



Célébration Tao

Le magazine Yin Yang - N° 28 - printemps 2003

De la voie martiale à la voie de l'Autre

Taiji, bagua, aikido, kinomichi...

■ Phytothérapie

Fleurs de printemps : la rose et le pissenlit

■ Psychogénéalogie

Abandon, adoption et mémoire cellulaire

Douglas Harding



La «Vision sans Tête»

Vastu Shastra



Le Feng Shui Indien

Regard Taoïste



C'est quoi la vie ?

DOM : 5,90 EUR • BEL : 5,50 EUR • CH : 9,20 FS
AND : 5,00 EUR • CAN : 8,75 \$CAD

L'essentiel est dans
l'Equilibre...



Plus de 10 ans d'expérience et
de conseil 850 formules fixes
& 460 plantes simples*

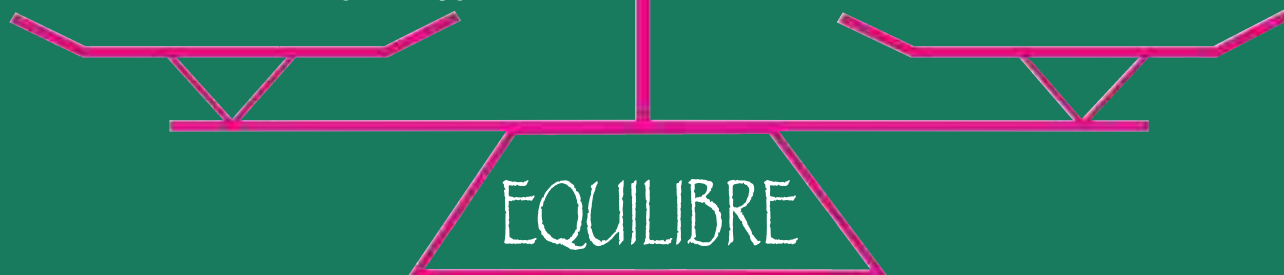
...Les essentiels d'Equilibre...



Douleurs musculaires
Maux de tête
Problèmes de peau / Disperse le vent
Douleurs rhumatismales
Renforce le yin du foie et des reins
Stimule le psychisme et la mémoire
Prévient l'hypertension et le cholestérol
Vide weiqi, prévient les infections chroniques
Libère le biao, sinusite etc...
Insomnie, surmenage, dépression
Problèmes de transit intestinal
Coup de fouet physique et mental
Mémoire défaillante
Syndrome ménopause
Syndrome prémenstruel
Trouble du sommeil
Problèmes d'hommes / Vide de yang,
Fatigue généralisée / Vide de yang
Etat grippal
Angine, amygdalite

Dragon oil
Crystal oil
Hua tou gao oil
Dragon pills**
Angelica & Salvia**
Vitaly source**
Juvene**
Prevent**
Propolis nasal**
Dolomite**
Transit**
Ren shen feng**
Gingko royal**
Menocure**
P ms balance**
Bonne nuit les petits**
Nan bao**
Kwei lin chi**
Gan mao ling**
Cicada comtound**

* en comprimés ou en gelules - ** la boîte de 100 gelules



BP 41
59435 RONCQ Cedex
equilibre@skynet.be

Tél. 00 32 56 84 68 06
Fax 00 32 56 34 05 06

Sommaire

N° 28

Infos

Editao	p. 3
Echos	p. 6
Tao's folies	p. 12
Santé & société: Les journées de Chuzhen	p. 16

DOSSIER: La Voie de l'Autre

Avant-propos	p. 19
Les sens du contact, par Arnaud Mattinger	p. 20
Tui Shou: compétition, jeu, art, méditation ou combat?, par Franco Mescola	p. 21
A la rencontre du 3e type... de relation, par P. Charoy & Imanou	p. 29
Bagua Zhang: la spirale sans fin de l'échange, par le Centre Likan	p. 26
Rencontre avec Thierry Alibert: «Un combat avec soi-même»	p. 27
Aïkido, cette distance qui nous unit, par Franck Noël	p. 28
Dialogue entre un maître et son disciple, par Jean Motte	p. 29
Kinomichi, «Le fondement de l'existence, c'est l'harmonie» :	
Rencontre avec Masimichi Noro	p. 30
Shintaïdo, un échange d'énergies et d'amour, par Bernard Lépinoux	p. 33
L'Autre dans l'art de Sumikiri, par J.-D. Cauhépé & A. Kuang	p. 34

Culture et Société

Douglas Harding, la science de la 1ère personne, par José Le Roy	p. 36
Shan Sa: «Tout mon émerveillement est dans ma peinture»	p. 40

La Voie du Mouvement

La pédagogie en réseau, par georges Saby	p. 42
Wutao: Des voûtes célestes aux arcs vertébraux, par P. Charoy & Imanou	p. 44

Co-naissance de soi

Itsuo Tsuda, 2e volet, par l'Ecole de la respiration	p. 46
Psychogénéalogie, abandon, adoption et mémoire cellulaire, un regard neuf sur la quête d'identité par Chantal Bouillet	p. 50
Prânâyâma, cheminer pas à pas, par Evelyne Torre	p. 52

Bien-être & Santé

Sun Tse, (9e volet): «De la distribution des moyens», par Jean Motte	p. 56
Phytothérapie, lorsque la rose et le pissenlit nous emmènent sur les chemins de Chine et d'Occident, par Patrick Stoltz	p. 58
Vastu Shastra, le feng shui sacré indien, par Alexandra Virag	p. 62
Le souffle de la vie: le processus énergétique de la conception selon les Taoïstes, par Jean-Pierre Krasensky	p. 66

Carnet d'adresses	p. 70
Agenda & petites annonces	p. 71
Le mot de la fin: Le Soi sur le Toit, par Dominique Radisson	p. 74



DOSSIER:

La voie de l'Autre

Et si les arts d'inspiration martiale en Occident étaient aujourd'hui devenus un nouvel art du contact, une ouverture sur l'autre et sur moi-même...



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
- **courrier:** courrier@generation-tao.com
- **abonnements:** abonnements@generation-tao.com
- **publicité:** pub@generation-tao.com



CENTRE LIKAN

CENTRE DE FORMATION ET COURS QUOTIDIEN :

QI-GONG TRADITIONNEL - TAIJI QUAN TRADITIONNEL - BAGUA TRADITIONNEL - MASSAGE CHINOIS

Renseignements : Centre LIKAN, 66 rue J.J Rousseau 75001 Paris. Tél : 01 40 13 04 33

武当

Enseigné par le Docteur Kunlin ZHANG

STAGE de QI-GONG, TAIJI QUAN en CHINE dans le HAUT YUNNAN

aux frontières du Tibet avec des excursions au cœur d'une NATURE RESPECTÉE, somptueux mariage de la montagne et de l'eau pure des lacs sous les mouvements du ciel au Mois d'AOUT.

Prix du stage : 1796 euros + billet d'avion (pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter).

Réunion d'information pour le stage en Chine le Samedi 26 avril 2003 à 19h00

LES STAGES POUR L'ÉTÉ 2003

- Bagua Zhang* : du 13 au 19 juillet
- Qi-Gong* : du 20 au 26 juillet
- Taiji Quan* : du 13 au 19 juillet

* Pratique en pleine nature au milieu des arbres centenaires du Parc de Rambouillet

SOIRÉE de DÉMONSTRATION 2003

avec toutes les activités du centre et buffet en fin de démonstration

- le 24 mai • le 14 juin
- le 20 septembre • le 11 octobre

Participation (buffet) : 4 euros (à partir de 19h30)

e-mail : slikan@aol.com

site internet : www.centrelikan.com



INSTITUT EUROPÉEN DE

Qi Gong

www.ieqq.com

info@ieqq.com

☎ 04 42 20 40 86

fax : 04 42 20 06 58

Directeur pédagogique : Yves Réquena

STAGES d'été 2003

5 STAGES au choix

● du 25 au 29 juillet :

n°1 > **Nourrir l'intérieur** animé par Jacques Boudet

n°2 > **Qi Gong, 5 énergies et 5 consciences** animé par Yves Réquena

n°3 > **Zhi Neng Qi Gong niveau 1** animé par Zhang Wenchun

● du 30 juillet au 4 août :

n°4 > **Qi Gong et le Tai Ji Quan de la puissance** animé par Jean-Marie Cazal

n°5 > **Zhi Neng Qi Gong intensif** animé par Zhang Wenchun

Stage de perfectionnement pour étudiants avancés.

Catalogue de nos livres et vidéos et dossier **formation enseignants** sur simple demande

IEQG - les micocouliers - 1940, route de Loqui - 13090 AIX-EN-PROVENCE





par Delphine L'huillier
rédactrice en chef

Communiquer et communier

Comme vous l'avez découvert, Génération Tao s'habille d'une nouvelle formule : davantage de rédactionnel, logo en transformation, quelques détails deci-delà... et ce qui n'aura pas manqué de vous échapper, une légère réévaluation de nos prix. C'est la sève du printemps qui nous fait surfer sur la vague du renouveau. Cela confirme aussi l'engagement de toute notre équipe à régulièrement tenter de vous imprégner, vous lecteurs, de notre perception de la vie et de son éternelle mouvance... Une manière aussi pour nous de ne pas ancrer le magazine (et nos consciences!) dans d'éventuelles routines. Le changement de la forme, du contenu, nourrit la créativité comme la créativité nourrit la vie... Et c'est dans ce monde sans cesse renouvelé, à chaque lever du soleil, une nouvelle naissance, à chaque coucher, une nouvelle mort, que s'incarnent le cycle du temps... et les parutions successives de Génération Tao. Mais devons-nous seulement rester spectateur de la vie qui passe ? Le Tao nous enseigne qu'un être en harmonie avec le rythme de l'univers sait intuitivement quand il doit se mettre en action et quand il doit se retirer. J'accomplis, je m'accomplis. Simple non ? Ici, pas de jugements, pas de convictions, il est seulement question d'harmonie, d'équilibre, de perceptions, de sensations, de justesse. Avancer, reculer, se retourner, bondir, s'adapter, faire sans avoir à faire, partager sa joie, célébrer sa colère, être, dans toute «sa» simplicité... communiquer.

Mais qu'est-ce que peut bien signifier «communiquer» ? Je cite «in Petit Larousse» : «⁽¹⁾Transmettre. *Le soleil communique la chaleur.* ⁽²⁾Donner connaissance, faire partager à (qqn). *Communiquer une nouvelle importante, sa joie.* ⁽³⁾Etre en communication, être relié (par un passage, une ouverture). *La chambre communique avec le salon.* ⁽⁴⁾Etre en relation, en rapport, en correspondance (avec qqn)». Mais alors, tout dans la nature communique, parce qu'il ne peut y avoir vie sans échange, et sans transformation. En permanence se vit une alchimie : l'air que nous inspirons et que nous expirons, la nourriture que nous mangeons, toutes les énergies dont nous sommes traversés, toutes les rela-

tions que nous vivons. On dit que l'être humain est un être de communication. C'est vrai, mais pas seulement dans le sens qu'il a besoin de partager et d'échanger avec ses semblables. Je suis un être de communication parce qu'en moi, sans même que j'en aie conscience, entrent et sortent, des vibrations, des énergies, des molécules de vie. Je suis canal, «espace entre ciel et terre» dirait Masimichi Noro. C'est la vie qui me communique, la vie qui me communique.

Mais là aussi, de quelle communication parlons-nous tous ?



Nous vivons aujourd'hui dans un monde de «communications». D'une oreille, nous apprenons que les troupes américaines progressent vers Bagdad, d'un œil que Zinedine Zidane sera capitaine de l'équipe de France de football pour le prochain match. On nous engage à multiplier les contacts pour développer l'entreprise. On croise un regard en buvant un verre, on échange un sourire dans le bus, on murmure une formule de politesse à l'épicerie, on s'évite dans les couloirs, on papote à la terrasse du café... on se retrouve sur le tatami, et là, on essaie de découvrir autre chose, de réapprendre à regarder, à écouter, à ressentir, de retrouver des gestes spontanés, des intentions subtiles. Une nouvelle réalité prend forme. Mais que vient-on chercher ici que l'on ne trouve pas ailleurs ? Que représente cet autre, pour l'occasion partenaire, et par essence, miroir de mon âme et de mes éner-

gies ? C'est pour essayer de répondre à ces questions que nous avons voulu offrir un espace particulier à ces arts de tradition martiale qui se sont développés dans la recherche d'une harmonie à tavel la relation avec un ou plusieurs partenaires. Comment sont-ils passés d'une voie empreinte de martialité à une voie imprégnée de l'autre ? Par quoi sont-elles animées ? Quel souffle les traverse ? Pour moi, c'est l'aspiration intérieure vers un autre possible, l'authenticité incontournable que me donne à vivre la présence de l'autre. Je ne peux pas «le» tricher, je ne peux pas «me» mentir. Je tombe le masque et je me mets à nue. En toute sincérité, en toute simplicité... j'essaie.

Bon sacre du printemps à vous tous.

Wushu,

Le combat est-il un art martial ?

Le chinois n'est pas une langue, c'est une écriture. Unique au monde, cette particularité enrichit le dialogue avec les Chinois, mais parfois aussi le complique. Car la simple traduction d'un caractère en mot ou d'un terme en caractères écrête l'information qui est rajoutée par les signes avec lesquels les idéogrammes sont composés en chinois. Dans cette rubrique, C. Javary explique les caractères correspondant à diverses idées importantes qui nous sont familières dans le but de découvrir et mieux comprendre ce qu'elles recouvrent d'un point de vue chinois.

Toute une série de techniques physiques sont regroupées en chinois sous le nom de «wu shu». Ces deux idéogrammes sont unanimement rendus par l'expression : «arts martiaux». L'expression restera, car elle sonne bien. Mais cela n'empêche pas d'aller y regarder d'un peu plus près, car il se pourrait que les connotations «martialles» de l'expression «arts martiaux» nous masquent partiellement la signification que les Chinois donnent aux mots wu shu.

Commençons par le second. Shu est un mot très courant qui signifie : art, compétence, technique, habileté. Il combine un signe représentant, pense-t-on, du riz glutineux ou du «millet à grains collants» dont une main habile sépare les grains, et le signe général de tout ce qui fonctionne de manière efficace. De cette association, le caractère «shu» va développer toute une arborescence de significations curieusement apparentées à la plage de sens qui s'est sédimenté à partir de la vieille syllabe indo-européenne «ar», mère de tant de mots en Europe. Elle est à l'origine un mot de charpentiers qui signifie : jointure, assemblage, arrangement harmonieux.

On trouve du côté de la jointure aussi bien le bras («arm» en anglais) que l'arthrite, l'arme (prolongement du bras), que l'armoire (coffre en bois chez les romains), l'armure et l'artillerie. Du côté de l'arrangement justement, on trouve aussi bien l'arithmétique que l'aristocrate, l'artisan que l'artiste, et même l'harmonie et le rite (nous reparlerons de cela un autre jour).

Le caractère «shu» de son côté marque toujours une compétence, une habileté, mais qui peut aujourd'hui

s'appliquer à des domaines très divers. Il est employé dans des expressions très diverses désignant les beaux-arts (*yi shu, mei shu*), la science (*xue shu*), la technique (*ji shu*), l'érudition (*ru*



shu), la magie (*fa shu*), l'escrime (*jian shu*), l'escroquerie (*pian shu, xie shu*), la tactique militaire (*zhan shu*), l'art médical (*yi shu*), etc. Le wu shu est donc bien un «shu», un art pratiqué par des artisans en quête d'harmonie. Mais qu'en est-il du «wu», le premier caractère qui précise le domaine où s'applique cette habile compétence ?

