

Après les p'tits noirs du matin sur le bord du comptoir, voilà le temps venu pour un p'tit coup de bol d'air sur le bord du zinc.

L'hiver, je suis souvent fatigué, à tel point que je comprends l'appel des marmottes. Eh oui, et comme beaucoup de ceux qui habitent en ville, je rêve d'un feu de cheminée... et d'un grand bol d'air. Alors, à force de fouiner, j'ai trouvé la solution. Un appareil qui diffuse de l'oxygène. Par mille yin-yang, quel bonheur pour toutes mes petites cellules... les sinus, les poumons! J'ai cru respirer en pleine forêt de pins. J'espère quand même que la pollution ne nous obligera pas à tous avoir ce genre d'appareil à la maison! *Bol d'air jacquier©*  
*Holiste, laboratoires et Développement Le port - 71110 Artaix tél. : 3 85 25 29 27  
email : holiste@avo.fr*



### DE LA "CONFITURE" DE THE...

Il y a bien longtemps que moi, vieux Sifou, je ne mange plus de sucreries. Mais Yuja! C'est fruité, c'est citronné, c'est coréen. On dirait de la confiture, mais ce n'est pas de la confiture! Eh non, c'est une gelée de thé, riche en vitamines. Un peu d'eau chaude, vous touillez, vous attendez un instant, et c'est prêt. A déguster...



*tél. : 01 45 35 68 07  
fax : 01 45 35 68 14  
78, Bd Saint-Marcel  
75005 Paris  
www.kimex-co.com*

### CA BOUGE POUR MES ORGANES!

Parole de Sifou, je viens de découvrir un web site où l'on parle de vibration d'organes, j'en ai les reins tout ébahis! Il suffit juste de chevaucher un tapis puis de s'allonger :

hop! un bip, bip, et c'est parti... Remis en selle en deux coups de champs magnétiques pulsés... Un hic, pour acquérir un tapis-home, comptez au moins 350 \$.

Si j'ai bien compris, ces champs magnétiques pulsés ont pour but, entre autres, d'harmoniser la fréquence vibratoire de chacun de nos

organes. Tiens! Seuls mes ancêtres taoïstes savaient mesurer et quantifier l'état et l'harmonie de nos organes. Et voilà que des Européens à peine initiés à la médecine de mes aïeux, inventent des techno-médecines dignes de la plus pure des traditions!

*Vita.Life est un des fournisseurs d'appareil à champs magnétiques pulsés. www.vita-life.com  
ou Vita.Life France, Daniel Fontanne : 06 08 88 11 76*



### OÙ T'AS MIS TON TATAMIS ?

Le midi de la France m'a initié aux bienfaits de la sieste alors, on peut aimer les canapés-lits, les matelas confort... mais il existe une autre solution que j'ai testée pour vous pendant plus de cinq ans : le futon sur tatamis. Un vrai bonheur! Et en plus, vous pouvez l'utiliser pour méditer, et le transporter...

Si vous aussi vous voulez tester, je connais une adresse.

*tél. : 03 89 79 06 64  
www.tatamiconfort.com*



**JOURNÉE  
DE RENCONTRE  
AUTOUR DE LA  
MÉDECINE CHINOISE  
À CHINAGORA**

Le dimanche 9 février à partir de 9 heures, l'Institut Chuzhen de Médecine Chinoise fête ses 10 ans en offrant à tous les passionnés de médecine chinoise, praticiens, étudiants, usagers ou curieux, une journée entière de découvertes, de rencontres, de discussions et d'échanges autour de la MTC. Le lieu de cette journée, Chinagora, au confluent de la Marne et de la Seine, n'est pas un choix anodin car c'est un petit morceau de la Chine traditionnelle échoué aux portes de Paris, à Alfortville (94). Au programme de cette riche journée :

- 10 heures : "les ethno-médecines dans le monde occidental"
- 11 heures : "La médecine chinoise et sa cosmogonie" par Hao Wanshan
- 14 heures : "Les dysfonctionnements sexuels de l'homme et de la femme" par Li Qizhong
- 15 heures : "Nouvelles professions de santé, droits et pratiques" par Isabelle Robbard
- 16 heures : "Histoire de la médecine chinoise entre la Chine et l'Europe" par F. Obringer
- 17 heures : "Les représentations mentales en M.T.C et leurs rapports avec le corps" par Jin Siyan
- 18 heures : "Enseignements et pratique de la médecine chinoise en France". Table ronde avec D. Colin, I. Robbard, J. Siyan, P. Laurent, F. Marquer, P. Stoltz, R. Pluchet, C. Fleischer et M. Haby.

En outre, le public aura l'occasion de participer à des ateliers de démonstration de 13 heures à 19 heures sur l'acupuncture, le massage, la pharmacopée, la diététique, des conseils socio-professionnels et des vidéos projections.

L'entrée est libre et la réservation souhaitée.

Rens. Institut Chuzhen  
10, bd Bonne Nouvelle  
75010 Paris (tél. : 01 48 00 94 18)  
email : info@chuzhen.com

# Les Grands Mantra



## So'Ham-Hamsa

### Origine et signification

Mantra de réalisation, véritable phare du Védânta non-dualiste, Advaita Vedânta, *So' Ham* identifie l'âme du pratiquant (*âtman*) à Dieu lui-même (*Brahman*). Composé de *So* et de *aham*, il signifie littéralement "Lui, je suis".

### Structure Mantrique et sens

Il appartient aux structures mantriques de *Soham dhyâna* (méditations du "je suis lui"). Ce mantra est utilisé sous de nombreuses formes (vibré, visualisé, récité ou répété de façons sonores ou silencieuses ou encore intégré au souffle vital). Il est souvent associé avec *Hamsa* selon l'idée que l'homme, au-delà des apparences du corps physique, est profondément *âtman*, c'est-à-dire une âme d'essence divine. Le Mantra *So'Ham* révèle cette nature profonde. Ce "je" véritable, indéfinissable et éternel, caché au plus profond de notre conscience.

### Résonance du son So' Ham

"S", le souffle divin créateur, est associé à "o", conscience globale du monde cosmique immatériel qui contient le "Tout". Dans le son Ham, "H" le souffle humain, est l'expression subtile de l'homme, *âtman*. "H" projette vers l'infini ce "A" de l'expansion aux confins de la création pour se fondre en "lui". Fusion de l'humain et du divin qui apparaît en conscience sur le "M".

### Pratique de So'Ham

Détendre le larynx, comme dans un bâillement léger et permanent. Placez la voix dans le médium grave pour faire vibrer le son au cœur. Sentez le bourdonnement agréable de la voix qui vibre dans l'arrière-bouche (pharynx et larynx) et dans le thorax. Un bain vibratoire, de détente et de bien-être s'installe peu à peu au rythme du *japa* (répétition).

Progressivement, laissez le son "So" descendre jusque dans le ventre et vibrer dans le bassin. Laissez choir la mâchoire inférieure, en créant un large volume de résonance buccale. Sur le son "Ham", laissez s'ouvrir la zone laryngée en créant un espace de liberté dans la gorge. Sentez les tensions de stress et de peurs se dénouer et libérer la gorge. Enfin, laissez vibrer le son "M" au som-

met du crâne, goûtez le son et observez les effets du mantra dans la suspension. Pratiquez ainsi le temps de libérer le corps de ses tensions et le mental de ses intentions.

Ceci étant accompli, laissez descendre la vibration vocale vers un son subtil et entrez imperceptiblement dans le silence. Laissez vivre la répétition involontaire du mantra *ajapa-japa*, sans commentaire intérieur. Dans ce processus, laissez fleurir la puissance de *So'ham* et la réalisation de cette merveilleuse nature.

### Variante : So'ham- Hamsa

Pensez et respirez le son dans la profondeur du silence : "So' sur l'inspir, "Ham" sur l'expir, "Ham" sur l'inspir et "Sa" sur l'expir.

Dans cette variante, *So'ham* est associé à *Hamsa*, le Cygne (en sanskrit). *Hamsa* est assimilé dans les Veda au symbole de la réalité absolu, mais aussi à l'âme humaine individuelle. Il s'agit là d'affirmer davantage le principe d'unité de l'énergie cosmique avec la nature réelle de l'individu.

### Pratique

Fermez les yeux et centrez-vous sur votre petite respiration naturelle, sans l'influencer. Laissez aller le flot de l'air en suivant son parcours de la pointe des narines jusqu'aux alvéoles pulmonaires. Sentez l'air passer dans les fosses nasales, la gorge, la trachée, les bronches, les bronchioles... puis revenir en sens inverse sur l'expir.

Lorsque la conscience de ces mouvements du souffle sera établie, associez le son à la respiration : Pensez *So'* sur l'inspir, *Ham* sur l'expir *Ham'* sur l'inspir et *Sa* sur l'expir. Le souffle vital (véhicule du *prâna*) et le mantra (énergie phonique *shabda*) fusionnent l'un à l'autre. "Laissez le temps au temps", devenez progressivement le souffle et le son de façon indifférencié. Le moment venu, abandonner toute notion de "faire" pour totalement "laisser faire". Lorsque le centrage et le silence s'imposent et que le mental s'immobilise... Observez... un petit sourire sur le visage avec le contentement d'assister à la révélation de votre véritable nature.

**Patrick Torre**

**Le Roy se crée**

de Christian Flèche

En un mot, étonnant. "Des contes métaphoriques en décodage biologique"... Tout de suite, on a envie d'en savoir en un peu plus. Pas vous ? A la suite de son livre, *Mon corps pour me guérir*, l'auteur nous entraîne dans une aventure faite de mille émotions, de mille organes, et de mille métaphores.

Ed. Le Souffle d'or, 14,90 €



**L'art et le feu créateur**

de Georges Brunon

La Création au cœur du mythe, du rite, de la mystique... au cœur de la vie. Sur un mode éclairé et poétique, l'auteur nous entraîne dans son processus et ses questionnements. Pour réveiller en chacun de nous le feu créateur, la force et le mouvement de vie au travers de la peinture.

Ed. du dauphin, 14,95 €



**Kamalak, le miroir de la destinée**

de Didier Blau

Un tissu quadrillé, une pochette contenant 41 fèves, et vous voilà prêt à rencontrer la sagesse de Kumalak qui nous vient des steppes du Kazakhstan. Un jeu divinatoire de plus me direz-vous ? Peut-être, mais celui-ci a un charme tout particulier. A essayer...

Ed. Dangles, 25€



**Le Tao de l'écologie**

d'Edouard Goldsmith

Fondateur de la revue *The Ecologist* en 1969, l'auteur a reçu en 1991 le prix Nobel alternatif. Il nous offre ici une vision écologique du monde dans un ouvrage de grande ampleur. Vous pourrez ainsi retrouver déclinée différentes visions de l'écologie : holistique, téléologique, qualitative, subjective, chargée d'émotion. Un ouvrage de cœur et de réflexion qui nous rappelle encore à quel point nous sommes liés à Gaïa. A lire absolument quand 60000 tonnes de produits toxiques croupissent au large de la Galice... et qu'il serait bon de réfléchir et d'agir face à un problème de fond.

Ed. du Rocher, 23 €



**Les cycles du ciel et de la terre**

de Serge Desportes

Découvrez la science des biorythmes à la lumière des textes canoniques de la pensée chinoise : les hexagrammes du Yi Jing et le *Nei Tching Sou Wen*, la bible de la médecine chinoise. Ce livre est le résultat des recherches du Dr homéopathe-acupuncteur S.Desportes.

Ed. Sully, 19,50 €



**Yoga, ma voie**

de Liza Clark

C'est une bonne et riche idée que d'avoir pensé à rassembler différentes écoles de yoga en un seul ouvrage, généreusement illustré. Ainsi, vous pourrez vous promener parmi les méthodes du Viniyoga, d'Iyenga, Astanga, Sivananda ou Tantra... et choisir ce que vous souhaitez pratiquer.

Ed. Chiron, N.C.



**L'investissement des dieux**

de Hsu Chunglin

Pour les amoureux de la lecture, *Feng Shen Yen I* est un roman chinois datant de l'époque Ming (traduit par Jacques Garnier). Vous plongerez ainsi il y a quatre mille ans pour découvrir les tribulations du dernier empereur de la dynastie des Yin, Chouwang. Une épopée comme savent les raconter les auteurs chinois. A signaler la très belle qualité du papier.

Ed. You-Feng, 45 €



**Le courage de vivre pour mourir**

Ouvrage collectif

Des témoignages aux noms célèbres réunis pour s'exprimer sur le couple vie-mort : Marie de Hennezel, André Chouraqui, Alexandro Jodorowsky, Sogyal Rimpoché, ou Françoise Verny, entre autres. La richesse des ouvrages collectifs s'inscrit dans une diversité à partager.

Ed. Albin Michel, env. 6,20 €



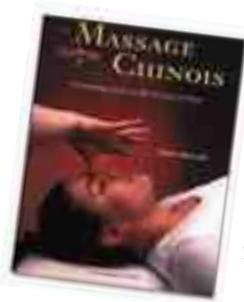
**Le jeu Feng Shui**

de Richard Craze

Il fallait y penser, un jeu tout entier consacré au feng shui ! Un échiquier, 128 pièces yin-yang et un guide pour apprendre les principes de cet art millénaire tout en vous amusant. Trois niveaux : des débutants aux maîtres de Qi. Et, phénomène rare pour un jeu, pas de règles pour rester dans la fluidité du Tao. Profane ou expert, comment ne pas résister à la tentation de tester ce jeu.

Guy Trédaniel éditeur, 29 €





### Tuina, le massage chinois

de Maria Mercati

Un livre très réussi, dans la lignée des publications d'origine anglo-saxonne. Clarté des textes, richesse d'illustrations, grande lisibilité et compétence font de cet ouvrage une vulgarisation de qualité, qui s'adresse aussi bien aux profanes qu'aux éclairés.

Ed. Courrier du livre, 22 €



### Le drainage-vitalité

de Dominique Jacquemay

Cette méthode associe drainage lymphatique et énergétique chinoise. Créée par l'auteur, elle remet au goût du jour le rôle essentiel de la lymphe dans l'organisme. Un ouvrage complet qui décrit les principes de chacune des techniques utilisées, et leurs applications. Pour votre santé et votre beauté.

Ed. Dangles, 18 €



### Roumi, sagesse de l'Islam

de Jalâlou'ddin Roumi,

Découvrez ou redécouvrez la sagesse de l'Islam grâce à cet ouvrage relié consacré au poète mystique Jalâlou'ddin Roumi. Vous pourrez vous imprégner de l'âme soufie des derviches tourneurs tout entière consacrée à la grâce divine et l'amour absolu. Morceaux choisis et abondamment illustrés des grandes œuvres du poète. (voir l'article *Roumi, l'inspiration soufie* p. 24).

Ed. de l'Eveil, 34,50 €



### L'immensité intérieure

de Douglas E. Harding

Ce livre est une retranscription de conférences données par l'auteur. On y retrouve cette chaleur humaine et cet humour British qui font le charme de Douglas Harding. Avec lui, les choses les plus profondes — et Dieu sait s'il y en a chez cet homme — ne revêtent jamais les velours de l'hermétisme ou du solennel.

Sacré "Doug La Sardine"...!

Ed. Accarias L'originel, 19,50 €



### Le miroir du calligraphe

de Shan Sa

Il est toujours difficile de présenter un ouvrage consacré à la calligraphie, la peinture et l'écriture. Comment dire la beauté, la sensibilité, l'harmonie, le jeu des couleurs et des ondes de forme? Comment l'exprimer l'âme du poète?

Peut-être quelques mots sur l'artiste inspirée. Shan Sa quitte

Pékin après les événements de Tian An Men et s'installe à Paris où elle sera l'assistante de Balthus. Son art s'inscrit à la croisée de l'Orient et de l'Occident. Empreint de douceur et de violence, elle a trouvé un nouveau mode d'expression pour la calligraphie, résolument moderniste. Coup de cœur...

(Gtao a rencontré San Sa dans son atelier parisien. Retrouvez-la dans notre prochain numéro).

Ed. Albin Michel, N.C.



### Les Energies Conscientes Intelligentes et Sensibles

de Dr Dominique Bourdin

On ne peut aborder ce livre sans en présenter l'auteur. Docteur en médecine, D. Bourdin fait partie de ces chercheurs alternatifs qui aiment à ouvrir de nouveaux champs d'application. Il développe ici l'état de ses recherches sur les auras décrites comme des consciences intuitives.

Ed. Recto Verseau, 13€



### Les fondements de l'amour dans le couple et la famille

de Bert Hellinger

C'est le livre de référence de Bert Hellinger. Vous y trouverez la méthode des constellations familiales parfaitement exposée, des cas particuliers, des textes philosophiques et psychologiques. Un livre à conseiller à tous les passionnés de la psychogénéalogie, les psychothérapeutes, mais aussi, à vous, à moi, pour nous éveiller aux liens visibles et invisibles qui tissent l'amour dans les couples et les familles.

Ed. Le Souffle d'Or, 34 €



### L'Armoise dans la médecine traditionnelle chinoise

de J.-F. Juster de Coulanges

Le sujet est assez rarement traité pour que l'on puisse en parler ici. Branche essentielle de la M.T.C., l'utilisation des moxas est souvent fort mal connue. Cet ouvrage vous permettra ainsi de connaître toutes les "ficelles" de la moxibustion.

Guy Trédaniel éditeur, 15 €

## "LE DIALOGUE"



La maison d'édition Desclée de Brouwer mène depuis quelques temps avec les Presses Littéraires & Artistiques de Shanghai une belle expérience : la collection "Proches Lointains". Cette collection propose dans de tout petits livres (100 pages, 10 €) la rencontre de deux auteurs, l'un chinois, l'autre français, autour de sujets choisis pour leur importance quotidienne et humaine. Les deux auteurs, chacun à leur manière,

dans le cadre de leur expérience et de leur culture, nous parlent de la Beauté, du Goût, de la Mort, de la Nature, de l'Architecture, de la Nuit, du Rêve, de la Sagesse, etc. Chaque ouvrage est une réussite exemplaire de simplicité et d'ouverture de pensée. Aujourd'hui, elle nous offre mieux encore, un petit chef-d'œuvre qui pousse l'idée de la collection à son niveau suprême. Par son sujet d'abord : "Le Dialogue", et surtout par ses auteurs.

L'auteur français d'abord. Il est... chinois. Et il n'est autre que François Cheng, notre nouvel académicien. Quant à l'auteur chinois, moins connu du public français, c'est le professeur Cheng Baohi. Or, Cheng Baohi n'est autre que le nom chinois du professeur François Cheng. Homme à la double culture, chevalier des lettres et des idéogrammes, traducteur des poètes français, François Cheng est devenu poète intraduisible. Lui qui naguère nous a tant appris à goûter les infinies beautés des poètes chinois, le voilà qui devient poète français et qui nous fait

découvrir, à nous qui la pratiquons depuis notre enfance, la beauté de la langue de Villon et de Baudelaire.

Né dans un monde d'idéogrammes, c'est-à-dire dans une langue dont la pauvreté phonétique balance une infinie richesse sémantique et graphique, François Cheng nous apporte sur les sons de notre propre langue une expérience dont, à l'exception de quelques poètes, nous n'avons généralement pas conscience. Le passeur d'Asie est devenu un planteur français. Après nous avoir révélé celui de ses ancêtres, il nous ouvre à notre propre trésor.

### L'idéogramme

La couverture de ce livre est un joli poème calligraphique. Elle s'orne d'un simple caractère tracé de la main du professeur François Cheng. Montrez-le à quelqu'un sachant lire le chinois en lui demandant ce que cela veut dire ; vous le verrez froncer les sourcils, se gratter la tête en se demandant comment il pourrait bien avouer sans perdre la face qu'il ne connaît pas ce caractère là. Ne soyez pas cruel longtemps et rassurez vite votre interlocuteur en lui disant qu'il est normal qu'il ne le connaisse pas puisque c'est un caractère qui n'existe pas. Il a été inventé par le professeur François Cheng, pour mieux dire l'idée de : "dialogue". Remarquons que les deux caractères signifiant "chinois" et "France" avaient tous les deux le même signe général : celui de l'eau<sup>(1)</sup>, il a rassemblé à droite de ce signe de l'eau les deux parties droites de France<sup>(2)</sup> et chinois<sup>(3)</sup> et les juxtaposant, il a créé le caractère qui mieux que cent discours, expose le dialogue des deux cultures dont il est lui-



1. Le signe général (compacté) de l'eau.

2. Combiné avec l'eau, c'est le caractère *fa* qui signifie "méthode, loi" et qui sert à écrire : France.

3. Combiné avec l'eau, c'est le caractère *han*, le nom de la dynastie qui symbolise la Chine dans toute l'Asie.

## LA CULTURE BROWN : "nos âmes métisses"

Le Courrier International\* a récemment publié un dossier sur la culture "brown". Parmi les articles sélectionnés, l'interview du journaliste et auteur mexicain, Richard Rodriguez. Ce dernier décrit la culture "brown" comme la couleur du métissage, de l'amour, de la liberté, et voit se dessiner ce courant comme l'avenir des Etats-Unis : *Qu'est-ce que le brun ? Il m'a semblé que les principales questions posées sur la couleur aux Etats-Unis étaient dues au fait que nous sommes tous, avec nos différentes couleurs, nos différentes nuances, en train de nous fondre les uns avec les*

*autres et de créer une nation "brown".* Pour lui, le "brown" ne constitue pas une idée de races, mais vraiment celle d'un métissage culturel vivant et il y voit l'empreinte d'une société placée sous le signe du paradoxe et de la créativité. Il cite ainsi l'exemple de musulmans juifs aux Etats-Unis, d'une Coréano-africaine bouddhiste baptiste... ou la cuisine italo-chinoise dans certains restaurants chics de So-Ho. Nous ne pouvons qu'être sensibles à cette vision de la société américaine. L'âme même de Génération Tao s'épanouit dans une diversité, dans

un métissage de traditions. N'est-ce pas ce qui se passe quand un Français intègre à sa vie la pratique du tai ji ou de l'aïkido ? le prânâyâma, ou la méditation ? Observez dans la rue comment chacun est habillé, ce que chacun écoute. Et si vous décidez de tourner votre regard au centre de vous-même, qu'y découvrez-vous ? Des paradoxes, des contradictions, souvent miroirs d'un métissage ancien et inconscient... la douce altérité de l'humanité.

**D. L'h.**

\*n° 624, du 17 au 23 octobre 2002.





# Taorama

## Dix-neuf échos du Tao d'aujourd'hui

Nous avons lancé ce questionnaire dans la vallée du Tao, et dix-neuf échos nous sont revenus... Dix-neuf personnalités, unies dans la diversité par leurs affinités avec le Tao, qu'elles soient liées à leurs activités, leur profession, leur érudition, leur choix de vie, se sont ainsi prêtées au jeu.

Il leur a été laissée une entière liberté concernant leur champ d'inspiration, en leur suggérant même de puiser en dehors des "sentiers battus". Voilà donc le florilège de leurs réponses d'un jour, des plus classiques aux plus étonnantes, des plus concises aux plus volubiles.

Voici rassemblées le Tao tel qu'il s'exprime aujourd'hui.

Imprégnez-vous des réponses de chacun, méditez-les, et laissez mûrir... peut-être votre perception intime du Tao s'en trouvera-t-elle bouleversée.



Eulalie Steens,  
sinologue et auteur

### Si vous deviez vous retirer dans les montagnes, quel livre inspiré par la Tao emporteriez-vous ?

Le *Journal Littéraire* de Paul Léautaud (éd. Mercure de France, 19 volumes, de 1957 à 1964)



### Pouvez-vous nous donner les raisons de votre choix ?

Je choisis ce Journal parce qu'il est l'exemple type de l'être humain qui, dans l'acte d'écrire, fait un retour sur lui-même au jour le jour. Léautaud fréquente dans la journée un monde intellectuel (macrocosme) avec ses bassesses et ses arrivismes. Puis il revit par l'écriture, devant sa page blanche, et dans la solitude, ces moments pour donner sa propre vision des choses, des autres et de lui-même (y compris sa vie privée). Il est dans l'instant : il est lui, microcosme. Son travail est infini, permanent, sans concession. Il est l'écrivain qui se fond dans son œuvre et se confond avec le livre lui-même.

### Le livre

Léautaud fut un de nos plus grands écrivains. Son Journal est son grand œuvre, lequel commence en 1893 et se termine en 1956, et couvre plus de la moitié du 20e siècle de l'histoire du monde littéraire français.

### Trois autres livres cités par Eulalie Steens

- *Les Essais* de Montaigne
- *Les Mots* de Jean-Paul Sartre
- *Rêveries d'un promeneur solitaire* de Jean-Jacques Rousseau

### Le Tao en une phrase

Tao !

### Le Tao en une création humaine

*Noir Lumière* de Soulages.

### Le Tao en un personnage (réel ou mythique)

Le Tao ne se nomme pas, il ne peut être quelqu'un.



Marc de Smedt,  
pratiquant de Zen,  
directeur de collection,  
directeur de rédaction  
du magazine Nouvelle Clés,  
auteur

### Si vous deviez vous retirer dans les montagnes, quel livre inspiré par la Tao emporteriez-vous ?

*Yi Jing, le livre du changement* de Cyrille Javary et Pierre Faure (éd. Albin Michel, 2002).



### Pouvez-vous nous donner les raisons de votre choix ?

Je trouve que la traduction et les commentaires de Cyrille Javary et Pierre Faure renouvellent et complètent le travail du Yi Jing de Wilhelm paru aux éd. de Médicis.

### Le livre

Bien plus qu'un traité divinatoire, le Yi Jing, traité traditionnel chinois, est un formidable précis de connaissance de soi.

### Trois autres livres cités par Marc de Smedt

- *De vide en vide* de Claude Larre (D.D.B)
- *Vide et plein* de François Cheng (éd. du Seuil)
- *Propos et anecdotes sur la vie selon le Tao* de Yiqing Liu (éd. Picquier)

### Le Tao en une phrase

*Le sage ne se préoccupe que de ce qui n'entraîne aucun préjugé.* Lao Tseu

### Le Tao en une création humaine

L'œuvre du peintre Paul Klee.

### Le Tao en un personnage (réel ou mythique)

Taïsen Deshimaru, maître zen.



Dr Yves Réquena, fondateur de l'Institut Européen de Qi Gong, formateur et enseignant de qi gong, acupuncteur

### Si vous deviez vous retirer dans les montagnes, quel livre inspiré par la Tao emporteriez-vous ?

*Le cycle du jour et de la nuit* de Namkhai Norbu Rinpoché (éd. Jean-Claude Lattès).



### Pouvez-vous nous donner les raisons de votre choix ?

C'est mon livre de chevet, mon bréviaire bouddhiste. Il est fait de stances très courtes qui servent de rappel sur le chemin de l'éveil à la réalisation de l'énergie développée dans la pratique du qi gong.

### Le livre

52 conseils et injonctions de pratique d'éveil dans l'activité quotidienne, reprises et commentées par Namkhai Norbu Rimpoché, l'un des plus grands maîtres de Dzogchen, et spécialiste de l'histoire des origines de la culture tibétaine. Le Dzogchen est le prolongement de l'enseignement bouddhiste originel au Tibet.

### Trois autres livres cités par Yves Réquena

- *Le courage de se libérer* de Peter et Penny Fenner (éd. du Relié).
- *Shambala* de Chögyam Trungpa (éd. Le Seuil, Points sagesse).
- *La méditation taoïste* d'Isabelle Robinet (éd. Albin Michel, coll. spiritualités).

### Le Tao en une phrase

Comme les poissons dans l'eau... ainsi les hommes dans le Tao.

### Le Tao en une création humaine

La pyramide de Chichen Iyza au Mexique, parce que de tous les monuments sur cette planète, c'est celui qui me plonge dans la notion de vide. Et c'est un souvenir personnel puisque j'ai pratiqué le qi gong avec des élèves sur la pyramide. Le lieu ne trompe pas sur sa valeur énergétique.

### Le Tao en un personnage (réel ou mythique)

Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido, parce qu'il était un vrai maître. Droit dans la discipline et authentique, il a développé des perceptions et des réalisations spirituelles bien au-delà de la technique et de la maîtrise martiale.



Georges Saby, cofondateur de l'Union Art Taiji Quan, formateur et enseignant de taiji, auteur

### Si vous deviez vous retirer dans les montagnes, quel livre inspiré par la Tao emporteriez-vous ?

*Leçons sur Tchouang-tseu* de Jean-François Billeter (éd. Allia, 2002).



### Pouvez-vous nous donner les raisons de votre choix ?

Ce traducteur et commentateur réconcilie les pratiquants et chercheurs actuels avec les textes traditionnels en les revisitant courageusement. Et il le fait, non seulement en tant qu'expert traducteur, mais aussi en tant qu'homme expérimentant la recherche intime sur lui-même.

### Le livre

L'auteur a su rendre actuels et vivants des textes canoniques qui parlent au fond de l'expérience de vie humaine, non pas au passé, mais à l'éternel présent de l'existence humaine.

### Trois autres livres cités par Georges Saby

- *Les mille et une nuits*
- *La trilogie des fourmis* de Bernard Werber
- *Le guide Marabout du Yi King* de Claudine Roland (éd. Marabout, 1982)

### Le Tao en une phrase

Par-delà le bien et le mal, ressentir sans chercher à comprendre.

### Le Tao en une création humaine

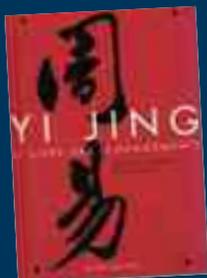
*Guernica*, tableau de Picasso, en noir et blanc, traduisant par impression subconsciente l'horreur de la guerre. C'est une œuvre gigantesque haute de 15 mètres et longue de 25 mètres. Si l'on prend le temps de se détendre pour la contempler, quelque chose se passe à l'intérieur de soi. Ce n'est plus seulement de l'art, c'est autre chose. On ne peut pas l'expliquer, comme le Tao. La dimension nous dépasse.

### Le Tao en un personnage (réel ou mythique)

Mozart, pour son génie créateur.



Jean Motte,  
fondateur du centre IMHOTEP  
acupuncteur, aikidoka, auteur



### Si vous deviez vous retirer dans les montagnes, quel livre inspiré par la Tao emporteriez-vous ?

Si je devais effectuer une retraite de longue durée, j'emporterais sans l'ombre d'un doute *Yi Jing*, le livre du *Changement* de Cyrille J.-D. Javary et Pierre Faure (éd. Albin Michel, 2002).

### Pouvez-vous nous donner les raisons de votre choix ?

Une retraite consiste à passer du plan de la raison et de l'intellect au plan de l'intuition et de l'observation. Il ne s'agit plus de comprendre avec la tête, mais de vivre avec le cœur. Cette observance passe par la compréhension des changements de la grande nature. Les hexagrammes sont les représentations symboliques de ces modifications. Ils s'expriment comme le feraient les Neter égyptiens. Méditer sur un hexagramme permet ainsi de se fondre avec les lois de la nature.