Wu est un mot très ancien. Depuis trois mille cinq cents ans, il désigne tout ce qui a trait aux affaires mili-

taires. A première vue, «martial» semble lui convenir parfaitement comme traduction. Mais c'est peut-être aller un peu vite en besogne et projeter sur cet idéogramme des habitudes culturelles. Martial est l'attribut du dieu Mars, il désigne tout ce qui a trait à la guerre, à l'armée et à ce qui l'encourage. On dira que le wu shu est un art de combat, ce qui justifie qu'on l'appelle martial, mais c'est ignorer un détail : il n'y a pas vraiment de dieu de la guerre en Chine. Il y a des conquérants cruels, il y a des généraux célèbres, l'un d'eux est même devenu le dieu des lettrés, mais on ne trouve pas de glorification incarnée du conflit en tant que valeur comme dans le monde occidental. L'idéogramme wu est pourtant composé avec l'idéogramme «lance», qui est le signe général de tout ce qui a trait aux armes, mais ce qui fait la différence c'est le signe avec lequel il est associé (voir ci-contre). Il s'agit d'un idéogramme qui signifie : arrêter, stopper.

Voilà une curieuse conception des affaires militaires : arrêter les lances, stopper la violence ! C'est une idée de sédentaire, pour qui la guerre se résume à se défendre contre les invasions, c'est une idée de jardinier qui érige une grande muraille au fond de son jardin pour empêcher les maraudeurs de lui voler ses fruits ! La guerre n'a de sens que pour ramener la paix. Le Yi Jing nous le dit aussi à sa façon avec l'hexagramme 7 : «armée», qui non seulement est caractérisé par une majorité de traits yin, mais également par le fait que son hexagramme nucléaire (l'hexagramme qui renseigne sur le moteur profond de la situation) est le 24 : «retour». La seule justification de l'armée est de favoriser le retour de la paix !



On s'étonne moins alors que les arts martiaux aient eu pour berceau les monastères bouddhistes. Aux époques d'insécurité, notamment au 9e et 10e siècle environ, de la fin des Tang au début des Song, les moines, pour concilier une nécessité de protection avec l'exigence bouddhiste du respect de la vie, inventèrent des techniques défensives qui leur permirent un jour de sauver un empereur d'une attaque de bandits, exploit qui assura leur renommée jusqu'à nos jours.

Il y eut aussi des moines combattants en Occident: les chevaliers teutoniques, les hospitaliers de malte et, les plus célèbres, les Templiers. Ceux-là avaient vraiment l'air martial; ils ressemblaient beaucoup plus à des samouraïs qu'à des moines de Shao Lin. Leur foi et leur courage ne font aucun doute, c'est plutôt leur méthode pour assurer le triomphe du dieu d'amour qui pourrait sembler critiquable...

Le wu shu en général, et tous ceux qui le pratiquent ne forment pas une croisade. C'est un art de combat, pas de conquête; un art de défense contre le pire de nos adversaires: nous-même. Bien plus encore que l'habileté de vaincre les lances qui nous agressent, c'est l'art de vaincre celles qui de l'intérieur nous déchirent le cœur. Par sa pratique, on devient capable de rencontrer l'autre dans un rapport de connivence, de compétition et d'assortiment. Un verbe anglais vit cela: «to match», qui signifie aussi bien «s'affronter» («faire un match») que «s'assortir» (these color match together: «ces couleurs vont bien ensemble»).

A la fois défi et partage, l'art chinois du combat n'est pas un art martial, c'est une rencontre parfois rude, mais toujours pacifique, ou plus exactement pacificatrice, ne serait-ce qu'en son cœur-esprit. Aller vers l'autre n'est pas un mouvement yin de réceptivité, c'est d'abord une expression de soi, un effort centrifuge. C'est ce que nous apprend l'hexagramme opposé (qui représente le contraire de la situation de départ) de l'hexagramme 7: «armée», qui est l'hexagramme 13: «s'entendre avec tous». Il suffit pour cela, de commencer par s'entendre avec soi.

Cyrille J. -D. Javary

TAO ZOOM sur...

Victor Muh, l'esprit du Tao en vidéo



Victor Muh, jeune réalisateur hawaïen d'origine asiatique, résidant actuellement en France, vient de réaliser un court-métrage remarqué, intitulé «Les souliers chinois». L'histoire: un jeune pratiquant de wushu, à la recherche de puissance, acquiert chez un vieux brocanteur une paire de souliers chinois magiques. En les chaussant, il va être investi du pouvoir et de la force dont il rêvait. Hélas, cette acquisition le transformera en machine à détruire et le conduira au bord du chaos. Il ne devra son salut qu'à l'intervention, in extremis, de sa compagne. Il réalisera alors la futilité de sa quête de puissance, et remettra ses souliers.

Ce court-métrage, entièrement filmé en numérique dans les décors du 13e arrondissement de Paris, a été salué pour son rythme, son humour et des innovations techniques dont vous trouverez le détail sur le site internet: <http://thechineseshoes.com/>. Il sera présenté dans différents festivals, en particulier à Hawaï, au Festival International du film 2003.

Aujourd'hui, voilà Victor Muh animé par un nouveau souffle, après avoir promené ses pas sur le bitume parisien, il nous invite à surfer sur les vagues pour se fondre dans le Tao. Son nouveau projet a pour titre «Le Tao du surf», il s'agit d'un récit philosophique et visuellement captivant d'une journée dans la vie de Mana, jeune surfeur s'interrogeant sur les fondements taoïstes de son amour du surf. Pour mener à bien ce projet, auquel la rédaction de Génération Tao apporte tout son soutien, Victor Muh cherche des partenaires.

Contact:
contact@advaloreminternational.com
tél.: 01 53 01 33 54

Le prochain numéro d'été de Génération Tao consacrera un dossier à la «Tao attitude» dans les arts et sports de loisir comme le surf, l'escalade, la randonnée ou la plongée en apnée. A cette occasion, vous lirez une interview de Victor Muh pour qui «beaucoup de surfers sont taoïstes, même s'ils l'ignorent». Rendez-vous le 21 juin!

D. R.

VERS UNE PÉDAGOGIE EN MOUVEMENT

Le Wutao à l'école fait école

Comment relier la découverte de peintures abstraites dans les œuvres modernes et contemporaines, au mouvement précédent cette trace laissée par l'artiste ? En le vivant seulement ! Telle était la problématique intuitivement soulevée au départ de ce projet : faire corps entre un objectif d'ouverture culturelle au M.A.M. (musée d'arts modernes) de la ville de Paris (sortir les élèves de leurs habitudes de pratiques plastiques) et faire vivre une expérience nouvelle par l'expansion naturelle d'un mouvement venant unifier les sensibilités : le «wutao».

Dans un projet artistique et culturel (P.A.C.), des élèves de 6e du collège Jean Jaurès de Montfermeil ont donc pu, au fur et à mesure de séances (toujours en cours), unifier une approche visuelle et plastique à un ressenti corporel, dans une initiation au wutao.

En goûtant au rythme subtil de l'onde, à la calligraphie du geste, et au sentiment du mouvement, l'exploration par les élèves du geste du peintre est devenue interactive : un flux et reflux s'installe entre l'inspiration venue des œuvres «fauves», celle des gestes captés dans les peintures abstraites contemporaines (Degottex, Soulages, Martin Barré) et l'expérience nouvelle du mouvement du wutao.

Par un apprentissage vécu dans la globalité, le wutao s'inscrit comme une forme d'art à part entière, métissée et contemporaine. C'est donc aussi grâce à une possible transmission directe par les artistes-chorégraphes, Pol Charoy et Imanou Risselard, que les élèves se sont sensibilisés à la notion d'une créativité vivante et «possible».

Trois phases importantes rythment ce projet pluridisciplinaire se répartissant tout le long de l'année scolaire, support d'imaginaire, mais aussi de recherche :

1- Une attention est donnée aux états intérieurs et à la couleur des émotions dans la découverte de l'onde et du mouvement global.



photo : Marion guimot

2- Une conscience de la calligraphie du geste reliée au corps est expérimentée dans l'espace, mais aussi sur des supports de grands formats (notion du lâcher-prise, recherche du «rythme intérieur», improvisation).

3- Les élèves décryptent les habitudes «d'être» dans leur expression corporelle et observent ce qu'elles expriment pour ensuite retranscrire leur état du moment ou à venir sur leur propre silhouette dessinée.

Cette expérience semble mettre en valeur la nécessité aujourd'hui pour l'enfant d'une pédagogie en mouvement, plus inscrite dans une globalité. Une question posée par une jeune élève : «En quoi est-ce important de relier le geste au corps ?» semble prolonger le projet dans une réflexion à long terme. Cette question est venue du sentiment d'une globalité ressentie et exprimée parfois dans des manques.

Quoi qu'il en soit, laissons les réflexions en suspension faire leur chemin dans les consciences. Le wutao à l'école a déjà ouvert des possibles et fait école. Comment ? En vous proposant de le vivre seulement !

Isabelle Guirado

CONTACTS

Pour vous aider à monter vos projets pluridisciplinaires dans le cadre des «P.A.C.», «A.A» (ateliers artistiques), ou pour vos projets d'établissement, autour des thèmes du corps, du mouvement, de l'expression corporelle, de la calligraphie, du métissage, etc., avec la compagnie du wutao, vous pouvez contacter Isabelle Martinez-Guirado, chargée de l'action éducative du M.A.M.

Service éducatif et culturel

Musée d'art moderne ville de Paris

tél. : 01 53 67 40 84 - isabelle.guirado@mairie-paris.fr

EMERGENCE D'UNE PROFESSION

Création de la Confédération Française de Médecine Traditionnelle Chinoise

Deux des rassemblements professionnels français de praticiens de médecine chinoise, l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise (UFPMTC) et la Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise (FNMTTC) ont décidé de créer la Confédération Française de Médecine Traditionnelle Chinoise (CNMTC). Ces deux unions professionnelles regroupent une quinzaine d'écoles et plus de 300 praticiens. À la base il y a une volonté forte de dépasser ce qui divise pour créer les bases solides de la profession de praticien de médecine chinoise en France. Cette confédération se veut résolument ouverte : les institutions professionnelles représentatives de toutes les tendances de la médecine chinoise dans notre pays seront sollicitées, sans ostracisme, pour créer un vaste mouvement.

Les axes de travail sont nombreux : définir ce que sont la médecine chinoise et ses praticiens, rédiger des programmes communs, organiser des examens communs, établir une déontologie, communiquer vers les pouvoirs publics, les politiques, les professionnels de médecine, etc. Trois commissions de travail sont déjà à l'œuvre. Récemment, avec la légalisation des professions d'ostéopathes et de chiropracteurs, les pouvoirs publics ont montré une détermination nouvelle à proposer des solutions au problème des médecines non-conventionnelles en France. La balle est dans notre camp, à nous de jouer de manière déterminante.

Président : François Marquer 06 80 27 66 74

Vice président : Yves Giarmon 06 07 52 90 12

CFMTC : 64, rue des Rondeaux - 75020 Paris

UFPMTC : BP 294 - 75464 Paris Cedex 10

tél. : 06 19 95 26 75

FNMTTC : 73, bd de la République - 06400 Cannes

tél. : 04 93 99 40 16

Bonjour,

Fidèle lectrice de Gtao, mais souvent «énervée» par certaines choses... Le mieux est de le dire, pour que je me débarrasse de ce type d'énervement (mon foie m'en remercie-ra...). Nous sommes des Occidentaux, pour la plupart de ceux qui vous lisent. Et nous vivons en Occident. Alors, que diable! quand vous faites un article sur la diététique, soyez intelligents, donnez des recettes utilisant des ingrédients de chez nous! Il y a suffisamment le choix parmi les légumes (frais ou secs) de nos régions pour conseiller une alimentation en rapport avec la saison. Si l'on veut aider «les gens» à adapter leur alimentation selon les principes de la MTC, ne leur compliquons pas la tâche d'entrée de jeu... Merci malgré tout d'exister! Bon nouvel an chinois, bon courage, et que le succès soit avec toute votre équipe.

Malène Dusseaux - Gard, par email

Bonjour Malène,

Votre remarque soulève une problématique que l'équipe du magazine rencontre quotidiennement. Comment traiter d'un sujet comme le Tao qui, pour simplifier, est né là-bas, alors que nous vivons ici? L'entreprise est celle qui caractérise toute action interculturelle, quelle qu'elle soit. La meilleure réponse que nous ayons trouvée (sans cesse à réactualiser) est de créer des ponts entre Orient et Occident. C'est d'une logique imparable: s'il n'y avait pas de ponts, comment les habitants des deux rives pourraient-ils se rencontrer? Alors, nous nous y employons dans la mesure du possible, et cela n'est pas toujours facile, ni parfois bien accueilli par les tenants de chaque rive. Mais soyez rassurée (et votre foie aussi!), en ce qui concerne la diététique, vous trouverez dans ce numéro un article faisant référence à des plantes qui poussent aussi bien en Chine que chez nous (voir article sur la phytothérapie). Et sachez que nous continuerons cet effort de lien sans lequel il n'y a pas, à notre goût, de vrai progrès possible.

La rédaction

LE TAO BRUISSE...

LES TAOISTES CHINOIS FREINENT L'UTILISATION DES ESPECES MENACEES PAR LA MEDECINE TRADITIONNELLE

L'Association Taoïste Chinoise, qui regroupe 40 millions de taoïstes en Chine, demande à ses membres d'arrêter d'utiliser les espèces menacées par la médecine traditionnelle.

En collaboration avec le programme Traffic du WWF et de l'UICN, les leaders taoïstes vont identifier 20 espèces-clés menacées par la médecine traditionnelle, et proposer des solutions alternatives. Le tigre, le rhinocéros, l'ours brun et le chevron porte-musc sont toutes des espèces chassées par des braconniers pour leurs os, leurs cornes, ou d'autres parties de leur corps.

Source: WWF 2002 (<http://www.wwf.fr/pdf/kdossacres.pdf>)

Directeur de publication

Pol Charoy

Directrice Artistique

Imanou Risselard

Chef de studio & internet

Dominique Radisson

Maquette & Graphisme

Toutdésigné

COUVERTURE

Arnaud Mattlinger

PUBLICITÉ & Communication

Manikoth Yang Vongmany : 06 60 29 30 00

COMITÉ EDITORIAL

sous la direction de : Delphine L'huillier

avec : Pol Charoy, Imanou Risselard,

Dominique Radisson,

Manikoth Vongmany, Arnaud Mattlinger

Ont contribué à ce numéro:

INFOS

Cyrille J.-D. Javary, Patrick Torre,

Juliette Chevalier

Isabelle Martinez-Guirado

Marion Guilmot, Anya Méot

DOSSIER

Franco Mescola, Maria Serio,

Dominique Noailles, Thierry Alibert,

Franck Noël, Jean Motte

Bernard Lépiniaux, Masamichi Noro,

J.-D. Cauhépé & Ailing Kuang

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Patrick Bourgogne, Shan Sa, José Le Roy

VOIE DU MOUVEMENT

Georges Saby

CO-NAISSANCE DE SOI

Chantal Bouillet,

Ecole de la Respiration, Evelyne Torre

BIEN-ETRE & SANTÉ

Patrick Stoltz, Alexandra Virag,

J.-P. Krazensky, Jean Motte

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Arnaud

Linda Ferrer-Roca, Nicolas Richez

Philippe Accarias, Michi Noro,

Rajesh Sharma, Dominique Noailles,

Frédéric Leboyer, Marion Guilmot

CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE: Sun Gen Fa, Ke Wen

JAPON: Pascal Huart

ITALIE: Franco Mescola

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Franck Noël, Alexandra Virag,

Bruno Colet, l'Ecole de la Respiration

Ed. Albin Michel, Ed. Accarias,

Ed. Guy Trédaniel, Ed. du Seuil,

Centre Recherche Taïchi

Imprimé en Espagne / Printed in Spain

SUIVI DE FABRICATION

Jomagar, André Martin

IMPRIMERIE

Jomagar

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.