### Le livre

Le livre se présente sous la forme de 64 hexagrammes dont les traits peuvent être mutés. Les auteurs en ont dressé les principales interprétations. Celles-ci nous mettent sur le chemin sans jamais être dogmatiques. Elles nous laissent libres de les accepter ou de les comprendre différemment.

### Trois autres livres cités par Jean Motte

- La Bible en tant que livre symbolique sans aucune couleur religieuse. Il y a une source inépuisable de réflexions et d'interrogations sur la vie et d'où nous venons.
- Le *So Wen* est la "bible" des acupuncteurs. Cet ouvrage traite des relations entre l'homme, la nature, et le souffle qui les unit.
- Un livre sur les plantes et les champignons, car une retraite ne signifie nullement un jeûne, et connaître la comestibilité ou la toxicité d'une plante ou d'un champignon me semble indispensable ! De plus, j'adore mettre un nom sur le monde végétal et celui des champignons.

### Le Tao en une phrase

J'utiliserai la "la langue des troubadours". Ainsi le Tao se décompose en "Ta" et "O". "Ta" signifie "Grand" et "O", "le cercle" ou "le point d'où tout est issu". Le grand point d'où tout émane et où tout revient. Le néant et la manifestation sont donc semblables. Nous sommes tout et rien à la fois. C'est le Tao.

### Le Tao en une création humaine

L'agriculture et l'origami (pliage japonais).

### Le Tao en un personnage (réel ou mythique)

Sisyphé, personnage mythique qui fut condamné à rouler une pierre jusqu'au sommet d'une montagne et qui retombait toujours. Tout est un éternel recommencement.



Charles Antoni,  
éditeur, auteur



### Si vous deviez vous retirer dans les montagnes, quel livre inspiré par la Tao emporteriez-vous ?

*Œuvre complète* de Tchouang-tseu, traduit par Liou Kia-hway (éd. Gallimard, 1965).

### Pouvez-vous nous donner les raisons de votre choix ?

C'est un colosse de l'esprit parvenu à l'éveil. Il s'adresse à l'honnête homme de tous les temps et de tous les pays. Tchouang-tseu est l'homme dont on entend aujourd'hui encore résonner "le grand éclat de rire".

### Le livre

Philosophie extrêmement pragmatique permettant d'atteindre "l'état objectif" dit Eveil.

### Trois autres livres cités par Charles Antoni

- *Ecce Homo* de Frédéric Nietzsche
- *Je suis la Volonté Absolue* de Ladislav Klima
- *Illuminations* d'Arthur Rimbaud

### Le Tao en une phrase

L'intangible : "le monde a causal".

### Le Tao en une création humaine (pratique, œuvre d'art, etc.)

*Etude de proportions* de Léonard de Vinci.

### Le Tao en un personnage (réel ou mythique)

Marlon Brando. C'est le plus grand acteur du 20e siècle. A son apparition, tout le cinéma, le 6e art, a changé. La façon de filmer des réalisateurs a été différente. Il était passionné par le Zen, bien avant l'émergence de la culture new-age. C'est un acteur, un génie hors norme, tout comme le Tao est hors norme.



Retirez-vous.  
Ne me faites pas craindre la transformation.  
ZHUANGZI, IVe - IIIe SIÈCLE AV. J.-C.

Fabienne Verdier,  
peintre et calligraphe,  
spécialiste de la Chine

**Fabienne Verdier, si vous deviez vous retirer dans les montagnes, quel livre inspiré par la Tao emporteriez-vous ?**

*Propos sur la peinture du moine citrouille amère de Pierre Shitao (éd. Hermann, coll. Savoir).*



**Pouvez-vous nous donner les raisons de votre choix ?**

C'est l'un des plus grands peintres chinois et mon livre de chevet. Pour le citer : *La règle se fonde sur l'Unique Trait de Pinceau. L'Unique Trait de Pinceau est l'origine de toutes choses, la racine de tous les phénomènes.*

**Le livre**

Le traité de Shitao (1710 environ) représente une des expressions les plus hautes et les plus complètes de la pensée esthétique chinoise. Le texte incarne l'attitude du peintre chinois, c'est-à-dire la vision de l'homme agissant en communion avec l'Univers.

**Le Tao en une phrase**

Ma façon de répondre à ce questionnaire, plutôt que de "définir", est un coup de pinceau qui représente le concept philosophique *Dian* : mutation - transformation, afin de vivre pleinement le changement incessant de la voie des choses dans sa permanence.



Jean-Michel Chomet,  
enseignant de tai ji quan  
et qi gong,  
fondateur des Jardins  
d'Hermès

**Si vous deviez vous retirer dans les montagnes, quel livre inspiré par la Tao emporteriez-vous ?**

*Le secret de la fleur d'or*  
de Lu Dong Ping,  
traduit par Thomas Cleary  
(éd. Pocket, 1995).



**Pouvez-vous nous donner les raisons de votre choix ?**

Cet ouvrage est un véritable manuel de la pratique de l'alchimie intérieure dans la perspective du courant de la complète réalité du Tao.

**Le livre**

Ce livre présente l'essence des enseignements du Tao. Il offre des outils de discernement, indispensables à celui qui s'engage dans la pratique. D'autre part, les commentaires de Thomas Cleary sur le texte sont avisés (et utiles), précieux à des lecteurs peu avertis.

**Trois autres livres cités par Jean-Michel Chomet**

- *The book of balance and harmony*, traduit par Thomas Cleary (éd. North Point Press).
- *Vitality, energy, spirit*, traduit par Thomas Cleary (éd. Shambala).
- *Practical taoism*, traduit par Thomas Cleary (éd. Shambala).

**Le Tao en une phrase**

Le Tao est la cessation de toute lutte avec CE QUI EST.

**Le Tao en une création humaine (pratique, œuvre d'art, etc.)**

L'humour.

**Le Tao en un personnage (réel ou mythique)**

Lu Dong Ping, un des maîtres de l'alchimie. Il fait partie des huit Immortels de la tradition taoïste et est l'auteur du *Secret de la fleur d'or*.



1

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



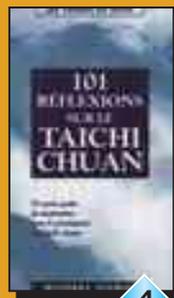
2

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



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 €**



4

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



5

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



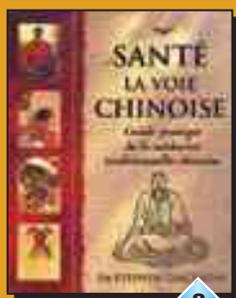
6

**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 €**



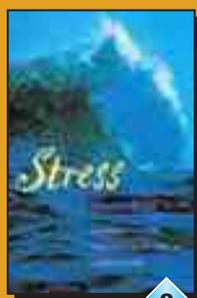
7

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



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 €**



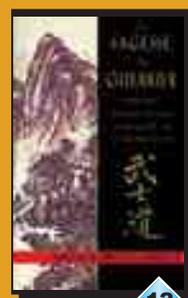
10

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



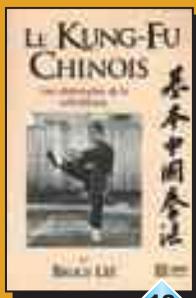
11

**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 €**



12

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



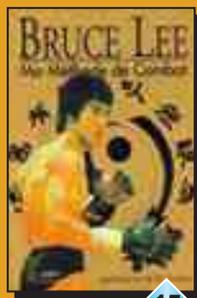
13

**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 €**



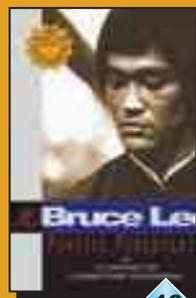
14

**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 €**



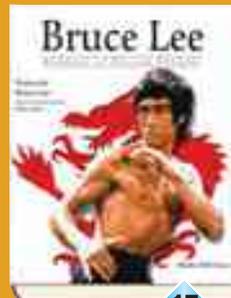
15

**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 €**



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 €**



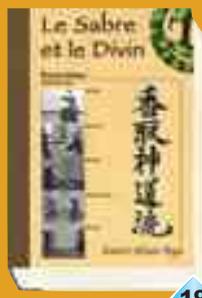
17

**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 €**



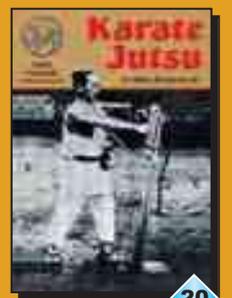
18

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



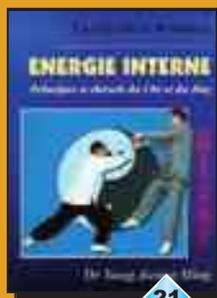
19

**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 €**



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



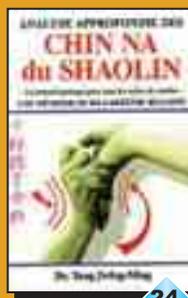
22

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



23

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



24

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



25

**Nouveau! Roumi** Une nouvelle traduction, richement illustrée, de l'œuvre du poète le plus célèbre du monde arabe. 256 pages, 21 x 16 cm, relié. **34,50 €**

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

Pas de frais d'envoi  
Expédition quotidienne

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

- 11. MANUEL D'EVOLUTION SPIRITUELLE - 17,95€
- 12. LA SAGESSE DU GUERRIER - 14,50 €
- 13. KUNG-FU CHINOIS DE BL - 14,95 €
- 14. TAO DU JEETKUNEDO - 35,82 €
- 15. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95 €
- 16. PENSÉES PERCUTANTES - 22,71 €
- 17. BRUCE LEE, HOMMAGE - 38,11 €
- 18. SECRETS DES MAITRES DE TAICHI - 10,95 €
- 19. LE SABRE ET LE DIVIN - 29,90 €
- 20. KARATE JUTSU - 39,95 €

- 21. ÉNERGIE INTERNE - 36,60 €
- 22. L'ESPRIT DE L'AIKIDO - 14,95 €
- 23. LES SECRETS DE L'AIKIDO - 29,90 €
- 24. CHIN NA DU SHAO LIN - 28,96 €
- 25. ROUMI - 34,50 €

**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



Song Arun,  
enseignant de qi gong

### Song Arun, si vous deviez vous retirer dans les montagnes, quel livre inspiré par la Tao emporteriez-vous ?

*Conversation avec Dieu* de Neale Donald Walsch (éd. Ariane, 1997).

### Pouvez-vous nous donner les raisons de votre choix ?

Il m'apporte les réponses à mes questions de la vie quotidienne.

### Le livre

Dialogue hors du commun entre qui je suis et tout ce qui est.



### Trois autres livres cités par Song Arun

- *Le miracle de la pleine conscience* de Thich Nhat Hanh (éd. L'espace bleu).
- *Les mouvements du cœur* de Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée (éd. Desclée de Brouwer).
- *Le tao de la guérison* de Haven Trevino (éd. Amrita).

### Le Tao en une phrase

La voie, l'omniprésence, le tout, le vide. Nous ne pouvons percevoir le Tao qu'à travers notre cœur, quand nous sommes à l'écoute et dans un état d'observation (sans désir ni résistance).

### Le Tao en une création humaine (pratique, œuvre d'art, etc.)

Le symbole celtic Yggdrasil. Il représente un tout : l'harmonie, l'unité, le tout. Les racines et les branches de ce frêne sont liées à la terre et au ciel.



### Le Tao en un personnage (réel ou mythique)

Le Tao n'a ni personnalité, ni identité. Le personnage qui représentera le Tao sera "le tout" ou "le rien".



Alexandro Jodorowsky,  
psycho-chamane, met-  
teur en scène, auteur,  
artiste inclassable

### Alexandro Jodorowsky, si vous deviez vous retirer dans les montagnes, quel livre inspiré par la Tao emporteriez-vous ?

Lie zi, traduit par Tchang Fou Jouei (Librairie You-Feng, 1993) et *Yi Jing, le livre du changement*, traduit par Cyrille J.-D. Javary et Pierre Faure (éd. Albin Michel, 2002).



### Pouvez-vous nous donner les raisons de votre choix ?

- Moins connu que Lao zi (Lao Tseu), Lie zi (ou Lie Tseu) a écrit un des trois ouvrages les plus importants du Taoïsme. Ce livre abonde en contes populaires, en fables, en mythes et légendes qui m'ont aidé à vivre. La version complète, je l'ai en espagnol : *El verdadero clásico del vacío perfecto*.
- Cette traduction du yi jing est un vrai monument et abolit définitivement toutes les traductions antérieures. Pour moi, c'est l'événement culturel et initiatique le plus important des dernières trente années. Enfin nous pouvons nous approcher de la sagesse du livre sans aucune contrefaçon psycho-analytique ou interprétation fantaisiste.
- Liezi comme le yi jing nous aident à vivre avec bonheur la permanente impermanence de ce rêve qu'on appelle réalité.

### Le Tao en une phrase

Si je le dis, ce n'est pas le Tao, si je ne le dis pas, ce n'est pas le Tao.

### Le Tao en une création humaine (pratique, œuvre d'art, etc.)

L'Arcane XIII du Tarot de Marseille.

### Le Tao en un personnage (réel ou mythique)

La peau de ma petite fille sent l'abricot.



Jean-Daniel Cauhépé,  
fondateur de l'école de Sumikiri,  
auteur & Ailing Kuang, enseignante  
de dao yin, auteur

### Jean-Daniel Cauhépé, si vous deviez vous retirer dans les montagnes, quel livre inspiré par la Tao emporteriez-vous ?

*Le Vrai Classique du Vide Parfait*  
de Lie tseu, traduit du chinois  
par Benedykt Grynpas  
(éd. nrf Gallimard, 1961)



### Pouvez-vous nous donner les raisons de votre choix ?

Probablement parce qu'il est moins connu que le *Tao te King*, et surtout parce qu'il est une invitation à l'abandon taoïste. Mais également la personnalité même de Lie tseu est remarquable. A travers les textes, on découvre une personnalité pleine de grâce et d'humour, libre de la liberté de ceux qui sont sans attachement à ce monde, riche du seul Tao parce qu'au service d'aucune idéologie ou de personne. Cet ouvrage aborde tous les grands thèmes du taoïsme et en particulier par écho, celui du "Vide", soit le *Wu*, qui n'est perceptible que par son absence de signes et de qualités sensibles. C'est pourquoi il est présent à chaque ligne sans être cité. Lie tseu enseigne une Voie d'humilité car *Si mon corps même n'est pas en ma possession, comment pourrai-je posséder le Tao?*, et la Voie de la vraie Simplicité : *Le Tao est un cœur innocent et simple*.

#### Le livre

Il se présente sous la forme de textes courts organisés en huit livres attribués soit à des interlocuteurs, soit à des personnages exemplaires.

#### Trois autres livres cités par J.-D. Cauhépé

- *Tao te King* de Lao tseu, traduit par Jacques Lionnet (éd. Librairie d'Amérique et d'Orient Adrien-Maisonneuve, 1962).
- *La Voie Rationnelle* de Matgioi (éd. Paul et Louis Chacornac, 1941, rééd. Editions Traditionnelles, 1974).

#### Le Tao en une phrase

La voie qui n'est que la voie n'est pas la voie.

#### Le Tao en une création humaine (pratique, œuvre d'art, etc.)

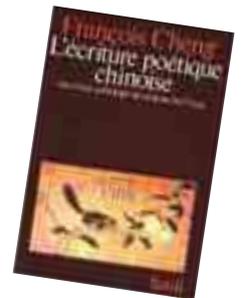
Un mouvement univers.

#### Le Tao en un personnage (réel ou mythique)

Yin-Yi, le gardien de la passe pour qui aurait été rédigé le *Tao te King*.

### Ailing Kuang, si vous deviez vous retirer dans les montagnes, quel livre inspiré par la Tao emporteriez-vous ?

*Anthologie des poèmes des Tang*,  
in *L'écriture poétique chinoise*  
de François Cheng (éd. du Seuil, 1977)



### Pouvez-vous nous donner les raisons de votre choix ?

Tout naturellement, je ne choisirais pas parmi les livres liés au Canon taoïste car ils sont sujets d'études et en cela reliés à un système de pensée. Ils peuvent nous éloigner imperceptiblement, car le Taoïsme ne devrait pas être un savoir mais une reconnaissance de nous-même. C'est pourquoi je prendrais avec moi des poèmes de la période Tang. Sans doute parce que cette dynastie offre un équilibre de beauté. Lorsque nous entrons en communion avec la Beauté, nous évitons les précipices que sont les systèmes philosophiques et le désir de convaincre.

Les poèmes Tang introduisent l'âme dans la solitude des montagnes, c'est la poésie des ermites : *Voir, après la pluie, la couleur des pins. Et toucher, au-delà du mont, la source!* (Liu Ch'ang-ch'ing)

Par ces poèmes, nous épousons la Voie de la Simplicité et de la Spontanéité : *La joie ne dure qu'un printemps! Je chante et la lune musarde, Je danse et mon ombre s'ébat.* (Li Po)

Nous comprenons que ces poèmes sont de parfaites expériences taoïstes, nous y retrouvons l'effacement du sujet, la vie vécue de l'intérieur, avec le rythme et le Souffle vital cosmique.

#### Trois autres livres cités par A. Kuang

- *Le Traité de Houai Nan-Tseu*, traduit par Claude Larre (Institut Ricci, 1982). Il y est écrit : *Méfiez-vous des gymnastes... Ils appliquent là l'art du cœur selon un schéma purement corporel... Entrez résolument dans les exercices de réintégration de soi, dans l'immense rééducation des sens et par elle, dans le renoncement aux passions.*
- *Le Taoïsme et les Religions Chinoises* d'Henri Maspero, (nrf éd. Gallimard, 1971).
- *Calligraphie* de Claude Mediavilla (éd. Imprimerie Nationale, 2000).

#### Le Tao en une phrase

Le Tao réside là où est le vide, et le vide est obtenu par le jeûne du cœur.

#### Le Tao en une création humaine

Une calligraphie.

#### Le Tao en un personnage (réel ou mythique)

Ma Lyang était un peintre mythique dont on disait que sous son pinceau, tout s'animait.



Jean Montseren,  
tea-taster et auteur

### Si vous deviez vous retirer dans les montagnes, quel livre inspiré par la Tao emporteriez-vous ?

*Les Matinaux* par René Char  
(éd. Gallimard, coll. blanche, 1950).

### Pouvez-vous nous donner les raisons de votre choix ?

Que ceux qui ont des oreilles entendent...



### Le livre

*Les Matinaux, sortes de vagabonds vivant au rythme des jours et des saisons, qui ont mission d'éveiller, de redonner chance, au sortir de la réclusion, aux mille ruisseaux de la vie diurne (...)* disait l'ami Char. Une œuvre haute et fraternelle.

### Trois autres livres cités par Jean Montseren

- *Un ivrogne dans la brousse* d'Amos Tutuola... la soif du cheminement! (éd. Gallimard roman)
- *Prométhée enchaîné* d'Eschyle... discipline et partage!
- *La vie très honorifique du Grand Gargantua*, jadis composée par M. Alcofribas, Abstracteur de Quinte Essence... par curieuse leçon et méditation fréquente, rompre l'os et sugcer la substantificque mouelle du mat!

### Le Tao en une phrase



### Le Tao en une création humaine (pratique, œuvre d'art, etc.)

Un bol de thé.

### Le Tao en un personnage (réel ou mythique)

José Pardon...



Georges Charles,  
fondateur des Arts Classiques  
du Tao, formateur et ensei-  
gnant de tai ji quan, auteur

### Si vous deviez vous retirer dans les montagnes, quel livre inspiré par la Tao emporteriez-vous ?

*Au Bord de l'Eau*  
de Shi Nai-an,  
traduit du chinois  
par Jacques Dars,  
version de Jin Sheng-tan  
(éd. Jacques Dars, Gallimard, 1997).



### Pouvez-vous nous donner les raisons de votre choix ?

C'est un monument unique, et quitte à emporter quelque chose à lire, autant qu'il y ait de quoi lire.

### Le livre

Roman épique chinois mettant en scène 108 chevaliers ou braves qui luttent par tous les moyens contre l'injustice et résistent à l'oppression. Fabuleuse traduction de Pierre Dars dont les notes constituent à elles seules un ouvrage complet et inégalé. Pour mieux comprendre la Chine médiévale et, au-delà, la pensée chinoise.

### Trois autres livres cités par Georges Charles

- *L'importance de vivre* de Lin Yutang (Correa). Un ouvrage ancien à rechercher chez les bouquinistes : la Chine antique et moderne vue par un Chinois.
- Les incontournables Tseu, Tchouang-tseu et Lie Tseu (nrf Gallimard).
- *Dictionnaire français de la langue chinoise* de l'Institut Ricci. Pour comprendre les caractères chinois et rendre aux mots leur valeur (Zheng Ming).

### Le Tao en une phrase

Lorsqu'un crétin entend parler du Tao, il se marre. (Lao zi, traduction G. Charles!).

### Le Tao en une création humaine (pratique, œuvre d'art, etc.)

Je dirais l'ouvre boîte. Mais ça risque d'être mal compris.

### Le Tao en un personnage (réel ou mythique)

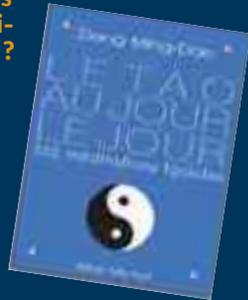
Le crétin en question, sinon le neveu de la concierge de Yang Chen Fu.



Jean-Pierre Krasensky,  
massage traditionnel chinois,  
auteur

### Si vous deviez vous retirer dans les montagnes, quel livre inspiré par la Tao emporteriez-vous ?

*Le tao au jour le jour*  
de Deng Ming-Dao  
(éd. Albin Michel, 1998).



### Pouvez-vous nous donner les raisons de votre choix ?

Ce livre présente 365 méditations à consulter et à méditer tout au long de l'année. Une approche quotidienne du Tao.

### Le livre

Chaque jour a sa méditation qui répond aux problèmes et aux interrogations de la vie d'aujourd'hui, et permet d'appliquer de manière effective les principes taoïstes dans notre vie de chaque jour.

### Trois autres livres cités par Jean-Pierre Krasensky

- *Comprendre le Tao* d'Isabelle Robinet (éd. Albin Michel)
- *La sagesse du Tao* (éd. Véga)
- *Histoire du taoïsme* d'Isabelle Robinet

### Le Tao en une phrase

Il est parce qu'il n'est pas, de ce fait, il ne peut se décrire car il se vit au moment présent.

### Le Tao en une création humaine (pratique, œuvre d'art, etc.)

La montgolrière permet de voyager dans les cieux, sans savoir à l'avance ou l'on va, c'est selon l'instant présent... Et quel calme que le voyage en montgolrière... Le retour aux sources. Franchement, il faut essayer... J'en suis fana! Le petit père Montgolfier devait être taoïste!

### Le Tao en un personnage (réel ou mythique)

Ji Gong, appelé le moine fou. Parce que le Taoïsme, contrairement au Confucianisme, n'a pas de norme. C'est un principe. Ji Gong était un moine taoïste qui ne suivait pas les préceptes du monastère, mais répondait à ses propres impulsions, dans l'instant. Dans ce sens, c'était un vrai Taoïste.



Shan Sa,  
calligraphe et auteur



### Si vous deviez vous retirer dans les montagnes, quel livre inspiré par la Tao emporteriez-vous ?

L'œuvre de Tchouang-tseu.

### Pouvez-vous nous donner les raisons de votre choix ?

Parce que c'est le Tout.

### Le livre

C'est toute la pensée de Tchouang Tseu. On y trouve des aphorismes, des anecdotes, des histoires et la pensée philosophique du Taoïsme. C'est un livre dont la profondeur est inépuisable.

### Trois autres livres cités par Shan Sa

- Le Yi Jing
  - Le Sûtra bouddhiste de Huayan
- Il faut prendre un livre inépuisable car on s'ennuierait très rapidement seul dans la montagne.

### Le Tao en une phrase

La voie des étoiles.

### Le Tao en une création humaine (pratique, œuvre d'art, etc.)

Les mathématiques.

### Le Tao en un personnage (réel ou mythique)

Le papillon.



Pol Charoy & Imanou  
fondateurs de Génération Tao,  
créateurs du Wutao

### Si vous deviez vous retirer dans les montagnes, quel livre inspiré par la Tao emporteriez-vous ?

Comme nous avons décidé de répondre ensemble, nous vous citons deux livres :

- *Dialogues avec l'ange* (éd. Aubier)
- *Sri Aurobindo, l'aventure de la conscience* de Satprem (éd. Buchet-Chastel)



### Pouvez-vous nous donner les raisons de votre choix ?

- *Dialogues avec l'ange* : nous y avons trouvé la plus belle phrase taoïste : *Vie et mort n'est pas le couple, naissance et mort est le couple*. Véritable koan, cette phrase nous a littéralement imprégnés, imbibés de l'énergie et du mouvement de vie du Tao.
- *L'aventure de la conscience* : pour que l'alchimie taoïste ne soit pas qu'une vision de l'esprit, mais pour que l'idée de l'œuvre évolutive devienne un possible au cœur même de nos cellules.

### Les livres

- *Dialogues avec l'ange* sont les dialogues pendant la dernière guerre mondiale, d'un groupe de Hongrois avec des entités angéliques, qui ont été retranscrits par l'une d'entre eux, Gitta Mallaz.

Une magnifique aventure de conscience et d'amour où l'âme humaine est mise à rude épreuve face à l'exigence de trouver la force pour affronter une guerre horrible, et la nécessité de s'ouvrir pour recevoir l'enseignement d'une vérité angélique sans complaisance.

- *L'aventure de la conscience* décrit le parcours d'un homme, Sri Aurobindo, qui passe de l'action révolutionnaire à un yoga évolutif pour surfer sur la vague de mutation déjà à l'œuvre dans le monde (l'homme n'est pas fini!). Il n'est plus question pour Sri Aurobindo de chercher un refuge spirituel sur les cimes des perceptions de l'esprit, mais plutôt d'aller dans l'incarnation de la conscience à l'intérieur même de notre chair, la cellule corporelle.

### Quatre autres livres cités par Pol Charoy & Imanou

- *L'âme de la nature* de Rupert Sheldrake
- *Pour une naissance sans violence* de Frédéric Leboyer
- *Le Yi Jing* de Cyrille Javary, éd. du Cerf
- *Le Tao curatif* de Mantak Chia (éd. Guy Trédaniel)

### Le Tao en une phrase

*Vie et mort n'est pas le couple, naissance et mort est le couple.*

### Le Tao en une création humaine (pratique, œuvre d'art, etc.)

Le taoooo! qui est le nom utilisé pour désigner le tambour qui serait le premier instrument de musique créé à l'aube de l'humanité. Nous aimons particulièrement cette idée que l'instrument primordial porte le même nom-son que le Tao.

Et aussi bien sûr, le meilleur des logos publicitaires, le symbole du Tai Ji qui a réussi à représenter la mutation du yin-yang par cette simple figure. Grand coup de chapeau aux anciens taoïstes!

### Le Tao en un personnage (réel ou mythique)

Peut-être un être hybride issu de Morihei Ueshiba, Wilhelm Reich, Lao zi et Mirra Alfassa qui était la compagne de Sri Aurobindo...



Dr Nadia Volf,  
médecin-acupuncteur, auteur

### Si vous deviez vous retirer dans les montagnes, quel livre inspiré par la Tao emporteriez-vous ?

*Chi Kung, chemise de fer* de Mantak Chia (éd. Guy Trédaniel, 1990)



### Pouvez-vous nous donner les raisons de votre choix ?

Un livre complet, très pratique et facile à lire.

### Le livre

L'ouvrage regroupe un ensemble d'exercices respiratoires pour fortifier les organes.

### Le Tao en une phrase

Le chemin.

### Le Tao en une création humaine (pratique, œuvre d'art, etc.)

La pratique.

### Le Tao en un personnage (réel ou mythique)

Tchouang-tseu.

# TAIJI STYLE YANG

## STAGES avec THIERRY ALIBERT

Les 01 et 02 Février 2003 à Paris  
 Les 08 et 09 Février 2003 à St Jeans de Védas (34)  
 Les 15 et 16 Février 2003 à Namur (Belgique)  
 Le 22 Février 2003 à Salignac (Dordogne)  
 Le 01 Mars à Bordeaux  
 Le 02 Mars à Agen (47)  
 Les 08 et 09 Mars à Gourdon (46)  
 Le 16 Mars à Fonsorbe (31)  
 Le 22 Mars à Salignac (24)  
 Le 29 Mars à Cahors (46)

### Vidéos



code : TCCVOL1      code : TCCVOL2      code : TCCVOL3

#### 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@wanadoo.fr

## REFLEXOLOGIE PLANTAIRE DIGITOPUNCTURE

Stages pratiques 1-2-3



**TOURS ou PARIS**  
*mieux-être - détente*  
*forme - élimination*  
*cours et soins*

**02 47 42 04 89 - 06 77 69 75 07**

Enseignement agréé FFSDA

Ecole des 5 Eléments - 28, rue de Saint-Exupéry  
 37230 - FONDETTES



original !

### Tapis Tai-chi yin yang

- Laine nouée main
  - Taille : octogone 81cm
  - Prix (Euros) : 266.79
  - Prix (FF) : 1750
- Existe en bleu foncé,  
rouge ou jaune

#### MOQUETTE 3000

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



INSTITUT DU QUIMETAO

巴林中医气功学院

## Stage de Tai Ji Quan style Chen dirigé par

# le Grand Maître Chen Zhenglei

11ème génération héritier du Tai Ji style Chen  
 19ème génération de la famille Chen  
 Un des dix Grands Maîtres des Arts Martiaux de Chine  
 Chef de file du Tai Ji Quan de notre époque  
 Vice-président de l'Institut des Arts Martiaux de la province du Henan  
 et Président d'Honneur de l'Institut du Quimétao

**Dates :** Stage 1: 18-22 avril 2003    Stage 2: 24-28 avril 2003

**Horaires :** 9h30 - 12h30 et 14h - 17h

#### Programme :

**Stage 1 :** 1er partie de l'enchaînement de la forme nouvelle de Tai Ji Quan style Chen (**Ouvert à tous, débutant ou avancé**)

**Stage 2 :** 2ème partie de l'enchaînement de la forme nouvelle de Tai Ji Quan style Chen (**Réserve aux anciens ou ceux qui ont participé au premier stage**)

**Lieu :** 57, avenue du Maine - 75014 Paris



**Bulletin de Renseignements** à retourner au Quimétao 57, av. du Maine 75014 PARIS

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : ..... Tél. : .....

Je désire m'inscrire au stage du Me. Chen Zhenglei .....  
 ou recevoir le programme détaillé gratuitement .....

T0103    Date : .....    Signature : .....

#### Places limitées

Programme détaillé sur  
demande au :

**Tel: 01 43 20 70 66**

**Fax: 01 43 20 56 21**

# Jalâlou'ddin Roumi

## L'inspiration soufie

A l'occasion de la parution du livre *Roumi, par le texte et l'image*, découvrez l'itinéraire initiatique du poète mystique Jalâlou'ddin Roumi, l'un des représentants les plus célèbres de l'Islam soufi.

par Huston Smith,  
traduction : Serge Mairet,  
crédit photos : Les éditions de l'Eveil



crédit photo : British Museum / Editions de l'Eveil

*Voici les fruits du travail que notre âme a portés.  
Quand nous aurons disparu, mangez-les sans tarder.*

### L'héritage de son père

Jloul'ddin Roumi est né en l'an 1207 à Balkh, en Afghanistan, alors partie intégrante de l'empire persan. Enfant, lui et sa famille fuirent l'Afghanistan pour trouver refuge à Konya en Turquie, après l'invasion des armées mongoles. Bahaudin Walal, le père de Roumi, était un théologien et un juriste établi à l'université de Konya. En sa qualité de théologien, il consigna par écrit ses visions extatiques dans son *Maarf*, encore lu aujourd'hui. C'est Bahaudin lui-même qui s'est chargé de l'éducation spirituelle du garçon. Sur le point de mourir, il a chargé son fidèle ami Sayyid Burhanedin de Balkh, de poursuivre cette tâche. Roumi était âgé de vingt-quatre ans à la mort de son père et Sayyid Burhanedin devait lui servir de professeur encore neuf années. Tout ce temps, il le consacra au jeûne et à la méditation ainsi qu'à des périples à Alep et Damas, cités du savoir où il étudia auprès des professeurs les plus prestigieux.

### La transmission de Sayyid Burhanedin

Au fur et à mesure que les années s'écoulaient, Roumi s'avérait un lettré de premier ordre, parfaitement au fait des

textes sacrés du soufisme et auréolé de sa propre expérience du divin. Un jour, Burhanedin dit à Roumi : *Te voilà prêt mon fils ! Personne n'est de taille à rivaliser avec toi, quel que soit le domaine de la connaissance... Te voilà devenu un lion du savoir, tout comme moi. Nous n'avons pas besoin de deux lions du savoir par ici. C'est la raison de mon départ... Un ami très cher viendra te rejoindre et vous serez le miroir l'un de l'autre. Il te laissera entrevoir le monde de l'esprit dans toute sa magnitude et toi, tu feras de même avec lui, l'un sera le complément de l'autre et vous serez les meilleurs amis du monde.* Et il se retira du monde. Burhanedin avait ainsi prédit les relations fondamentales que Roumi allait entretenir bien plus tard avec le maître soufi Shams de Tabriz.

### La communauté derviche

Après ses années d'études auprès de Burhanedin, Roumi reprit la fonction de son père comme cheik de la communauté derviche lettrée de Konya, enseignant, méditant, jeûnant et servant la communauté.

Les communautés derviches de Perse, de Turquie et des pays voisins étaient réputées pour leur savoir en matière d'apprentissage et de pratique du soufisme, le courant mystique de l'Islam (voir encadré). Aujourd'hui, le soufisme rencontre un grand enthousiasme hors du monde musulman, en partie par la puissance d'évocation qui émane de ses contes et de sa poésie colportés par l'une de

**Les deux  
sages passèrent  
des jours et des  
nuits entières à  
parler de Dieu  
et des mystères.**

ses plus belles voix, celle de Jalâlou'ddin Roumi. Un autre de ses attraits auprès de ce public, c'est la possibilité qu'offre le soufisme d'accéder aux mystères du pur amour divin et l'ouverture qu'il promet sur la gnose.

### La rencontre foudroyante avec Shams de Tabriz

Les années d'étude intensive, de méditation, de jeûne, d'exercices de l'esprit, d'enseignement et d'intégration des textes les plus sacrés de l'Islam, avaient préparé Roumi à l'avènement d'un éveil spirituel puissant. Il est vrai que le terrain était fertile et qu'il avait été patiemment semencé. Roumi s'était avéré un éminent professeur de théologie à Konya et un mystique hautement accompli.

C'est à l'âge de trente-sept ans que Jalâloddin Roumi fait la rencontre de Shams de Tabriz, un vagabond mystique d'une grande profondeur spirituelle. Cette rencontre, dont il a été beaucoup question, fit comme l'effet d'une trainée de poudre... La déflagration de ces deux esprits produisit chez Roumi l'avènement d'un poète et d'un philanthrope comme il y en eut peu avant lui et même depuis. On dit que Shams allait d'un pays à l'autre, d'une communauté à l'autre, à la recherche d'un réceptacle, un être prêt à recevoir sa lumineuse connaissance de Dieu. Quand, enfin, il tomba sur Roumi, il sut que le moment était arrivé. Les deux sages passèrent des jours et des nuits entiers à parler de Dieu et des mystères. Roumi était rempli de Shams et de Dieu, enivré d'un amour que peu auraient été capables de comprendre et qui n'alla pas sans causer quelque problème dans sa propre communauté religieuse. Sentant que la querelle risquait de venir des élèves de Roumi, Shams s'éclipsa soudainement, laissant Roumi en proie à un vide impossible à combler. C'est peut-être pour tenter de combler ce vide qu'il s'adonna à la poésie. On a prétendu qu'il serait allé à la mosquée où, posant la main sur un pilier, il aurait commencé à en faire le tour en psalmodiant Dieu, un témoignage de reconnaissance pour avoir été éveillé par Shams. Roumi envoya son fils, Sultan Veled, à la recherche de Shams.

Le garçon devait le retrouver à Damas et le ramener chez son père. Cette fois-ci, Shams resta, logeant à même la maison de Roumi et épousant une jeune fille recueillie par sa famille. L'intensité des relations entre Roumi et Shams reprit de plus belle, de même que l'intensité des jalousies et des inquiétudes de la communauté religieuse dévouée tout entière à Roumi. Un soir, Shams disparut mystérieusement; on a prétendu qu'il avait été assassiné par des élèves de Roumi. Ce dernier se rendit à Damas pour tenter de le retrouver mais ce fut un échec. Il rebroussa chemin et prit conscience que cette quête de Shams n'était que la quête de lui-même; une quête tout intériorisée, un appel à la divine voix :

*Qu'y a-t-il à trouver*

*Que je ne sache déjà*

*Semblable à moi, il parle à travers moi;*

*Oui, il me parle, celui qui est semblable à moi!*

### L'héritage de Roumi

En l'absence de son mentor, Roumi dut se résigner à se tourner vers lui-même pour trouver le combustible susceptible d'alimenter le grand feu intérieur dont il se nourrissait. On peut dire que c'est à partir de cette époque que Roumi devint un vrai mystique. C'est ainsi que se réalisa la prédiction de ses professeurs qui disait que Jalâlou'ddin

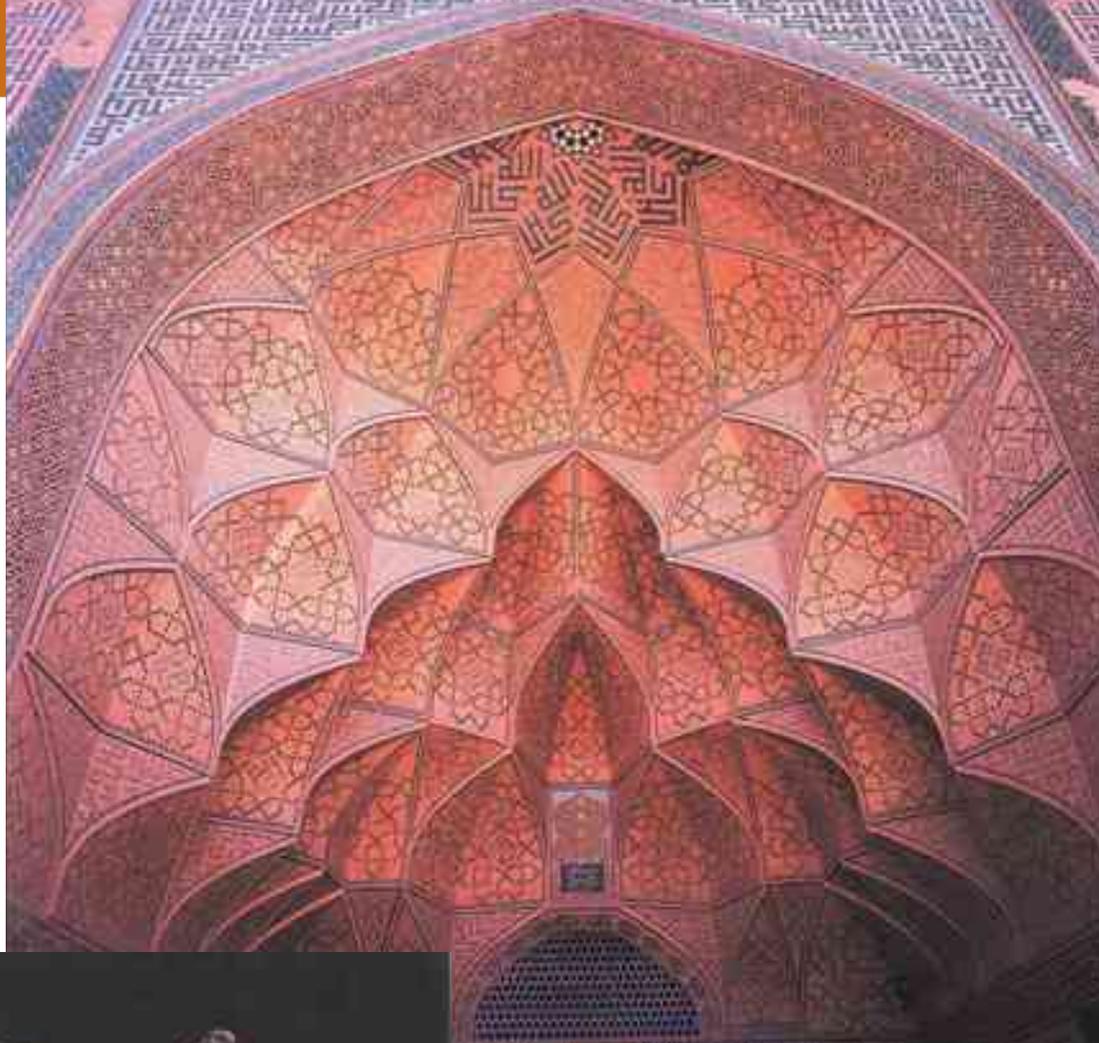
Dérivant du mot arabe *tasawwuf*, la racine du mot "soufisme" s'apparente au *suifa*, ou "véranda", de la Mosquée du Prophète à la Médina, refuge de plusieurs de ses plus grands compagnons de *suf*, qui signifie "la laine", vêtement traditionnel des mystiques de l'Islam de *safa*, qui signifie "la pureté", et du grec *sophia*, "la sagesse". Toutes ces connotations renvoient aux aspects les plus caractéristiques du soufisme. En tant que moyen scientifique et spirituel pour parvenir à la pureté et à l'accomplissement, le Soufisme apparaît bien comme une voie initiatique (*tariqa*) dévoilant la réalité intrinsèque de l'Islam (*haqiqa*), qui complète la loi (*sharia*) et permet par l'éveil de la conscience d'en percevoir toutes les subtilités.

La doctrine centrale du soufisme, c'est l'Unité Divine : *La ilaha illa 'Llah*; "Dieu n'est Dieu que parce qu'il est Unité". La pratique du soufisme conduit à la recherche de la vérité par l'amour et le don de soi à Dieu; un Soufi est un amoureux de la vérité, de la perfection qui se révèle dans l'absolu. Roumi nous montre combien nous sommes loin de cette unité avec son conte merveilleux de l'éléphant dans la maison sombre.

Un éléphant, qui avait été amené là par des Hindous, demeurait dans une maison plongée dans le noir absolu. Beaucoup de gens faisaient le déplacement, mais pour le voir, ils devaient entrer dans l'étable qui se trouvait dans l'obscurité : l'obscurité était si grande dans cette étable qu'aucun d'entre eux ne parvenait à se figurer la forme de l'animal, ils tentèrent bien de l'identifier avec la paume de leurs mains, mais celle-ci croyait, en découvrant la trompe, rencontrer une conduite d'eau, tandis que celle-là, en découvrant l'oreille, rencontrait un éventail, la troisième découvrait une jambe en pensant à un pilier et la quatrième touchait le dos en croyant y découvrir un trône, sans compter ceux qui, grâce aux descriptions qu'on leur faisait, y allaient de leur couplet sur la forme qu'ils pensaient avoir discernée. Enfin venaient tous ceux qui opposaient une forme à une autre : tout et son contraire ! Comme il en va de l'éléphant, l'existence, selon la cosmologie soufi, ressemble à une tapisserie dont la trame serait d'essence divine. C'est seulement en grattant sa surface pour dépasser son aspect le plus superficiel que nous serons à même d'en percevoir le sens et de trouver notre place en son sein. Il n'est pas un instant où Dieu ne se manifeste lui-même au travers de la création. Pour voir la vérité, un Soufi doit voir avec son œil intérieur et se trouver en accord avec la nature divine. Par l'ascèse et par le souvenir désintéressé de Dieu, dhikr Allah, l'adepte soufi finit par se détourner de l'ego pour se tourner vers Dieu, son cœur et son esprit sont transformés par ses attributs divins. L'état spirituel qui prévaut quand l'ego s'est dissout en Dieu est le *fana*, celui par lequel le Soufi réalise la Vérité de l'existence. C'est cette Unité Divine que le soufisme revendique.

crédit photo : Robert Harding / Editions de l'Eveil

*Voici les fruits du  
travail que notre  
âme a portés.  
Quand nous  
aurons disparu,  
mangez-les  
sans tarder.*



L'extase des derviches tourneurs.



crédit photo : Robert Harding / Editions de l'Eveil

Roumi pourrait un jour "faire accéder l'âme humaine à une vie nouvelle toute auréolée des bienfaits de Dieu et... serait capable d'insuffler vie à un monde de pacotille en faisant appel au sens et à l'amour!".

Le génie de Roumi se trouve résumé en deux gros livres : le *Divani Shamsi Tabriz*, d'une inestimable beauté poétique, et le *Mathnawi*, une allégorie mystique formée de 24000 vers qui va de la religion à la culture, en passant par l'érotisme, la psychologie, la nature, l'histoire, la philosophie ou les affaires domestiques. (...)

Dans sa préface au *Mathnawi*, Roumi laisse préfigurer la puissance, la profondeur et le mode opératoire de son œuvre : *A la racine de la racine du religieux, lieu de l'accomplissement et de la certitude la plus manifeste de l'existence de Dieu, de sa science incomparable et de sa transparence : le jardin du cœur, avec sa fontaine et son verger... Dans ce jardin, la bonne nourriture et la boisson rafraîchissante; ici, les hommes libres trouvent leur bonheur et se réjouissent et, comme il en est du Nil en Égypte, il irrigue la vie de ceux qui subissent patiemment le joug des peuples de*

*Pharaon et des infidèles... Il est un soulagement des cours, un remède à la tristesse, un interprète du Coran, une abondante source de présents, la purification du caractère... sous la protection de Dieu qui observe.*

L'intégralité du texte publié dans cet article (à l'exception des intertitres) est extraite de l'ouvrage Roumi, par le texte et l'image, traduit par Philip Dunn, Manuela Dunn Mascetti, R.A. Nicholson et Serge Mairet, introduction Huston Smith, avec l'aimable autorisation des Editions de l'Eveil.

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

Notre carnet d'adresses page 62

- Gtao n° 24 : Dossier Lao zi et Confucius, deux sages, deux voies

# Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

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

PARIS

BRUXELLES



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



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

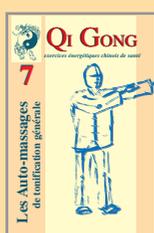
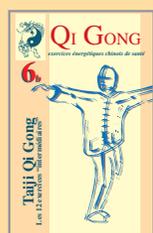
## BRUXELLES

Préparation du professorat de **QI GONG** dès 2003 avec l'ITEQG documentation complète sur simple demande.

## 8 vidéocassettes

### Collection Qi Gong

- Réf. QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin - 24,24 €
- Réf. QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1<sup>er</sup> niveau - 24,24 €
- Réf. QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2<sup>e</sup> niveau - 24,24 €
- Réf. QG 4 Wu Qin Xi, Qi Gong des 5 animaux - 29,97 €
- Réf. QG 5 Taiji Qi Gong  
Forme en 18 exercices pour Taiji Quan. - 29,97 €
- Réf. QG 6a Taiji Qi Gong  
Forme élémentaire. - 25,76 €
- Réf. QG 6b Taiji Qi Gong  
Forme intermédiaire. - 25,76 €
- Réf. QG 7 Les automassages du Qi Gong - 29,73 €



## nouveauté

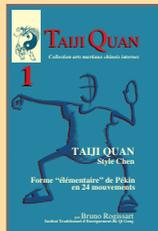
Réf. DVD QG 1  
**Zhi Neng Qi Gong 1ère & 2ème Méthodes**  
en version DVD



## 2 vidéocassettes

### Collection Arts martiaux chinois internes

- Réf. AMCI 1 Taiji Quan Style Chen.  
Forme en 24 mouvements. - 29,73 €
- Réf. AMCI 2 Wu Dang Da Cheng Quan  
La boxe du grand accomplissement  
" 1er niveau " - 29,73 €



## 1- Professorat de QI GONG à PARIS 7<sup>ème</sup>

sur 3 ans sous forme de 6 WE/an et 1 stage d'été de 6 jours.

### Prochaine rentrée en octobre

Formation théorique (programme complet de médecine traditionnelle chinoise), étude approfondie du QI GONG et de ses différentes applications : préventives, thérapeutiques et martiales. Pédagogie de l'enseignement du QI GONG. Styles étudiés : Wu Dang - Taiji & Bagua Qi Gong - Les 6 sons thérapeutiques - Les sons tibétains - Les 5 animaux - Les 4 animaux divins - Le Zhi neng Qi Gong et les grands classiques Originels. Préparation aux diplômes fédéraux.

## 2- Modules de formations aux Arts Martiaux Chinois Internes :

- LYON : du 24 au 27 février 2003.  
Formation au TAIJI à l'épée de l'école YANG - forme de Pékin en 32 mouvements.
- PARIS : du 8 au 11 mai 2003 (internat ou externat possibles)  
Formation en BA GUA ZHANG "la boxe des huit trigrammes" "enseignement du système complet des 8 paumes de l'école taoïste du LÜMEN"
- En forêt d'Ardennes : du 25 au 29 août 2003.  
Formation au TAIJIQUAN style Chen, forme des 24 mouvements de Pékin - épée - tui shou du style Chen (accès SNCF - stage en pension complète)

## 3- STAGES WE de QI GONG à PARIS 7<sup>ème</sup> ouverts à tous.

## 4- Stages d'été 2003 en Ardèche,

- TAICHI CHUAN STYLE YANG ORIGINEL "itcca" du 15 au 20 juillet  
forme de base - YIN/YANG - t'chi form - Tui-shou et épée.
- QI GONG et Massages Chinois du 21 au 26 juillet.

## 5- Magazine Trimestriel consacré à la pratique des Arts énergétiques et Martiaux Chinois



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

## BON DE COMMANDE

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

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

Réf	Titre	Qté	Prix
+ Frais de port			
○ ordinaire : 3,04 E pour le 1 <sup>er</sup> produit + 1,21 E par article sup.			
○ recommandé (fortement conseillé) 6,10 E pour le 1 <sup>er</sup> produit + 2,80 E par article sup.			
(aucun remboursement ne peut être réclamé aux Éditions I.T.E.Q.G. en cas de perte du colis).			
Nom : .....			Total : .....
Prénom : .....			
Adresse : .....			
Code Postal : .....			
Ville : .....			
Tél. : .....			
Tout règlement à l'ordre des Editions ITEQG			
(*) je souhaite recevoir la (les) documentation(s) <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5			
Date : .....			
Signature : .....			



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

# Jacques Benveniste

## Polémique autour d'un scientifique



Reconnu, puis contesté par la communauté scientifique, adulé par les uns et décrié par les autres, porte-drapeau malgré lui de la cause des homéopathes, médecin et scientifique à l'âme d'ingénieur, admirateur de Cyrano de Bergerac, Jacques Benveniste, personnage polémique de la science contemporaine, vit depuis "l'affaire de la mémoire de l'eau" dans une situation paradoxale. Gtao a pris le temps de le rencontrer.

par Manikoth Yang Vongmany  
photos : Jean-Marc Lefèvre

**Gtao : Bonjour Jacques Benveniste, quelle est votre situation aujourd'hui depuis la fameuse histoire de la "mémoire de l'eau" ?**

Jacques Benveniste : Tout d'abord, j'aimerais souligner que le fait que votre magazine, Génération Tao, traite des philosophies orientales révèle la situation paradoxale dans laquelle je vis depuis 1988 et la polémique sur la "mémoire de l'eau". Je suis en effet imperméable à tout ésotérisme philosophique, je ne peux pas être anarchiste car je suis un fils de bourgeois, mais plutôt un hédoniste matérialiste pur et dur. En dehors de l'homme, je ne crois en rien. Vous voyez, c'est cela le paradoxe de la situation de notre entretien, sur le plan sociétal et politique, je n'ai aucune admiration pour les philosophies extrême-orientales, aucune ! Je suis allé en Chine deux fois et en Inde : je ne crois pas que la civilisation occidentale ait beaucoup à apprendre sur le plan de l'organisation de la société. Je ne vois pas où la Chine est supérieure à notre société aussi bien sur le plan des Droits de

l'homme ou de la santé de l'individu. C'est d'ailleurs là-bas où j'ai vu les individus les plus maltraités. Sur le plan personnel, c'est autre chose, chacun trouve son miel là où il le veut.

**Pour dissiper tout malentendu, nous aimerions juste préciser que Gtao ne fait pas l'apologie des sociétés et régimes politiques d'Asie, mais s'inspire des philosophies et pratiques corporelles, issues de ces cultures, pour en extraire une sagesse de vie adaptée à la vie contemporaine, moderne et métissée. On peut ainsi adorer la pensée de Jean-Jacques Rousseau, ou de Jean-Paul Sartre, sans faire l'éloge de la société française d'aujourd'hui, comme pratiquer le Taï Ji Quan sans adhérer au régime politique chinois.**

Je ne parlais pas de politique et je dis : toutes ces pratiques ont une connotation philosophique, donc politique et sociale. Passons... A partir du moment où j'ai fait cette découverte sur l'eau, je me suis

retrouvé malgré moi inclus dans un grand mouvement : tout le monde a cru que j'étais quelqu'un de marginal et beaucoup de pratiques alternatives se sont référées à mes travaux. En Amérique latine, où j'ai fait une dizaine de conférences, j'ai passé mon temps à critiquer les homéopathes qui ne font pas de recherches. Je suis donc devenu très impopulaire chez les homéopathes qui ont pourtant vu en mes recherches un allié de choix. Au Mexique, par exemple, il faut savoir que l'on peut faire des études de médecine homéopathique sans rien connaître à la médecine classique. Par exemple, un homéopathe m'a dit : "Je guéris l'asthme". Je lui ai répondu avec curiosité : "C'est intéressant, as-tu fait des études cliniques?". Il m'a alors rétorqué : "Je n'ai pas besoin d'études cliniques car je guéris l'asthme". C'est un discours commun aux pratiques alternatives. Ce que je reproche aux médecines parallèles est donc cette culture d'affirmation qui ne correspond pas selon moi à l'attitude du chercheur. On parle ainsi de machines qui guérissent

des cancers, on trouve des anecdotes, mais pas de traces de recherches cliniques. Cela me met en colère !

### **Il y a des rumeurs sur internet à propos d'une eau encodée qui aurait des vertus thérapeutiques. De même, les travaux du Japonais Masaru Emoto se diffusent à travers son livre *Le Message de l'Eau*. Qu'en pensez-vous ?**

Je ne peux pas en parler car je ne connais pas ces travaux. Mais comme je vous l'ai dit, ce que je reproche dans la démarche de ces pratiques est qu'il n'y a aucun chiffre statistique, que les études ne sont pas faites en aveugle, et qu'aucune d'entre elles n'a d'effets négatifs. Or, c'est absolument impossible ! J'attends de voir la moindre série de tests cliniques. Des affirmations du style : "Ca rééquilibre mes forces

## **Le grand drame des médecines parallèles est qu'elles sont dans une culture de l'affirmation.**

énergétiques", les mots "vibration" et "énergie" m'énervent ! La pratique des vaccinations a aussi de temps en temps des problèmes, mais être fanatiquement anti-vaccination est une bêtise ! Le vaccin contre l'hépatite B est controversé, mais pour ceux contre la polio et le tétanos, il n'y a aucune discussion possible : on ne voit plus d'enfants paralysés. Comme me disait Michel Jouvét : "Nous sommes esclaves des faits". Ou bien on a une démarche scientifique avec des séries reproductibles, ou on ne l'a pas. C'est aussi vrai quand on allume la lumière en pressant un bouton.

### **L'ingénieur, le médecin et le scientifique**

#### **Aviez-vous des passions de jeunesse qui expliqueraient votre vocation scientifique ?**

Sans trop céder à la provocation et au goût du paradoxe, je suis devenu un médecin puis un scientifique par

défaut, dans la mesure où ce qui m'a toujours passionné, c'est la technologie, les machines. Je suis avant tout passionné par les technologies. Ma vocation première était de devenir ingénieur automobile. Je suis d'ailleurs un excellent mécanicien, capable de démonter et remonter un moteur, j'ai même construit un camion.

De par cette caractéristique, j'éprouve de la méfiance envers les chercheurs qui ne font pas les choses avec leurs mains, car il y a une grande part de bricolage dans la recherche scientifique. Il faut en effet chercher des combinaisons qui ne sont pas forcément normales et puis les mettre en œuvre en "mettant les mains dans la graisse".

#### **Gtao : Et l'influence familiale ? Avez-vous des liens de parenté avec le linguiste Emile Benveniste (1902-1976) ?**

La famille de mon père comportait sept enfants dont lui seul était médecin, "l'intello" dans une famille de commerçants, c'est la seule influence que je vois. Nous étions plutôt les "pauvres de la famille", cela ne nous a jamais dérangés. Mon oncle, je me souviens, me disait, alors que j'étais médecin : "C'est très bien tout cela, quand est-ce que tu vas gagner de l'argent ?". C'est probablement par manque d'imagination, avec le bac en poche à 16 ans, que j'ai commencé en 1951 des études de médecine classique. J'ai ainsi exercé comme interne puis Chef de clinique dans plusieurs hôpitaux parisiens. Peut-on s'analyser soi-même ? Ma mère m'a toujours dit que j'étais un "emmerdeur" parce que j'embêtais à cinq ans ma sœur de trois ans. Quand on me propose une idée, il faut que je fasse le tour, que je la tourne dans tous les sens. Non, je n'ai aucun lien de parenté avec le linguiste Emile Benveniste. Comme cette question me fatiguait un peu, je disais même en plaisantant : "Peut-être qu'un jour, on lui dira : Est-ce que vous êtes de la famille de Jacques Benveniste ?".

#### **Certains penseurs vous ont-ils marqué ?**

Le seul philosophe qui m'ait vraiment influencé est Cyrano de Bergerac, un grand homme.

*L'Autre Monde* est un livre fondateur pour la société moderne. Les Lettres de Cyrano sont parmi les plus belles pages de la littérature française. Je vous recommande la *Lettre sur la Rivière* où il parle comme s'il était un arbre, et l'arbre ne comprend pas qu'il y ait un autre arbre sous lui, une sorte de dialogue entre lui et le miroir...

D'autres influences : la vision sociopolitique de Wilhem Reich. Egalement Herbert Marcuse que j'ai côtoyé en compagnie d'un groupe de Français durant mon séjour en 1969, à San Diego en Californie. A titre anecdotique, Marcuse<sup>(1)</sup> n'était pas du tout révolutionnaire et n'avalisait pas tout dans le mouvement de 68. C'était un personnage très dominateur, macho. Encore un paradoxe.

#### **Justement vous étiez reconnu aux U.S.A comme un éminent spécialiste international des allergies jusqu'à porter l'étiquette de "nobellisable" avant de connaître cette mise à l'écart de la communauté scientifique.**

En effet, j'ai fait des recherches aux U.S.A sur un système immunologique de base, et en particulier sur l'origine des maladies rénales, et c'est ainsi que je suis tombé sur les mécanismes de l'allergie. Je suis devenu chercheur en allergie et non médecin-allergologue. Et je suis connu pour avoir découvert une molécule, le PAF-Acether (Platelet-Activating Factor). J'ai été amené à écrire des articles dans les grandes revues scientifiques comme *Nature* et le *Journal of Experimental Medicine* avant d'être contesté avec la dégranulation des basophiles... De retour en France, en 1972, j'ai continué à travailler sur l'allergie, sujet considéré comme vulgaire en France. Un chercheur de Pasteur m'a ainsi dit : "Benveniste, votre problème, c'est que vous faites de la recherche médicale". En France, on fait de la recherche fondamentale, notamment sur le cerveau. Je ne rentrerai pas dans les explications scientifiques pour démontrer l'absurdité de cette remarque. J'ai aggravé mon cas en faisant de l'application et en brevetant un test de diagnostic de l'allergie, j'ai été attaqué par l'institut Pasteur qui a adopté un autre test — qui n'a d'ailleurs jamais marché —. C'est

## LA MÉMOIRE DE L'EAU, UNE AFFAIRE QUI LAISSE DES TRACES...

Quand la grande revue scientifique *Nature* publie en 1988 un article sur les résultats d'années de recherches menées par un laboratoire de l'INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) dirigé par Jacques Benveniste, une vive réaction polémique secoua le milieu scientifique. C'est le début de "l'affaire de la mémoire de l'eau" ou "l'affaire Benveniste". Notre grand quotidien national *Le Monde* s'empare aussi de l'affaire, des contestations virulentes et des pressions pesantes se manifestent à tel point que la revue *Nature* décide d'envoyer en plus de son reporter Peter Coles, son propre rédacteur en chef, John Maddox, accompagnés d'un expert en fraude, Walter Stewart, et de James Randi, un illusionniste ! Le prestige de la revue est en jeu. Aucune fraude ni de tour de magie n'ont été décelés mais des "erreurs d'échantillonnage" ont été relevées par John Maddox remettant en question la découverte. Aujourd'hui, certains spécialistes dénoncent le manque d'impartialité de la revue scientifique tandis que d'autres continuent à contester Benveniste. Les homéopathes, quant à eux, voient là la confirmation de leur théorie.