La culture " "

Depuis quelque temps, je n'arrête pas de voir ma balle de tennis préférée, noire et blanche, à toutes les sauces. Qu'est-ce qui arrive à mes amis gaulois pour s'enticher de cette invention venue de mes illustres ancêtres de la grande Chine antique? Cette fois-ci, malgré mon admiration pour l'esprit occidental, je ne passerai pas sous silence l'origine de cette balle. Oulala! Que de fois j'ai dû discuter sur les terrasses de café sur les origines de l'imprimerie et des pâtes. Européenne ou chinoise? Pif! Paf! Poum! La France, c'est vraiment le pays de la prise de paroles et des polémiques! Moi qui avais été éduqué dans le respect des hiérarchies (écouter et suivre attentivement l'autorité des aînés). Moi, le vieux, l'aîné pas encore ancêtre, combien d'énergie j'ai dû déployer dans des joutes oratoires avec des jeunes qui, même si l'on était d'accord au fond, ne peuvent s'empêcher de discuter. La discussion, ça peut vraiment être un art martial en France! Une sorte de boxe de la critique: «critique quan». Cela me rappelle un conte qu'un de mes grands maîtres m'a raconté: un ours, un dauphin et un crocodile discutent de leurs prochaines vacances. - Moi, dit l'ours, j'ai un manteau de fourrure, ma femme a un manteau de fourrure, mes enfants ont un manteau de fourrure, on va en Alaska. - Moi, dit le dauphin, j'ai des nageoires, ma femme a des nageoires, les petits ont des nageoires, on fait une croisière. - Moi, dit le crocodile, j'ai une grande gueule, ma femme a une grande gueule, mes gosses ont une grande gueule, alors on va en France... Ah! Ah! Je vous ai eu. Il n'y a pas que des blagues belges. Pif! Paf! Poum!

Mais cette fois-ci, pas de polémiques possibles! Je ne dépenserai pas une once de qi pour con-vaincre les opposants de cette évidence! Le yin-yang est bien né dans l'Empire du Milieu. Cette balle est devenue si universelle qu'elle s'est glissée

dans tous les plans du quotidien: on trouve un gâteau yin-yang chez le grand pâtis-sier Lenôtre, les «soyez Zen» sur les affiches publicitaires du Club Med sont remplacés par «Soyez ☯», les surfers, l'affiche de l'exposition «Spéciale Asie» sur le parvis de la Défense du 21 au 31 mai associe cette balle à la Grande Arche de la Défense. Des amis du sud ont même lancé depuis quelque temps des tapis yin-yang pour donner une ambiance à votre intérieur. Et comble de tout! Notre quotidien sportif «L'Equipe» (29/10/02) ajoute en rapportant dans un article de tennis les paroles du capitaine de l'équipe de France de Coupe Davis, Guy Forget: «Le contraste que j'aime, c'est un mec régulier, qui fait jouer et qui prépare les points (Santoro) et un joueur plus agressif, qui sert fort et qui possède des coups définitifs (Escudé)». tout en rajoutant: «Une manière de concilier le yin et le yang». Vous vous rendez compte! Le quotidien le plus lu en France! C'est sûr maintenant, la balle yin-yang est devenue le symbole d'une culture naissante dans le pays de Rousseau et de Victor Hugo. Tant mieux, car le métissage est le signe d'une culture en bonne santé! Et puis n'est-ce pas le propre de la culture française de se réaliser dans le Tao des échanges culturels? ■

infos Tapis : Moquette 3000
04 93 31 79 66
www.moquette3000.com

EXPO «SPECIAL ASIE»

Les 7000 m² du Parvis de La Défense accueillent du 21 au 31 mai une exposition inédite sur le thème «Spécial Asie» regroupant différentes animations et stands concernant de nombreux pays asiatiques: Chine, Corée, Vietnam, Indonésie, etc. L'entrée est libre.

Rens. Kimex-Co 78, bd St Marcel 75005
Paris 01 45 35 68 07 ou 06 60 81 11 57

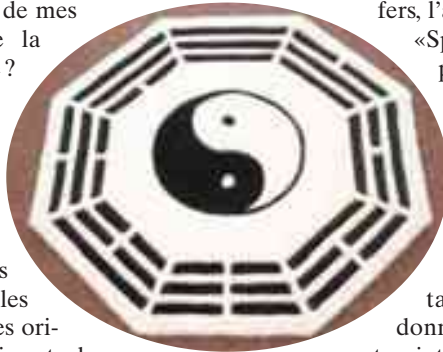
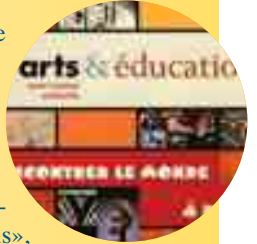
Arts & éducation

A l'initiative de l'association culturelle de la ville de Paris, «arts & éducation», et de son équipe des «Parcours parisiens», une action d'initiation à la culture chinoise a été menée auprès d'élèves du secondaire de la région parisienne. Cette initiation yin-yang s'est orientée cette année autour de la culture du geste de tradition martiale et taoïste. Les élèves se sont tout d'abord retrouvés autour d'un diaporama pour approfondir leur vision du monde éclairée par cette culture de la complétude. La différence par exemple entre un artiste occidental et asiatique va nous aider à comprendre le yin-yang. Tandis que le premier dessine généralement une montagne, le calligraphe se concentre pour faire apparaître la montagne par son autre versant, celui du trait qui délimite le ciel.

Cette intervention, animée par le sinologue Cyrille J.-D. Javary, fut suivie par deux séances dirigées par Pol Charoy et Imanou Risselard afin d'inviter les élèves à vivre un voyage culturel et géographique au travers de deux temples mythiques de Chine, le temple de Shaolin et le temple de Wu Dang.

Cet itinéraire devait les conduire à expérimenter dans leur corps l'expression gestuelle des fameux moines guerriers bouddhistes du mont Shaolin, puis des moines taoïstes du mont Wu Dang. Leur voyage a fini sa course par une mise en parallèle des techniques d'épée et de la calligraphie, et la mise en valeur de l'importance emblématique de l'épée dans la culture chinoise. Souvenons-nous du nom qui lui est donné dans le film *Tigres & Dragons*: «Destinée», qui ranime en nous la quête du Graal et le mythe de l'épée d'Excalibur.

J. C.



**JOURNÉE
NATIONALE
DE QI GONG 2003**

Le thème s'articule cette année autour du thème «Qi



Gong, un art de vivre au quotidien». Vous y découvrirez une belle surprise à l'intérieur de la pagode bouddhiste du bois de Vincennes. En effet, à l'occasion du début de l'année culturelle de la Chine en France, la Journée Nationale de Qi Gong s'articule dans un nouveau décor de village chinois, où la rue principale animée par la Danse du Lion, parsemée de musiciens, jongleurs, calligraphes, danseuses, échoppes de plantes ou maison de thé, offrira à chacun une part de cette culture millénaire qui s'offre à nous comme un véritable art de vivre. Vous retrouverez aussi «traditionnellement» de nombreuses démonstrations, des ateliers de pratique, des conférences en images (!). Un grand moment de convivialité.

CONTACTS

Fédération Européenne de Qi Gong et Disciplines Affinitaires: tél. 04 42 93 34 31/fax: 04 42 26 50 04 email: daoyinfa.feqgda@free.fr
Fédération des Associations et Enseignants de Qi Gong: 01 44 79 03 17 email: faeqg@free.fr



Les Grands Mantra

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

GÂYATRI-MANTRA

*Om Bhûr Bhuvah Svah Tat Savitur
Varenyam Bhargo Devasya Dhîmahî
Dhiyo Yo Nah Prachodayât*

«Méditons sur cette splendeur adorable du divin Sâvitri. Puisse-t-elle éclairer nos pensées.»

Révéle aux sages (*rishi*) par captation psychique des sons, le Gâyatri-Mantra est tiré du Rig-Veda (III, 62, 10). Il est aussi appelé «la Mère des Veda». On dit de lui que la sagesse des mondes est contenue à l'intérieur de ses 24 syllabes sanskrites. Il agit sur la pensée humaine et son inspiration créatrice.

Sâvitri, lumineux principe du raisonnement divin, éclaire la pensée, inspire l'action juste et facilite la réalisation. Ce très ancien Mantra permet de s'harmoniser avec le principe actif de création et vivre la conscience dans cette expérience qui va de l'humain au divin. *Ganat* et *Trayate* signifient respectivement «ce qui est chanté» et «ce qui délivre». Le Gâyatri Mantra est donc un chant de délivrance karmique. Il est couramment utilisé pour augurer de bonnes vibrations et inspirer la réussite d'un projet ou tout simplement être le compagnon route de la *sâdhana* (chemin initiatique).

Découpe et respirations

Om // Bhûr Bhuvah Svah // Tat Savitur Varenyam // Bhargo Devasya Dhîmahî // Dhiyo Yo Nah Prachodayât

Interprétation

- Om: énergie de création;
- Bhûr Bhuvah Svah: principe créateur du son (shabda);
- Tat Savitur Varenyam: «ce qui est», nature essentielle, lumineuse et adorable;
- Bhargo Devasya : «Que cette lumière divine puisse resplendir sur tous les êtres».
- Dhîmahî: méditons.
- Dhiyo Yo Nah Prachodayât: par la sagesse subtile de cette splendeur, puisse-t-il diriger notre conscience.

Pratique

Suivre la découpe indiquée plus haut pour les respirations. Le mantra peut être mélodisé ou bien chanté sur la même tonalité. La récitation est habituellement de 108 fois. Sinon, il est recommandé d'adopter un *japa* par multiple de 9.

Les techniques de chants harmoniques sont aussi particulièrement puissantes avec ce Mantra qui devient dans ce cas une véritable incantation, un appel à la plus haute inspiration.

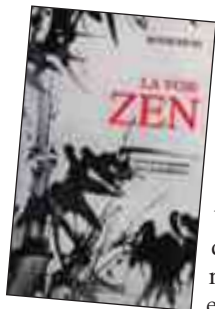
Les bienfaits

Apaisement du système nerveux, purification émotionnelle. Paix intérieure. Transformation progressive de la conscience, processus d'Eveil. Réalisation de Soi. ————— ■ P. T.



La voie du Zen

par Myokyo-Ni



Le Zen est devenu si populaire en Occident qu'on a tendance à oublier qu'il est une des écoles du bouddhisme. Le livre de Irmgard Schloegl, docteur en sciences, devenue la nonne Myokyo-ni, expose l'enseignement bouddhiste de base à travers un récit détaillé de la vie dans un monastère zen contemporain. Un hymne à la restructuration de l'être entier.

Editions Accarias-L'Original - 16 €

Un effort pour être heureux

par Danis Bois



Le bonheur est un état auquel tout le monde aspire; mais c'est un état fragile, ou pour le moins inconstant. Comment s'y maintenir, au prix de quel effort? Une notion différente de l'effort nous est ici proposée.

Editions Point d'appui - 12 €

L'esprit des arts martiaux

par André Cognard



Il semble essentiel, par les temps troublés que nous vivons, de méditer sur la notion de conflit. Comment résoudre l'éternelle contradiction qui nous habite et que nous projetons sans cesse sur autrui? Cet essai cherche à répondre à ces questions dans l'esprit du *Do*.

Albin Michel - 6,95 €

Confucius

par Jean Levi

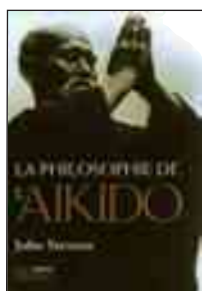


Grand connaisseur de l'Orient, Jean Levi nous offre un portrait inspiré du sage, et nous dévoile l'originalité et la puissance d'une pensée faisant partie de la culture universelle.

Editions Albin Michel - 8,60 €

La philosophie de l'Aïkido

par John Stevens

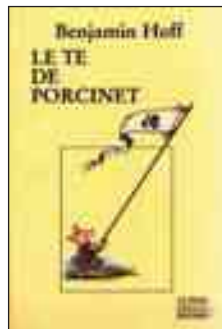


La philosophie développée ici se fonde sur les enseignements de Morihei Ueshiba, les conseils de Rinjiro Shirata (maître de l'auteur), les écrits de Kisshōmaru Ueshiba et sur l'expérience de pratique de l'auteur. Un livre regorgeant de citations du fondateur de l'Aïkido.

Budo Editions - 11,95 €

Le Te de Porcinet

par Benjamin Hoff



Le Tao raconté aux enfants de tous âges! Après le succès mondial du *Tao de Pooh*, Benjamin Hoff poursuit sa pérégrination dans le monde de la philosophie chinoise, avec le même mélange de verve, d'humour et de maîtrise des textes classiques. Un petit bijou d'humour et de «drôlerie sérieuse».

Editions du Rocher - 18,29 €

Le goût retrouvé d'une alimentation saine

par Jean Dupire et Marie-Claire Thureau



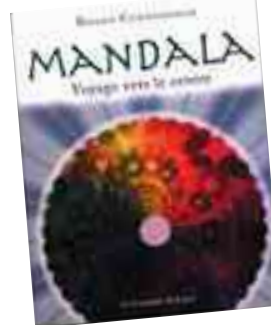
Fruit de la collaboration d'un médecin naturopathe et d'un ingénieur en agriculture, cet ouvrage s'adresse à tous ceux qui veulent retrouver le bon sens dans leur alimentation. Un livre riche d'informations pratiques et utiles, telles que les listes des colorants et autres fameux «E»....

Editions Sully - 15 €



Mandala, voyage vers le centre

par Bailey Cunningham



Ce livre, coup de cœur de la rédaction, explore les mille et une façons dont le mandala a été réalisé et utilisé à travers les âges. Avec une iconographie magnifique, riche de plus de 400 photos, et des exercices illustrés pour réaliser ses propres mandalas, cet ouvrage est un passionnant voyage vers le centre.

Le Courrier du Livre - 22 €

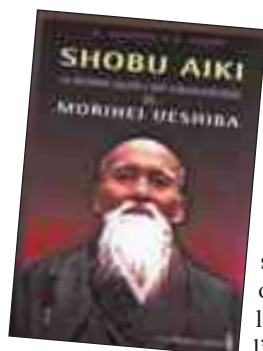
Le Yi-King au quotidien

par Simone Berno



Un ouvrage de plus nous direz-vous. Simone Berno, historienne, sociologue, puis psychothérapeute jungienne et tarologue, nous propose une lecture claire du Yi Jing.

Editions Dangles, 17 €



Shobu Aïki

par J.D. Cauhépé & A. Kuang

«Nos sociétés modernes sont privées d'âme et coupées de leurs sources spirituelles. Elles tendent à effacer, à détourner le sens véritable d'une œuvre comme celle de Maître Ueshiba, se concentrant sur les seuls aspects matérialistes, sportifs ou au mieux ludiques». Une vision selon la perspective de chevalerie spirituelle de l'œuvre de Morihei Ueshiba.

Guy Trédaniel Editeur - 22 €



Le jeu de la voie des contes

par Jean-Pascal Debailleu

La sagesse des contes dans un jeu initiatique aux infinies possibilités. Nous venons de le recevoir à la rédaction, et avons de suite eu envie de nous y plonger. Peut-être vous aussi...

éd. Le Souffle d'or - 36 €



Vastu, le yoga de l'habitat

par Gereon Hach

Le Vastu a le vent en poupe! Une approche très concrète de cet art ancestral d'harmonisation de l'espace, qui offre un abrégé de bioconstruction pour chaque indication du vastu. Une présentation très orientée vers l'architecture.

Guy Trédaniel Editeur - 21,30 €



Divination, magie et politique dans la Chine ancienne

par Ngo Van Xuyet

Divination et magie faisaient partie des institutions de la Chine ancienne. On découvrira dans ce livre un aspect peu connu de la religion des anciens Chinois, à savoir un ensemble de savoirs et de pratiques occultes qui étaient l'apanage d'un milieu intellectuel très particulier.