Résumons la découverte pour comprendre les passions humaines qui l'entourent. A la suite d'anomalies relevées en 1984 par un membre de son équipe, Elisabeth Davenas, Jacques Benveniste découvre la présence d'activités moléculaires dans les solutions à haute dilution alors que la "normalité scientifique" voudrait que les effets moléculaires s'effacent en l'absence des molécules concernées. Tout se passe comme si l'eau

avait gardé la mémoire du passage des molécules. Hypothèse qui semble ébranler les fondements même des idées modernes sur la structure atomique et discontinue de la matière. Michel Schiff<sup>(2)</sup>, observateur des expérimentations et scientifique, nuance néanmoins l'aspect révolutionnaire :

"Ce qu'implique l'hypothèse de la mémoire de l'eau est la capacité à stocker de façon stable un message moléculaire spécifique et à le restituer, en l'absence des molécules qui sont à l'origine de ce message. Dans la perspective nouvelle, il n'y a pas de négation de la réalité moléculaire mais introduction d'un niveau supérieur d'organisation de la matière condensée."

Bien que reconnu internationalement pour sa découverte du PAF-Acether, Benveniste s'est retrouvé discrédité avec cette affaire qui a laissé des traces sur tous les plans. C'est avec ces traces de l'existence que le scientifique continue courageusement ses travaux sur la biologie numérique.

"Si Benveniste a tort" comme le pensent un certain nombre de scientifiques, il n'y aurait pas lieu de dénoncer les attaques dont il est "légitimement" l'objet<sup>(4)</sup>. Mais "si Benveniste avait raison ?" Et si un jour, la validité de ses travaux était reconnue ? Comment se comporteraient ses adversaires ? Aurait-il la chance de son vivant de jouir de cette victoire ? Est-ce l'éternel combat entre innovation et peur du changement qui s'est toujours joué dans l'histoire de l'humanité ? Illusion ou réalité ultime comme dirait notre cher Bouddha...

M. Y. V.

(4) En lisant ce passage, Jacques Benveniste souligne : *Ce qui indique que l'erreur, qui fait partie intégrante de tout processus de recherche ("Si on savait ce que l'on fait, est-ce que ce serait de la recherche?" Albert Einstein), est devenue crime. Dévoilement épistémologique. Inquiétant, pour tout dire, anti-scientifique.*

drôle, car, pour la petite histoire, c'est sur la base de ce même test qu'on a découvert l'allergie au curare de Jean-Pierre Chevènement, via un de mes élèves, mais ce test n'a jamais été défendu par l'INSERM.

## La France en pénurie d'innovations

### Quel regard portez-vous sur les recherches dans votre propre pays, la France ?

En matière de biologie, on ne peut plus dire des choses qui ne soient pas en rapport avec la génétique moléculaire.

L'eau joue un rôle important : 96,5 % de nos molécules sont des molécules d'eau, le corps étant fait de 70 % d'eau en poids ! Car la molécule d'eau est plus petite à poids égal, donc il en faut plus. Les protéines sont une contamination de l'eau dans l'organisme (Albert Szent-Györgyi, Prix Nobel de Médecine en 1937). Or quand on dit que l'eau joue un rôle prépondérant dans les échanges entre les molécules, on se fait attaquer par la communauté internationale, et particulièrement en France qui se dit cartésienne et rationaliste mais qui confond rationalisme et raison.

La France est en retard sur les recherches, car les idées nouvelles y sont rejetées. Si l'on regarde bien, la France n'a pas mis un grand produit de grande consommation sur le marché depuis cent ans (frigo, fer à repasser, ordinateur, télévision). Même l'automobile qui est née en France, s'est d'abord développée en série aux USA.

La biologie française, pour résumer la situation, est dans le même état par rapport à la biologie anglo-saxonne que le train anglais l'est par rapport au TGV français. On est totalement dépendant et on ne travaille que sur des programmes validés par des Anglo-Saxons.

Einstein n'a pas été reçu par la Société Française de Physique en 1919 et la Physique Quantique a attendu quarante ans en France avant d'être enseignée. On est le pays le plus "intelligent" du monde, tellement qu'on trouve toujours des raisons de rejeter

ce que l'on ne comprend pas et donc nos innovateurs se développent en dehors de l'hexagone.

Il y a ainsi quarante mille Français à Silicon Valley ! C'est un nombre incroyable !

## La biologie numérique, le "chant des molécules"

**Nous n'aborderons pas les questions concernant la dégranulation des basophiles ("mémoire de l'eau") dont les lecteurs intéressés peuvent trouver l'explication dans le livre de Michel Schiff<sup>(2)</sup>: Un cas de censure dans la science : l'affaire de la mémoire de l'eau. Pouvez-vous cependant nous parler de votre actuel champ de recherche, la biologie numérique ?**

Pour résumer, on a observé que la molécule émet un signal que l'eau envoie. L'eau joue le rôle d'une

caisse de résonance, d'amplificateur, permettant la transmission du signal. Il y a dix mille molécules d'eau pour une molécule de protéine dans l'organisme, et cette eau est primordiale en tant que transporteur d'information. Autrement dit, lorsque des molécules déclenchent un effet biologique, ce ne sont pas elles qui transmettent le signal, mais l'eau périmoléculaire qui sert de relais et probablement d'amplificateur.

## La molécule émet un signal électromagnétique que l'eau envoie.

C'est comme le son d'une musique qui n'est pas créé directement par le disque compact. Ce dernier porte une information qui n'est audible qu'après amplification par le système électronique <sup>(3)</sup>.

Il y a donc une sorte de "chant des molécules", comme une musique enregistrée sur le CD-Rom que l'on peut écouter avec un lecteur de CD.

Et, surprise, ce "champ moléculaire" est dans la même bande de fréquence que la bande sonore : 20 Hz - 20 kHz. On peut enregistrer sur une disquette le signal électromagnétique d'une molécule comme une musique. On peut détecter ainsi une bactérie à dix mille km de distance grâce à l'enregistrement de son spectre de fréquence spécifique

### Existe-t-il des applications de la biologie numérique dans le monde ?

Pas encore, nous fonctionnons en ce moment avec des sociétés privées qui ont investi. Il nous manque quelques expériences déterminantes qui nous ouvriraient les portes d'un article dans une grande revue scientifique anglo-américaine et donc la reconnaissance scientifique. Mais nous n'en sommes pas loin. Si cela passe, c'est la biologie du 21e siècle.

### Compte tenu de votre expérience, auriez-vous un message à donner aux jeunes et futurs chercheurs ?

Faire ce qui leur plaît, au lieu de s'en-

gouffrer comme tout le monde dans la génétique moléculaire, sans avenir. Et aller à l'étranger. Aujourd'hui, le temps n'est pas favorable à la découverte scientifique. On propose à un jury d'experts un projet sur ce que l'on va faire, mais par définition, ce n'est pas de la recherche. J'émettrais une proposition : que 5 % des crédits de recherche reviennent à des projets rejetés par les experts.

1) Herbert Marcuse (1898-1979), philosophe américain d'origine allemande, est l'auteur notamment de *L'homme unidimensionnel* qui a porté les mouvements 68.

(2) Michel Schiff, *Un cas de censure dans la science : l'affaire de la mémoire de l'eau*, éd. Albin Michel

(3) Pour en connaître davantage sur la biologie numérique : [www.digibio.com](http://www.digibio.com)

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

Notre carnet d'adresses page 62

- Gtao n° 14 : Marcel Halberstam : *Ecobio, l'âme d'un produit* p. 58

**DÔ** création

Vêtements de bien-être, matière naturelle, ville, entraînement, méditation.



Veste lin naturel.  
Réf : VTL 006  
Tailles : S, M, L, XL, XXL  
110 €

**PROMOTION**

Veste en lin coton noire  
**88 €**

Pantalon en lin coton  
**41,50 €**



Veste lin coton noire  
Réf : VTL 005  
Tailles : PRIX  
S, M, L, XL, XXL  
110 €

Bon de commande sur papier libre. Frais de port en supplément : (6,40 € ou 8,98 € CEE).  
Toute commande doit être accompagnée du règlement à l'ordre de DÔ création. (Documentation sur simple demande).  
Adresse : 3 rue Mantholon 75009 Paris. Tél/Fax : 01 45 23 02 27

# Chen Zhenglei



## Rencontre avec un humaniste du Tai Ji...

Chen Zhenglei,  
héritier de la famille  
Chen, est un inlassable  
promoteur de son art à  
travers le monde. De  
passage à Paris en avril  
dernier où il animait un  
stage, il nous a accordé  
une interview exclusive.

propos recueillis par  
la rédaction,  
traduction : Dr LiuJun Jian  
photos : Jean-Marc Lefèvre

**Gtao : Maître, vous enseignez depuis peu la forme *xinjia* <sup>(1)</sup> de style Chen <sup>(2)</sup>. Pouvez-vous nous en donner les caractéristiques, par rapport au *laojia* que vous aviez l'habitude d'enseigner auparavant ?**

Chen Zhenglei : Effectivement, les caractéristiques des deux styles diffèrent quelque peu. La forme récente (*xinjia*) se fonde sur la forme ancienne (*laojia*), mais on y insiste plus sur les spirales, la fluidité, les sorties d'énergie (*fa jing*). On y insiste dans le sens ou cela est plus visible, plus extériorisé. En tout cas, ces deux styles dérivent de la grande forme ancienne du *laojia*. Au niveau de la constitution des enchaînements, c'est presque pareil, à quelques petites différences près.

**Vous parlez de forme ancienne à propos du *laojia*. Que pensez-vous de la thèse récente selon laquelle ce serait en fait la *xinjia* qui serait antérieure <sup>(3)</sup> ?**

C'est n'importe quoi ! Il y a des gens qui avancent des choses sans preuves.

Ça, ce ne sont pas les membres de la famille Chen qui parlent.

**Y a-t-il une différence de pédagogie à adopter selon qu'on enseigne le tai ji quan à des Occidentaux ou à des Orientaux ?**

C'est sûr, il y a des différences. Les élèves chinois sont favorisés par la langue et la culture. Que ce soit pour la théorie de base ou les techniques plus avancées, la compréhension est meilleure si on parle la langue chinoise. Pour les Occidentaux, un interprète est nécessaire, mais il peut mal traduire. Il y a surtout beaucoup d'interprètes qui ne pratiquent pas le tai ji quan. C'est un problème.

**Est-ce à dire que pour devenir un bon pratiquant, il faut parler chinois ?**

Oui. Mais même pour les Asiatiques, il faut approfondir la culture. Le tai ji quan n'est pas seulement un art martial, c'est un bien culturel. Et qui plus est, il y a beaucoup de termes spécifiques et imagés. Prenez par exemple le mot *peng* qu'on a traduit par

“pousser”. Il recouvre en fait un sens plus subtil, celui d'une force qui pousse vers les huit directions. Il y a des gens qui pensent que pousser est une action seulement vers l'avant, mais *peng* n'est pas cela. C'est comme un ballon qui se remplit et pousse dans toutes les directions en même temps, alors que pousser seulement vers l'avant vous conduit au déséquilibre ! C'est l'exemple d'une interprétation faussée par l'impossibilité d'accrocher le sens originel d'un mot.

**Et un Japonais ou un Américain n'ont pas la même morphologie. Doit-on adapter l'enseignement aux différentes morphologies des élèves ?**

Peut-être. Les Asiatiques ont des capacités plus fortes pour s'inspirer d'un mouvement et le reproduire qu'un Européen ou un Américain, surtout au niveau du relâcher. Les Européens et les Américains sont plus influencés par les sports comme la musculation, le soulèvement de poids, avec la force physique. Pour comprendre les principes comme le relâcher, la souplesse, la détente, il faut un fondement de connaissance aux Occidentaux. C'est pourquoi je m'applique toujours à bien expliquer le relâcher, la lenteur, la souplesse. Ce sont comme des outils, des méthodes de *taï ji quan* pour effacer les tensions.

**Faut-il donc avant toute chose fluidifier le corps ?**

Oui, d'une manière naturelle. Pourquoi dit-on que le *taï ji quan* est un art interne ? Les écoles internes recherchent l'énergie ancienne, qui n'a rien à voir avec l'énergie acquise après la naissance, qui provient de ce que l'on mange, de notre travail, ou de notre entraînement. Cette énergie, et la force qui en découle, on l'utilise pour le travail, pour vivre, pour beaucoup de choses utiles. Mais dans les écoles internes, on ne cherche pas

cette force, il faut au contraire l'enlever. Cela demande de préparer le corps mécaniquement, et pour cela, une période d'adaptation est nécessaire, ainsi qu'un entraînement correct. Mais si tout cela est respecté, on peut accéder à cette sensation en très peu de temps. S'il n'y a pas les bases techniques et la connaissance auparavant, on n'y arrive pas. Les gens en Occident ont peur d'être vulnérables et fragiles lorsqu'ils abandonnent l'énergie acquise... On ne peut pourtant y échapper, il faut enlever la force musculaire pour que l'énergie innée puisse circuler.

**Cette énergie ancienne, innée, à laquelle vous faites référence, est-ce celle du bébé, de l'enfant dans le ventre dans sa mère ?**

Dans le ventre de sa maman, le bébé ne connaît pas la raideur. Par la pratique, après qu'on ait enlevé la force physique postérieure, on touche une énergie ancienne, mais elle est différente de celle qui anime le bébé dans le ventre de sa mère. La pratique énergétique doit avoir pour objectif de remplir le *dan tian* de force, mais l'énergie du fœtus dans le ventre de la mère, c'est encore autre chose. Dans le style *Chen*, il y a beaucoup de techniques pour nourrir et renforcer l'énergie, comme la posture de l'arbre, ramasser l'énergie, la presser dans le *dan tian*, le travail avec la perche, etc. C'est ça le but de la pratique : harmoniser et renforcer les membres du corps, des pieds aux poignets. Renforcer et améliorer la santé, pouvoir se défendre.

**La culture du *taï ji quan* est-elle la culture du relâcher ?**

Relâché, souplesse et naturel.

**Avez-vous été toujours aussi souple et relâché ou est-ce lié à votre pratique du *taï ji quan* ?**

Si on veut bien apprendre le *taï ji*

**Il faut enlever la force musculaire pour que l'énergie innée puisse circuler.**



*quan*, on doit être d'un tempérament calme. Ne pas être trop préoccupé.

**L'avez-vous toujours été ?**

Surtout depuis la pratique. Le *taï ji quan* permet de modifier le caractère et le tempérament. Avant, j'étais moins doux.

**A Paris, par exemple, l'air est souvent pollué. Est-ce que cela doit orienter la pratique ?**

Au contraire ! Que vous pratiquiez ou non, vous subissez la pollution (rires), mais la pratique augmente votre résistance aux énergies perverses. Les gens qui pratiquent l'énergie voient leur système immunitaire renforcé.



***Je suis un descendant de la famille Chen, dépositaire d'un savoir ancestral; ma tâche est de transmettre le tai ji quan dans le respect de la tradition.***



Il n'y a que des avantages à pratiquer (rires).

**Chen Zhenglei, pouvez-vous nous parler de la dimension martiale et de la dimension thérapeutique du tai ji quan ?**

Les deux sont présentes dans le tai ji quan. A l'époque actuelle, les gens sont plus attentifs à la santé, à prolonger la vie, au bien être. 90 % des pratiquants recherchent la santé. Moi, je suis un descendant de la famille Chen, dépositaire d'un savoir ancestral; ma tâche est de transmettre le tai ji quan dans le respect de la tradition, et celle-ci intègre en plus de la santé la dimension martiale. Il y a peut-être d'autres traditions qui séparent ces deux aspects, mais notre tâche, notre droit, est d'en transmettre l'ensemble. Le tai ji quan est un bien culturel spécial chinois qui associe pratique et ressenti, santé et martialité. Mais la martialité n'est pas la bagarre de rue !

**Comment vivez-vous votre pratique ?**

Je pense que le tai ji quan va se développer et rentrer dans chaque famille. En 98, j'ai écrit un article qui parle de la tendance de développement du tai ji quan dans le monde. La pratique est originaire de Chine, mais elle appartient à tout le monde. Je donne des cours partout dans le monde entier depuis longtemps, et je peux dire que le tai ji quan est l'art

du 21e siècle des pays développés. Il s'inscrit dans une réflexion globale, de fond, sur l'être humain, pas simplement sur votre personne. La Chine ancestrale a légué quatre trésors culturels au monde entier : le papier, l'imprimerie, la boussole, le yi jing. Je pense qu'au 21e siècle, les Chinois offriront également au monde : la médecine chinoise, le qi gong, et le tai ji quan. Ce sont des méthodes naturelles et bio (rires) pour renforcer et améliorer la santé. Le monde devient de plus en plus petit. Ce qu'on cherche, c'est la santé. Pas seulement pour les malades, tout le monde est concerné.

**La santé et quelque chose de plus ?**

Non, non, la santé.

**Les J. O. de Pékin en 2008 marquent peut-être le début du tai ji quan comme sport olympique. Qu'en pensez-vous ?**

En novembre 2002, une réunion aura lieu pour décider si le wushu intègre les sports olympiques<sup>(4)</sup>. Huit disciplines sont candidates : boxe du nord, boxe du sud, sabre, bâton, tai ji quan pour les hommes, tai ji quan pour les femmes, lance et épée. Depuis la Chine, quatre groupes d'experts ont été envoyés de par le monde pour promouvoir le wushu et rencontrer les membres du comité olympique.

## LE TAI JI QUAN SELON CHEN ZHENGLEI

**Chen Zhenglei, si le tai ji quan était une couleur, quelle serait-elle ?**

Noir et blanc, comme le yin et yang.

**Un son ?**

Un très joli chant d'oiseau.

**Un paysage ?**

Un très beau paysage de mer calme avec des montagnes à l'arrière-plan. Cette vue ouvre ma poitrine pour accueillir cette beauté.

**Une boisson ?**

Le thé.

**Un animal ?**

Le mouton avec des poils doux (rires) lorsqu'on est tranquille, le tigre affamé lorsqu'on sort la force.

**Un végétal ?**

Le pin, un arbre ouvert.

**Un minéral ?**

L'or, qui est toujours lumière.

**Une émotion ?**

Les sept émotions traditionnelles chinoises (après une hésitation). C'est difficile d'en isoler une particulière car le tai ji quan est la voie du milieu, sans excès. L'entraînement a pour but de pas être le jouet des émotions excessives.

**Une vertu ?**

Etre ami avec tout le monde, ne pas attaquer les faibles, ne pas faire de choses malhonnêtes.

**Un parfum ou une odeur ?**

L'odeur de la terre au bord de l'eau.

**Un élément ?**

Le vent et l'eau (après une hésitation).



**La compétition est-elle bonne pour le tai ji quan ?**

Oui, car elle permet d'attirer l'attention du monde entier sur le tai ji quan. C'est là la mission du gouvernement. Savez-vous qu'en Chine, récemment, on a organisé une compétition de tai ji quan qui a regroupé une centaine de villes ? Cette manifestation, du fait de son ampleur et de son succès, est même consignée dans le livre des records, le Guinness Book. Pour en revenir à la diffusion des arts énergétiques chinois, il y a en Chine une académie mondiale des arts martiaux pour promouvoir la santé ; elle a décidé que chaque mois de mai serait consacré au renforcement de la santé.

**Vous êtes accompagné, ici à Paris, de Zhang Dongwu, votre disciple. Pouvez-vous nous parler de la relation maître/disciple ?**

C'est une relation comme celle d'un père et de son fils. Surtout dans les arts martiaux, on insiste sur la vertu de la personne lorsqu'on choisit un disciple. Mais le choix est également important dans l'autre sens : choisir le maître et choisir l'élève sont de la même importance. En principe, il faut entre trois à cinq ans pour se connaître et que s'établisse une vraie relation. Vous savez, traditionnellement en Chine, on dit qu'il y a trois sortes d'élèves : ceux qui apprennent, ceux qui sont disciples, et ceux qui sont littéralement "disciples entrés dans la maison". On peut avoir des élèves partout dans le monde, on peut avoir beaucoup de disciples, mais les disciples qui rentrent dans la maison sont peu nombreux car ils sont très proches.

**Est-ce une relation d'amour ?**

Oui. Et le disciple doit être prêt à s'investir et à consacrer sa vie pour le développement de la pratique. Après, parmi les disciples, il y a les meilleurs,

c'est-à-dire ceux qui peuvent enseigner et diffuser sans la présence du maître à leurs côtés.

**Maître Chen Zhenglei, nous vous remercions.**

Merci, et rappelez-vous : le tai ji quan sera le sport qui aura le plus de pratiquants dans le monde entier dans les années à venir. Chacun y participe à sa manière, vous par le magazine, nous par l'enseignement, tout ce travail a de la valeur. On est en train d'offrir à l'être humain la santé, et un langage du corps universel : celui des liaisons invisibles.

<sup>(1)</sup> Il existe plusieurs écoles de taiji pour un même style (exemple ici, pour le style Chen, il existe les écoles/formes *xiao-jia*, *xin jia*, *lao jia* et *da jia*).

<sup>(2)</sup> Le tai ji quan est issu de Chen Jia Gou, un petit village chinois situé dans le district de Wenxian. Il a été créé par Maître Chen Wangting, appartenant à la neuvième génération de la famille Chen à Chen Jia Gou.

Depuis plus de trois cents ans, cet art, dont le mode de transmission a d'abord été familial, s'est propagé dans le monde entier. Du tai ji quan style Chen découlent toutes les autres formes de Tai Ji Quan telles que le style Yang, les deux styles Wu, le style Sun, etc.

<sup>(3)</sup> Voir Gtao hors série n° 1 et Gtao n° 23.

<sup>(4)</sup> A l'heure où nous imprimons ce magazine, cette réunion n'avait toujours pas eu lieu.

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

Notre carnet d'adresses page 62

- Gtao n° 10 : Les enfants de Chenjiagou p. 9

- Gtao n° 15 : Wang Xian p. 32

- Gtao n° 23 : Chen Zenglei, le symbole de la filiation p. 34

- Gtao n° Hors série : Taiji style Chen p. 22

# Quand nos diaphragmes Dansent...

## La mobilité des centres énergétiques

La qualité de la conscience que nous avons de nos trois centres énergétiques est garante de notre harmonieuse intégration au monde. Découvrez ces véritables creusets alchimiques posés sur, et soutenus par nos diaphragmes corporels. Et accordez-leur une danse...

par Pol Charoy & Imanou,  
création graphique : Imanou

**E**n Wutao, l'harmonie se cultive tout simplement, mais subtilement, par un mouvement ondulatoire au sein même de la moelle épinière, qui restaure la fluidité de la colonne vertébrale <sup>(1)</sup>. Pour approfondir cette harmonie, il est nécessaire de redonner du mouvement aux trois diaphragmes du corps, véritables planchers des centres physiques et énergétiques (*dan tian* en Chinois) qui sont :

- 1- Le diaphragme pelvien, situé au niveau du pubis, est le plancher d'appui du 1er *dan tian*. Contracter cet anneau limite l'énergie sexuelle, et son épanouissement au niveau de la sphère génitale.
- 2- Le diaphragme du plexus solaire est le plus puissant et le plus ample. Sa tension et sa contraction peuvent littéralement nous couper en deux <sup>(2)</sup> et entraîner, outre des désa-

gréments gastriques, une scission des besoins et des émotions. La séparation du haut et du bas du corps peut aller jusqu'au déclenchement d'une schizophrénie <sup>(3)</sup>.

3- L'anneau de la gorge comprend la mobilité des clavicules <sup>(4)</sup>. Les clavicules sont considérées dans le chant lyrique comme des clefs, c'est-à-dire des portes pour atteindre la voix des anges que sont les voix de tête. En relation avec l'énergie sexuelle — à la puberté, la voix mue en même temps que la sphère génitale —, ce centre contracté empêche la pulsion procréatrice de nourrir et de se transcender en élan créatif individuel.

### La "reliance" des centres

Ces trois espaces sont des appuis, des filtres, ou des freins aux fonctions énergétiques correspondantes. Ainsi, l'anneau de la gorge, excessivement fermé — le fameux syndrome de la cravate de l'homo economicus costumus cravatus! — induit l'auto-contrôle et l'étouffement de la créativité. Au niveau du cerveau, différentes fréquences d'ondes leur correspondent. Elles induisent des états de qualités vibratoires différents. Avec un peu d'entraînement, et selon notre sensibilité — si nous nous dégageons de tout formatage ou de préjugé —, nous pouvons percevoir et reconnaître avec précision la qualité vibratoire et d'émission de chacun de ces *dan tian*. Les *dan tian* sont les creusets au cœur desquels les trésors de notre humanité sont en permanence en mouvement. La qualité de la conscience que nous avons de ces trois centres est donc garante de notre harmonieuse intégration au monde.

Ainsi, lorsque nous nous retrouvons à vivre des désaccords avec un collègue, un ami ou un membre de notre famille, et que nos paroles n'ont pas l'écho, la résonance, l'effet désiré et escompté, nous devrions peut-être nous assurer que

## DES ONDES CÉRÉBRALES AUX TROIS DAN TIAN

Les ondes cérébrales s'accroissent au fil de la croissance. Les ondes "delta" sont les plus importantes jusqu'à l'âge de 3 ans environ, avant que les ondes "thêta" ne viennent se superposer à elles et finissent par les remplacer. Vers 9 ans, apparaissent les ondes "alpha" et "bêta". Chez l'adulte, les ondes les plus lentes, "delta" et "thêta" réapparaissent durant des phases de somnolence méditative.

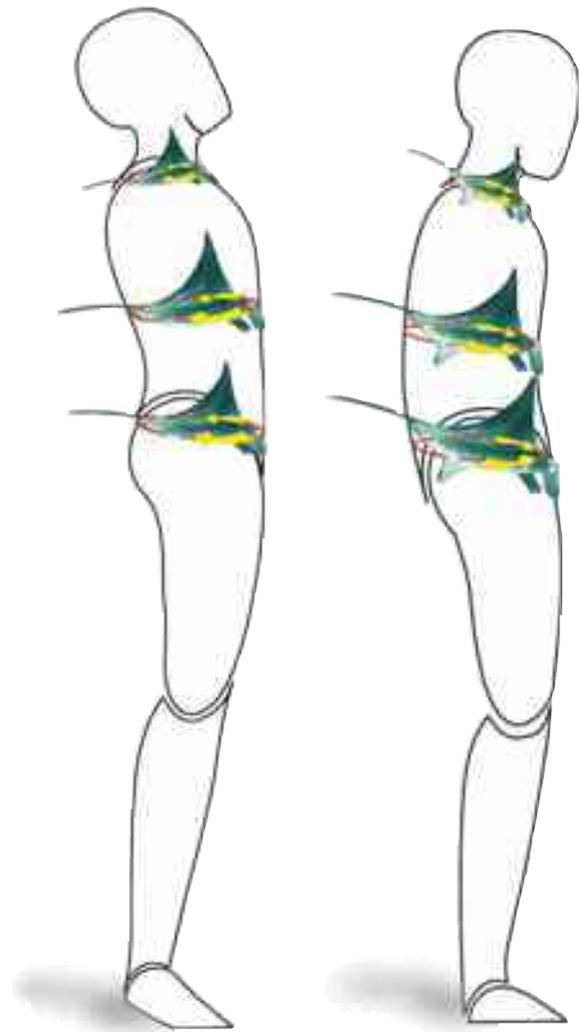
- Ondes delta : situées entre 0 et 4 Hz
- Ondes thêta : entre 4 et 8 Hz
- Ondes alpha : entre 8 et 16 Hz
- Ondes bêta : entre 16 et 33 Hz

### Les trois cerveaux

1- Le cerveau reptilien est le plus profond et le plus ancien. Il correspond aux structures sous-jacentes de la conscience, que l'on peut mettre en relation non exclusive avec l'inconscient de la psychanalyse et ses pulsions primaires. Il est aussi en relation avec un fonctionnement de perception qui se caractérise par l'émission des ondes delta et se trouve en résonance avec le dan tian inférieur, siège énergétique de nos pulsions vitales et primordiales — matrice sexuelle et système hormonal correspondant : les testicules et les ovaires —.

2- Le cerveau limbique correspond aux structures latentes de la conscience, à rapprocher de la notion de subconscient. Son fonctionnement se manifeste en particulier par la mesure des ondes thêta et alpha. Il entre en résonance avec le dan tian moyen situé au plexus/cœur et son système hormonal : le thymus. Là se détermine la qualité de nos émotions et de nos sentiments. Lorsque ceux-ci sont contraints ou refoulés, ils peuvent devenir jaillissements émotionnels, assimilables à des pulsions redescendues au niveau reptilien plus profond.

3- Le cortex est le plus récent de nos trois cerveaux, et correspond aux structures actuelles de la pensée et de la conscience consciente, c'est-à-dire cette capacité particulière de l'être l'humain de prendre conscience de lui-même, de pouvoir s'observer et commencer alors le chemin de l'éveil spirituel. Le cortex est relié à l'émission des ondes alpha et bêta, et entre ainsi en harmonie fonctionnelle avec le dan tian supérieur qui se situe au niveau de la tête. Il régule l'énergie et la qualité de nos pensées. Le système hormonal correspondant est celui de notre cerveau : les glandes pituitaires et l'hypophyse.



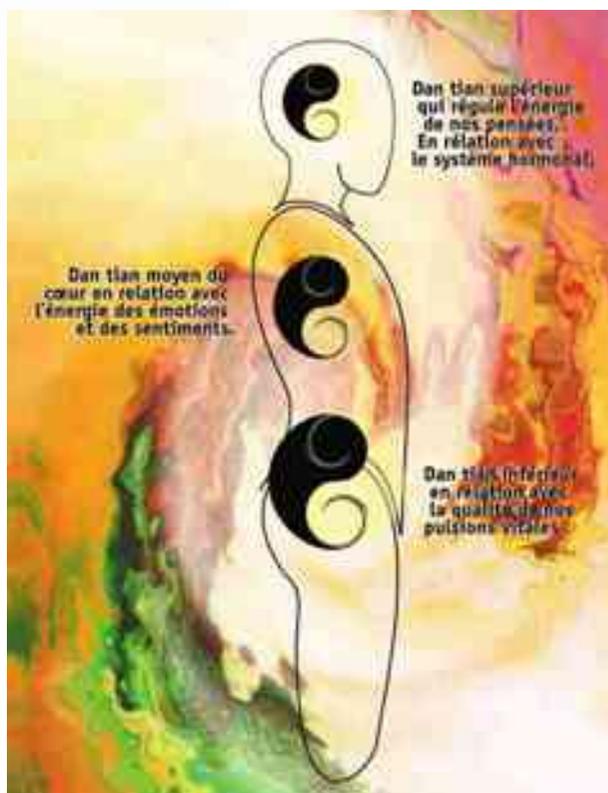
dessins n°1 & 2 : le mouvement ondulatoire des trois foyers représenté par le ballet de trois raies manta.

celui que nous avons en face de nous est bien sûr la "même longueur d'onde" que nous — au sens figuré comme au sens propre —. Phrase anodine et pourtant pleine de sens et de sagesse ! Autrement dit, je ferais bien de m'interroger pour repérer la résonance des centres qui sont en présence. Par exemple, si je parle à quelqu'un dans un mode de fonctionnement ondulatoire de mon cerveau placé sous l'angle de la raison, alors que celui-ci résonne sous l'angle de l'affect, je n'obtiendrai que désaccord et disharmonie. Et si j'entretiens cette disharmonie, quelle est donc cette relation que j'entretiens envers moi-même, et avec mes différents fonctionnements vibratoires ?

### La pratique

Dans notre pratique, l'éveil de l'onde orgasmique génère la conscientisation de zones que nous appelons "muettes", zones de blocage ou de refoulement psycho-énergétique. L'apprenti doit alors faire preuve de beaucoup de douceur, et savoir "ne pas forcer le passage" de ces zones, au risque de renforcer sa cuirasse et ses résistances. Il lui faudra au contraire prendre contact avec cette partie de lui-même afin que lui soit révélée l'histoire contenue et retenue dans cette partie de son corps.

Pour mouvoir ces zones trop souvent muettes, vous pouvez vous imaginer plonger en vous-même pour découvrir un monde insoupçonné où le mouvement de vos diaphragmes devient semblable au ballet des raies manta... Vos trois foyers se trouvent alors animés de mouvements ondulatoires (dessin n° 1). Néanmoins, pour réussir cette danse, il est important de redonner de l'espace aux différents diaphragmes. Comment ? En mobilisant



sur le plan horizontal les différentes zones articulaires des trois dan tian :

- 1- Mobilisez les articulations du bassin en vous concentrant sur la capacité des hanches à se fermer et à s'ouvrir.
  - 2- Mobilisez les articulations des côtes en vous concentrant sur la fermeture et l'ouverture du plexus solaire.
  - 3- Mobilisez l'espace de la gorge comme si vous aviez une bouche qui bâille ou se contracte entre les clavicules.
- Voilà, vous êtes prêts pour faire danser vos "raies mantas intérieures". Bon ballet !

(1) L'ondulation de la colonne vertébrale : nos origines reptiliennes ont marqué notre constitution physique en se manifestant par la mobilité ondulatoire de notre colonne vertébrale. Ce mouvement, que nous appelons en Wutao onde orgasmique, prend naissance au niveau du bassin, siège de notre puissante énergie sexuelle originelle, puis s'épanouit et va nourrir les différentes fonctions de nos organes, de nos sens et de notre psyché. Elle distribue ainsi la force et l'énergie nécessaires à l'expression des vertus de notre âme. Attention, il s'agit ici du déploiement de l'onde orgasmique et non du simple vécu de l'orgasme sexuel, qui trop souvent reste limité à la sphère du bassin.

(2) "Diaphragme" : du mot grec dia qui veut dire "deux", et de phragma qui signifie "cloison-cartilage".

(3) "Schizophrénie" : du mot grec schkhizein qui veut dire "fendre", et du mot du phrên ou phrênos qui signifie "pensée".

(4) "Clavicules" : du latin clavicula, qui signifie "petites clefs".

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

Notre carnet d'adresses page 62

- Gtao n° 16 : L'onde orgasmique p. 72

- Gtao n° 24 : Coccyx, sacrum & lâcher-prise p. 43

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

- Gtao n° 26 : Souplesse ou laxité, il faut choisir... p. 38

## LES DIFFÉRENTES ONDES

### Les ondes "bêta"

Le cerveau produit habituellement des ondes "bêta" en état d'éveil, mais des quantités excessives de ces ondes peuvent engendrer un grand malaise psychologique. Quand elles fonctionnent à leur meilleur niveau, les ondes bêta sont associées à la pensée logique, la résolution de problèmes concrets et l'attention active sur le monde extérieur. Elles nous aident à fonctionner consciemment dans le monde, mais nous avons besoin de savoir les maîtriser afin de pouvoir les utiliser efficacement, et ne pas être à leur merci.

### Les ondes "alpha"

Les ondes cérébrales "alpha" sont présentes durant la rêverie, l'imagination et la visualisation. Elles sont aussi associées à une conscience détendue, détachée, et à un esprit réceptif. Certaines personnes qui produisent trop de ces fréquences médianes peuvent vivre leurs expériences dans une brume de rêveries — voire aimer s'évader d'une réalité plus ordinaire —. Ces ondes servent de pont entre le conscient et le subconscient.

### Les ondes "thêta"

Elles peuvent être considérées comme le subconscient, cette part de notre esprit qui forme une couche entre le conscient et l'inconscient. Les ondes "thêta" recèlent en effet une profusion de souvenirs, de sensations et d'émotions. Bien que ces expériences puissent être inaccessibles à l'esprit conscient, elles peuvent néanmoins affecter et même gouverner nos attitudes, nos espoirs, nos croyances, et nos comportements. Elles peuvent aussi être le dépôt d'inspiration et de créativité réprimées. Elles sont actives durant le sommeil paradoxal (rêve) et la méditation profonde, et se révèlent particulièrement intenses pendant des expériences comme les révélations spirituelles et les états performants du cerveau.

### Les ondes "delta"

Elles composent l'inconscient. Présentes durant le sommeil profond, elles sont ce qui reste branché quand les autres ondes cérébrales se sont tues. Les ondes "delta" fournissent les stades reconstituants du sommeil. De haute amplitude, elles créent une profonde empathie. Elles sont souvent présentes en large quantité chez les psychothérapeutes, guérisseurs, conseillers et autres professions d'aide.



## Cassettes vidéo



**K1005**  
Les mille mains sacrées  
30,20 €



**K1006**  
Art Taoïste de longévité  
30,20 €



**K1007**  
Qi Gong contre les douleurs  
30,20



**K1008**  
Huit pièces de brocart  
30,20 €



**K1011**  
Yi Jin Jing  
31 €



**K1101**  
Tai Ji Quan Chen  
22,60 €



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



**K1009**  
Purification de la moelle (1)  
31 €



**K1010**  
Purification de la moelle (2)  
31 €



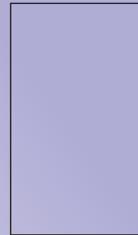
**K1012**  
Six sons thérapeutiques  
31 €



**K1013**  
L'Oie sauvage  
31 €



**K1014**  
Tai Ji Qi Gong  
31 €



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

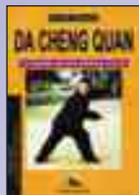


**K1104**  
Sabre du Tai Ji style Chen  
31 €

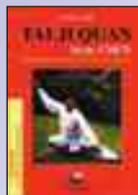
## Livres



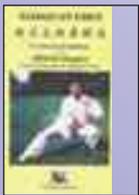
**L 1001**  
Quintessence du Qi Gong  
22,70 €



**L 1002**  
Da Cheng Quan  
20,60 €



**L 1004**  
Tai Ji Quan style Chen  
22,90 €



**L 1003**  
Essentiel du Tai Ji Quan  
17,50 €



**L 1005**  
Tai Ji Quan style Wu  
18,30 €



**L 1006**  
Les 8 pièces de brocart  
12 €

## CD vidéo du Tai Ji Quan (en version Chinoise, avec Me Chen Zhenglei)



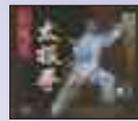
**VTC-10001**  
Tech. interne (1 CD) 25 €



**VTC-10002**  
1er Ancien (4 CD) 80 €



**VTC-10003**  
2e Ancien (2 CD) 48 €



**VTC-10004**  
1er Nouvel (4 CD) 80 €



**VTC-10005**  
2e Nouvel (2 CD) 48 €



**VTC-10006**  
Tui Shou (2 CD) 48 €



**VTC-10007**  
Épée simple (2 CD) 48 €



**VTC-10008**  
Sabre simple (2 CD) 48 €



**VTC-10009**  
Épée double (1 CD) 25 €



**VTC-10010**  
Sabre double (1 CD) 25 €



**VTC-10011**  
Sabre de Chun-qui (2 CD) 48 €



**VTC-10012**  
Lance du Tai Ji Chen (2 CD) 48 €

### Note importante !

#### Accessoires

Épées, Sabres, Kimonos d'exercice  
En vente au siège du Quimétao  
ou par correspondance.

#### Catalogue

Catalogue et programme détaillés  
gratuits sur demande.

### Kimonos

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

Catalogue gratuit sur demande



**ÉDITIONS QUIMÉTAO**

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

### 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).

Tao0103 Date : ..... Signature : .....



# Pédagogie, L'Harmonie Yin-Yang (2e volet)

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

**L**es concepts de yin et yang sont traditionnellement définis dans leurs grandes lignes par des classifications anciennes telles yin féminin / yang masculin, yin ombragé / yang lumineux, yin matériel / yang énergétique, etc.

## La pédagogie yin/yang

Si tout ce qui est dans l'univers est embrasé par le concept yin/yang, les tablatures chinoises ne décrivent que des grandes tendances. Selon la spécialité à laquelle on s'attache, elles ne donnent pas toujours une définition parfaite de ce qui est yin ou yang. On utilise alors pour s'y retrouver de grandes classes générales. Par exemple, il n'y a pas de tableau chinois du yin/yang correspondant à la matière pédagogique et à la relation Maître ou enseignant / élève ou groupe d'élèves.

Dans le 1er volet de cet article (Gtao n° 26), nous avons présenté succinctement les grandes lignes du yin/yang. Nous vous avons également proposé d'appliquer à la matière pédagogique un tableau sans l'avoir précisément expliqué. Voici présenté aujourd'hui le complément d'informations.

Pour le choix de nos catégories, nous avons usé arbitrairement de quatre critères, mais dans le respect de la tradition du yin/yang, et en visant un objectif : la simplicité des idées et la possibilité d'application pratique.

- 1) Pédagogie yin : les attitudes pédagogiques se rapprochent d'un comportement éducatif "maternel". Pédagogie yang : penchant éducatif "paternel".
- 2) Pédagogie yin : ce qui a trait au ressenti. Pédagogie yang : ce qui a trait à l'action, à la mise en mouvement.
- 3) Pédagogie yin : ce qui est plus matériel. Pédagogie yang : ce qui est plus intellectuel.
- 4) Pédagogie yin : en accord avec le trait ouvert symbolisant le yin, ce qui est diffus. Pédagogie yang : en accord avec le trait fermé symbolisant le yang, ce qui est concentré.

Dans le tableau ci-contre, vous pouvez découvrir des exemples de ce à quoi correspondent ces critères.

## Du yin dans le yang et du yang dans le yin...

La brièveté de cet article ne permet toutefois pas d'entrer au cœur des détails, encore moins de tenir compte de la petite part de yin contenue dans le yang et vice versa. Sous certaines conditions de description de la matière pédagogique, nous pourrions par exemple inverser la qualité yin ou yang d'une paire telle "s'exercer seul et s'exercer sous l'impulsion d'un partenaire". La notion de transformation en effet reste généralement non visible dans les tableaux et le classement par catégories. On peut pédagogiquement utiliser une méthode, puis ensuite l'autre, ou passer de l'une à l'autre en continuité, ou utiliser l'une tandis qu'elle contient l'autre. Expliquons ces subtilités : en s'adressant à un individu sur un point précis au sein d'un groupe, le pédagogue peut viser indirectement le groupe, ou utiliser une remarque individuelle pour revenir ensuite à la généralité du groupe auquel il enseigne.

*Le pédagogue  
expérimenté,  
par intuition,  
s'affranchira parfois  
du yin/yang en se  
reliant directement  
au Tao.*

## L'intuition pédagogique

Par ailleurs, dans une action pédagogique, la présence ou l'absence de ces facteurs opposés et complémentaires yin/yang ne sont pas les seuls critères objectifs de réussite. Ils ne montrent que des tendances extrêmes dont la présence complémentaire laisse présager d'une harmonie à court, moyen, et long terme. Loin de nous l'idée de juger en valeur absolue de telle ou telle méthode. D'autant plus que le pédagogue expérimenté, par intuition, s'affranchira parfois du yin/yang en se reliant directement au Tao, il ne respecte plus alors les règles et cependant arrive au résultat.

## Variation de l'enseignement

Sur le long terme, la notion de changement et la variété des

méthodes est fondamentale. Elle a été exprimée lors d'un article précédent intitulé : "Effeuiliez la marguerite". Ainsi, dans toutes les écoles du monde, quelle que soit la discipline enseignée, on utilise des textes, on conseille des lectures qui complètent l'enseignement dispensé par le Maître ou le professeur. Les images photographiques et les dessins étaient autrefois utilisés dans les arts corporels. La vidéo aujourd'hui complète ces outils.

## CRITERES PEDAGOGIQUES

### YIN YANG

Enseignement global	< >	Enseignement détaillé
Diffus		Concentré
S'adresser au groupe	< >	S'adresser à un individu précis
Diffus		Concentré
Porter le groupe d'élèves	< >	Laisser le groupe ou l'inciter à se porter seul
Maternel		Paternel
Agir physiquement	< >	Comprendre intellectuellement
Matériel		Intellectuel
Découvrir	< >	Répéter
Sensation		Action
Sentir	< >	Faire
Sensation		Action
S'exercer seul	< >	S'exercer sous l'impulsion d'un partenaire
Diffus		Concentré
Détendre l'atmosphère	< >	Se concentrer
Diffus		Concentré
Démontrer	< >	Expliquer
Matériel		Intellectuel

Remarquons également qu'à l'école publique ou privée, lorsque les enfants atteignent la 6e, ils changent chaque année d'enseignant dans de nombreuses matières. Cette méthode, qui n'est pas une panacée universelle, a fait ses preuves. Pour les arts venus d'Asie, rares sont les structures qui permettent ce fonctionnement. C'est un manque pour les élèves. Mais si l'on était obligé de changer régulièrement de professeur sans les structures adéquates, d'autres difficultés se manifesteraient. Ce monde n'est pas parfait, ou du moins, pas à l'image de notre rêve de perfection.

Les couples yin/yang applicables au thème de la pédagogie sont innombrables, et c'est la grande vertu de ce principe, nous donner à réfléchir pour mieux comprendre le monde et son Harmonie/Disharmonie afin de creuser et d'éprouver nos connaissances et savoir-faire au-delà des apparences.

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

Notre carnet d'adresses page 62

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

- Gtao n° 25 : Effeuiliez la marguerite p. 42

- Gtao n° 26 : L'harmonie yin-yang (1er volet) p. 36

# La Revue RECTOVERSEAU

L'information pratique en thérapies  
naturelles et en développement personnel



**10 numéros par an**  
(5 numéros d'informations pratiques :  
janvier-mars-mai-septembre-novembre)  
(5 numéros à thème :  
février-avril-juin-octobre-décembre)

**Prix : EUR 4,50 le numéro**



**En vente en kiosque**

**ou sur abonnement EUR 45.-**

**Renseignements :**

**RECTO-VERSEAU - Case postale 12 -  
1680 ROMONT (SUISSE)**

**tél. +41 26 652 45 44**

**fax +41 26 652 55 44**

**www.recto-verseau.ch**

# Itsuo Tsuda

## Une philosophie à vivre

Il est des œuvres à découvrir à tout âge et à toute époque, des cheminements à partager. Si vous cherchez à mieux vous connaître, à trouver la voie de votre liberté, vous ne pourrez qu'être sensible à l'esprit d'Itsuo Tsuda. Le corps s'en est allé, mais son âme résonne dans les neuf ouvrages qu'il a écrits et dans le regard de ceux qu'il a accompagnés.

par l'Ecole de la Respiration  
photos : Dominique Guiraud

**M**onsieur Tsuda s'est montré très discret sur sa vie. Les quelques éléments qu'il livre au fil de ses ouvrages permettent néanmoins de comprendre un peu mieux son parcours et ses recherches.

### De l'enfance à l'adolescence

Itsuo Tsuda naît en Corée, à Pusan, en 1914, dans une famille Japonaise aisée, ouverte sur l'Occident. Son père a émigré très jeune au Canada où il possède des propriétés. Fortune faite, il reviendra s'installer en Corée.

Itsuo Tsuda a un an quand sa sœur aînée, de deux ans plus âgée, meurt suite à une intervention médicale. Sa mère est profondément affectée par ce décès et tombe malade (Livre 7, p. 35). Elle-même mourra quelques années plus tard alors qu'il est encore adolescent.

Bien qu'héritier désigné des entreprises familiales, il souhaite suivre son propre

Itsuo Tsuda découvrant une calligraphie du poète Hakuin donnée en cadeau par ses élèves européens.

chemin. En désaccord avec son père, il s'enfuit vers la Chine alors qu'il est encore adolescent. Retrouvé par sa famille, il se réconcilie avec son père.

## Ses maîtres et ses influences

Itsuo Tsuda vient étudier en France, à Paris, à l'âge de vingt ans.

### De Marcel Granet et Marcel Mauss...

Il suit à la Sorbonne les cours de Marcel Granet (sinologue) et de Marcel Mauss (sociologue). Ces études sont interrompues par la guerre. En 1940, alors que les armées allemandes sont à 50 km de Paris, il reçoit l'ordre de quitter la France et reprend le bateau pour rentrer en Asie. Ses connaissances en langues étrangères lui vaudront d'être employé par l'armée japonaise dans le domaine des transmissions. A ce poste, il sera l'un des premiers Japonais à prendre connaissance de la nature inconnue jusque-là des bombes larguées sur le Japon en août 1945.

### ...à Haruchika Noguchi et Morihei Ueshiba

Dans les années 60, il va approfondir avec quelques maîtres du Japon contemporain une philosophie très vivante dans son pays. Cette philosophie, implicite dans l'apprentissage et la pratique des arts traditionnels, concerne la source de l'action : *Si l'action (en Occident) est considérée comme la projection sur le plan de la réalité d'une opération intellectuelle, l'action pour les maîtres japonais est la vie même.* (Livre 4, p. 37)

Il commence l'étude du théâtre Nô dans la tradition Kanzé, et plus tard, il aimera terminer ses stages de mouvement régénérateur par une récitation de Nô. La récitation du Nô s'adresse à la sensibilité du spectateur qui peut recevoir l'intensité et la teneur du drame au-delà de la barrière de la langue.

Il découvre le seïtai et le mouvement régénérateur qu'il étudiera de nombreuses années auprès du fondateur, Haruchika Noguchi.

Appelé auprès de Me Ueshiba pour servir d'interprète aux premiers élèves occidentaux, il deviendra son élève. Il a alors 45 ans et il restera auprès de ce maître

pendant 10 ans jusqu'à sa mort en 1969. Monsieur Tsuda sera très sensible à l'influence du Shinto dans l'Aïkido de Me Ueshiba. Sa rencontre avec Mme Nakanishi (qui enseigne le *kototama* à Me Ueshiba) lui laissa entrevoir la profondeur de cette influence : *Tout semble être basé sur la résonance (...) On oublie le fait que chacun est maître de soi. C'est afin de faire sortir les gens de cette ignorance qu'elle donne un coup de main. Cette idée recoupe celle de Noguchi, avec des moyens différents, des expressions différentes.* (Livre 8, p. 111 & 137)

Il rencontrera également M<sup>e</sup> Deshimaru en France.

### La diffusion du mouvement régénérateur en Europe

En 1968, il obtient de Me Noguchi l'encouragement pour propager le mouvement régénérateur en dehors du cadre de l'association Seïtai qui en avait gardé l'exclusivité (Livre 4, p. 168). Itsuo Tsuda a en effet la conviction que le mouvement régénérateur peut avoir les mêmes effets de normalisation du terrain que la technique du seïtai\*.

Quelques mois après le décès de son père et de Me Ueshiba, Itsuo Tsuda vient s'installer définitivement en Europe. En 1969, il fera en France les premières conférences sur le mouvement régénérateur. Il s'y installera, tout en allant très régulièrement animer des stages et propager son enseignement dans différents pays d'Europe où des dojos se créent peu à peu (Genève, Bruxelles, Milan, Madrid, Ibiza, Palma).

### Sa philosophie et son enseignement

Itsuo Tsuda se considère d'abord et surtout comme un écrivain et un philosophe qui souhaite faire redécouvrir certains aspects de l'humain qui ont été perdus de vue en Occident depuis la Renaissance. C'est vers l'âge de quarante ans qu'il remet en question sa façon de penser : *J'ai été formé, comme tout le monde, par une éducation dont la base se trouve dans le rationalisme, sans lequel toute organisation deviendrait impossible dans une société civilisée. C'est vers l'âge de 40 ans qu'un certain déclic s'est produit en moi, à la suite de quoi toute la structure de ma*

## TÉMOIGNAGE

*Laisser venir ce qu'il y a d'authentiquement nous-même en nous.*

J'ai reçu de Monsieur Tsuda plusieurs messages précis à travers lesquels j'ai pu percevoir des indications, et même des directions pour ma vie. Les voici dans l'ordre où ils se sont présentés pour moi dans le temps :

- Ce que l'on perçoit à l'intérieur est au moins aussi déterminant que ce que l'on perçoit de l'extérieur de ce qui nous entoure. (La Tranche sur Mer)

- Notre attention doit se porter en priorité sur les éléments vitaux de notre vie, les éléments essentiels au moment présent, et à l'époque présente. (Genève)

- Chaque personne est différente (chaque individu), aussi les réponses apportées à tel ou tel élève peuvent-elles différer sensiblement.

- Il faut terminer chaque chose. Aller jusqu'au bout de ce que l'on peut faire, et conclure. Exemple : quand on quitte un endroit, un stage, on le quitte pour de bon, c'est un espace-temps terminé, que l'on referme en partant, libre de tout lien, si ce n'est que l'on reste relié, mais d'une façon pure, sans regret, sans chose non réglée, non terminée, qui traînerait. (Coulonges sur l'Autize)

- La vie se vit en direct, et non par l'intermédiaire de concepts, ni sous l'influence des conditionnements reçus. (Paris)

Les propos de Monsieur Tsuda étaient bien évidemment de nous aider à sortir de nos difficultés et des "mauvais" plis avec lesquels nous avons l'habitude de vivre, en permettant, à chacun, de laisser venir ce qu'il y a d'authentiquement nous-même en nous. Ce qui se trouve caché et enfoui par des habitudes et conditionnements dont nous sommes inconscients. Aboutir à un contact beaucoup plus direct avec la vie, avec beaucoup moins d'a priori, a été et continue d'être pour moi le résultat de cette démarche.

F. D.

**A mesure que la sensation s'éloigne de notre vie, celle-ci se prive de tout ce qui est naturel : le mouvement naturel et spontané du corps, la différence entre l'agréable et le désagréable, le fonctionnement normal de l'organisme. Par contre, à mesure qu'on récupère la sensation, la perspective change, l'horizon s'élargit, le mouvement devient plus libre.**  
(Livre 4, p. 10-11)

*pensée a été remise en question. J'ai commencé à voir le monde d'un œil tout à fait nouveau* (Livre 7, p. 10). Il engage alors une démarche qui bouscule les évidences et les a priori communément admis : l'a priori du temps et de l'espace, la dualité du moi et de l'environnement, la causalité, la supériorité de l'esprit sur la matière, la force de la volonté, le pouvoir apporté par les connaissances, etc.

### Une philosophie de l'inconscient

Il affirme dans ses livres venir proposer à l'Occident une philosophie de l'inconscient (Livre 7, p. 9), mais l'inconscient dont il parle n'est pas celui des psychanalystes. C'est ce que le Seïtai appelle *Le cœur de ciel pur (...)* C'est l'état d'âme qu'on a eu avant de venir au monde (...). Dans cet état d'âme, il n'y a même pas la notion de "moi" (...). Il n'y a pas non plus les notions de temps ni d'espace (...).

*Ce qui existe a priori, c'est, si l'on veut, une sensation indéfinissable de vivre. Rien d'autre.*

Effectivement, son enseignement met l'accent sur une réorientation de la sensibilité (une orientation centripète) qui permet à l'individu de se libérer des idées toutes faites et des repères extérieurs et de comprendre où se situe son espace de liberté. On peut citer différents propos d'Itsuo Tsuda à ce sujet :

*- Depuis le jour où j'ai eu la révélation du Ki, du souffle, le désir n'a cessé de grandir en moi d'exprimer l'inexprimable, de communiquer l'incommuni-*

*cable.* (Présentation de la Pratique Respiratoire)

*- La normalisation de la sensibilité est la seule chose qui m'intéresse.* (Livre 9, p. 32)

*- C'est afin de nous dégager de l'emprise d'imaginaires figés que j'ai entrepris mon travail en Europe.* (Livre 9, p. 134)

*- J'ai entrepris ce travail afin de libérer les individus de l'engrenage social, de leur faire comprendre qu'il n'y a pas d'autre maître que soi-même, et qu'un échec vaut parfois mieux qu'une réussite... Aucune formule n'est valable tant que l'individu ne se sent pas vivre. S'il se sent vivre pleinement, il ne manquera pas de trouver sa formule à lui.* (Livre 4, p. 5-6)

*- La liberté surgit de la conviction profonde de l'individu.* (Livre 4, p. 37)

### Philosophie et pratique s'inscrivent dans une continuité

Itsuo Tsuda n'est donc pas venu proposer de nouvelles méthodes qui auraient nom aikido, ou mouvement régénérateur, afin de fournir un élément exotique propre à séduire et à fournir une échappatoire au quotidien.

Ces activités sont des supports à la compréhension de la philosophie proposée. Le mouvement régénérateur normalise le terrain, l'aïkido dirige le ki. L'enseignement d'Itsuo Tsuda n'est pas systématisé, on y rechercherait en vain des préconisations ou des interdictions. Il s'inscrit dans une continuité propre à faire percevoir à l'élève les mutations profondes que la pratique induit dans les habitudes, dans le comportement, et dans la qualité de l'action. Il s'intègre à la vie particulière à chaque individu et son approfondissement n'a pour limite que celle de l'intérêt que le pratiquant lui porte.

### Retourner à la source

Itsuo Tsuda propose une porte de sortie à celui qui a pris conscience de la dualité dans laquelle il se débat, du divorce entre la pensée et l'action, entre le corps et l'esprit. Le retour vers l'unité ne passe pas par l'acquisition de concepts ou de connaissances nouveaux, ni même par l'interdiction, la négation ou l'abandon des concepts

**Le mouvement régénérateur normalise le terrain, l'aïkido dirige le ki.**

### TÉMOIGNAGE

#### *Le dojo, où règne un espace-temps différent.*

Qu'est-ce qui a pu me faire rester dans ce dojo? Il y a d'abord eu la dernière phrase de la feuille, distribuée à l'entrée, pour "expliquer" le Mouvement Régénérateur : *C'est alors qu'on découvrira que l'homme est foncièrement libre.* Et puis ces paroles de Monsieur Tsuda qui devaient marquer la sensation de ce lieu : *L'être humain est un être de contradictions.* L'existence d'un dojo, où règne un espace-temps différent, a fait résonner l'intérêt que j'avais eu à la lecture de ses livres. C'est un espace de liberté totale, inconditionnel, mais qui porte les limitations et les entraves de ceux qui le fréquentent. C'est un terreau, un laboratoire vivant, et Monsieur Tsuda a su éviter tout exotisme.

A. M.



Maître Tsuda nous parlait très souvent des bébés. Au début, cela nous faisait rire et on ne comprenait pas pourquoi. Le bébé, c'est en fait le modèle, "votre maître" disait-il.

anciens, ni par la fuite et l'abandon d'une vie sociale ou la mise en place d'une société meilleure. Il s'agit de retrouver un état d'âme originel, celui d'avant la naissance, de redonner à l'inconscient la puissance qu'il a au tout début de la vie. C'est une démarche qui peut paraître étrange, car la culture occidentale donne une telle primauté à la pensée qu'abandonner le mental, même quelques instants, peut faire craindre la folie. Pourtant, si on s'occupe de la racine, si on retrouve la clarté de la source, petit à petit la perspective de l'individu se modifie et le changement d'orientation se produit, la sensation s'affine, de nouvelles possibilités se révèlent. La situation change quand la sensibilité se réoriente, quand le dialogue intérieur "s'engage dans le silence".

### Le mouvement régénérateur

C'est en particulier à travers la pratique du mouvement régénérateur qu'Itsuo Tsuda nous propose de faire cette expérience. Mais pratiquer le mouvement régénérateur ne veut rien dire en soi. L'orientation de départ est très importante, sinon toutes sortes de considérations peuvent faire obstacle : des perspectives thérapeutiques, la recherche d'une autorité extérieure, la

recherche d'un support affectif, etc. Se débarrasser de nos suggestions, retrouver la plénitude de nos capacités, la souplesse du terrain normal, la voie du dépouillement est un chemin éminemment personnel. On pourrait dire que la normalisation du terrain par le mouvement régénérateur, c'est du travail d'amateur éclairé, du "fait maison" : les ingrédients sont simples, les livres regorgent de points de repère et de conseils. Mais, profiter d'un rhume, d'un accouchement ou de toute autre activation de l'organisme pour le normaliser demande implication et attention.

### La philosophie de la respiration

Si le mouvement régénérateur permet la normalisation de l'organisme, la pratique respiratoire nous conduit à découvrir un autre aspect du ki et à appréhender de façon différente notre rapport à l'action. Dans la pratique respiratoire, on peut expérimenter par exemple comment le ki est conduit par la visualisation. Mais, la philosophie de la respiration va bien au-delà de la pratique du mouvement régénérateur ou de la pratique respiratoire. Itsuo Tsuda a initié plusieurs autres pistes de recherche, tant au plan de l'individu

**Il s'agit de retrouver un état d'âme originel, celui d'avant la naissance (...)**

## TÉMOIGNAGE

### L'aïkido ne sert à rien.

Cela faisait trois ou quatre ans que je faisais de l'aïkido quand un ami du club où je pratiquais m'indiqua qu'il existait un Japonais qui faisait aussi de l'aïkido à Choisy-Le-Roi. Nous y sommes allés ensemble. Lui est parti au bout de quelques séances. Moi, je suis resté. Pourquoi? Peut-être parce qu'une fois monté sur les tatamis, la première chose que j'ai entendue de M. Tsuda fut : *L'aïkido ne sert à rien. C'était tout le contraire de ce que je savais et de ce qu'on m'avait dit des arts martiaux (auparavant j'avais fait du judo et du karaté).* Cette idée a été une révolution pour moi alors même que je trouvais l'aïkido de M. Tsuda très laid, sans style, par rapport à celui que je pratiquais déjà et que je connaissais d'ailleurs. Il n'empêche, c'est chez M. Tsuda que je suis resté et c'est son aïkido que je pratique encore, alors que j'ai arrêté l'autre (j'ai même déchiré mon diplôme de 1er dan).