Editions You-Feng - 29 €



Vastu Shastra

par Alexandra Virag

L'ancêtre indien du Feng Shui nous enseigne son art sacré de la sérénité et de la beauté en nos maisons. Il constitue une source de bien-être et de succès. Un ouvrage clair et complet, regorgeant d'astuces.

Editions Trajectoire - 25 €



Vos mains sont votre premier médecin

par Nadia Volf

Par une simple pression des doigts sur des points précis du corps, chacun d'entre nous peut soulager rapidement une douleur, et donner les premiers soins lorsqu'un médecin n'est pas immédiatement disponible.

Robert Laffont - 21 €



Messages de l'eau

par Masaru Emoto

«L'eau est un miroir réfléchissant notre esprit». Ce livre est un recueil de photographies réalisées selon des procédés technologiques mettant en valeur la structure moléculaire des eaux du monde entier. Bien plus, dans la seconde partie, il est montré que cette structure répond aux simulations musicales, et même aux sens des paroles... fascinant et intrigant!

Hado Publishing - 27 €



Le secret des peuples sans cancer

par Jean-Pierre Willem

Fondateur de la Faculté libre de médecines naturelles et de l'association humanitaire des médecins aux pieds nus, l'auteur a travaillé auprès de nombreuses communautés. Il a découvert que certains de ces peuples étaient exempts de maladies dégénératives et a tenté avec d'autres chercheurs de savoir pourquoi...

Ed. du dauphin - 18,30 €



Le petit guide du Judo

par Stéphane Weiss

Ce petit ouvrage propose un panorama de l'univers du Judo, et de tout ce que le futur pratiquant est appelé à y rencontrer, quel que soit son niveau. Simple, accessible et efficace.

Budo Editions - 12,95 €



Ma pratique de l'art-thérapie

par Nicole Weil

Quand le corps exprime des parties de soi enfouies dans l'inconscient et quand les pratiques artistiques peuvent les libérer... La création et la réalisation d'une œuvre, grâce à l'action conjuguée des sens, permettent de se reconstruire en «travaillant sur la pâte intérieure de son âme».

Editions Le Souffle d'Or - 20 €





**LA «CHI MACHINE»
SECOUE L'ÉCHINE !**

La Chi-Machine a été mise au point par un médecin japonais, le Dr Shizuo Inoue, après 38 années de recherche. Un léger oscillement ondulatoire déclenché par l'appareil vous fait entrer dans des rythmes doux et fluides. Un vrai bain de qi des pieds à la tête à découvrir... et à ressentir !

Alternature, 33, rue Acklin, 68440 Landser
tél. : 03 89 26 83 26 - Fax : 03 89 81 33 19
Site : www.alternature.com
email : info@alternature.com

13e FETE DE LA F.T.C.C.G.

Dimanche 23 mars s'est tenue la 13e fête annuelle de la FTCCG sur le court central Pierre de Coubertin. On a pu dénombrer grâce à la billetterie 1441 visiteurs entre 10h et 16h30 ! Au programme : démonstrations variées de qi gong, yi quan, bagua zhang, hsing I, jeet kune do, wing shun, shuai jiao, shou bo... en groupes et solos. Différents styles de tai ji quan bien sûr, avec et sans armes, formes lentes ou rapides, avec et sans san shou.



Le matin était consacré aux ateliers de tui shou (court n°2). Sur le court n°1, les ateliers de qi gong ont attiré un public très curieux qui a aussi pu pratiquer avec quelques-uns des plus grands professeurs. C'était aussi, pour les professeurs, le lendemain de l'A.G. qui avait vu voter 9000 représentants des 20 000 pratiquants licenciés (en mars, et sans doute 24 à 25 000 en fin de saison). Public et licenciés échangeaient leurs impressions dans la grande entrée où se tenaient les stands de Yi Jing, calligraphie, vidéos et DVD (films avec Jet Li et autres stars de Hong-Kong), la librairie, le kiosque à magazines, et surtout le restaurant panoramique où l'on se restaurait... avec des baguettes. Il y a eu là de grands moments.
FTCCG : 17, rue du Louvre, 75001 Paris
tél. : 01 40 26 95 50

**ÉCOLOGIE, SPIRITUALITÉ...
ET BIOTAO**

Le WWF organisait* les 2 et 3 avril, au Mont St-Michel, une série de rencontres autour du thème : «Écologie et Spiritualités». Étaient conviées de nombreuses personnalités des sphères religieuses et scientifiques concernées par l'environnement, tels que Jean-Marie Pelt, Chanoine Sharon Gracen, Dalil Boubakeur, David Messas, ou Jacques Brosse.



Depuis longtemps déjà, notamment au travers du concept Biotao, la voie de l'écologie et du changement, Génération Tao a inscrit la dimension écologique comme une dimension inhérente à la culture globale et énergétique et voyait dans les anciens taoïstes, des ancêtres de l'écologie, en harmonie avec la nature et le monde vivant. Ajoutons à cela la notion d'«écologie corporelle» pour laquelle on ne peut avoir une véritable conscience écologique et participer aux changements des mentalités qu'en prêtant attention et en éveillant notre conscience à un équilibre intérieur, et réciproquement. En associant la responsabilité écologique et l'influence des croyances religieuses sur nos comportements, le WWF s'inscrit dans la lignée d'une pensée globalisante et vivante. Nous ne manquerons pas dans le prochain numéro de donner suite à cette rencontre.

*Le colloque n'a pas eu encore lieu au moment où nous écrivons ces pages.

**Energisez-vous avec les
n° spéciaux de G.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.



Hors-Série n° 2

Spécial Energie
Les différents visages de l'énergie, de l'Orient à l'Occident, par de grands spécialistes ! Avec les participations de : Yves Réquena - Gérard Edde - Gérard Guash - André Van Lysebeth - Itsuo Tsuda - Jean-Michel Chromet - Georges Charles - Dominique Banizarte - Jean Motte - Pol Charoy & Imanolou Fisselard - Georges Sabry - Ailing Kuang - Evelynne Torre - Vlado Stevanovitch - Denis Bois...

**Disponible
sur
commande**
7 €* l'ex.



Hors-Série n° 3

**Best-of «des introuvables»
1997-1998**
Une réédition des premiers numéros de Génération Tao, aujourd'hui épuisés. Un best-of incontournable !

Pour toute commande, envoyez votre chèque ou votre mandat à l'ordre de Les Editions du Tao 10, rue de l'Echiquier 75010 Paris
Tél. : 01 48 24 42 42 Fax : 01 48 24 42 44
ou par email : info@generation-tao.com - site : www.generation-tao.com

* frais de port compris. Offre réservée à la France métropolitaine. Etranger : 8 €





La Médecine Chinoise en Vogue

Table ronde, conférences et ateliers à Chinagora

par Manikoth Vongmany

Plutôt que de célébrer ses dix ans d'existence en petit comité, l'Institut Chuzhen a choisi d'organiser une grande fête en l'honneur de la médecine traditionnelle chinoise.

Impressions.

En ce dimanche 9 février au matin, la journée s'annonçait claire, mais les nuages vinrent vite obscurcir le ciel. Direction Chinagora à Alfortville (94), lieu choisi par l'Institut Chuzhen pour fêter ses 10 ans d'existence. Nous avions ainsi un «remède chinois» pour oublier cette maussade météo : une belle affiche, un lieu hautement symbolique, un programme alléchant autour de la médecine chinoise et une équipe sympathique pour encadrer la journée. Les gens arrivaient rapidement à partir de 9 heures, jusqu'à remplir quasiment la grande salle dès le discours d'ouverture à 10 heures. Quatre cents personnes étaient en effet attendues, mais la journée avait donné l'impression d'avoir accueilli sereinement au moins le double de public, à tel point que la table ronde, en fin de journée, était suivie par une salle remplie.

Pourquoi Chuzhen ?

Faisons un flashback, plus de 10 ans en arrière, pour comprendre le sens de cette journée autour de la médecine chinoise. Une quinzaine d'étudiants et

de praticiens fondent l'Association Chuzhen, dans l'intention de suivre et d'assurer un enseignement de qualité sur la médecine chinoise en France. Ces membres fondateurs sont : Michel Champeau, Christine Cohen, Patricia Duazo, Matthias Haby, Michel Léger, Marie-Thérèse Lelan, François Marquer, Eglantine Oudart, Marie-Pierre Primault, Marc Sapriel, Michel Sarbourg, Patrick Stoltz, Thierry Voisin et Monica Zamorano.

La spécificité du projet résidait dans la volonté collective de faire venir régulièrement des enseignants de Chine. En douze ans d'existence, l'association fera venir une trentaine d'enseignants chinois. Le nombre d'étudiants inscrits annuellement passera de 22 en 1993 à 172 en 2002 ! Comme dans toutes les belles histoires, Chuzhen connaîtra des départs et des arrivées. Aujourd'hui, une autre équipe est à l'œuvre et seuls deux cofondateurs sont restés à l'organisation de l'école : François Marquer et Thierry Voisin.

Par-delà son statut d'école de formation, Chuzhen cherche à promouvoir et développer une image de qualité de



passion de ses membres, la médecine chinoise. Son engagement dans cette voie l'amène ainsi à participer avec d'autres écoles à la création de l'U.F.P.M.T.C. (Union des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise). C'est dans cet état d'esprit respectueux et favorable au développement de la médecine chinoise que se déroulèrent les conférences et les ateliers de la journée.

Une diversité d'intervenants

Après le discours inaugural du président de Chuzhen, François Marquer (page de gauche, en haut à gauche), Pierre Dhombre (ci-dessus, à droite), l'expressif et sympathique directeur du magazine «Santé Alternative» (connu aussi sous le titre «L'impatient»), dressait un tableau sur le statut ambivalent des médecines non conventionnelles en France, à l'instar de la situation de l'homéopathie et de l'acupuncture. Il soulignait entre autres l'approche globale du praticien en médecine chinoise vis-à-vis du patient et abordait une dimension essentielle mais peu étudiée chez le malade, le sens donné à sa vie. La médecine chinoise répondrait entre autres à une demande du patient qui serait de retrouver une harmonie avec le monde, la nature.

A 11 heures, Hao Wanshan (ci-dessus, à gauche), professeur de l'Université de médecine chinoise de Pékin, présenta un exposé sur la médecine chinoise et sa cosmogonie. On notera le passage où il évoqua une individualisation dans le traitement sous la forme du fameux «diagnostic différentiel», dans la mesure où le praticien est à l'écoute de chaque individualité et peut prescrire des traitements différents même si la maladie est apparemment la même. Ce point sera d'ailleurs développé durant la table ronde: la médecine chinoise est une médecine d'individus et non de masse! Ce qui, entre parenthèses, est tout l'inverse sur le plan sociétal.

Aux diverses questions concernant les différences entre la Chine et l'Europe, Hao Wanshan ajouta des remarques pertinentes pour démystifier la pratique de la médecine chinoise: «A mon étonnement, les Français acceptent plus facilement la médecine chinoise que les Chinois eux-mêmes (...) Ce n'est ni chinois, ni occidental, tout le monde peut comprendre la médecine chinoise». Il paracheva d'ailleurs son exposé en désignant la médecine chinoise comme faisant partie de l'héritage culturel de l'humanité.

A 14 heures, Frédéric Obringer, chargé de recherches au CNRS, évoquait les premières mentions des pratiques médicales orientales en Occident à partir du 16^e siècle et nous rappelait la tradition occidentale de prise de pouls avec Hippocrate et Galien. Il soulignait aussi un véritable phénomène de sinophilie en France à l'époque des Lumières (de la part de Voltaire par exemple) et des consultations d'acupuncture en milieu hospitalier dès 1825! Dans cette perspective historique, on comprend mieux aujourd'hui le succès culturel chinois en France.

Li Qizhong, professeur à l'université de Shanghai, abordait la délicate question des causes des défaillances sexuelles dans la perspective de la médecine chinoise. Selon lui, 50% des causes seraient d'ordre psychologique et 50% d'ordre organique. Il évoquait aussi la peur sociale très chinoise de «perdre la face» et d'oser aller voir un spécialiste. Il fut aussi surpris par les rires du public français qui accompagnaient son discours sur les problèmes d'érection. Le rire ne serait-il pas l'expression culturelle française du sentiment de gêne face à ces questions intimes?

Mme Jin Sayin, maître de conférences à l'Université d'Artois, nous invitait à pénétrer la vision chinoise du corps dans les anciens textes comme chez Lie Zi: «Le rêve est l'esprit en mouvement dans le sommeil». Ensuite Me Isabelle Robard, docteur en droit, brillante et tonitruante oratrice, nous dressait un panorama de la situation des médecines dites non conventionnelles dans divers pays d'Europe. Il s'avère que la France connaîtrait un certain retard par rapport aux autres pays et serait l'objet de nombreuses plaintes au niveau européen. Elle insistait sur l'importance de la résolution

de 1997 sur les médecines non conventionnelles pour l'évolution de la liberté thérapeutique en Europe. Une affaire à suivre...

A noter que des ateliers furent animés dans l'après-midi par Kong Xiangsen et Pascal Josse (sur l'acupuncture), Mme Irène Xu et Matthias Harby (pharmacopée), Jean Ripoll et Frédéric Marchaland (massage), François Marquer et Dominique Hans (l'aspect socio-professionnel).

Pour la table ronde, les intervenants s'interrogeaient sur l'intégration culturelle de la médecine chinoise en France. Plusieurs points furent soulevés: l'importance «d'entrer en médecine chinoise» en faisant l'effort d'aller voir la culture chinoise, l'apprentissage de la langue fortement conseillée en pharmacopée, le parallèle entre une médecine dite environnementale, la médecine chinoise, et une médecine dite analytique, la médecine occidentale.

Enfin, cette journée se finissait en apothéose avec une soirée festive ouverte à tous. Conviviale et réussie.

«Ce n'est ni chinois, ni occidental, tout le monde peut comprendre la médecine chinoise.»



De la Voie Martiale, à la Voie de l'Autre Harmonie...

- > Les sens du contact, par Arnaud Mattlinger
- > Tui Shou, par Franco Mescola
- > A la rencontre du 3e type... de relation, par Pol Charoy & Imanou Risselard
- > Bagua Zhang, la spirale sans fin du changement, par D. Noailles et le centre Likan
- > «Un combat avec soi-même» : rencontre avec Thierry Alibert
- > Aïkido, cette distance qui nous unit, par Franck Noël
- > Dialogue entre un maître et son disciple, par Jean Motte
- > Kinomichi : rencontre avec Masamichi Noro
- > Shintaïdo, un échange d'amour et d'énergies, par Bernard Lépinoux
- > L'Autre dans l'art de Sumikiri, par Jean-Daniel Cauhépé & Ailing Kuang

avant-propos...

A l'origine, suivre la voie martiale signifiait devenir un «guerrier» accompli. L'apprentissage comprenait à la fois la maîtrise de techniques gestuelles et le maniement des armes, mais aussi un code d'honneur à respecter et des épreuves initiatiques à traverser, comme au temps des chevaliers. C'était un chemin spirituel qui correspondait à la vision d'une époque où les guerres étaient féodales, le rapport, aux choses et aux êtres, sacré. Se retrouver face à l'autre (et à la mort!) lors d'un combat était l'occasion d'un accomplissement individuel et d'une «victoire» sur soi-même.

Aujourd'hui, la guerre a pris une tout autre tournure, les armes ont évolué (!), le monde et la société ont changé, et si les valeurs chères aux Samourais peuvent toujours être d'actualité, sont-elles toujours viables? Devons-nous considérer notre vis-à-vis comme un adversaire ou un partenaire? Devons-nous continuer à progresser dans les arts martiaux en testant l'efficacité du mouvement?

Ou devons-nous chercher une autre voie, un autre rapport à l'autre? Une autre manière de «contacter» le mouvement? Parce que guerre ou sport, si l'enjeu est différent, il reste la volonté d'un résultat, et un constat né de ce résultat, celui qu'il y aura un vaincu et un vainqueur à l'issue de l'affrontement.

La voie martiale se fonde sur un équilibre, mais tend-elle vers l'harmonie? Conflit ou combat, puis-je trouver l'harmonie en moi, ou avec mon voisin? En me détachant de la martialité, est-ce que je ne risque pas l'écueil de «l'harmonie à tout prix»? Quelle juste mesure trouver? Par quoi, ou qui, suis-je guidé? Qui est l'homme, la femme en face de moi? Qui suis-je? Où se trouvent ma part d'animalité et ma part d'humanité? Comment résonnent-elles en moi? C'est peut-être animées par toutes ces interrogations que de nouvelles disciplines ont vu le jour, de nouvelles voies ont été explorées. Peut-être las des rapports de forces, des gestes agressifs et des instincts de domination, des guerriers d'un autre genre sont partis en quête d'une nouvelle harmonie, d'une nouvelle rencontre.

Depuis la deuxième moitié du vingtième siècle en effet, des pratiques inspirées des arts martiaux asiatiques ont été créées et d'autres plus anciennes ont été revisitées. Explorant l'échange avec un ou plusieurs partenaires, elles ont placé la recherche d'harmonie au centre de leur démarche. En les répertoriant dans une liste non exhaustive, deux courants essentiels nous sont apparus:

- l'un issu des arts internes chinois avec les pratiques du tui shou, traduit par «poussées de mains» ou «mains collantes»;
- l'autre issu des arts japonais développés après la seconde guerre mondiale au travers de l'aïkido de Morihei Ueshiba, du kinomichi de Masamichi Noro, du shintaïdo d'Hiroyuki

Aoki ou de l'école de Sumikiri créée par Jean-Daniel Cauhépé.

Mais pourquoi distinguer deux courants? Parce que ces pratiques sont nées et ont évolué très différemment:

Si l'on observe la tradition chinoise, celle-ci considère en effet la dimension martiale comme essentielle. La «mise en situation», c'est-à-dire le combat, permet de développer des qualités énergétiques de défense nécessaires à l'équilibre de l'organisme et à la construction de l'individu: l'équilibre yin-yang en soi et avec le monde. Ainsi je pratique avec un partenaire dont la réaction aiguise mon attitude dans la vie et fortifie ma sphère énergétique (voir article sur le Bagua Zhang). Sans cette opposition et cette présence incarnée par le «réalisme martial», comment trouver la justesse de mon enracinement et comment puis-je partager ce que j'ai à offrir?

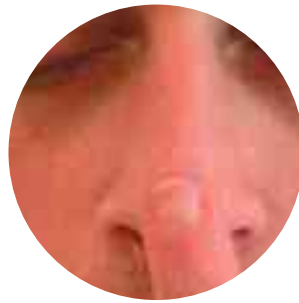
Puis peu à peu, les arts chinois ont été transmis au reste du monde. Les Occidentaux ont imprégné la pratique, et notamment la pratique à deux (le tui shou), de leur empreinte. Interprétée différemment, revisitée au travers du filtre occidental, il y est toujours question d'échanges et d'harmonisation des énergies, mais aussi de sentiment et de découverte de soi (voir article sur le tui shou et l'interview de Thierry Alibert).

De l'autre côté de la mer de Chine, au Japon, le contexte est différent. Le «Do», littéralement traduit par la «Voie» a depuis longtemps tenu une place essentielle dans la tradition japonaise. Pratiquer un art martial signifiait: «se mettre en route...». Et puis, il y a eu un homme, Morihei Ueshiba, qui en créant l'aïkido, la «voie de l'harmonisation par le ki», s'est clairement détaché de la dimension martiale. Son «changement de cap» a insufflé une nouvelle vibration à la tradition des arts martiaux japonais: la «réalisation de l'amour» par le mouvement. C'est cette vibration qui anime le kinomichi de Masamichi Noro et l'école de Sumikiri de Jean-Daniel Cauhépé. C'est aussi le message d'amour, de partage et d'ouverture d'Hiroyuki Aoki dans le Shintaïdo. Quatre voies très proches du message christique qui ont créé un pont avec l'Occident, quatre voies nées après la destruction atomique de Nagasaki et Hiroshima. Mais ceci est une autre histoire...

Mais alors, quand la recherche d'harmonie est placée au cœur de la pratique, doit-on toujours parler d'arts martiaux ou doit-on parler de jeu, ou plutôt de danse? La réponse reste sans nul doute contenue dans un seul mot: Tao, autrement dit la «Voie». La voie de l'autre, comme un autre soi, un miroir réfléchissant, un compagnon de route, un partenaire qui me donne à voir qui je suis et me permet d'évoluer.

D. L'H.

Devons-nous considérer notre vis-à-vis comme un adversaire ou un partenaire?



Les Sens du Contact

par Arnaud Mattinger

Le goût, l'odorat, la vue, l'ouïe, le toucher sont-ils les seuls moyens que nous possédons pour être en contact avec le monde? Est-ce là la panoplie complète et exhaustive des sens? Ceux-ci sont par définition tournés vers l'extérieur, mais avant de me tourner vers l'autre, de me positionner par rapport à l'autre, aux autres, n'ai-je pas besoin de savoir qui je suis? Où je suis? Comment je suis? (le pourquoi, on verra plus tard!). Alors qu'est-ce qui me permet d'aller à l'extérieur? Qu'y a-t-il à l'intérieur qui me serve de point de départ au voyage du contact?

Après la naissance, jusqu'à 3/4 ans, le monde est comme un grand parc d'attraction sans filtrage, ni grillage, ni artifice, ni abonnement (!). La grande aventure des sens anime le quotidien. Toutes les sensations sont des découvertes, des surprises, bonnes ou désagréables. Moins on a d'expériences, plus elles nous appréhendent autant que nous les appréhendons. Plus près de la naissance, dans les premiers mois de vie, le goût et l'odorat sont vierges de valeurs sociales et culturelles. (cf. *L'Anthropologie du corps et modernité*, David Le Breton). On goûte et on sent tout: un caillou ou un gâteau, au fond quelle différence? L'essentiel, c'est l'expérimentation. Plus près encore, dans les premières semaines, la vue s'affine et gagne en profondeur de champs, tandis que l'ouïe, déjà sollicitée avant la naissance, doit s'adapter à son nouvel environnement.

Et le toucher alors? Quand et comment peut-on le mettre en relation,

l'expérimenter? Le milieu aquatique dans lequel je baignais avant ma naissance n'était certainement pas aussi propice à toutes les expérimentations que l'environnement extérieur. Mais voilà, une fois arrivé, quel poids pour me mouvoir et coordonner mon corps! Je n'avais pas d'autre choix que de prendre le temps. Le temps d'appréhender mon corps, prendre conscience de mon volume, de ma place, de ma position. C'est déjà tout un monde! Il y a beaucoup à faire avant de tenter le toucher, avant de me différencier de l'extérieur, de tous ces objets qui sonnent, qui clignent,

Avant d'explorer le monde par le toucher, par l'externe, je m'explore moi-même, par l'interne.

qui crissent, qui sont mous et doux, assez légers pour que je puisse les saisir. A plat sur le dos, j'apprends d'abord à me connaître et me comprendre: oh! un pied! le deuxième! je les attrape, je les relâche, je les envoie, ils reviennent! les mains? ça fait clap! CLAP! Je regarde, j'observe, et puis, un jour... un jour magique, je peux le faire les yeux fermés. Oui, oui, les yeux fermés! Souvenez-vous: le bonheur de pouvoir toucher le bout de son nez les yeux fermés. C'est ça le secret! Avant d'explorer le monde par le toucher, par l'externe, je m'explore moi-même, par l'interne: c'est la proprioception. Aujourd'hui j'ai grandi, mon nez aussi. L'exercice est plus facile, mais j'ai gardé la même fascination pour ce sens: un véritable voyage intérieur. C'est cette fascination qui m'a guidé vers l'aïkido, puis vers le taijiquan et le wutao. Le plaisir d'expérimenter le monde, la sensation kinesthésique tout entière, celle qui me donne l'équilibre pour rester debout ou assis, me déplacer, me permet de trouver ma place, de me positionner dans le monde (dans la vie?). Quel délice que

de rouler dans la spirale du mouvement aïki! - Quel dommage qu'on nous apprenne encore à passer par une attaque (violence même simulée) pour jouer. - Quelle pulsation impressionnante m'anime lorsque je remplis ma bulle en taiji! Quel contact sensible faut-il chercher lorsqu'on se tui-shoote. C'est enivrant! Quelle calligraphie exquise mon corps élastique dessine en déployant ses ailes wutao.

J'aime la sensation, parfois proche de l'apesanteur, lorsque je baigne dans la fluidité du mouvement. Je peux y prêter attention à tout moment, mais elle n'est pas aussi systématique que le toucher ou la vue. Plus subtile, à l'instar de l'ouïe et de l'odorat, elle m'échappe, elle sait se faire oublier. Alors je la recherche, l'attends pour la suivre comme un poisson; elle glisse et me guide dans les courants. Elle m'emporte parfois, au large, s'impose trop et je perds mes axes. D'autre fois, c'est un récif immobile qui m'accroche, là où la fluidité n'entre pas. Je passe alors pour y revenir plus tard. Le récif aura peut-être changé de place, ou la fluidité l'aura dissoute.

La pratique quelle qu'elle soit (aïki, taiji, qi gong, yoga, wutao...) est-elle alors le seul espace, le seul temps qui me soit donné pour jouir de ce sens du contact? Heureusement non! J'ai le sentiment que ce sens s'est développé dès la première pulsation de vie. Comme la respiration et la digestion, il m'est vital, comme la respiration et la digestion, je peux l'oublier et pourtant continuer à vivre. Mais je peux aussi choisir d'en profiter. Je cherchais hier à toucher le bout de mon nez les yeux fermés, je jouis aujourd'hui de caresser ma bulle, les yeux ouverts.

Et si ce texte pouvait lui-même être une expérience de contact? je vous propose de le relire, à voix haute. —■



Tui Shou

Compétition, jeu, art, méditation ou combat ?

par Franco Mescola,
traduction: Maria Serio

Compétition, jeu, art, méditation ou combat ? En excluant la première de ces définitions qui décrit parfaitement ce que n'est pas «la poussée des mains» (tui shou en chinois), il sera en revanche difficile de choisir parmi les autres sans limiter la signification de cette pratique. Ce ne sont pas des définitions inadéquates mais cet art comprend toutes ces dimensions: le jeu, l'art, la méditation, et le combat. Si l'on néglige ne serait-ce que l'un de ces aspects, l'objectif final ne peut pas être atteint. On peut néanmoins résumer que le but ultime du tai ji quan et de la «poussée des mains» est la transformation de la dualité en unicité. Cette transformation se produit quand on prend conscience de faire partie d'un tout qui contient tout.

Le jeu

Le jeu est «légèreté», qui ne doit pas être confondue avec «superficialité». La légèreté provient du calme et de la sérénité, la superficialité d'un désengagement et souvent du masque de la peur et de l'insécurité. Le travail avec un camarade ou un groupe demande à ce que l'on se défasse de ses propres références culturelles, des pensées et des émotions, de ce que l'on croit juste ou pas. Il est nécessaire d'oublier ce qui plaît ou ce qui déplaît pour s'approcher de la Vie et laisser ce qui nous gère. Par conséquent, revenir au mode humain: naturel, joyeux, et simple.

Le tui shou, c'est une relation, c'est s'approcher de l'autre sans en juger les gestes et les réactions pour sentir et comprendre la difficulté qui pourrait émerger de la relation. Les mains touchent le corps, le font vibrer et, avec cette vibration, mettent en mouvement les sentiments et les émotions de celui qui écoute en l'aidant à comprendre. Pour y arriver, il faut relâcher les tensions musculaires qui nous sont familières, les dénouer pour permettre au toucher du partenaire de nous atteindre en profondeur. Ce n'est pas seulement la peau qui doit être impliquée, mais progressivement, le plus profond de son être. Les tensions inconnues se détendent et font affleurer des émotions cachées à partager. Les mains, alors, savent comment se mouvoir, la respiration devient profonde et se synchronise avec les rythmes du mouvement et du milieu environnant. Les yeux «voient» qui est devant, ses changements sont désormais devenus les nôtres: ils peuvent se manifester avec un regard qui cherche ailleurs, qui change de lumière ou d'intensité, en une main qui devient plus pesante ou plus légère, plus fermée ou plus ouverte, qui se détend ou qui s'appuie, puissante ou délicate comme une caresse. Ainsi la relation se transforme: l'art comme objectif, le geste comme moyen, et deux êtres comme protagonistes.



L'art

L'art est la tentative par l'homme d'apaiser l'insoutenable malaise qui dérive de l'impossibilité de comprendre et de décrire l'essence d'où provient ce qui se manifeste. L'artiste ne peut se soustraire à la nécessité de représenter ce qui ne peut être représenté, et pour ce faire, doit utiliser des techniques, des méthodes ou des expressions qui sont, à première vue, inadéquates. L'artiste sait que l'invisible et le vide ne peuvent être représentés, mesurés, et décrits avec des matériaux visibles, finis et donc mesurables. Cette impossibilité génère et alimente son inquiétude et sa souffrance. Pour résister et pouvoir continuer la recherche, l'artiste accepte des règles et, une fois que leurs fonctions sont comprises, il les détruit. Il utilise son art, dans notre cas, le tui shou, pour dépasser la polarité. En retrouvant la simplicité de l'enfant et en transformant la pratique en un jeu spontané, il brise ses propres instruments et se transforme magnifiquement seul, tout ça la fois, en canal, instrument et œuvre. La connaissance, qui s'est faite autour de ce qui est juste ou erroné, les techniques et les expériences, s'évanouissent pour laisser la place à la créativité et au libre flux du Tao.

La méditation

Le tui shou devient méditation quand, le travail chaotique

du mental une fois réduit, on accède à un état de calme qui permet le réveil du geste spontané. Cette condition exclut la possibilité de perdre, tout simplement car il n'y a pas de considération propre à la prédominance de la victoire. Ce moyen de se rattacher à la vie se définit par wu wei, ou l'action à travers la non-action.

Le combat

Le taijï est une lutte de défense et de combat sacrée, car conçue pour fournir à l'énergie vitale un moyen pour continuer et se perpétuer. Le tui shou permet d'entraîner le corps, les émotions, et l'esprit, pour avant tout se connaître soi-même. Se comprendre permet de comprendre autrui, ou mieux encore, permet d'avoir l'intuition de ce qui nous unit à l'autre, plutôt que de ce qui nous différencie de l'autre. La découverte qui découle de cette intuition est que l'essence est une, alors que les formes qui la représentent sont multiples, relatives et illusoirs. Dans le taijï, et le tui shou en parti-

*S'approcher
de l'autre sans en
juger les gestes et les
réactions pour sentir
et comprendre la
difficulté qui
pourrait émerger
de la relation.*

le ressentiment peut durer des siècles.

L'homme du taijï, en ayant conscience de cela, fera son possible pour éviter conflits ou manipulations et, s'il doit utiliser son art pour se défendre, il démontrera sa propre faille. Le but du taijï en fait est de ne faire qu'un avec l'autre. Si l'artiste se défend, c'est parce qu'il ne fait pas encore un avec son art.

Le tui shou aide de façon directe à comprendre l'autre pour comprendre tout et tous. Personne n'attaquera l'homme du taijï, non pas parce qu'il est un combattant féroce, mais parce qu'il met à la disposition de ceux qu'il rencontre son immense richesse. Cette richesse est l'amour pour les autres. Personne ne peut voler ce qui est donné spontanément. Il y a une différence importante entre un homme fort et en paix et un homme fort possédé par les passions, exactement comme un guerrier durant une bataille.