Plus tard, j'ai pratiqué aussi le Mouvement Régénérateur. Aujourd'hui, malgré la disparition de M. Tsuda, des gens continuent, régulièrement ou irrégulièrement, en ne faisant que des stages par exemple, mais c'est cette continuité qui est remarquable, alors qu'il n'existe pas de fédérations, de commissions, ou de grades. Lorsqu'on revoit ces personnes, c'est comme si on les avait vus hier, il y a une "unité Tsuda", par exemple la première partie de la Pratique Respiratoire ou les gestes préparatoires du Mouvement Régénérateur.

Je considère que M. Tsuda a été mon "Maître", et ce qu'il a indiqué résonne dans ma vie quotidienne. Il n'y a pas un jour où, peu ou prou, il ne soit présent. J'ai eu de la chance de le rencontrer. Ce que je retiens principalement de cette rencontre, c'est le dépouillement intérieur, le cœur de ciel pur, la pratique sans but, pour le plaisir, et l'autonomie personnelle à laquelle il tenait beaucoup pour lui-même et pour les autres. Ces idées sont pour moi celles qui lient les deux pratiques qu'il a montrées, qui ont influencé et influencent toujours, non seulement ma propre pratique, mais aussi ma vie tout entière.

X. B.

qu'au plan sociologique. Il a ainsi incité ses élèves à observer leur environnement le plus immédiat. Il les a invités à témoigner de leurs expériences personnelles : accouchement, relation au petit enfant (Livre 6, p. 66). Ses derniers écrits portaient sur les aspects du ki dans les organisations sociales, sur l'application des *taheiki* (polarisation de l'énergie) aux groupes nationaux. Il laisse à ceux qui veulent poursuivre dans la direction indiquée de larges territoires à explorer.

## Son œuvre

Les livres d'Itsuo Tsuda constituent une œuvre très particulière. La forme et le fond peuvent paraître à la première lecture un peu déroutants. Il a écrit dans un français simple, très facilement compréhensible. Toute personne engagée dans la pratique à fait l'expérience de découvrir à leur lecture des réponses extrêmement précises à ses préoccupations du moment. Éléments que ses lectures précédentes ne lui avaient pas révélés. Si, pourvu d'un esprit logique et pratique, on cherche des préconisations, des recettes, une ligne directrice, on aura l'impression que l'esprit de l'écrivain vagabonde et s'égare dans toutes sortes de digressions. Mais si la sensibilité du lecteur vibre en accord avec celle de l'écrivain, alors la lecture ouvre de nombreuses perspectives. Ceci n'est pas le fait du hasard, les livres sont construits ainsi, il est difficile pour le lecteur d'apprendre plus loin

que ses pieds : *Si on explique les gens se mettent à comprendre dans leur tête et non dans la sensation.*

Ces livres ont tout d'abord été écrits pour ses élèves. Les sujets traités dans les conférences et dans les discussions se retrouvaient dans des "cahiers" qui étaient photocopiés et disponibles pour les élèves. Ces cahiers rassemblés ont ensuite donné naissance à un, puis à plusieurs livres.

Itsuo Tsuda a incité ses élèves à faire leur propre recherche, à exercer leur sensibilité, en s'appuyant sur leur expérience familiale et parfois professionnelle. On retrouve ainsi dans les livres les lettres de témoignages qu'il a sollicités. Ce travail a été hélas trop tôt interrompu par son décès (le 10 mars 1984). Certaines pistes de recherche sont restées à peine effleurées comme les aspects du ki en relation avec les sociétés contemporaines.

\*La technique Seitai sert à mettre l'individu en contact direct avec son rythme naturel personnel et non à accélérer le processus selon une fantaisie arbitraire. (Livre 6, p. 50) Ce que le mouvement régénérateur produit par une pratique régulière.

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

Notre carnet d'adresses page 60

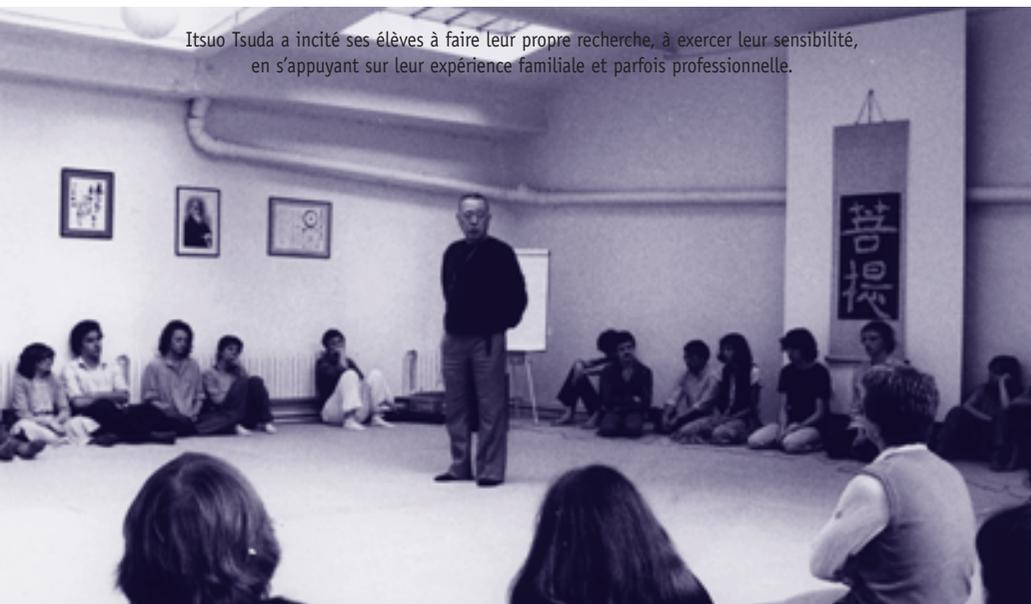
Retrouvez dans le prochain numéro de Gtao un approfondissement de l'enseignement d'Itsuo Tsuda.

- Gtao n° 14 : B. Lee, philosophe du mouvement

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

- Gtao n° 18 : Dossier La vie en mouvement

Itsuo Tsuda a incité ses élèves à faire leur propre recherche, à exercer leur sensibilité, en s'appuyant sur leur expérience familiale et parfois professionnelle.



## TÉMOIGNAGE

### La liberté intériorisée.

Il y a des rencontres qui bouleversent une vie. Telle est sans aucun doute ma rencontre avec Maître Tsuda. Sans lui, je serais une autre personne, je serais passée à côté de quelque chose d'essentiel sans même le savoir. Je me rappelle ces petites conférences d'une quinzaine de minutes qui précédaient toujours les séances de mouvement régénérateur. Il nous comparait, nous les Européens, à des poissons congelés, l'énergie bloquée à la tête telle une cocotte-minute, et le corps insensible, inerte comme un bout de bois, privé de vie. Par la pratique régulière du mouvement régénérateur et d'un aikido plus préoccupé de la sensation intérieure que de la forme, il nous a réveillés doucement mais sûrement, dans notre corps, mais aussi dans notre tête.

Si le mouvement régénérateur permet de se libérer pas à pas des tensions intérieures et de retrouver une sensibilité assoupie — redonner vie aux sens du corps —, l'aïkido de Maître Tsuda, par un travail sur la respiration et l'énergie intérieure, aide l'homme à s'harmoniser au cosmos.

Maître Tsuda nous a fait comprendre — je devrais plutôt dire sentir —, que nous étions des hommes renversés, des triangles instables, et que de cette instabilité, découlaient une grande partie de nos difficultés personnelles à vivre, mais aussi, au-delà de ça, de nombreuses perturbations surgissant dans le monde. S'il faut résumer en un mot ce qu'il nous a apporté, je dirais la "liberté", non pas le concept de liberté, mais une liberté intériorisée, ancrée dans une énergie intérieure bien centrée. Celle qui fait que devant les choses de la vie, le corps sent spontanément ce qu'il doit choisir. Celle qui nous fait aller jusqu'au bout de ce qu'on a choisi. Lors de ses conférences, Maître Tsuda nous parlait très souvent des bébés. Au début, cela nous faisait rire et on ne comprenait pas pourquoi. Le bébé, c'est en fait le modèle, "votre maître" disait-il. Il n'a pas encore une pensée conceptualisée, il fait parce qu'il sent le besoin de faire.

N. B.

武当



Démonstration de Tai Chi



Maître Kunlin Zhang



Salon de pratique Likan



Qi Gong du Tigre



Pratique en forêt



Haut Yunnan (Tibet Chinois)



Les toits de Lijiang (Yunnan)

### CENTRE LIKAN :

**ECOLE DE FORMATION, COURS  
QI-GONG TRADITIONNEL - TAIJI QUAN TRADITIONNEL  
BAGUA TRADITIONNEL - ACUPUNCTURE - MASSAGE CHINOIS**

Rens : 66 rue JJ Rousseau, 75001 Paris. tél : 01 40 13 04 33

<http://site.voila.fr/centrelikan/> e-mail : [clikae@aol.com](mailto:clikae@aol.com)

### LES STAGES POUR L'ANNÉE 2003

#### QI GONG tradition WUDANG

- QI-GONG DES YEUX :  
les 22 et 23 mars
- SHUI-GONG QI-GONG (insomnie):  
le 22 mars (3H le soir)
- QI-GONG (stage d'été):  
du 20 au 26 juillet

#### YOUSHEN BAGUA ZHANG

(forme complète des 64 paumes)

Kunlin Zhang est disciple de la 1<sup>re</sup> génération dans la lignée directe de Dong Hai Chuan

- du 13 au 19 juillet

#### DIÉTÉTIQUE CHINOISE

(Prendre soin de son corps et sa santé)

- les 8 et 9 février

#### TAIJI QUAN école YANG

(notion Taihou et applications)

- TAI JI QUAN à UZES :  
les 19 et 20 avril
- TAIJI QUAN (stage d'été):  
du 13 au 19 juillet

#### STAGE EN CHINE DANS LE HAUT YUNNAN

(au bord de Tibet avec des excursions au cœur d'une NATURE RESPECTÉE)

3 semaines dans les plus beaux paysages du Yunnan, magnifique mariage de la montagne et de l'eau part des lacs sous les monuments du ciel au SIKES D'AGLUT

#### SOIRÉE DE DEMONSTRATION

(avec toutes les activités du centre + buffet)

- le 25 janvier • le 24 mai • le 14 juin

Participation : 4 euros



Bagua



Application de Bagua



## Qi Gong, développement personnel et spirituel



**Yves Réquena**

(Directeur de l'Institut Européen de Qi Gong)  
et

**Hélène Cociovitch-Réquena**

(Professeure de Qi Gong spécialisée  
dans les Qi Gong féminins)

proposent un triptyque de 3 stages

1. Qi Gong et émotions : 29, 30, 31 mai et 1er juin 2003

2. Qi Gong et méditation Taoïste : 3,4,5 et 6 juillet 2003

3. Union du Yin et du Yang : 8,9,10 et 11 novembre 2003

places  
limitées

Lieu : Etoile sur Rhône (Drôme)

Contact : Tél. : 04 42 50 20 47 - Fax : 04 42 50 12 89 - [info@femmejade.com](mailto:info@femmejade.com)

# Voie de l'Iris, voie victoriale

Suivre la Voie de l'Iris répond à la nécessité d'une purification des corps, des plus physiques aux plus subtils, des plus extérieurs aux plus intérieurs.

par Ailing Kuang

Morihei Ueshiba disait :

*Par tes actions spirituelles,  
conduis-nous, absous-nous,  
Dieu Universel.*

*Détruis l'ennemi qui est caché dans le corps.  
Laisse toutes choses crier "Hurrah!".*

Ces vers semblent indiquer la nécessité de la purification. Cette pureté est-elle une sorte d'hygiène de vie qui permet par la suite de rechercher l'apaisement du mental ? Cette pureté est-elle une expression dans la vie sociale, obtenue par des actions vertueuses ? Est-ce le contrôle des passions et des sens pouvant nous conduire sur le chemin de l'Illumination ?

## La Voie de l'Iris

Avant de répondre à ces questions, qu'entendons-nous par Voie Victoriale, Voie de l'Iris, vocable qui n'est pas sans rappeler certaines Sociétés secrètes de l'ancienne Chine ?

Regardons l'Iris, cette fleur délicatement parfumée, pleine de charme intérieur, à la fois jaillissante vers le Ciel par sa fleur et rayonnante vers la Terre par son feuillage. L'Iris se dit en japonais *Shobu*, et ce mot a la particularité lumineuse d'avoir un homonyme qui signifie "Victoire". Or, la langue française n'échappe pas à cette merveilleuse coïncidence, puisque l'Iris appartient à la famille des glaïeuls, dont le nom botanique est "victoriale". Nous constatons qu'étrangement le génie de deux langues réunit l'Iris et la Victoire.

*Traditionnellement, le 5 Mai de chaque année, les Japonais se purifient dans un bain de feuilles d'iris ou shobu. Cette fleur possède une vertu protectrice contre les influences pernicieuses et les esprits pervers venant de l'extérieur, mais*

*également protégeant des incendies et de tout échauffement. Cette pratique est sensée apporter les faveurs de l'année.*

Morihei Ueshiba\*

Toutes les Traditions nous enseignent la nécessité de la purification. Ainsi Shen-Hsiu, disciple du 5e Patriarche de l'Ecole Chan, écrivait en un style clair et poétique :

*Ce corps est l'arbre de la Bodhi.*

*Le mental est comme un miroir brillant,*

*Prends soin de le garder toujours net,*

*Et ne laisse pas la poussière s'y amasser.*

**La purification  
du corps subtil  
s'effectue en  
premier lieu  
par la  
respiration.**

Nous retrouvons le problème de ce que nous devons purifier. Là se trouve la source de toutes les confusions, de tous les intégrismes, lorsque la pureté de la forme l'emporte sur le fond, lorsque le rite extérieur oublie la sincérité intérieure. Afin d'éclaircir ce point, nous userons du génie védantin qui a le mérite dans ce cas précis d'éclairer l'homme de bonne volonté.

## La tradition védantiste

En effet, la tradition védantiste attribue cinq enveloppes au Soi, ce qui est une manière de s'exprimer, car le Soi ne connaît ni limitation, ni conditionnement, néanmoins nous avons besoin de nous référer à des images spatio-temporelles. La première enveloppe est dite de "Béatitude", au-delà de l'existence conditionnée, nous l'écartérons donc de notre réflexion. La seconde, dite de "Lumière", relie les facultés principales de perception aux cinq sens de l'individualité. La troisième implique la



Saikai : Iris et Aigrette (couleur sur soie, 1850)

“Conscience mentale”. La quatrième procède du “souffle vital” (prâna, qi, ki), elle englobe les diverses modalités du souffle ainsi que les facultés d’action et de sensation. La cinquième est notre forme corporelle grossière. Ainsi donc notre corps subtil est formé des 2, 3 et 4e enveloppes. En conséquence, nous comprenons que nous devons purifier le corps subtil et le corps grossier.

## Les procédés de purification

Il est impossible de faire l’impasse sur les procédés de purification les plus extérieurs.

### Le contrôle de la nourriture

Une forme d’ascèse commence par le contrôle de la nourriture. Notre pays regorge des mets les plus variés et possède une belle tradition du “bien manger”. Malheureusement, cette richesse est un piège, car tout ce qui est superflu porte atteinte à notre vitalité. Une règle simple serait d’éliminer l’inutile, de développer la juste intuition qui indique les besoins de notre corps. Les moyens actuels de transport sont un autre piège, car ils nous poussent à consommer des produits venus des antipodes et en dehors des saisons. Notre consommation devrait respecter notre typologie énergétique, combler nos besoins et non pas nos envies. Il va sans dire que toute boisson produisant une excitation quelconque est à proscrire, ainsi que tout produit stupéfiant, quels que soient les effets et expériences obtenus. La Voie du Juste-Milieu refuse l’extrémisme même en ce domaine.

### La purification par les cycles

Citadins, nous nous éloignons des cycles de la nature. Néanmoins, en un premier temps, la pureté est un accord avec cette nature. Nous avons donc besoin de retrouver le rythme des saisons, d’apprendre à balancer entre l’intériorité et l’extériorité de ces saisons, d’apprendre à respecter le nyctémère. Sachons que nous nous régénérons durant le sommeil, dormir est un art, il s’agit plus exactement d’utiliser le pré-sommeil pour développer la qualité de notre énergie. N’oublions pas non plus le fondamental cycle lunaire, car il ne peut y avoir de purification efficace que lors de la lune descendante.

### La purification du corps subtil

La purification du corps subtil s’effectue en premier lieu par la respiration. C’est un passage obligatoire, tout simplement parce que respirer est l’acte que nous accomplissons le plus de fois dans notre vie, il n’y a de vie que par la respiration. Elle est le levier qui nous fait soulever le monde ou tout au moins notre propre monde. Nous ne nous étendrons pas sur les multiples procédés respiratoires,

dont certains pratiqués sans discernement et contrôle d’un maître authentique, sont dangereux.

### La méditation

Sachons que les pratiques citées ci-dessus peuvent rester extérieures, elles ne sont valables que si l’on y engage notre être dans sa totalité. Nous obtenons la purification de la pensée et par là notre inspiration, par la pratique de diverses méditations que nous ne pouvons développer dans ce court article.

## Développer l’action juste

Chaque instant de notre vie est soumis à toutes sortes d’émotions qui nous sont un poison : plaisirs, déplaisirs, joies, peurs, angoisses, espérances, désespoirs, colères, jalousies et tous les désirs incessants et multiples. Respiration et méditation contribuent à apaiser ce tourbillon de sentiments. L’autre versant, ô combien difficile à vaincre est le tourbillon mental.

Nous sommes pris dans l’engrenage de la pensée comme l’écureuil est prisonnier dans sa cage, de sa roue. Egalement, respiration et méditation sont une aide indispensable.

Cependant, développer l’action juste est un excellent moyen de travailler à purifier notre corps émotionnel et notre corps mental. Nous vivons en ce monde, nous y sommes impliqués, il nous reste à nous servir de cette nécessité de l’action et du travail pour transformer des obligations en chemin de progrès.

Cette Voie de l’Agir passe par :

- L’Intention droite, fondement de l’action vertueuse;
- L’Attention juste, être présent au présent, sans regret du passé, sans fantasme sur le futur;
- Le Désintéressement vis-à-vis de la finalité, l’action exécutée n’est pas faite pour renforcer l’ego mais pour qu’elle soit la plus parfaite possible;
- Le Respect du juste-instant, l’action respecte la nécessité du temps et non pas nos motivations passionnelles.

En conclusion, nous pouvons dire que le désir de se purifier accompagne l’aspiration à une vie plus belle, plus “céleste”. C’est la conviction que nous gardons au fond de nous-même une source de vie jaillissante, désaltérante, vers laquelle nous désirons aller, que confusément nous connaissons et que nous cherchons à retrouver.

\* in *Shobu-Aiki, la Victoire selon l’Art chevaleresque de Morihei Ueshiba*, éd. Guy Trédaniel.

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Notre carnet d’adresses page 62

- Gtao n° Hors série n° 2 : L’univers du ki p. 10



photo : Nicolas Richez

# Prânâyâma, L'expérience de la spiritualité

Au travers de sa connaissance du yoga  
et de sa pratique du prânâyâma, Evelyne Torre  
invite à nous interroger sur l'essence  
de notre nature humaine et divine.

par Evelyne Torre

**S**ouvent, on associe le *prânâyâma* à un ensemble d'exercices respiratoires. C'est très réducteur. Il y a indéniablement des effets physiologiques et même parfois thérapeutiques associés aux pratiques respiratoires enseignées avec le *yoga*. Mais si l'on s'en réfère aux Veda et aux Upanishad, le prânâyâma est alors considéré comme une pratique à valeur hautement spirituelle.

## Qu'est-ce que le prâna ?

Le préfixe "pr" qui signifie "avant", "devant", associé à l'idée de supériorité se rapporte à la préposition latine "prae" qui a donné des mots comme précéder, prescience, prévoir, présage, prédire, prémonition, pressentir, préalable, mais aussi présent... ou présider dans lequel on retrouve l'idée de supériorité, de première place. On retrouve aussi cette racine "pr" dans

la préposition latine "pri" qui a donné primordial, premier, prioritaire, principal... ou dans la préposition latine ou grecque "pro" qui a donné "protéger" ou "prophète", et en sanskrit "pra", toujours avec l'idée d'antérieur et de principal, "an" qui signifie respirer et "pran" qui signifie respirer, vivre, souffler, et sous une autre forme, "tourné vers l'avant à l'Orient, qui se trouve à l'Est"... Ainsi, Prâna, le souffle, la respiration, le souffle vital, la vie associée au souffle, mais pas à n'importe quel souffle, le souffle divin, le souffle qui vient de l'Est... Tout ceci pour mettre en évidence que l'on retrouve tous ces sens dans le mot prâna : prâna est primordial, c'est la force qui existe AVANT le monde créé. Prâna précède, prâna préside, prâna protège, prâna c'est la prescience, cette connaissance préalable... mais prâna, c'est peut-être à la fois la force du Présent, de l'ici-maintenant,

principe primordial de toute spiritualité, véritable écrin d'un "Présent" inestimable...

## Akâshâ, substance primordiale et prâna, force de création

L'univers tout entier est composé de deux substances : l'une est *âkâshâ*, qui est la substance primordiale à l'origine de toute manifestation, que ce soit le soleil, la lune, mais aussi le corps humain ou animal, ou les plantes, c'est-à-dire tout ce qui existe. Au début de la création, il n'existe qu'*âkâshâ*, substance primordiale de tout ce qui sera créé et qui retournera à l'état d'*âkâshâ* à la fin du cycle de création. Et c'est par la force de création primordiale qu'est prâna que la substance primordiale *âkâshâ* se transforme en tout élément manifesté. Dans l'immense masse unique de la matière (*âkâshâ*), prâna va selon son action plus ou moins dense, créer soleil, lune, caillou, homme, animal, plante... pensées...

Tout comme *âkâshâ* est la substance infinie et omniprésente de l'univers, de même prâna est la force infinie et omniprésente qui s'y manifeste. Que ce soit la pensée la plus subtile ou la force physique la plus grossière, c'est toujours la manifestation de prâna. Le prâna est la force vitale de tout être.

## **Sommes-nous des êtres humains venus vivre une expérience spirituelle, ou des êtres spirituels venus vivre une expérience humaine ?**

Tout est issu d'ākāshā par la force de manifestation de prāna. Tout change constamment pour passer de l'état d'ākāshā à l'état matérialisé, puis de nouveau retourner à l'état d'ākāshā. Même la physique moderne a démontré que la somme de toutes les énergies qui existent dans l'univers reste toujours constante. Tout ce qu'on voit dans l'univers, tout ce qui se meut, tout ce qui existe est une manifestation de prāna. Le total de toute l'énergie qui se manifeste dans l'univers est appelé prāna. L'univers tout entier est une combinaison de prāna et d'ākāshā. Comme l'écrivit Gandhi : *Une Force mystérieuse et indéfinissable pénètre tout ce qui est. Je le sens, bien que je ne le voie pas. C'est cette Force invisible qui se fait sentir, malgré l'impossibilité où je me trouve d'en prouver l'existence, tant elle diffère de tout ce que mes sens peuvent appréhender. Tandis qu'autour de moi, tout change et tout meurt, je perçois vaguement, sous ces apparences changeantes, une Force de Vie qui demeure immuable et soutient tous les êtres : créés par Elle, ils s'y dissolvent pour être à nouveau créés. Cette Force, cet Esprit qui informe toutes choses n'est autre que Dieu.*

### **Qu'est-ce que le prānâyāma ?**

Si l'on considère que pour qu'il y ait création, il faut un Créateur, prāna est la force primordiale qui relie le Créateur à la création. Alors que *âyama* indique l'idée de se mettre en mouvement, d'entreprendre un chemin que

fait l'être humain pour aller vers le Créateur. Pratiquer le prānâyāma, c'est chercher à se relier au créateur, à s'unir avec le créateur, c'est une pratique transcendante. Et c'est aussi la raison pour laquelle on pratique le prānâyāma dans une assise, tourné vers l'Orient, l'Est, indication que l'on a retrouvée jusque dans le sens de la racine "pran" (tourné vers l'avant, vers l'Orient).

**Le total  
de toute l'énergie  
qui se manifeste  
dans l'univers est  
appelé prāna.**

### **Prānâyāma et yoga**

Le prānâyāma est le quatrième "membre" (*anga*) du yoga — il y en a huit — si l'on réfère au texte de référence *Yoga-sûtra* de Patanjali. *Yama* concerne l'observance des règles de vie dans la relation aux autres, *niyama*, l'observance des règles de vie dans la relation avec soi-même, *āsana*, les postures, *prānâyāma*, la discipline du Souffle, *pratyāhāra*, l'écoute sensorielle intérieure, *dhāranā*, la concentration, *dhyāna*, la méditation, et *samādhi*, l'état d'unité.

### **Que signifie yoga ?**

Le mot sanskrit "yoga" est dérivé de la racine "yuj" qui signifie unir, lier ensemble, atteler, ce qui a donné en latin "jungo", joindre... Mais joindre quoi? s'unir à qui? Si l'on s'en réfère au texte *Goraksa paddhati* qui explique le mot "hatha" par "ha" = soleil et "tha" = lune, on peut définir le *hatha yoga* comme l'union du soleil et de la lune, et par extension, définir cette pratique comme une discipline basée sur cette recherche : joindre le "ha" et le "tha", le soleil et la lune, le masculin et le féminin, *pingalā* (canal énergétique passant par la narine

droite) et *idā* (canal énergétique passant par la narine gauche), le côté droit et le côté gauche, pour retrouver notre plénitude, notre Unité, pour que de notre statut d'homme ou de femme lié à son incomplétude, on trouve le chemin de cette unité primordiale, ce chemin qui conduit de "la dualité à l'unité", "de l'humain au divin". En unissant ces deux notions polaires et contradictoires, l'être humain accède à l'état de non-dualité en transcendant le monde phénoménal et reconquiert la plénitude qui précède toute création.

### **Quelle est notre vraie nature ?**

En considérant l'homme comme une fin en lui-même, on a fini par ne plus guère chercher que la satisfaction des besoins inhérents au côté matériel de sa nature, *mais l'humain ne vit pas que de pain; l'humain vit de tout ce qui sort de la bouche de IHVH\* (Deutéronome 8,3)*, et si la satisfaction des besoins naturels est légitime, elle ne doit pas devenir exclusive et masquer les nécessités spirituelles, qui, pour être situées sur un autre plan, n'en sont pas moins tout aussi vitales.

L'homme a-t-il une nature divine? Une question est posée : sommes-nous des êtres humains venus vivre une expérience spirituelle, ou des êtres spirituels venus vivre une expérience humaine? Attention à ne pas confondre Dieu, le "Je Suis", principe immanent, transcendant, éternel et indescriptible avec les religions qui appartiennent à l'humain et sont donc obligatoirement soumises à la subjectivité et à l'imperfection humaine, et par là même limitées. Je me sens particulièrement proche de ce qu'écrivit Gandhi à ce sujet : *Par religion, je n'entends pas un ensemble de rites,*

mais ce qui est à l'origine de toutes les religions et qui nous met face à face avec le Créateur. La croyance en un seul Dieu est la pierre angulaire de toutes les religions. Théoriquement, puisque Dieu est Un, rien ne s'oppose à ce qu'il y ait une seule religion. Mais, en pratique, je n'ai pas rencontré deux personnes qui se fassent de Dieu une conception identique. Il y aura par conséquent toujours autant de religions que de tempéraments. A mon avis, toutes les grandes religions sont vraies à des degrés divers. Elles sont plus ou moins vraies car, les hommes étant imparfaits, ils communiquent leurs insuffisances à tout ce qu'ils touchent. La perfection est l'attribut qui appartient exclusivement à Dieu. On ne peut pas la traduire; elle est intraduisible. Mais je suis persuadé que tout homme peut devenir parfait et même parfait comme Dieu est parfait. Nous devons tous aspirer à cette perfection, mais une fois atteint cet état, il est impossible de le définir. La religion est un seul arbre avec de nombreuses branches. Si on ne voit que les branches, on est tenté de dire qu'il y a beaucoup de religions, mais si on voit l'arbre entier, on comprend qu'il y a une seule religion.

On souhaiterait parfois que le mot Dieu ne soit plus employé en raison de son mauvais usage.

Aucun discours sur Dieu ne saurait être retenu car un Dieu qui peut être connu n'est plus Dieu. Refuser le mystère équivaldrait à refuser la vie. Or le mystère a été merveilleusement formulé par Maître Eckhart, quand il dit : *Dieu et moi-même sommes Un. Tel est le mystère de la déification de l'homme.*

### Le corps, lieu de transformation

Le yoga n'est pas une religion, mais il est une pratique corporelle, empirique, d'évolution spirituelle. Je citerai de nouveau Gandhi : *Dieu n'est pas extérieur à notre enveloppe de chair. Par conséquent, toute preuve tirée du dehors n'a que peu de valeur... La musique divine ne cesse jamais de faire entendre ses harmonies en nous-même, mais la vie des sens est si bruyante, qu'elle noie cette subtile mélodie (...)* La connaissance des choses de Dieu ne se trouve pas dans les livres. Elle est du

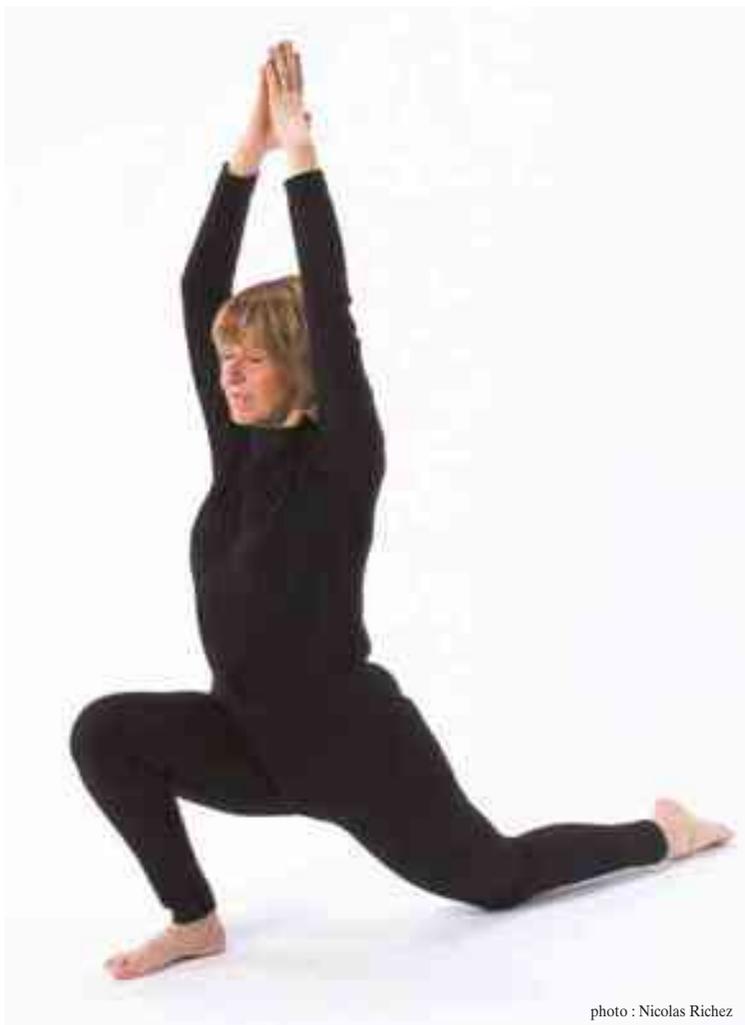


photo : Nicolas Richez

domaine de l'expérience personnelle vécue.