Un soldat peut démontrer une grande valeur et en même temps chercher à préserver sa vie. Il a le courage d'affronter un ennemi, mais il ne veut pas le blesser. Dans certains arts martiaux, la philosophie de base consiste à donner un coup le plus fort et le plus vite possible pour provoquer le maximum de dommages. Cette philosophie est en contradiction absolue avec le taijï et la pratique du tui shou. Dans le taijï, l'idée est d'éviter la douleur.

A ce propos, je vais vous raconter une petite fable, très ancienne. Un maître et son élève marchaient dans la jungle quand ils virent une bête énorme et très féroce. Au même instant, ils entendirent rugir un lion. La bête énorme s'arrêta, vit le lion, et s'échappa rapidement. L'étudiant demanda au maître pourquoi l'animal énorme n'avait pas voulu combattre car il aurait pu assurément tuer le lion. Le maître répondit que l'animal énorme aurait pu tuer le



culier, la première difficulté à surmonter est représentée par les émotions, que l'éducation indispensable mais déviante nous transmet comme négatives et en contradiction avec «le bien». En fait, on parle d'émotions absolument naturelles mais vécues comme méchantes et inacceptables : les plus évidentes sont la colère et l'agressivité. Une personne en conflit face à ces sentiments naturels est une personne qui vivra continuellement dans le doute : le contexte du conflit s'étendra au fur et à mesure que ces émotions muselées et réprimées se cristalliseront dans l'inconscient. Une lutte, une diatribe, une discussion, une bataille ou une guerre, génèrent toujours du ressentiment et on ne peut rien y faire. L'histoire du monde est une histoire de ressentiments qui proviennent du fait d'être battus, vaincus et conquis. Quand on parle de peuple ou de nation,



Tai Chi Chuan

événements & programme 2003

Cheng Man Ching

太極拳

Stage Pontecôte (7/9 juin)

à Carcass (33) avec

Maître Chen Shio Yao

(Rosa Chen), Tai Chi épée
et Chi Gong

Stage Eto (7/13 juillet)

Centre Bouddhiste-Lacour (81)

avec William Nelson.

Stage Intensif Niveau Avancé:

Forme, Tuisou, Chi Gong, Niveau avancé:

Applications Shou Shou, Armes.



Voyage à Taiwan (côte est),

Toussaint (25 oct / 9 nov)

Séminaire avec les grands

Maîtres dont Chou Hong Bing;

+ 2 jours d'excursion

à Hong Kong.

Renseignements et inscriptions : Association Le Meridien, 05 53 35 07 19
Chemin du Rousseau - 24000 Périgueux. e-mail : meridien.willie@wanadoo.fr



Journée Nationale du

Qi Gong, un art de vivre au quotidien

Dimanche 15 juin 2003

de 10h à 18h

Qi Gong

Pour illustrer le thème «Qi Gong, un art de vivre au quotidien», de nombreuses démonstrations, des ateliers de pratique ouverts à tous, des conférences en images nous feront vivre de l'intérieur les facettes de cette gymnastique de longévité, qui est d'autant plus efficace qu'elle se vit au quotidien.

Autre événement marquant, cette Journée Nationale de Qi Gong inaugurera la création de la **Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques**. Cette fédération est issue de la fusion des deux principales fédérations de Qi Gong, qui, depuis 1995, organisent les journées du Qi Gong. Elle regroupe déjà plus de 300 professeurs sur toute la France.

> **Lieu** : Grande Pagode du bois de Vincennes, au bord du lac Daumesnil. Métro : Porte Dorée

> **Participation** : 10€ l'entrée, 6€ pour les étudiants, demandeurs d'emploi et sur présentation de ce magazine

> **Gratuit** : pour les licenciés de la FAEQG et de la FEQGD sur présentation de la licence 2002/03 et pour les moins de 12 ans

> **Renseignements :**

Fédération des Associations et Enseignants de Qi Gong

10, rue de l'Echiquier 75010 Paris • Tél. 01 44 79 03 17 email : faeqg@free.fr

Fédération Européenne de Qi Gong et Disciplinaires Affinitaires

13, av. Victor Hugo 13100 Aix en Provence • Tél. 04 42 93 34 31 email : daoyinfa.feqgda@free.fr



TAI CHI CHUAN STYLE YANG ECOLE YANG CHENFU



Renseignements

Club Chevry 2 – A.M.C.
Centre YANG Chenfu Paris

Tél. 01 60 12 23 28

01 69 33 33 64

06 07 26 72 96

duc@yangfamilytaichi.com

www.yangfamilytaichi.com

www.clubchevry2.com

YANG Jun - 6ème Génération

Descendant direct du Grand Maître YANG ChenFu

Héritier de Maître **YANG Zhen Duo**

Dirigera un stage de

Tai Ji Quan (Grand enchaînement) & **d'Epée** (67 séquences)

à l'Ascension (29/05 au 04/06-2003) au **Sud de Paris**

Stage organisé par les Arts Martiaux Chinois du Club Chevry 2 de Gif (91),

Centre YANG ChenFu de Paris

王氏黃家中醫學院

Vous voulez

UNE QUALIFICATION DE VÉRITABLE PRATICIEN EN MÉDECINE
TRADITIONNELLE CHINOISE IMMÉDIATEMENT APPLICABLE

Réalisez-la avec :

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



Agréée par l'Université de Médecine de Pékin

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

■ CURSUS DE PRATICIEN en massages chinois : 2 ans (week-
end) - THÉRAPIE MANUELLE ET ÉNERGÉTIQUE CHINOISE -
QI GONG

■ CURSUS DE PRATICIEN en MTC : 3-5 ans (week-end) -
ACUPUNCTURE - PHARMACOPÉE - THÉRAPIE MANUELLE -
QI GONG

■ STAGE CLINIQUE possible dans les hôpitaux chinois sanc-
tionné par un CERTIFICAT délivré par l'université d'accueil

Renseignements :

33, rue Bayard 31000 Toulouse
Tel : 05 61 99 68 21 ou 05 80 47 32 23
www.awmfc.itaso.fr

REVITALISEZ-VOUS

cet été dans les Alpes

du 26/07 au 1/08 et du 2 au 8/08 2003



Wutao

La Danse du TAO

avec Pol Charoy, Imanou Risselard assistés de Manikoth Vongmany

CONTACT : fax. : 01 45 35 49 58

mob. : 06 20 89 63 32

email : wutao@generation-tao.com

A LA RENCONTRE DU 3^e TYPE... DE RELATION

Contact, rencontre avec l'autre... Notre relation à l'autre, quel qu'il soit, de l'extra-terrestre de *Rencontre du 3^e type* (!) à mon partenaire de pratique, n'a pas de mystère.

Lorsque nous accédons à la relation à deux, dans la pratique du tui shou ou de l'aïkido, nous accédons du même coup à toute une partie de nous-même que nous avons mise en stand-by. Et cette remontée est chargée de tout notre inconscient individuel et collectif... ce n'est pas rien ! Parce qu'au-delà de nos bonnes intentions, la relation et la mise en contact avec l'autre génèrent en nous une multitude d'énergies contradictoires et ramènent à la surface nos peurs primordiales de l'autre. Et ce, même si nous feignons de ne pas l'admettre en les dissimulant sous le masque du «tout va bien».

*L'état d'écoute authentique
de l'autre, celui qui nous ouvre
à d'autres réalités de nous-même, à cette
particularité de faire fondre notre ego
et d'élever la sensibilité de nos relations.*

Oui, revoilà ce sacro-saint besoin de sécurité, ou celui de trouver ou de conserver sa place, de maintenir son statut, de maître ou de professeur, d'ancien élève ou de disciple aspirant à plus de reconnaissances. Eh oui ! Tout cela se joue dès le tout premier contact, sans même parler du tout premier regard qui le précède, où nous pouvons lire en nous (en l'autre ?) comme dans un livre ouvert. Voilà pourquoi il est important de bien «saisir» le sens initiatique de cette mise en relation dans nos arts de tradition martiale qui ne peuvent seulement servir à mesurer notre niveau de maîtrise ou à vérifier l'efficacité martiale de notre technique !

Bien mieux ! Accompagné de notre partenaire, nous devrions chercher à augmenter notre sensibilité afin d'élever notre perception du qi (énergie). Car cette écoute de l'autre ne doit pas servir à le dominer, mais bien au contraire à le rencontrer, parce que c'est ensemble, dans une harmonisation et une augmentation graduelle de notre sensibilité toujours plus subtile, que nous nous permettrons d'explorer des perceptions toujours nouvelles. Affinons et raffinons ensemble les champs de notre énergie, et développons ainsi notre perception des intentions.

Cette progression ne peut se faire qu'avec l'autre, et même plus ! grâce à l'autre. Or, dès qu'apparaît le besoin de se faire valoir, alors le conflit pointe son nez, l'orgueil se manifeste et l'ego est là, dans toute sa splendeur... Tout le sentier de sensibilité jusqu'alors parcouru s'efface d'un seul coup !

Pol Charoy & Imanou



lion et sauver sa propre vie, mais en fuyant, il avait sauvé sa vie et celle du lion. Deux vies avaient été épargnées au lieu d'une.

J'espère que ce que j'ai cherché à expliquer pourra inciter d'autres personnes à entreprendre l'étude de cet aspect spécial du combat qui consiste à essayer que notre intention (*yi*) vienne de notre capacité d'écoute à consentir et à apprendre de celui qui se trouve en face de nous : Sentir et Comprendre (*ting et tung*).

Je ne sais pas quand nous pourrions arriver à ce niveau, mais dans le «territoire harmonique», ils disent que pour arriver, peu importe où, il faut déjà partir. Essayons !

**Le tui shou
permet d'entraîner
le corps,
les émotions, et
l'esprit, pour avant
tout se connaître
soi-même.**

La compétition

Cela vaut la peine d'insister maintenant sur l'exclusion de cet aspect de la pratique.

La compétition est une antithèse de la philosophie du taiji. N'importe quelle forme d'esprit de compétition efface automatiquement les aspects les plus nobles de cet art.

Nombreux sont les arts martiaux qui ont cessé de s'appeler ainsi pour être transformés en disciplines de combat, sports, défis ou en esprit compétitif. Paradoxalement, la compétition dans le tui shou pourrait servir à un étudiant pour se prouver à lui-même que l'on peut ne pas perdre sans gagner. On ne parle pas ici de la citation classique de Pierre de Coubertin: «L'important est de participer». En fait, on parle plutôt d'accepter une épreuve où, en annulant sa propre personnalité, on peut découvrir ne pas pouvoir perdre. Une conquête bien supérieure à une simple victoire.

Bagua Zhang



Kunlin Zhang, et son assistant Walter.

La spirale sans fin de l'échange texte et photos par Dominique Noailles

*Appuie-toi sur tes principes,
ils finiront bien par s'écrouler.*

Par la flexibilité et le respect des polarités, l'homme est-il capable de désamorcer la violence, l'ignorance et l'orgueil qui séparent? Epouser l'énergie de l'autre dans l'échange, ou emprunter la force de l'autre dans le combat, c'est cet esprit là qu'il convient d'acquérir avant de pénétrer plus avant l'enseignement du *youshen bagua zhang* qui réunit harmonieusement en 64 sections de 8 fois 8 séries, les huit (ba) séries de transformations (gua) avec la paume (zhang), en référence à la théorie des huit trigrammes initiaux du Yi Jing. Ce grand classique littéraire partage ainsi avec le bagua zhang la même essence: le «changement».

Mais comment dans cet esprit envisager la relation à l'autre? Walter, l'assistant de Kunlin Zhang répond: *Toujours transformer, ne jamais s'arrêter.* Autrement dit, l'alternance du jour et de la nuit, l'ombre et la lumière, voilà la philosophie du Bagua: ne jamais s'arrêter, crispé, bloqué dans une situation, mais rester ouvert au changement et à

Les déplacements de pieds transforment la relation en changeant constamment de direction.

la situation réelle de l'instant présent. Comme en médecine traditionnelle chinoise, si l'énergie stagne et ne circule plus, il y a maladie. Kunlin Zhang rajoute: *Le Bagua repose sur l'idée de non-résistance. On esquive coups et prises, tel un serpent qui glisse entre les mains, déroule en souplesse les articulations, tourne la tête, fait pivoter la taille. C'est avancer le corps, mais pas les poings. Youshen, le serpent, c'est la force tout ensemble.*

La connaissance des lois de l'équilibre permet ainsi de gagner et de lutter contre l'adversité: que ce soit l'agresseur humain, la maladie ou son propre ego.

Aussi, se relier à l'autre dans le bagua zhang, c'est avant tout impulser un mouvement en constante transformation, sans stagnation, ni arrêt, parce que les forces contraires yin-yang sont créatrices de vie. Une charmante anglaise nous dit avec humour: *Je dois m'adapter constamment à ce qui se passe. On inverse tout le temps: cerveau droit, cerveau gauche. Pas d'anticipation. On perd le nord à tourner.* On retrouve cette même idée dans les déplacements de pieds (si particuliers au bagua) qui transforment la relation en changeant constamment de direction. *Ajuster son pas et ses mouvements avec l'autre grâce à la marche en cercle, «transformer la force» sans jamais perdre le contact, amène à ne pas nous opposer, mais plutôt à échanger dans l'harmonie.* L'enracinement et les mouvements spiralés assurent simplement que la relation est en constant changement, sans raideur ni crispation du reste du corps.

Mais comment assurer la fluidité et le changement constant de la direction du corps si l'esprit du pratiquant n'a pas auparavant assimilé ces qualités en lui-même? Est-ce la qualité de corps qui change l'esprit ou l'esprit qui change la qualité de corps? Le bagua zhang, avant d'être une qualité de corps, s'avère avant tout une qualité d'esprit. Une qualité qui refuse les habitudes et les crispations nées de la mémoire du passé et de la projection dans l'avenir. C'est la faculté de transformer sans cesse les événements dans l'instant, d'observer le monde et autrui avec un regard constamment neuf! Le pratiquant cherche à incarner les lois de transformation qui portent toute évolution. Dans le cas qui nous occupe, c'est accepter et observer avec sérénité la fluctuation de l'évolution des relations passer de la gaieté au désaccord, de l'osmose à la tension, du temps pour soi au temps pour l'autre. ■



Dans la marche en cercle, chacun doit avoir conscience de l'autre et préserver le contact à distance, dans l'intention du regard et les perceptions énergétiques.

Un Combat avec Soi-même

Propos sur le Tui Shou échangés avec Thierry Alibert



Gtao : Thierry Alibert, quand avez-vous commencé le tui shou dans votre pratique du tai ji quan ?

Thierry Alibert : Dès le début, mais de manière très occasionnelle, car j'étais plutôt tourné à l'époque vers les arts martiaux externes de percussion comme le karaté et le full-contact. Mais le paradoxe est que j'ai découvert le tui shou lors d'un stage de full-contact ! J'ai eu l'occasion de pratiquer sur la plage avec un boxeur déjà expérimenté. Je dois avouer qu'au début de l'échange, j'avais tendance à mettre mes nombreux déséquilibres sur le compte de l'instabilité du sable sous mes pieds. J'ai très vite compris que le sable n'y était pour rien et que j'avais à faire là à quelqu'un de bien enraciné. C'était ma première et belle leçon de tui shou !

Vous venez des arts externes, croyez-vous en l'efficacité martiale du tui shou ?

Je ne pense pas qu'il soit raisonnable de parler d'efficacité martiale avec le tui shou. Selon moi, il est plus juste de parler de renforcement des qualités déjà acquises dans un autre art martial ou corporel. En cela, ce jeu pourrait constituer un tronc commun intéressant, tant sur le niveau physique que psychique. Pour ma part, je l'utilise aussi pour évaluer ma progression sur le plan de l'enracinement et de l'application des principes

internes liés à la terre. En ce sens, il y a donc là une interrelation entre la forme de tai ji quan que je pratique et le tui shou. En outre, je crois profondément que la réelle efficacité réside dans le combat qu'on livre à soi-même en combattant ses peurs et

Pratiquer avec le cœur et la sincérité d'un enfant qui joue.

ses angoisses. L'irrespect des règles est entre autres lié à la peur, mais l'instauration de règles trop fermées ne l'est-elle pas aussi ? Concernant l'application des mouvements, je dirai plutôt qu'il s'agit d'utiliser les principes découverts à travers les techniques du tai ji quan, ceci afin de préserver une certaine spontanéité dans le tui shou.

Quel est alors l'intérêt des exercices de tui shou mobile ?

L'intérêt majeur de ces exercices est d'amener progressivement le pratiquant à améliorer une certaine « habileté martiale ». En ce sens, cela peut être une bonne transition entre le tui shou à pas fixe (amélioration des qualités internes) et le san shou (combat codifié), et peut-être aussi la boxe du taiji. Ce travail du pas mobile améliore aussi le sens de la distance, du rythme et du déplacement,

sans pour autant perdre le contact subtil du partenaire. En cela nous nous rapprochons modestement des grands principes du judo, de l'aïkido ou de la lutte, pour ne citer que les plus connus.

Alors, au final, tui shou : technique martiale ou non ?

Le tui shou n'est pas un art martial et qui plus est, c'est une pratique récente qui a à peine plus d'un siècle d'existence. Le terme tui shou se traduisant souvent par « poussée des mains » ou « mains collantes », on serait tenté de dire qu'il s'agit là d'un art martial de contact. Mais il est très difficile de faire une comparaison entre ce jeu censé développer une voie spirituelle et relationnelle, et un art de combat d'origine guerrière. C'est avant tout un jeu très intéressant pour développer et améliorer les qualités relationnelles entre individus et redécouvrir le sens du toucher de l'autre, ceci dans le respect et grâce à une perception tactile de plus en plus fine.

Quelle est la qualité principale que le tui shou développe ?

L'un des exercices les plus difficiles en tui shou est de garder le sourire tout au long de l'échange avec son partenaire ; essayer de le faire avec le cœur et la sincérité vraie d'un enfant qui joue, est une des grandes clés de la réussite. —————

Aïkido,

Cette distance qui nous unit

par Franck Noël

Il arrive parfois que la pratique prenne l'aspect d'un jeu de rôles trop harmonieux, trop bien huilé, où les conventions, parfaitement respectées, régissent tout l'échange, et d'où tout imprévu, toute impertinence sont bannis.

Une aisance, une facilité outrancière, fruit d'une complaisance excessive de chacun, tant à l'égard de l'autre que de soi-même. Un déroulement sans heurts, inéluctable, programmé. Absence de risque, de problème à résoudre, simplement le doux ron-ron d'une répétition rassurante, comme pour se convaincre que tout marche bien.

Nous sommes alors, probablement, dans le domaine de l'illusion, de l'illusion que tout va bien. De l'illusion entretenue et quasiment proclamée comme valeur ; le règne de ce qu'on désire poser en réalité.

A l'inverse, les deux protagonistes s'engagent parfois dans une opposition réelle et systématique, sans souci de nuance ou de négociation. Chacun, résolument, faisant barrage aux ambitions de l'autre, dans une volonté de s'affirmer et de se briser mutuellement les rêves. Comme dans une compétition, mais une compétition faussée, pipée, puisque les règles n'en sont pas édictées et néanmoins transgressées.

Il est bien rare que ce genre de travail, autodestructeur, sorte de négation de lui-même, puisse déboucher sur quelque chose d'intéressant ou de porteur.

Nous baignons alors dans la frustration, mère de tant de violences.

Et la juste mesure entre ces deux extrêmes n'est pas aisée à trouver. Comment se frayer son chemin entre cette illusion et cette frustration, Charybde et Scylla de l'aïkido ? La voie est bien étroite mais le Sensei, capitaine funambule, a néanmoins pour devoir d'y faire naviguer ses ouailles et d'assurer leur passage.

Il faut voir, dans cette gageure, un sens possible et profond de «Ma».

«Ma», ce vocable japonais si insaisissable, étrange notion faite d'évidences et de paradoxes. On le traduit souvent par «distance», «intervalle». Associé à «Aï» (unification, harmonisation), il devient «Maai» et représente un des concepts les plus importants des arts martiaux : la capacité à gérer «l'espace-entre». Mais ce «Ma», cet entre-deux, désigne tout autant ce qui unit que ce qui sépare, et partant, le lien, la relation, mouvante, fluctuante, obéissant à des jeux d'influences, de pressions et de réactions autrement plus subtils que la simple distance géométrique.



crédit photo: Linda Ferrer-Roca

DIALOGUE ENTRE
UN MAITRE ET SON DISCIPLE

L'examen de l'idéogramme est encore plus révélateur de son sens profond il se présente comme une raie de lumière entre les deux vantaux fermés d'une porte. Là où, semble-t-il, tout est clos, la lumière s'infiltré, s'installe, illumine le décor, donne à voir, crée tout un monde, que précisément, à cet instant, nous habitons, et qui, pour nous, devient tout l'espace.

Cette possibilité de transformer un fil en espace, de basculer en lumière la fermeture opaque d'une confrontation, faisant apparaître alors tout un paysage insoupçonné.



Idéogramme «Ma», en Japonais.

Forcer cet impossible passage entre illusion et frustration, l'éclairer de cette intrusion, s'y engager comme dans un gouffre de connaissance et lui donner vie et réalité par sa jouissance et sa présence même.

Quelle meilleure définition de la pratique ?

Car c'est bien là qu'elle doit s'installer, dans ce «ma» qu'elle invente et crée. Elle serait stérile et n'aurait aucun pouvoir révélateur si elle ne faisait que balloter entre illusion et frustration. Mais, dans ce lieu qui est le sien, elle saura donner à goûter assez de joies, donner corps à assez de rêves pour ne pas se fracasser sur la muraille de la frustration, mais aussi présenter assez d'obstacles à surmonter, de défis à relever pour ne pas se laisser aspirer par le tourbillon de l'illusion. Il faudra pour cela que, profitant du faisceau de lumière, elle explore systématiquement son domaine, pleinement consciente de sa singularité et de sa fragilité.

Alors, occupant résolument cet «espace-entre» elle est réellement fondatrice d'un univers original et nouveau qu'elle illumine, donnant, à ce qui ne semblait qu'un interstice inaccessible, assez de volume, de relief et de chaleur pour que des personnes y évoluent et se développent dans la plénitude.

Dans un dojo, quelque part au fin fond de votre imaginaire. Le panneau coulisse dans un feulement discret. Le tatami de paille de riz tressée répand sa douce lumière beige. Nul bruit ne vient déranger la tranquillité du lieu si ce n'est la cascade, un peu plus loin, qui s'écoule gaiement, serpentant au travers des arbres et des rochers. Le maître est de dos, assis en zazen sur son zafu. Il est là sans y être. Hiératique, on pourrait le croire statufié si sa respiration ventrale, calme et lente, ne trahissait pourtant un léger mouvement de son kimono gris. Le disciple, trois pas en arrière, tente de maintenir cette position assise, imitant le maître, sa quiétude et sa vacuité. Mais cela est difficile. La pensée se remplit de questions et le corps devient douloureux. Ne pouvant se contenir davantage, il dit :

- Maître, j'ai mal ! Que dois-je faire ?
 - Rien.
 - Ce n'est pas l'échange que vous préconisez habituellement?! Comment puis-je réussir si l'autre me répond : «Rien.» ?
 - Echanger, échanger ! Echanges-tu l'expérience ? Echanges-tu un sentiment ? L'échange n'est qu'une grossière approximation de l'interprétation de sa vérité. Rien d'autre. Alors, est-ce utile d'échanger ?
 - Mais les arts martiaux, par exemple, se travaillent à deux ou plus. Ne sont-ils pas dans l'échange ?
 - Non, car leur fond est trouble !
 - Je ne comprends pas.
 - L'apparence physique est claire. Leur travail nourrit leur corps. Les pratiquants deviennent forts et fiers. Ils sont solides. Malheureusement, leur être caché, leur «cœur», est trouble. Quoiqu'on fasse, mélanger du trouble et du clair donnera toujours du trouble.
 - Comment se défaire de ce trouble alors ?
 - Simplement, en ne jugeant pas. Arrête-toi sur cette phrase : «Juger empêche l'échange vrai».
 - Et le défi, Maître, qu'est-ce donc ?
 - C'est la partie révélée du faux échange, de celui qui s'est construit sur le jugement.
 - Je ne comprends pas !
 - Aujourd'hui je suis fort et pas encore vieux. Tu échanges fausement avec moi, car dans ton cœur naît déjà le défi futur. Tapi au fond de toi, il sera lancé demain quand je ne serai plus tout jeune. Ne te leurre pas. Observe ton côté obscur et ne te ment pas. Trompe les autres si cela t'effraie de te dévoiler, mais ne te ment pas ! En suivant cette discipline, alors un jour, peut-être, tu échangeras réellement.
 - L'amour, n'est-ce pas un échange ?
 - L'amour avec ce petit «a», est un défi lancé à toi-même contre tes propres peurs !
 - Mais c'est quoi l'échange vrai, alors ?
 - (...)
 - Je ne comprends pas votre silence.
 - C'est voir l'autre sans le regarder. C'est l'écouter sans l'entendre. C'est le toucher sans le caresser. C'est le sentir sans le humer. C'est le goûter sans le manger.
 - Est-ce possible ?
 - Sens les saveurs de la lumière par les oreilles de ta peau.
 - (...)
- L'homme est en perpétuel questionnement. Il ne peut faire la part des choses sans s'y appliquer psychiquement et physiquement. Il cherche l'échange du défi (son animalité) et parfois s'approche du défi de l'échange (son humanité).

Jean Motte



Kinomichi®

«Le fondement de l'existence, c'est l'harmonie !»

crédit photo: Michi Noro

Dans un long entretien à paraître prochainement, Masamichi Noro, ancien élève de Morihei Ueshiba, et fondateur du Kinomichi, nous a livré sa vision de la vie. Nous publions ici un extrait traitant particulièrement de la relation à l'autre et du contact.

propos recueillis par la rédaction

Gtao : Dans une pratique comme le Kinomichi, comment concevez-vous la relation à l'autre : partenaire ou adversaire, échange ou défi ?

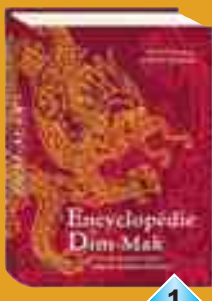
Masamichi Noro : (rires) C'est à cause de tout cela que j'ai quitté l'aïkido ! « Mon *shihō nage*⁽¹⁾ est plus fort que le tien », et voilà l'esprit de dualisme, de plus en plus, sans conscience. Si on inculque ces schémas-là à un petit enfant, qu'est-ce qui va arriver après à l'adulte ? Qu'est-ce qui va arriver ? Et au cinéma, l'un tabasse l'autre, c'est un héros. Ce n'est pas un héros ! Ce n'est pas possible ! Il ne faut pas réaliser ce sens-là. Le dualisme doit disparaître. Donc, dans le Kinomichi, la première chose que j'ai faite, c'est de changer les mots, qui sont très importants et

influencent beaucoup. J'ai donné à tous les *nage waza*⁽¹⁾ le nom de « techniques de ciel ». Et aux *katame waza*⁽²⁾, le nom de « techniques de terre ». Car l'homme doit s'harmoniser avec l'espace et la terre. Pour les formes d'attaques, j'ai donné le nom de « formes de contact ». Toutes les notions d'attaque, de défense supprimées ! C'était difficile. Et en même temps, c'était pédagogique. L'enfant est encore sauvage, primitif, les sens d'animaux sont dans son corps, et si on développe ces sens, on arrive à quoi ? ! Animaux !!! Ce n'est pas possible, je ne suis pas d'accord ! C'est une catastrophe ! Vous tabassez quelqu'un, on s'exclame : « Ah, votre ki est puissant ! ». Mais le ki, c'est l'énergie de vie. Maître Ueshiba m'a dit : « Noro, mon aikido, c'est la réalisa-

tion d'amour ; la technique, c'est l'outil pour cette réalisation ».

Comment passe-t-on de l'affrontement à l'harmonie ? Et quel est le rôle de l'énergie

Dès le départ, il faut changer l'énergie en contact. Si vous vous mariez, et que matin, midi et soir, vous vous affrontez, qu'est-ce que c'est ? Catastrophe, souffrance ! Mais si on aime, c'est magnifique ! La violence, l'affrontement, ce n'est pas cela notre désir, le monde n'est pas ça. Certaines personnes me disent : « Vous alors, avec votre façon de voir les choses ! La vie est une jungle, le monde est dur, il faut se battre avant d'être écrasé ». C'est l'impasse, il faut changer ! L'énergie enveloppe...



1

Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise. 592 pages, 22 x 31 cm., couverture cartonnée. **59,50 €**



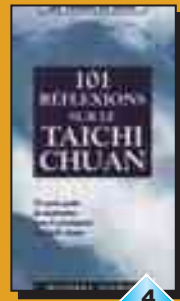
2

Secret : L'étude authentique des expérimentations de l'armée nipponne avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles. 368 p., 22 x 31, relié luxe. **43,50 €**



3

Chin-Na du Shaolin, applications au combat, un livre pour tous les artistes martiaux désireux d'approfondir l'art du contrôle articulaire. 480 p., 1500 illustrations. **38,50 €**



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 €**



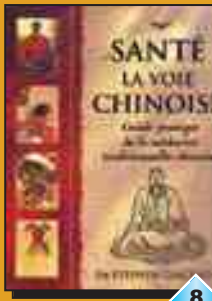
6

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. **11,95 €**



7

Arts martiaux et santé : La fameuse méthode de digitopuncture au service du pratiquant. 128 p., 17 x 24 cm. **18,95 €**



8

Panorama : Voici un guide des thérapies chinoises. Pour ne pas se tromper. 160 pages en couleur, format 18,5 x 23 cm, relié. **22,95 €**



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 du 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

Les 108 clés du Taichi 108 clés comme des perles de connaissances pour faire évoluer sa pratique du Taichi. 120 p., 10,5 x 19, **10,95 €**



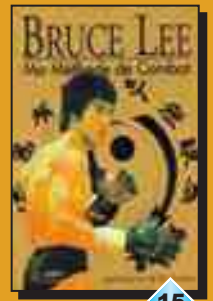
13

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 maître le JKD. 220 pages, relié, format 31 x 22. **35,95 €**



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 **22,75 €**



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, **38,10 €**



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. 448 p. 18 x 26 cm. **59,95 €**



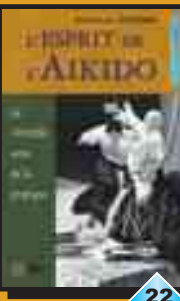
20

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

Théorie et énergie interne : Unique livre entièrement dédié à l'énergie martiale (chi) et à son expression (jing). A lire absolument. 274 p. 17 x 24 cm. **32,50 €**



22

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



23

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



24

Efficace : Une self-défense chinoise redoutable à la base de l'aïkido et du ju-jutsu japonais. Un best seller. 623 photos, 224 p., 17 x 24 cm. **28,95 €**

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 €**

25

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

Pas de frais d'envoi
Expédition quotidienne

- 1. ENCYCLOPEDIE DIM-MAK - 59,50€
- 2. POINTS VITAUX - 43,50€
- 3. CHIN-NA DE SHAOLIN - 38,50 €
- 4. 101 REFLEXIONS SUR LE TAICHI - 10,95€
- 5. KUNG FU SHAOLIN - 34,50 €
- 6. 8 EXERCICES SIMPLES DE QIGONG - 11,95€
- 7. SHIATSU ARTS MARTIAUX - 18,95 €
- 8. SANTÉ LA VOIE CHINOISE - 22,95 €
- 9. STRESS, UN AMI - 14,95 €
- 10. CULTIVER L'ENERGIE DE LA VIE - 11,90 €