Le yoga est avant tout une pratique basée sur une expérience. On n'acquiert un élargissement du champ de conscience que par un travail quotidien sur Soi. C'est lui essentiellement qui nous conduit vers la "personne" que chacun Est en profondeur. Comme il est écrit dans le *Yoga Sûtra* de Patanjali (I, 2,3) selon la célèbre traduction de Gérard Blitz : *Le yoga est l'arrêt des perturbations du mental. Alors se révèle notre Centre, établi en soi-même.*

L'homme est incarné; il n'est pas que "pur esprit". Mystère de la vie, Mystère de l'incarnation. Si l'homme est incarné, ce n'est pas un hasard. Ou alors il s'agit du fameux hasard dont Albert Einstein disait qu'il est le nom que prend Dieu quand il veut rester anonyme. Le corps, c'est notre lieu privilégié d'apprentissage, de transformation, mais c'est aussi le lieu où s'expriment nos paradoxes, nos angoisses. C'est notre champ d'expériences, l'empreinte de notre histoire. Par la pratique du yoga et du prânâyâma, notre corps devient instru-

ment de spiritualité. L'évolution intérieure authentique n'advient alors que par une pratique quotidienne, où se mêlent le visible et l'invisible, la volonté et l'acceptation. Pour montrer la valeur de l'expérience, on sait tous qu'on peut décrire le goût du lait pendant des heures à quelqu'un qui n'en a jamais goûté. Les paroles ou les écrits seront incapables d'en donner le goût. Il faut le savourer. Après, il devient possible d'en connaître la douceur. Il en est ainsi pour la démarche intérieure et le cheminement qui l'accompagne. Pas de connaissance sans expérience. Le prânâyâma est avant tout une pratique. L'expérience ne saurait être communiquée du dehors, il est seulement possible d'inviter à se mettre en route...

\*IHVH : les quatre lettres du nom divin, le tétragramme imprononçable.

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

Notre carnet d'adresses page 62,

et retrouvez Evelyne Torre dans le prochain numéro de Génération Tao : la pratique du prânâyâma.

- Gtao n° 15 : André Van Lysebeth p. 14

- Gtao n° 15 : Le corps, instrument divin p. 46

**www.shiatsu.fr**

Notre école est en France LA SEULE ÉCOLE à offrir des formations structurées tout au long de l'année : en semaine (en journée et en soirée) et en week-end.

Nous vous offrons la possibilité de devenir

**L'ARTISAN DE VOTRE PROPRE RÉUSSITE**

en favorisant l'intégration de la théorie et de la pratique (stage en équipes marketing, supervision, anatomie, relation d'aide...)

- SHIATSU RELAXATION DE L'HOMME D'AFFAIRES
- SHIATSU EN ENTREPRISE - SHIATSU ASSIS
- SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE - DU BÉBÉ
- SHIATSU DE LA PERSONNE AGÉE
- SHIATSU POUR FUMEURS

Nouveau début des cours  
Dimanche 23 février 9h30-18 h  
«Concepts fondamentaux du shiatsu»

**ÉCOLE DE SHIATSU**

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



A Pâques 5 jours de souffle,  
de mouvement et de conscience  
au bord de l'océan atlantique  
**du 16 au 20 Avril 2003**

**nouvelle programmation 2003  
de stages de Wutao sur Paris**  
et toujours les cours hebdomadaires parisiens

**Renseignez-vous**

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



L1 - 140p., 18,29 €



L2 - 104p., 18 €



L3 - 146p., 18 €



L4 - 192p., 18,29 €



L5 - 192p., 18,29 €



L6 - 130p., 19 €



L7 - 208p., 18,29 €



L8 - 200p., 18,29 €



L9 - 164p., 29 €



L10 - 336p., 22 €  
Irina Tweedie



L11 - 170p., 15,24 €



L12 - 104p., 15,24 €



L13 - 160p., 15,24 €



L14 - 184p., 18 €

**Bon de commande à retourner à  
Éditions L'Originel/Charles Antoni**

25 rue Saulnier, 75009 Paris  
Tél. : 01 42 46 75 78 - Fax. : 01 42 46 28 21  
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 Femelle Mystérieuse			
L7 - Tuina tome 1			
L8 - Tuina tome 2			
L9 - Le char Triomphal de l'Antimoine			
L10 - L'abîme de feu			
L11 - Le voyage sacré Amérindien			
L12 - L'Annonciateur du bien à venir			
L13 - U.G. Pertinences impertinentes			
L14 - I-Chuan			

Frais de port et d'emballage : 2,30 €

**TOTAL** \_\_\_\_\_

# Sun Tse

## ou la stratégie thérapeutique (8e 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 huitième qui vous est ici présenté est intitulé : “Des neuf changements”.

par Jean Motte

**S**un Tse dit : *Ordinairement, l'emploi des armées relève du commandant en chef, après que le Souverain l'ait mandaté pour mobiliser le peuple et assembler l'armée.*

Vous êtes maintenant aguerris à la prose de Sun Tse. L'armée représente l'énergie correcte du corps humain, c'est-à-dire son principe vital non altéré. Le souverain est assimilé au cœur qui dirige le royaume. Quant au commandant en chef, il est représenté par le foie.

*I- Si vous êtes dans des lieux marécageux, tâchez d'en sortir le plus promptement possible.*

Le corps humain est divisé verticalement en trois parties. Le foyer supérieur est appelé “les brumes”. Le foyer moyen est nommé “les étangs” et enfin, le foyer inférieur, “les marécages”.

Sun Tse nous met en garde contre les lieux marécageux qui sont des eaux stagnantes et croupissantes. Cela se traduit par une absence de mouvement qui conduit à la longue à la mort des tissus. L'énergie de défense du corps doit être vélocité pour répondre à tout instant à la pénétration d'un agent pathogène. Elle est produite, en médecine chinoise, dans ces lieux stagnants, mais doit immédiatement les quitter afin d'agir efficacement.

*II- Evitez avec une extrême attention de camper dans les endroits isolés.*

Les endroits isolés représentent dans le corps humain, des trajets secondaires par rapport aux méridiens. La structure

énergétique est un ensemble complexe de réseaux avec des conduites principales et d'autres plus périphériques et moins fréquentées. C'est un petit peu comme le réseau routier qui traverse la France dans tous les sens. Une voie vicinale est bien évidemment moins fréquentée qu'une autoroute. Si l'énergie vitale se trouve sur ces petits chemins, son intervention sera beaucoup plus lente que sur une voie rapide. De plus, sur ce petit chemin, elle risque d'être “oubliée” par la circulation générale et donc tôt ou tard d'être détruite.

*III- Si vous vous trouvez dans des lieux éloignés de toute source ou points d'eau, ne tardez pas de vous en tirer.*

La médecine chinoise antique considère la circulation vitale comme étant analogiquement identique à l'eau. Les lois de l'hydraulique s'y appliquent avec aisance et bon sens. Dans ce troisième changement de Sun Tse, celui-ci nous dit d'être attentifs à l'énergie qui se trouve loin de son point d'alimentation. Ainsi l'énergie qui se trouve dans un endroit du corps, loin d'un point source, ou point “quatre mers”, sera affaiblie et donc demandera, de la part du thérapeute, attention et vigilance.

*IV- Si vous êtes dans un lieu de mort, cherchez l'occasion de combattre. J'appelle lieu de mort, ces endroits où l'on n'a aucune ressource.*

Les lieux de mort sont des stagnations chroniques d'énergie. Dans ce cas, les tissus sont nécrosés et plus aucune vie

## Seul le moment présent peut déterminer l'action à entreprendre la plus juste.

n'est possible. S'il est encore possible d'intervenir, il faut le faire en totalité afin de se dégager de cette cristallisation mortelle. Cela demande d'envoyer toutes les forces vives du corps dans un combat dont l'issue est terriblement incertaine.

V- Si par votre faute, votre armée se rencontrait dans des lieux pleins de défilés, gardez-vous bien de livrer bataille. Soyez toujours sur vos gardes.

Il s'agit là d'une erreur de conduite de l'énergie. Le thérapeute a conduit celle-ci dans des défilés. Les notions de brèches ou de défilés font référence aux étranglements naturels du corps que sont les articulations. De grands points d'acupuncture se trouvent à ces endroits. C'est pourquoi, suite à une manœuvre thérapeutique inadéquate, l'énergie se trouve fixée dans ces goulots d'étranglement. Dans ce cas, il n'est pas possible de livrer bataille entre l'énergie correcte et l'énergie climatique inappropriée car cela tournerait au désavantage de la première et toucherait le totum énergétique. Il faut d'abord mettre en circulation afin de désenclaver l'énergie correcte.

VI- Quand vous saurez qu'une ville, quelque petite qu'elle soit, est bien fortifiée, gardez-vous bien d'aller en faire le siège.

Grande règle d'acupuncture ou de vie. Ne jamais frapper là où les forces sont inégales. En médecine chinoise, il vaut mieux, parfois, laisser la maladie évoluer dans sa phase aiguë avant de l'attaquer, car cela serait au détriment de la force vitale. C'est choisir alors le moment importun pour frapper. L'énergie n'est jamais constante. Tout obéit à un cycle de contraction, dilatation. Comme le souffle, il y a des moments de force et de faiblesse. Il faut les comprendre afin de rendre l'action juste et droite.

VII- Ne négligez pas de vous procurer un petit avantage, lorsque vous pouvez le gagner sans aucun risque.

Autrement dit : Avant de déplacer la montagne, il faut déplacer les petits cailloux.

VIII- Avant que de songer à vous procurer quelque avantage, comparez-le avec le travail, la peine, et les dépenses qu'il pourra vous occasionner. Sachez à peu près si vous pouvez le conserver aisément.

Il faut toujours juger des forces mises en présence. Dans la maladie, il est nécessaire que le thérapeute décide rapidement de la qualité de l'énergie correcte. Est-ce que celle-ci sera en quantité et qualité suffisantes et nécessaires et de plus, sera-t-elle constante dans le temps ? Si tel n'est pas le cas, il vaut mieux attendre un autre moment pour lutter avec efficacité contre la maladie.

IX- Dans les occasions où il faudra prendre promptement son parti, n'allez pas vouloir attendre les ordres du Prince. S'il est des cas où il faut agir contre des ordres reçus, n'hésitez pas, agissez sans crainte. La première et principale inten-

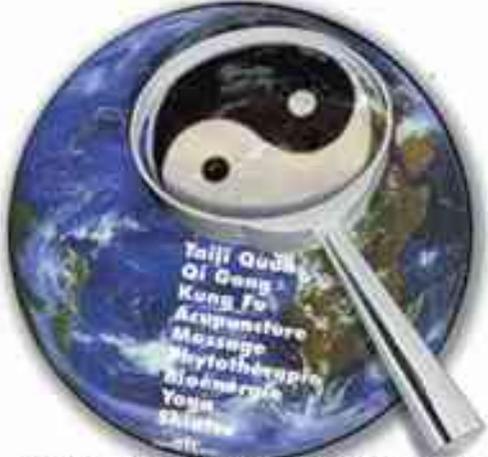
tion de celui qui vous met à la tête de ses troupes est que vous soyez vainqueur. S'il avait prévu la circonstance où vous vous trouvez, il vous aurait dicté lui-même la conduite que vous voulez tenir. Un bon général ne doit jamais dire : quoi qu'il arrive, je ferai telle chose, j'irai là, j'attaquerai l'ennemi. La circonstance seule doit le déterminer.

Attention à ne pas confondre prévoir et recettes. Dans le premier cas, il est indispensable de se préparer. C'est anticiper sur des événements qui pourraient devenir néfastes. Dans le second cas, c'est appliquer des recettes sans tenir compte justement des phénomènes extérieurs. Seul le moment présent, peut déterminer l'action à entreprendre la plus juste.

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

Notre carnet d'adresses page 62

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



**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**

**inscription et consultation gratuites !!**

# Cycle féminin & Médecine Chinoise

## Des influences de la lune...

La médecine traditionnelle chinoise s'est intéressée de près au fonctionnement et au rôle énergétiques du cycle menstruel féminin qui, selon son équilibre ou son déséquilibre, agit en grande part sur l'état de santé de la femme. Découvrez-en ici les rouages et apprenez quelques exercices pratiques.

par Jean- Pierre Krasensky,  
photo : Michel Demling,  
création graphique : Inancu

**S**elon la théorie de la Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C.), toute la vie d'une femme est basée sur des cycles de 7 ans. Chaque cycle de 7 ans voit une évolution dans la physiologie féminine. Si l'on consulte de *Nei Jing Suan*, la "Bible" référence de la M.T.C., on y lit : *Si l'homme est régi par des cycles de 8 ans, chez la femme, c'est le cycle de 7 ans qui prévaut. Chez la petite fille de 7 ans, le qi (énergie) des reins augmente, les dents se renouvellent et les cheveux poussent. A 14 ans, le Jen Mo coule, et le Chrong Mo est rempli, c'est l'apparition des menstruations qui commencent à descendre périodiquement, elle peut alors enfanter. A 21 ans, le qi des Reins est suffisant et les dents de sagesse apparaissent, la croissance est à son maximum. A 28 ans, les tendons et les os sont forts, les cheveux et le corps sont à l'apogée de leur force. A 35 ans, le méridien Yang Ming (méridien de l'Estomac) commence à s'affaiblir, le teint du visage commence à s'affaiblir. A 42 ans, les trois méridiens yang s'affaiblissent en commençant par le haut, le visage s'assombrit, commence à se rider et les cheveux commencent à blanchir. A 49 ans, le méridien Jen Mo est vide, Chrong Mo se flétrit, la voie des menstruations est bloquée, la structure se déforme et on ne peut plus engendrer.*

### Le cycle féminin, un cycle lunaire

Tout comme en médecine occidentale, en médecine chinoise, le cycle d'une femme est considéré comme normal lorsqu'il est de 28 jours. Le cycle de la femme est donc lié au cycle de la lune qui est aussi de 28 jours. C'est pourquoi les

Taoïstes disent que la femme est lunaire. Le cycle féminin est compté à partir du premier jour des règles et va se dérouler en quatre phases, comme les quatre phases de la lune.

### Les quatre phases du cycle

Pendant la première phase, le qi mobilise le sang dans l'utérus, et fait s'écouler le sang vers l'extérieur. Durant la deuxième phase, le qi, qui est de nature yang, monte vers le haut du corps entraînant avec lui le sang qui cesse de descendre. Lors de la troisième phase, le volume de sang dans le corps atteint une plénitude, le qi est en plénitude dans la partie supérieure du corps et commence à être attiré vers le bas par le sang qui s'accumule dans le petit bassin. Au cours de la quatrième phase, le qi descend de plus en plus dans le petit bassin où il va progressivement mobiliser le sang. Le sang ainsi mis en mouvement arrive en plénitude de telle sorte que le qi lui-même a du mal à se mobiliser; aussi, il va pousser le sang vers le bas et vers l'extérieur afin de pouvoir circuler librement, c'est alors l'apparition des règles. Et le cycle se reproduit ainsi chaque mois lunaire jusqu'à la ménopause.

### Le va-et-vient du sang et du qi

A chacune de ces phases peuvent correspondre des pathologies purement féminines qui sont dues au rapport de force entre le sang et le qi. Un vide de sang dans l'utérus au cours de la quatrième phase sera la cause d'un retard de

## Chaque cycle de 7 ans voit une évolution dans la physiologie féminine.

règles. Une trop grande plénitude de sang lors de cette période bloquera fortement le mouvement du qi et ce seront alors les douleurs prémenstruelles.

L'absence de montée du qi vers le haut dans la deuxième phase prolongera la période des règles, etc. Il est donc important, pour un praticien en M. T. C., de bien étudier la mobilisation du qi et du sang selon le cycle de la femme pour pouvoir régler les différents problèmes pouvant apparaître lors des quatre phases.

### Les Reins et le Foie, les gardiens principaux du cycle féminin

Comme nous venons de le voir, c'est le rapport qi/sang qui détermine les quatre phases du cycle féminin. Selon la M. T. C., les Reins sont les réceptacles de notre énergie vitale, l'énergie ancestrale reçue à la naissance par transmission parentale + l'énergie acquise par l'alimentation et la respiration. Il existe donc une énergie liée aux Reins qui peut être en état d'équilibre, ou déséquilibrée par un excès de yin ou un excès de yang. Ce déséquilibre affecte alors le capital de qi qui circule dans le corps et au niveau de l'utérus. Dans ce cas, nous aurons des dérèglements liés au qi. C'est en traitant l'énergie des Reins que seront réglés ces problèmes.

Quant au sang, sa mobilisation est liée au Foie. C'est lui qui est responsable de la régulation du flux sanguin dans le corps et donc, dans le cas qui nous concerne, au niveau du petit bassin. Un dérèglement dans la mobilisation du sang sera donc réglé par l'équilibrage de l'énergie du Foie.

Outre ces deux énergies (Rein et Foie) qui sont les deux principales responsables de la régularité du cycle féminin, il faut aussi tenir compte de l'énergie de la Rate qui régule avec l'Estomac la formation du sang à partir de l'énergie acquise par l'alimentation. Un mauvais apport de sang nouveau de la part de la Rate aura comme effet de diminuer la quantité de sang dans l'utérus et donc, pour effet secondaire, de perturber le cycle par manque de plénitude de sang dans la phase précédant l'apparition des règles.

### Le rôle de Jen Mo et Chrong Mo

Le qi circule dans des canaux que l'on nomme méridiens. Bien sûr les méridiens Reins, Foie et Rate ont une importance indéniable dans la régulation du cycle de la femme, car, comme nous l'avons vu précédemment, leurs énergies respectives accordent le rapport qi/sang lors des quatre phases du cycle, et de plus, ces trois méridiens passent tous trois par le petit bassin dont ils régulent l'équilibre énergétique. Mais il nous faut aussi mentionner le rôle de deux méridiens curieux qui ont leur importance dans le cycle féminin. Ce sont les méridiens Jen Mo et Chrong Mo.

Le Jen Mo, encore appelé méridien conception, se trouve sur la ligne médiane du devant du corps. Si le qi circule normalement dans ce méridien, le cycle est régulier et les règles normales. Si le qi y circule mal, la femme aura une augmentation de la masse abdominale, particulièrement avant les règles, et des pertes blanches, ses règles seront perturbées.

Le Chrong Mo quant à lui circule également sur la face

## EQUILIBRER LE SYSTEME HORMONAL PAR L'AUTO-MASSAGE

### Massage des seins

1- Poser les mains à plat sur les seins de façon que les majeurs se rejoignent sur le point 17 du Vaisseau Conception (VC 17) situé sur la ligne médiane antérieure du corps juste entre les deux seins.

2- Masser la poitrine en faisant tourner 9 fois les mains dans un mouvement circulaire qui débute vers le haut et vers l'extérieur, c'est-à-dire en tournant avec la main droite dans le sens horaire de la montre, et avec la main gauche dans le sens anti-horaire.

En même temps, sur chaque inspiration, faire monter l'énergie depuis les seins jusque dans la tête, ce qui permet de nourrir ainsi en énergie l'hypophyse qui est le chef d'orchestre des glandes endocrines et qui va donc ainsi régulariser le système hormonal.

Après ces 9 massages circulaires, l'énergie mammaire est bien concentrée au niveau de l'hypophyse, sur une expiration, faire alors descendre l'énergie jusqu'aux organes sexuels afin de les nourrir à leur tour.

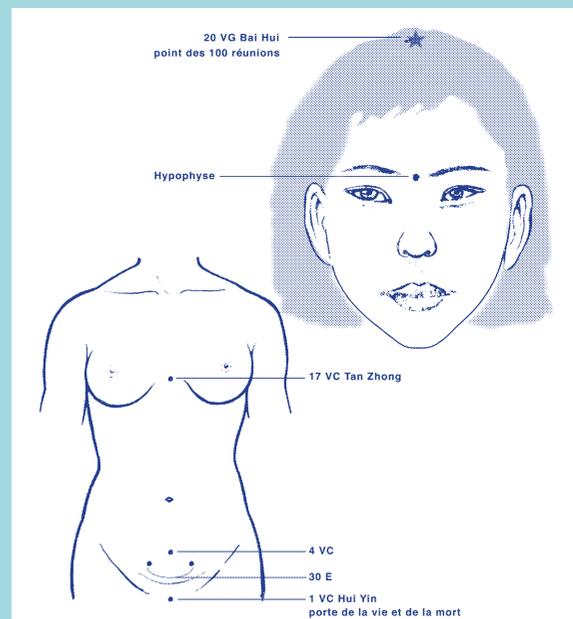
Recommencer 3 fois.

### Massage des organes sexuels

1- Placer les mains à plat sur le sexe et le masser en remontant alternativement la main gauche et la main droite vers le bas ventre.

2- Faire le même exercice que pour les seins, c'est-à-dire faire monter le qi sexuel à l'hypophyse sur chaque inspiration et après 9 mouvements alternatifs des mains, faire redescendre l'énergie ainsi concentrée à l'hypophyse jusqu'aux organes sexuels.

Recommencer 3 fois.



antérieure du corps et se relie avec le trajet du méridien Rein et a des ramifications vers les méridiens des Intestins et de l'Estomac. Une mauvaise circulation du qi dans le Chrong Mo se manifestera par des douleurs du bas-ventre, de l'utérus et du vagin et des règles irrégulières et déséquilibrées.

Il faut aussi signaler le méridien Tou Mo qui suit la ligne médiane postérieure du corps, le long de la colonne vertébrale. Ce méridien régule avec le Jen Mo l'équilibre général yin/yang du corps. Pour cela, ils forment ensemble ce que l'on appelle l'orbite microcosmique ou petite circulation céleste.

### L'énergie sexuelle féminine

Elle réside en grande partie au niveau des ovaires, mais une partie de cette énergie se trouve également au niveau des seins, d'ailleurs les Taoïstes considèrent que l'énergie sexuelle féminine réside en grande partie au niveau du Tan Zhong (VC 17), c'est-à-dire au point situé au niveau de la poitrine, entre les deux mamelons. Selon les Taoïstes, c'est

la grande différence entre les hommes et les femmes; l'énergie sexuelle masculine réside au Hui Yin, au niveau du périnée tandis que l'énergie sexuelle féminine réside au Tan Zhong, entre les deux seins.

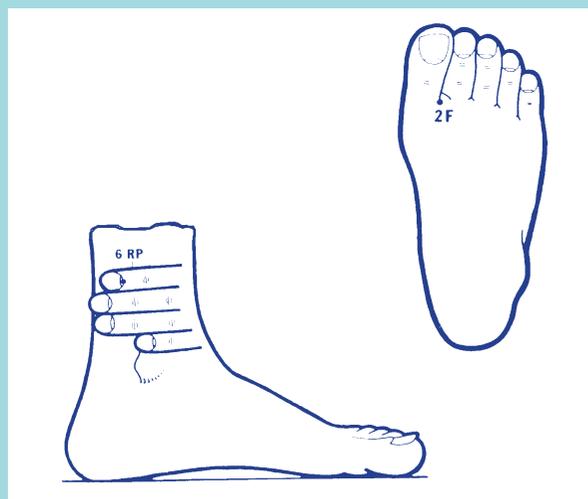
Il est donc nécessaire de faire circuler cette énergie pour éviter qu'elle ne stagne dans la poitrine. Car si cette énergie reste à ce niveau, la femme risque de souffrir de mastose, surtout à l'approche du cycle menstruel. De plus, la femme est particulièrement sujette au cancer du sein, et la stagnation de l'énergie y contribue d'une manière importante. Chaque femme doit donc apprendre à faire circuler cette énergie en la diffusant dans le corps. Il en est de même de l'énergie qui se trouve au niveau des organes sexuels. La stagnation du qi peut prédisposer au cancer de l'utérus ou aboutir à la formation de fibromes. Pour éviter ces inconvénients de santé, la femme doit régulièrement débloquent ces énergies par la pratique de l'auto-massage sexuel qui consiste à faire un massage de la poitrine et un massage des organes sexuels. Ces exercices ont un effet sur le système hormonal féminin qu'ils régularisent. Leur pratique est donc recommandée à tous les âges de la vie de la femme (voir encadré sur les auto-massages).

*L'énergie sexuelle féminine réside au niveau des ovaires et de la poitrine, au point Tan Zhong.*

### LES POINTS ESSENTIELS

Le massage de ces points aide à régulariser le cycle féminin. Il convient de les masser dans le sens des aiguilles d'une montre avec la pulpe du majeur (50 fois, deux à trois fois par jour).

- Le point 4 du Vaisseau Conception (4 VC) : il est situé sur le ventre, à mi-chemin entre le nombril et le pubis.
- Le point 30 de l'Estomac (30e) : il est situé sur le bord supérieur du pubis, à deux travers de doigts de part et d'autre de la ligne médiane du corps.
- Le point 6 de la Rate (6 Ra) : il est situé sur le bord interne de la jambe, à quatre travers de doigt au-dessus de la malléole. Ce point régularise le sang.
- Le point 2 du Foie (2 F) : il est situé sur le dessus du pied, à la naissance des premiers et deuxième orteils.



### L'orbite microcosmique

L'exercice de l'orbite microcosmique est une des techniques utilisées pour réguler le cycle de la femme.

L'orbite microcosmique est formée :

- du méridien gouverneur qui part de la pointe du coccyx, monte le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête (Ba Huin), et redescend par la face antérieure jusqu'à la lèvre supérieure.
- du méridien conception qui débute au niveau du périnée (Hui-Yin), monte sur la ligne médiane à l'avant du corps, pour se terminer au niveau de la lèvre inférieure.

Ces deux méridiens forment une boucle fermée dans laquelle circule l'énergie de base du corps. Le qi circule en montant le long du méridien gouverneur et redescend par le méridien conception. (Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le Gtao n° 15 consacré à l'orbite microcosmique)

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

Notre carnet d'adresses page 62

- Gtao n° 15, Le qi gong des femmes p. 72
- Gtao n° 15, Le massage de la poitrine p. 76
- Gtao n° 25, l'énergie sexuelle féminine p. 24

L'école du Qi



Qi

Dominique Banizette

Formation en

Qi Gong

- **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 :  
Tél : **04 75 88 32 63** - Fax : **04 75 88 31 82**

Lyon Paris Lausanne  
**Ecole Supérieure de Médecine Chinoise :**  
**Acupuncture, Pharmacopée, Massage, Diététique, Qi Gong ; Stages en Chine**

Cours issus des Universités des états de Chine  
Dirigés par le professeur MA FAN  
96, rue de la Part-Dieu, 69003 Lyon  
Tél. 04.78.60.47.56 Fax. 04.78.60.91.72  
<http://www.shaoyang.fr>



## Tai Chi Chuan Stages d'été en Périgord avec J-J Sagot

2 au 6 juillet : Niveau débutant ou avancé  
Style Cheng Man Ching & Fondamentaux du tuishou  
7 au 12 juillet : Niveau avancé tous styles  
Fondamentaux du Tuishou et du Dalu  
Grand Sanshou du Style Yang & Armes du Style Yang

Renseignements : Association «La Grande Ourse»  
52 Route de Jargues 24660 Notre Dame de Sanihac  
05 53 53 52 40 Email : [jjsgot@wanadoo.fr](mailto:jjsgot@wanadoo.fr)

*L'enseignement dispensé tend à œuvrer vers un taichi-chuan de rencontres, d'échanges et d'apprentissage, où la voie de chacun est respectée et où les différences sont envisagées comme un ferment d'enrichissement.*

## TAIJI OUAN style CHEN

Pour la 3<sup>ème</sup> année consécutive, venez nous rejoindre au

**Stage à Chenjiagou en Chine  
du 11 au 29 avril 2003**

Avec **WANG Xian**  
Grand Maître de Taiji  
Quan style Chen

Vivre une expérience  
exceptionnelle sur le plan  
technique et humain

Renseignements  
et inscriptions\* :  
**Alain Caudine**  
Tél. : **05 59 28 32 81**



\* avant fin janvier 2003

## VIDEOS & COURS

**TAIJIQUAN : 4 LIVRES**  
**TAIJIQUAN : 45 K7**  
3 styles - 4 armes  
**Tui-Shou - San-Shou**  
Santé - Energie

**QI GONG : 9 K7**  
**DO-IN : 2 K7**

**PAKUA CHANG : 14 K7**  
**SHIATSU : 6 K7**  
**M. T. C. : 8 K7**



Stages à venir :

25-26 janvier LYON Taiji tous styles  
22-23 février BRETAGNE Qigong/Shiatsu  
22-23 mars Taiji LA ROCHELLE  
5-6 avril PEDAGOGIE NANTES  
19-21 avril Taiji en QUERCY  
23-27 avril Taiji en SUISSE  
8-11 mai Taiji à BEZIERS  
29 mai au 1 juin Taiji ancien NANTES  
7-9 juin Taiji en QUERCY  
11-16 juillet Taiji en Canoe sur la LOIRE  
5-25 aout 3 stages Taiji Qigong Pakua à OLERON

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

## CHI KUNG TAOÏSTE



Cours Stages

par Mme Benj. Drouet et Th. Doctrinal  
Instructeurs certifiés par  
**Mantak Chia**

<http://perso.wanadoo.fr/tao.ouest>  
Nantes 02 51 12 42 00  
Rennes 02 99 60 62 23

## Nuad bo rarn

Massage thaï traditionnel



Le nuad-bo-rarn est une technique qui induit une profonde relaxation et augmente le flot d'énergie dans le corps.

Stages (semaine ou journée)  
Près de Rennes (35)  
02.99.60.62.23

# L'Hiver,

## Le bon moment pour tonifier l'énergie

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'hiver.

par Dr Liu Jun Jian

**S**elon la théorie des "cinq éléments", l'hiver est la saison associée à l'élément eau et correspond à l'énergie des reins. Sa manifestation principale est le froid. A cette époque en effet, le temps froid et le vent frais venant du nord agressent l'organisme. Tout comme dans la nature où l'eau gèle, le sang circule au ralenti dans l'organisme et ainsi consomme l'énergie yang du corps. Par conséquent, on a davantage besoin d'énergie yang pour lutter contre le froid.

### Les méfaits du froid

Le froid blesse facilement l'énergie yang, de façon superficielle, ou plus directement, en profondeur.

Lorsque le froid agresse le corps en le pénétrant à un niveau superficiel, l'énergie yang alors bloquée se reconnaît sous différentes manifestations : absence de transpiration, aversion pour le froid, etc., et cause différents désagréments : maux de tête, courbatures dans l'ensemble du corps, etc.

Si le froid agresse directement la rate et l'estomac, leurs énergies ne peuvent plus chauffer l'organisme, digérer les aliments et transporter l'eau. Les manifestations sont alors plus importantes : sensations de froid au niveau des membres et du corps, diarrhée avec des aliments non digérés, urine claire et abondante. Ces manifestations s'accompagnent par-

fois de vomissements d'eau claire, et de crachats clairs et fluides.

### Que faire ?

La chaleur est le remède contre le froid, c'est l'un des principes du traitement de la médecine traditionnelle chinoise. Il faudra donc utiliser des plantes de nature chaude aux vertus toniques pour chasser l'énergie perverse froide. L'énergie yang sera alors renforcée en augmentant la capacité défensive contre les énergies perverses. Et le système immunitaire réagira favorablement.

L'hiver est aussi pour les personnes qui manquent d'énergie yang le moment idéal pour se tonifier; l'été étant moins propice, il fait trop chaud, et on a moins envie de chauffer ses plats.

Par principe, nourrir le yin en hiver, c'est tonifier le yang en même temps, ceci est la loi du yin-yang.

En résumé, l'hiver est une saison qui permet de conserver et nourrir l'énergie, on doit donc profiter de cette saison pour bien soigner notre énergie afin de préparer le printemps qui arrive.

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

\*Pour plus d'informations concernant le fuzi, consultez notre carnet d'adresses page 62

- Gtao n° 21 : En été, du cœur aux reins p. 58
- Gtao n° 24 : Diététique de printemps p. 65
- Gtao n° 25 : Prenez soin de votre cœur p. 60



crédit photos : Jean-Marc Lefèvre



Régliasse.

### SOUPE DE GINGEMBRE AU RÉGLISSE

15-20 g Gingembre  
3 g Régliasse (*Radix Glycyrrhizae*)

Préparation : couper le gingembre en lamelles, ajouter la réglisse (*gan cao*) et l'eau, fait cuire pendant 20 minutes environ, puis boire le jus tiède.

Fonctions : disperse le vent et chasse le froid.

Indications : toux due au vent et au froid.

Symptômes : toux accompagnée de crachats fluides et clairs, nez bouché et écoulement nasal, aversion au froid, fièvre légère, absence de transpiration, langue légèrement rouge, enduit blanc et fin, pouls flottant.

### SOUPE DE GINSENG AUX GRAINES DE LOTUS

10 g ginseng blanc - 10 graines de lotus  
30 g sucre cristallisé

Préparation : mettre le ginseng blanc et les graines de lotus (sans le cœur) dans un bol, puis ajouter de l'eau. Laisser tremper pendant 1 heure, puis ajouter le sucre cristallisé. Mettre le bol au bain marie pendant 1 heure.

Boire la soupe, manger le ginseng blanc et les graines de lotus.

Fonctions : tonifie l'énergie et fait monter l'énergie yang. Elimine la chaleur déficiente.

Indications : fièvre due à la faiblesse de l'énergie.

Symptômes : légère fièvre aggravée par l'effort, vertige, manque de force, transpiration spontanée, halètement, état silencieux, manque d'appétit, selles molles, langue pâle, enduit blanc et fin, pouls mou.

### SOUPE D'AGNEAU AU FUZI

30 g de fuzi\* prétraité (*Radix Aconiti Praeparata*)  
100-200 g agneau - 30 g gingembre  
ciboulette - sel - alcool

Préparation : bien nettoyer l'agneau, le fuzi, le gingembre et la ciboulette. Mettre l'agneau dans l'eau bouillante quelques minutes, puis le rincer dans l'eau froide. Couper l'agneau en petits morceaux.

Mettre l'agneau dans une casserole, et laisser cuire à grand feu en enlevant au fur et à mesure le mousseux flottant à la surface.

Puis ajouter les plantes et continuer à faire cuire pendant 30 minutes à feu moyen, puis à feu réduit jusqu'à ce que l'agneau s'amollisse. Ajouter le sel avant de terminer la cuisson.

Fonctions : tonifie l'énergie et le réchauffeur moyen. Améliore les fonctions de la rate et de l'estomac.

Indications : syndromes de faiblesse de l'énergie.

Symptômes : vertiges, manque de force, fatigue, membres froids, selles molles ou diarrhée, manque d'appétit, langue pâle, enduit blanc et fin, pouls faible.



fuzi.



fuzi séché.

## CARNET D'ADRESSES

### Infos

#### 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.

Il a réalisé un CD, *Méditation Mantra et Harmoniques*.  
A signaler, l'existence d'un nouveau site : [www.yogaduson.net](http://www.yogaduson.net) spécialisé sur l'art des mantras. A noter dans le site, les dates des stages de Patrick Torre.  
tél. : 01 34 14 14 14

### Culture & société

#### Jalalou'ddin Roumi

Voix Tao's Folies p. 9

#### Jacques Benveniste

Retrouvez Jacques Benveniste sur le site : [www.digibio.com](http://www.digibio.com)

### Voie du mouvement

#### Chen Zenglei

Deux stages de Tai Ji Quan, style Chen, dirigés par Me Chen Zhenglei sont organisés à Paris :

- du 18 au 22 avril 2003  
- du 24 au 28 avril 2003

*Institut du Quimétao*  
tél. : 01 43 20 70 66  
fax : 01 43 20 56 21

#### 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](mailto:wutao@generation-tao.com)

### Pédagogie

Georges Saby anime des cours de qi gong et de tai ji quan sur toute la France. Il est membre fondateur de l'U.A.R.T International. Auteur également d'ouvrages et de K7 vidéos.

35, rue Claire Fontaine  
44830 Brains  
tél. : 02 40 65 55 01

### Co-naissance de Soi

#### Itsuo Tsuda

L'Ecole de la Respiration vous propose des cours et organise régulièrement de stages de Mouvement Régénérateur :

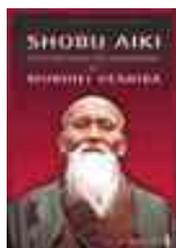
- du 22 au 26 janvier 2003  
- du 26 février au 2 mars 2003  
- du 23 au 27 avril 2003

Et de Pratique Respiratoire de Me Ueshiba :

- 8 & 9 février 2003  
- 12 & 13 avril 2003  
Une cérémonie aura également lieu le 10 mars 2003 au Dojo de Paris.  
*Ecole de Me Tsuda*  
28, rue des Petites Ecuries  
75010 Paris  
répondeur : 01 42 46 46 10

#### La Voie de l'Iris

Pour en apprendre davantage, Ailing Kuang et Jean-Daniel Cauhépe sont auteurs du livre : *Shobu Aiki, la victoire selon l'art chevaleresque de Morihei Ueshiba* paru chez Guy Trédaniel éditeur.



### Prânâyâma

Présidente de la Fédération de Yoga FIDHY depuis 1995, Evelyne Torre a commencé à pratiquer le hatha yoga en 1976 et fut diplômée de l'école Eva Ruchpaul en 1984. C'est lors d'un stage

sur la Bhakti, enseigné par T.K. Sribhashyam qu'elle fut imprégnée de toute la spiritualité du prânâyâma. Depuis, elle intègre dans sa pratique le prânâyâma et enseigne depuis vingt ans, en cherchant à redonner au "corps", toutes ses résonances spirituelles. Elle anime des stages de formations en France, en Europe, et lors de congrès.  
7, rue Camille Clément  
95120 Ermont  
tél. : 01 34 14 48 23  
[Evelyne.torre@wanadoo.fr](mailto:Evelyne.torre@wanadoo.fr)

### Santé

#### Sun Tse

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

#### Médecine Chinoise

Jean-Pierre Krasensky est l'auteur de nombreux ouvrages dont *La femelle mystérieuse* paru aux Ed. Charles Antoni L'Originel. Un séminaire de Tao-sexuel et Tantra (les bases) est organisé les 22 et 23 mars 2003 sur Paris.  
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  
tél. : 01 42 02 79 64

#### Les conseils du Dr Jian

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

## AGENDA

### Chamanisme

Rencontre avec don Marcelino :

- 25 janvier 2003 : signature de son livre à la librairie "L'inconnu" à Paris.  
- 17 mars 2003 : conférence à Bruxelles intitulée : "Regard amérindien sur la souffrance".  
- Et retraite amérindienne en France, en juillet-août 2003.  
tél. : 02 37 54 8110

## A VENDRE CORPS DE FERME

A 1 heure de Paris, région de Montereau (77). Particulier vend propriété de caractère. Ancienne ferme aménagée comprenant : trois corps de bâtiment, une grange 7 travées, jardin, verger et potager non traités. Surface totale de la propriété : 5000 m<sup>2</sup>.

Contact : Françoise Toullec  
03 86 66 09 09

### Tai ji Quan

• Formations taiji d'épée et bagua zhang avec l'ITEQG.  
- stage de taiji à l'épée de l'école Yang à Lyon, du 24 au 27 février 2003.  
- stage de bagua zhang à Paris, du 8 au 11 mai 2003 : les 8 paumes de l'école Lü Men  
• Professorat de qi gong à Bruxelles : cycle de formation professionnelle dès septembre 2003.  
*ITEQG*  
tél./fax : 03 24 40 30 52  
[bruno.rogissart@wanadoo.fr](mailto:bruno.rogissart@wanadoo.fr)

L'association TAO et SANTÉ organise un stage de Qi Gong avec Madame LIU YA FEI, du Centre National de Qi Gong Thérapeutique de Beidaihe, les 25 et 26 janvier 2003 à Annecy.

Programme :  
"Nei Yang Gong", première méthode de douze mouvements.  
Renseignements :  
Tao Santé  
BP 389, 74013 Annecy cedex  
tél. 04 50 27 79 17

**Salon du bien-être**

Du 20 au 24 mars 2003 se déroulera à la porte de Versailles, à Paris, la 19e édition de ce salon consacré à la thalasso et aux médecines douces. Vous pourrez y retrouver un espace massage et assister à des conférences.  
 tél. : 01 45 56 09 09  
 www.spas-expo.com

**STAGE DE QI GONG pour La Femme**

1 et 2 Février 2003 à Nice (Alpes-Maritimes)  
 15 et 16 Février 2003 à Lyon (Rhône)  
 1 et 2 Mars 2003 à Aix en Provence (Bouches du Rhône)  
 15 et 16 Mars 2003 à Crissier (Suisse)  
 29, 30, 31 Mars et 1 Avril 2003 à Bonn (Allemagne)  
 5 et 6 Avril 2003 à Madrid (Espagne)  
 10 et 11 Mai 2003 à Paris (14ème)  
 17 et 18 Mai 2003 à Pornic (Loire-Atlantique)  
 14 et 15 Juin à Bordeaux (Gironde)

Hélène COCIOVITCH  
 Professeur Diplômée de l'IEQG et de la FEQGDA

04 42 50 20 47

**Taiji et canoë**

Un stage de Taiji et de canoë sera organisé en Loire-Atlantique, du 11 au 16 juillet 2003.  
 tél. : 02 40 65 55 01

**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

**Ecole de Sumikiri**

Séminaires d'été 2003  
 Métamorphose de la violence par le Shobu Aiki :  
 - du 14 au 19 juillet

- du 18 au 23 août  
**J.-F. Bobillier**  
 Garneyre  
 38650 Saint-Andéol  
 jfbobi@club-internet.fr  
 tél/fax : 04 76 34 12 35

**Tao Curatif**

Marga Vianu, profeseur Senior, vous propose différents cours :  
 - base et avancés du Tao Curatif selon Mantak Chia  
 - magnétothérapie & runes  
 21 mars - 6 avril 2003 à Paris, ainsi qu'à d'autres dates, à Cannes et Nyon (Suisse).  
 111 Bd. Leader  
 06150 Cannes  
 tél. : 04 93 48 18 04  
 marga.vianu@span.ch

**Taiji à l'île d'Oléron**

Du 4 au 8 août, du 11 au 15 août, 18 au 22 août 2003.  
 tél. : 02 40 65 55 01

**Wutao à La Baule**

5 jours de Wutao (matinée) au bord de l'Océan Atlantique à Pornichet-La Baule :  
 - du 16 au 20 avril 2003.  
 tél. : 06 20 89 63 32

**Le drainage Lympo-énergique**

Dominique Jacquemay, diplômée en M.T.C (Université de Shanghai), auteur du livre *Le drainage-Vitalité* aux Editions Dangles, propose des formations en drainage lymphatique associé à l'énergétique chinoise. Elle les anime régulièrement en France, en Belgique et en Suisse.  
 tél. : 01 44 86 01 01  
 ou via le site :  
 www.lympo-energie.com

**A la recherche de Jacques Chenal**

Si vous voulez avoir de ses nouvelles, contactez-le sur le site de son club :  
 www.shaolininformcenter.com

**Clin d'œil à nos amis québécois...**

Et particulièrement à Marie Andrée Lett, qui ont fait venir Georges Charles pour un stage de perfectionnement en énergétique chinoise, à Ruitter Valley. Deux autres stages sont

programmés en mai et en octobre 2003.



**Taiji Yang**

Avec Thierry Alibert :  
 - les 8 & 9 février 2003 à St Jean de Védas  
 - le 2 mars 2003 à Agen  
 - le 29 mars 2003 à Cahors  
 tél. : 06 08 58 45 57 & 05 65 41 14 95  
 alibert.thierry@wanadoo.fr

**Arts classiques du Tao**

Différents stages proposés à travers toute la France avec Georges Charles :  
 - 8 & 9 février à Eyguières : 04 90 57 85 87  
 - 1er & 2 mars à Caen : 02 31 97 79 90  
 - 8 & 9 mars à Poitiers : 05 49 02 65 16  
 - 15 & 16 mars à Bologne (Italie) : 00 39 03 22 24 32  
 - 29 & 30 mars à Annecy : 04 50 62 03 17  
 Et le Nouvel an chinois à Paris le 4 février 2003 :  
 sanyi@club-internet.fr  
 www.tao-yin.com



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

**REGIE PUBLICITE**

Renseignements techniques  
 Prix de Vente : 4,50 € trimestriel  
 6,10 € (hors-série)  
 Tirage : 30 000 exemplaire  
 Format : 210 x 297  
 impression offset - 68 pages

**Remise des ordres de typons**

3 sem. avant la date de parution. Trame 150.

**Prochaines parutions**

- HS n° 3 : mars 2003 (bouclage : 10/02/03)
- n° 28 : avril 2003 (bouclage : 5/03/03)

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  
 pub@generation-tao.com

**Génération Tao n° 28 Parution : avril 2003**

**Culture & société**

- calligraphie : Shan Sa  
 - Voyage au pays des Mandalas

**Voie du mouvement**

- Le mouvement régénérateur

**Bio-énergétique taoïste**

- Le tao de la guérison  
**Co-naissance de soi**  
 - Douglas Harding  
**Santé**

- La magnétothérapie

Rendez-vous en mars avec la parution du Hors Série n°3 : le Collector de Génération Tao



# Commandez les anciens



26

Dossier «Chamanisme, entre Terre et Ciel» - Interview Char-lotie Couture - L'Aïkido de la vie - Souplesse ou laxité, il faut choisir - Yang Jwing Ming : le «jin» ou la force jaillissante - Karma ou psychogénéalogie? - Le drainage lymphatique - La réflexologie plantaire - Diététique d'automne...



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 - taïchi quan Chen : portrait Chen Xiao Wang - L'art des mantra - 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. Cauhépé - Tai-pei Dance Circle - Son et méditation - Ki des 9 étoiles - Les moxas chinois - L'électro-acupuncture...



22

Dossier «Feng shui» - Secret taoïste - Shangaï 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 bonsaï - Tao del mundo - Mantak Chia, l'alchimie retrouvée - Juan Li - L'odyssée du feng shui - Chromothérapie - Les clés pour bien dormir - Sun Tse, stratégie thé-rapeutique...



20

Dossier «Le Tai Ji Quan dans tous ses Etats» - Le pacte des loups - Légendes du Tao : guan-yin et Nu Wa - Qi gong : l'extase cellulaire - La guérison amérindienne - Le secret des élixirs floraux - Chiropratique : la colonne de vie - Ayurveda : tradition millénaire ...



12

Dossier «Tao d'aujourd'hui» - Zazen, voie de la posture juste - Arts martiaux philippins - Kalaripayat - Bâton médiéval - Capoliera - Feng shui : les 3 dragons - Les arts vietnamiens - Le Tao de l'amour - Acrobat'ao : 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 dans 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

épuisés !!

## Tarifs anciens numéros (hors série exceptés - frais de port compris)

choisissez votre formule	France	Europe	DOMTOM & reste du monde
1 ancien numéro au choix	4 €	6 €	7 €
3 anciens numéros au choix	10 €	16 €	19 €
5 anciens numéros au choix	15 €	25 €	30 €
10 anciens numéros au choix	28 €	48 €	58 €

## Tarifs Hors Série (par exemplaire - frais de port compris)

France	Europe	DOMTOM & reste du monde
7 €	9 €	10 €

## Cochez les exemplaires souhaités

- 9    10    11    12    13    14    15    16    17  
 19    20    21    22    23    24    25    26   /    HS 1    HS 2

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  
 ou par paiement sécurisé sur notre site [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



19



18



17



16



15



14



13

Dossier «Les créatifs culturels aux USA» - Plaisir du thé - Portrait Jean-Marc Lefèvre - Génération Bruce Lee - Shintaido - jaillissement du cœur - Taijchi : le simple fouet - Sport et stretching postural - La dynamique émotionnelle - Massage - Qi gong pour soulager le dos - Alerte à la mal-bouffe...

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 - Aïkido : métamorphose de la violence - Le dessin guérisseur...

Guide spécial «Quelle voie choisir ?» - Le Tao de l'Occident - Michel Jonas, la voix du changement - Le Tao : du big band à notre santé - Le stretching postural - Les enfants du Taijchi - A la découverte du feng shui occidental - kinésiologie - Qi gong - Acupuncture...

Dossier «Bien-être et plaisir» - Feng shui de l'amour - L'onde orgasmique - Tout feu 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 Stévanovitch - Jean-Daniel cauhépé...

Dossier «Spécial 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...

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 Taijchi - Bruce Lee, philosophe du mouvement - Océans, cétacés et spiritualité - Michel Odent - Géobiologie - Couple : Les ancêtres vous regardent - Les 6 sons de guérison...

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 - Aïkido : 3 rencontres... - vocations d'un chamane - Les religions Chinoises...



**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.



**Génération Tao Hors-Série n° 2**  
**Spécial Energie**

Les différents visages de l'énergie, de l'Orient à l'Occident, par de grands spécialistes ! Avec les participation de : Yves Réquena - Gérard Edde - Gérard Guash - André Van Lysebeth - Itsuo Tsuda - Jean-Michel Chomet - Georges Charles - Dominique Banizette - Jean Motte - Pol Charoy & Imanou Risselard - Georges Saby - Ailing Kuang - Evelyne Torre - Vlady Stevanovitch - Danis Bois...

commandes et abonnements en ligne  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

**BULLETIN D'ABONNEMENT**

**1 an**  
**4 numéros**  
**15 €**

	France	Europe	DOM-TOM & reste du monde
4 numéros	15 €	21 €	25 €
8 numéros	27 €	39 €	47 €
12 numéros	40 €	58 €	70 €

**2 ans**  
**8 numéros**  
**27 €**



Je m'abonne à Génération Tao pour un montant de ..... euros correspondant aux options suivantes :

Formule  4 numéros  8 numéros  12 numéros Zone géographique  France  Europe  DOM-TOM & reste du monde

Je joins dès à présent mon règlement par chèque ou mandat, à l'ordre des Editions du Tao.

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

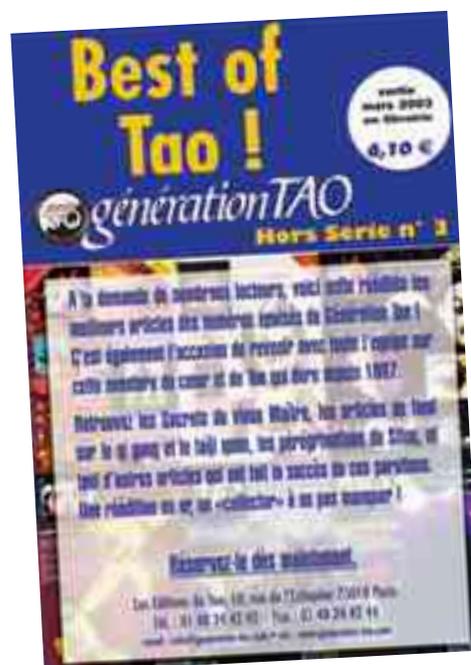
# Eloge de la juste Mesure

par Georges Charles

Un adage chinois affirme que “la précipitation est l’ennemie de la paix”, et le Maître Kongzi, lui-même, que nous connaissons sous le nom de Confucius, conseille “de prendre son temps pour commencer et de ne pas se hâter pour finir”. Dans le *Classique des Odes (Shijing)*, il est encore précisé “qu’une épaisseur de glace d’un pied sur tout le lac n’a pas pu se former en une seule nuit”. Cette conception particulière à la sagesse chinoise indique que le simple fait de savoir et de pouvoir prendre le temps nécessaire pour effectuer quelque chose et mener cette chose vers son aboutissement évite bien des désagréments et des déconvenues. Le galet ne naît pas poli, il le devient peu à peu. Avec le temps, et le flux et reflux des vagues, même des éclats de verre tranchants finissent par devenir des perles multicolores. Il serait donc étonnant qu’il en soit différemment en ce qui concerne l’être humain. Toujours suivant Kongzi, il faut trois générations pour réellement modifier un comportement admis comme une mauvaise habitude. Dans ce cas, il s’agit surtout de perdre l’habitude de l’habitude et cela ne se fait pas du jour au lendemain, sur simple décret, fut-il ministériel. Il est d’autant plus difficile de demander à un automobiliste de rouler sagement et de simplement demeurer à la place qui est la sienne lorsque toute une éducation scolaire et parentale, lorsqu’elle existe encore, est basée sur la compétition et consiste donc, naturellement, à dépasser celui qui est devant pour être et demeurer le premier. Cet automobiliste qui accélère et double celui qui est devant lui réagit donc naturellement par réflexe conditionné et s’étonne qu’on lui en fasse ensuite grief. En doublant, il satisfait donc une double motivation. Celle d’être le premier et celle de réussir enfin un projet pour lequel il est programmé depuis toujours. Pour peu qu’il ait étudié ses leçons, il a également retenu que la société souhaite qu’il réagisse sur le principe de la raison cartésienne. Donc scientifique-

ment. Et il n’est pas très raisonnable, ni tout à fait scientifique de posséder un véhicule qui peut rouler à plus de deux cents kilomètres heures pour, finalement, se traîner derrière un véhicule potentiellement moins rapide que le sien. Puisque sa voiture a été rationnellement et scientifiquement conçue pour rouler vite, donc pour dépasser les voitures plus lentes, et ceci avec de plus en plus de sécurité pour le conducteur et les passagers, il serait déraisonnable de n’en pas tenir compte. Ce n’est pas une question de vitesse, mais une question de principe. Etrangement, le seul diplôme français officiel absolument obligatoire pour conduire, le fameux permis de conduire, n’est pas pris en charge par l’éducation nationale qui pourtant délivre ou cautionne de multitudes de diplômes totalement inutiles et dont on peut fort bien se passer. On se doute donc fort bien que la Sagesse Chinoise, et son empirisme de bon aloi, n’est pas prête d’entrer à l’école, fut-ce sous la forme du tai ji quan ou du qi gong. Le fait d’apprendre à pratiquer pendant plusieurs années avant de pratiquer ou de mettre en application la pratique est conçu comme une provocation. Le fait de faire référence à un partenaire et non à un adversaire dérange. Le fait que l’on puisse encore pratiquer à partir d’un certain âge, sinon d’un âge certain, n’augure rien de bon. Le fait qu’une pratique puisse être utile à entretenir la santé et même à éveiller l’esprit ne correspond à aucun critère officiellement admis. Le fait que l’on fasse attention à soi et à autrui tout en respectant la nature est suspect. Le fait que l’on puisse pratiquer simplement comme ça, sans rien demander à personne, et pour le plaisir, est incompréhensible. Le fait que l’on puisse s’entraîner seul ou en groupe, à l’extérieur comme à l’intérieur, sans discrimination de sexe, d’âge, de condition physique, de ressources intellectuelles et financières ou de couleur de peau est une gageure. Mais cela est. Admettons qu’il est parfois difficile de prendre son temps et de rechercher la profon-

deur dans une société où tout est rapide et superficiel, mais pour ce faire, il suffit simplement d’accepter de ne pas ralentir trop vite, ni d’aller trop profondément immédiatement. Donc, de prendre la “juste mesure”. Or, celle-ci n’est pas, comme on le croit souvent, l’apanage de Kongzi. L’un des Maîtres du Tao, Zhuangzi (Tchouang Tseu) affirme en effet dans *L’œuvre Complète II (Réduction ontologique)* : *C’est en marchant que la Voie est tracée. C’est en les nommant que les choses prennent leur sens. Seul l’être réalisé sait que la compréhension mène à l’unité, aussi rejette-t-il ses préjugés pour s’attacher à la juste mesure. La juste mesure permet la pratique, la pratique amène un résultat, le résultat représente le succès. Parvenir au succès est proche du Tao. Il faut affirmer les faits. Accomplir le fait, voilà le Tao.* Il n’est pas question de ne rien faire ou d’en faire trop, mais simplement de faire ce qu’il convient de faire en sachant prendre son temps et, surtout, en respectant sa propre nature, son prochain et la nature, donc l’univers tout entier. Et pour ce faire, il suffit tout simplement d’avancer pas à pas sur la Voie comme ceux qui nous ont précédés et comme ceux qui nous suivront.



# GINSENG CORÉEN AUTHENTIQUE

*Le plus vieux médicament du monde !*

Le ginseng Coréen est récolté après 6 années de cultures difficiles, à l'abri du soleil, dans une terre composée de sable et d'argile. Un repos de plus de 10 ans est nécessaire à la terre après une culture de ginseng !



distribué par **KIMEX-CO**

Tél. : 01 45 35 68 07 - Fax : 01 45 35 68 14

78, Bd Saint-Marcel, 75005 Paris

www.kimex-co.com

**Nouveauté Mondiale...**  
 Votre énergie devient enfin visible et mesurable !

**Idee Cadeau**

Mesurez enfin votre énergie Vitale et augmentez votre "forme". Découvrez comment votre main fait tourner cette mystérieuse roue sans la toucher. Le VitalOmètre a gagné 6 Médailles dans les Salons Internationaux des Inventions. Un inventeur de génie vient enfin de mettre au point cet appareil pour mesurer et développer la maîtrise Consciente du CHI (votre énergie Vitale). ...Il est étonnant quand je lève un doigt que le roue tourne sans la toucher... mais étonnant aussi il court vite le résultat...

Demandez dès maintenant votre Documentation gratuite à :  
 Phoenix, 14 rue Ombrière, 33880 St Caprais de Bordeaux  
 Tél : 05 56 79 72 15 - Site : <http://fantastiquathoctic.free.fr>

Oui, je désire recevoir rapidement la Documentation Complète

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 CP : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_  
 E-mail : \_\_\_\_\_

Cochez ici  pour recevoir le Catalogue Merkabah Fleur de Vie



## TATAMI CONFORT

**TATAMI AUX USAGES MULTIPLES, SOUPLE ET TRANSPORTABLE**

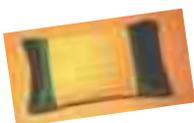


**A chaque usage sa qualité !**

- Massage
- Confortable
- Détente
- Transportable (Pliable en 3)
- Méditation
- Facile d'entretien
- Couchage
- Résistant

Deux dimensions de Tatami :  
 88 x 200 x 3 cm  
 90 x 180 x 3 cm

Le tatami est fait à partir de la paille d'Igusa. Cette plante est cultivée traditionnellement au Japon depuis plus de 2000 ans. La paille d'Igusa est étonnamment résistante et facile à entretenir. Livré avec un sac de transport.



Coussin en paille d'Igusa  
 Dimensions :  
 44 x 23 x 11 cm

**Tatami Confort - 18 rue Daniel Blumenthal, 68000 COLMAR**  
 Tél : 03 89 79 06 64 - [www.tatamiconfort.com](http://www.tatamiconfort.com)

## 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.

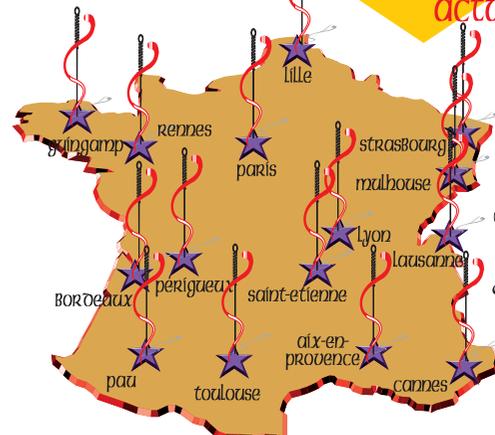
**F.N.M.T.C.**

法 國 傳 統 中 醫 學 院

- Définit pour les écoles agréées les critères de formation (programmes, examens)
- Participe aux rencontres pratiques inter-écoles
- Organise des voyages d'études en Chine - congrès et colloques
- Délivre le Diplôme d'Acupuncture Traditionnelle Chinoise (D.A.T.C.)
- Entretien des relations européennes et internationales.

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](mailto:contact@fnmtc.com)  
 site internet : [www.fnmtc.com](http://www.fnmtc.com)

conférences

ateliers

débats

tables rondes

**RENCONTRES AUTOUR DE**

**LA MÉDECINE CHINOISE**

■ ■ ■ **DIMANCHE 9 FÉVRIER** ■ ■ ■ **DIMANCHE 9 FÉVRIER** ■ ■ ■  
ouverture 9 heures / début des conférences 10 heures

*Pour son 10<sup>e</sup> anniversaire, l'Institut Chuzhen vous invite  
à une journée exceptionnelle d'information et d'échanges...*

**Chinagora** 1, Place du Confluent France-Chine  
à Alfortville (94) métro Maison-Alfort-École Vétérinaire

**Entrée libre**, réservation souhaitée  
(obligatoire pour la restauration).



Institut CHUZHEN  
[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