- 11. MANUEL D'EVOLUTION SPIRITUELLE - 17,95€
- 12. 108 CLÉS POUR LE TAICHI - 14,50 €
- 13. KUNG-FU CHINOIS de BL - 14,95 €
- 14. TAO DU JEET KUNE DO - 38,95 €
- 15. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95 €
- 16. PENSÉES PERCUTANTES - 22,75 €
- 17. BRUCE LEE, HOMMAGE - 38,10 €
- 18. SECRETS DES MAITRES DE TAICHI 10,95 €
- 19. LE SABRE ET LE DIVIN - 59,95 €
- 20. KARATE JUTSU - 39,95 €

- 21. ÉNERGIE INTERNE - 32,50 €
- 22. L'ESPRIT DE L'AIKIDO - 14,95 €
- 23. LES SECRETS DE L'AIKIDO - 29,90 €
- 24. CHIN NA DU SHAOLIN - 28,95 €
- 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

(M. Noro s'enveloppe avec les bras)... mmhh, c'est bon ! C'est ça la relation ! Me Ueshiba a fait un jour une des premières grandes démonstrations d'aïkido. Je n'étais pas son partenaire ce jour-là, j'étais en vacances. Quand j'ai appris la démonstration, je suis venu vite, mais il avait décidé déjà d'un autre partenaire. C'était dans un très grand théâtre de Tokyo, devant 4000 personnes. J'étais tout au fond de la salle, et parmi le public, il y avait beaucoup d'enfants, et de bruits. J'ai crié : «Taisez-vous tous !». Impossible. Me Ueshiba arrive sur scène... 1m53, un petit bonhomme ! Et son partenaire était Tada, avec une différence de taille extraordinaire. Me Ueshiba a fait un mouvement avec Tada, et tout d'un coup, silence complet !!! Il a continué, je le regardais, et le temps a passé. A un moment, lui et moi, nous nous sommes reliés. Il a fait un mouvement, je vois encore ses doigts, et j'ai fait un mouvement, j'ai réagi... 4000 personnes entre nous deux : je suis loin de lui, il est petit, mais finalement, lui et moi étions en contact. J'ai alors pensé : «Mais qu'est-ce que c'est que cette force ?!». Et chaque personne dans la salle a aussi senti cette force.

Qu'était-ce, cette force ?

C'est l'envie de contacter.

Pourquoi la pratique se fait-elle toujours à deux dans le Kinomichi ?

Que pensez-vous du mot «partenaire» ?

C'est la relation avec l'autre...

Voilà, c'est le principe de l'homme. Tchouang Tseu, disciple de Lao Tseu, se retira un jour dans la montagne. Arrive l'automne, les feuilles tombent. Tchouang Tseu, retiré seul depuis des mois dans sa maison, entend le bruit des feuilles tomber. Il se précipite pour ouvrir la porte en s'écriant : «Qui vient !?». Il était décidé, totalement sur le chemin du développement intérieur, mais il s'écrie : «Qui est là ?!». Et il a dit à plusieurs reprises : «L'homme a besoin de l'autre, il ne peut vivre seul». Donc, sans partenaire, on peut directement arriver à unir le ciel et la terre, mais regardez ce jeune garçon dans la montagne qui, malgré tous ses exercices, se précipite : «Qui est là ?!».



Un roi demande un jour un jour à un disciple de Confucius : «Exprimez-moi l'enseignement de Confucius». Le disciple n'hésite pas une seconde et trace cet idéogramme, qui signifie littéralement : «homme-deux». En Japonais, cela se dit xin. Homme + homme = la création de la joie.

Il est retourné plus tard dans la grande ville. Il avait compris que l'homme ne peut vivre et s'accomplir seul.

Et le contact ?

Aujourd'hui, pourquoi y a-t-il autant de maladies ? Dans le contact d'homme à homme, quelque chose ne va pas. Le ki et l'énergie, c'est notre vie, il faut le réaliser dans la rencontre homme/homme, et à aucun moment, ne parler de dualisme. Il faut développer ce sens (voir idéogramme).

En aïkido, il y a uke et tori⁽³⁾. Trouve-t-on ces mêmes notions dans le Kinomichi ?

Tori, c'est «attrape». Uke, c'est «accepte». Même une saisie, c'est déjà une attaque, ça ne va pas. Il faut dès le départ introduire la notion de contact. Tout est là. Aujourd'hui, tout n'est que distance, dans les guerres économiques, les guerres de ci, les guerres de là. Non ! Il faut penser à l'homme. Nous sommes des homo sapiens, pas des animaux. Il faut chercher dans ce sens !

Une fois que le contact est établi, comment en jouez-vous dans votre pédagogie ? Qui guide ? Qui est guidé ?

La notion de guide, c'est déjà une agression. Le fondement de l'existence, c'est l'harmonie. Nous allons ensemble. Nous allons nous promener ensemble. C'est pourquoi, uke, tori, attaque, défense, non ! Nous ne sommes pas des criminels. Ces sens-là, il ne faut plus les nourrir.

C'est le contact pour le chemin...

Voilà, c'est *michi* en japonais. Prenez l'idéogramme ki. C'est du riz en train de cuire, mais pour faire du riz, il faut de l'eau et du feu. La force de l'eau et du feu ensemble, c'est l'origine de toute chose. *Ka* (feu) et *mi* (eau), c'est Dieu. *Ka* monte vers le ciel,

mi descend vers la terre. L'eau est le plan horizontal, le feu est le plan vertical. Du riz, de l'eau, du feu et de la vapeur manifestée. Mais pour l'homme, ce qui est difficile, c'est notre interprétation : l'eau et le feu se battent. Mais au cœur de notre cellule de vie, l'eau et le feu donnent naissance à la vie. Si l'eau et le feu sont conçus avec le sens de combat, c'est une catastrophe. Voilà pourquoi l'homme cherche tout le temps l'harmonie du feu et de l'eau, qu'il entre dans les églises ou qu'il vénère Bouddha...

Cette harmonie, on doit la chercher tout le temps, pas seulement quand on entre dans le dojo ?

Oui, avant et après, c'est encore mieux (rire) !

En un mot : le contact ?

L'amour.

La relation ?

L'amour.

Qu'est-ce qui caractérise l'harmonie ?

L'amour.

A quel moment peut-on sentir que deux personnes entrent en relation ?

Au moment où le souffle naît dans le mouvement chez chacun. D'ordinaire, vous êtes là, je suis là, mais je suis là isolément, il y a tout le temps cet ego, comme un mur qui nous sépare, et sépare notre énergie. Avec l'exercice, le mur disparaît. Tout à coup, cette énergie... hum !... commence à créer l'espace. Ce moment-là est le moment du contact. Quelqu'un va pratiquer pendant de longues années, et tout d'un coup, un jour, ça y est !

Ça se voit ?

Oui, ça sera très net.

Est-il difficile de décrire «ce» qui change alors ?

C'est un état de souffle et... hahh (inspiration)... voilà... Ici (*en Occident, ndlr*), l'enseignement est très différent, le mouvement commence avec l'ego, c'est tout le temps mécanique. Pour beaucoup de personnes,

il faut savoir où se positionnent les pieds, combien de centimètres, combien de degrés et tout ça. C'est la forme. On le voit beaucoup dans la danse, et c'est dommage d'ailleurs. Alors que la danse, ça devrait être la réalisation de l'enseignement de l'énergie de terre, de ciel, et la création de l'espace par le mouvement. Le mouvement n'est qu'un simple outil. Qu'est-ce qui est important pour notre existence! ? C'est la vie ! La joie de vivre ! Malheureusement, «je pense donc je suis» amène l'homme dans la tête, en déséquilibre complet. Il pense qu'en faisant le mouvement, de telle ou telle façon, il sera dans la joie. Mais non ! Vivre, c'est la joie, c'est l'amour ! Donc, tout d'un coup, un jour, j'observe cet élève et je me dis... ça y est ! Premier pas !

Parce qu'après ça peut disparaître, et puis revenir ?

Les satori, toutes ces expériences, peuvent disparaître et revenir. Mais cette joie, dès qu'elle survient, il est très difficile qu'elle disparaisse. Après coup, c'est là. L'énergie du souffle est créative. Le cosmos grandit actuellement, il est dans une phase créative. Un jour, toute l'énergie et la matière se concentreront, comme dans les trous noirs, et entreront dans l'inspiration. Et quand ceci sera concentré à l'extrême, ceci explosera... peut-être... Donc, l'homme, tant qu'il est vivant, ne doit pas se replier sur lui-même. Tant que je vivrai, je donnerai au souffle, et je le montrerai. Il n'est pas possible que je m'arrête (rire) ! Et cette énergie actuellement est tout le temps détournée avec l'usage de la force. Je dis non, la force sera pour s'harmoniser avec l'autre. C'est tellement simple et évident ! Et pourquoi l'homme lutte-t-il avec l'autre ? C'est notre animalité, et notre ego. C'est «Moi».

On ne peut pas toujours être en expansion; on vit des moments passagers de tristesse, de repli, avant de redevenir joyeux. C'est normal, non ?

C'est la simple matière. Notre univers, lui, est harmonieux, plein de joie et d'amour. Tout le temps.

⁽¹⁾ Technique de projection en aikido.

⁽²⁾ Technique d'immobilisation en aikido.

⁽³⁾ En aikido, uke est celui qui attaque, et Tori celui qui défend.

SHINTAÏDO, un échange d'énergies et d'amour

Dans la pratique du Shintaïdo, le travail avec partenaire est fondamental. Ce travail s'effectue principalement à deux: une personne en dirige une autre, puis les rôles s'inversent.

Mais avant d'aborder la notion d'échange d'énergies, je voudrais parler du *ma*, l'«espace entre deux ou plusieurs personnes». Pour les Japonais, cet espace est vivant et exprime déjà la qualité de la relation (pour exemple, dans la vie courante, la distance qui sépare deux personnes dans une foule permet de préciser l'intimité de leur relation). Pour revenir à la pratique du Shintaïdo, on peut dire que l'échange a déjà commencé avant d'entrer en contact physique avec le partenaire. On peut alors parler de «distance juste». Etre trop éloigné du partenaire pourrait en effet signifier une mauvaise communication entre les deux. Etre trop proche peut au contraire exprimer un manque de réalisme et de clairvoyance. La «distance juste» quant à elle est extrêmement vivante, car lorsque l'un bouge, l'autre doit bouger également.

Dans la pratique du Shintaïdo, nous travaillons sur la notion de *ma* de façon non rigide. Ainsi nous essayons de nous inspirer des mouvements d'une algue (*wakame*) qui ondule sous la poussée du courant marin. C'est l'exercice à deux du *wakame taïso*. Les deux partenaires se placent face à face et restent ainsi pendant quelques secondes afin de préparer leur concentration. Pour l'un des deux, l'exercice consiste à imprimer des poussées à l'aide de la main dans le corps de l'autre qui les reçoit en agrandissant le mouvement pour revenir à l'équilibre. En fonction des réactions du partenaire, la personne qui dirige augmente ou ralentit son rythme, le but étant de «faire bouger» l'autre sans réfléchir, en laissant la main guider instinctivement afin de créer un mouvement délié et souple et de faire travailler un maximum d'articulations. Le leader se déplace autour de la personne afin de changer d'angle d'attaque en permanence. Il est important de préciser que la personne dirigée n'est pas passive car sa dynamique de réaction influe sur le leader. De plus son travail consiste à revenir dans l'axe en permanence. Cet exercice testé auprès de jeunes psychotiques donne des résultats très positifs, car c'est une ouverture sensible qui leur permet d'appréhender l'espace par le contact avec les autres.

Une autre notion essentielle dans la pratique à deux est celle «d'ouverture». Dans l'un des exercices proposés par Aoki Sensei (fondateur du Shintaïdo), le leader exprime une coupe avec les deux bras tendus et les mains ouvertes, le partenaire suit en saisissant les poignets. Cette coupe dans l'espace et dans le corps de l'autre provoque une ouverture qui suit une ligne imaginaire (le long de la colonne vertébrale) en passant par tous les centres d'énergie («chakras»).

Le fait d'alterner les rôles de recevoir et diriger suppose une écoute très fine de l'autre afin de s'adapter et de s'ajuster à chaque fois. Le mouvement dessiné dans l'espace suppose que l'on se recharge en énergie à chaque relance. La puissance d'énergie exprimée à chaque «coupe» est dosée par le souffle. Cet échange peut s'effectuer de façon plus ou moins dynamique en fonction du potentiel des deux partenaires. S'il existe un niveau très différent entre les deux, la personne plus expérimentée doit s'adapter à la plus faible en essayant de la faire progresser. Si le rythme est trop soutenu, il y aura forcément rupture.

Un échange d'énergies est un échange d'amour entre deux partenaires: la joie de tout donner et de tout accueillir.

Bernard Léпинаux



crédit photo: Philippe Accarias

L'Autre dans l'art de Sumikiri

par Jean-Daniel Cauhépé & Ailing Kuang



Le rapport à l'autre pose question dans les arts internes car ils semblent se centrer en premier lieu sur la réalisation de l'individu. Une certaine qualité de réalisation étant obtenue, l'expérience engloberait alors autrui, confirmant que lorsqu'un individu est attiré par la découverte de la transcendance, il a toujours besoin de se retirer en lui-même. Or, dans l'art de Sumikiri (en japonais: «action d'enlever les quatre angles à un carré»), toute réalisation passe obligatoirement par l'expérience de l'autre.

L'Autre: finalité de l'art de Sumikiri

Sur le plan humain, la finalité de notre art est d'avoir une attitude de Miséricorde et d'Amour quelle que soit la conduite de l'autre, même dans ses extrémités les plus violentes. Nous comprenons donc qu'il n'y a pas de mouvement ou de technique sans cet Autre. Il est au pratiquant ce que l'eau est au poisson, l'air à l'oiseau. L'Autre est à la fois support et élément créateur de la gestuelle. L'Autre n'est pas envisagé tel un adversaire mais comme un partenaire, il est la différence dont il faut tenir compte sans cesse, mais aussi le miroir dans lequel nos erreurs et nos réussites se reflètent.

Se guérir soi et guérir l'Autre

Lorsque le Maître Morihei Ueshiba maintenait au sol un partenaire, son attitude consistait à métamorphoser le ki de l'attaquant, agissant tel un thérapeute, il déclarait: «Je l'ai simplement aidé à se calmer en me mettant à sa place!». Nous comprenons le principe du «Shobu-Aïki» qui consiste effectivement à se mettre à la place du partenaire et agir avec confiance et foi en rayonnant l'énergie. C'est une mission de pacification car O Sensei déclarait que son art «est médecine pour un monde malade». Tout attaquant est considéré comme un être souffrant, en

détruisant la spirale de violence, nous nous sauvons nous-même, en un même geste, nous guérissons attaquant et attaqué.

C'est pour cela que nous avons adopté comme règles fondamentales:

- Percevoir l'intention du partenaire,
- Adhérer à l'action du partenaire,
- Se mettre à la place du partenaire.

Rendre l'Autre à lui-même

L'Autre, on ne peut l'aliéner, ni le dominer, car alors nous sommes dans l'erreur, et il n'y a pas d'harmonisation des énergies. L'Autre que l'on ne peut endoctriner, ni façonner, ni formater, car alors nous deviendrions des manipulateurs. Il n'existe de «Mouvements Univers» réussis que si nous rendons l'Autre à lui-même, dépouillé d'agressivité, d'inertie non créatrice, d'hostilité ou de complicité collaboratrice, vidé ensemble de tout attachement. La gestuelle correcte signifie que nous sommes parvenus ensemble à recréer un espace-temps harmonique.

L'harmonie de la relation

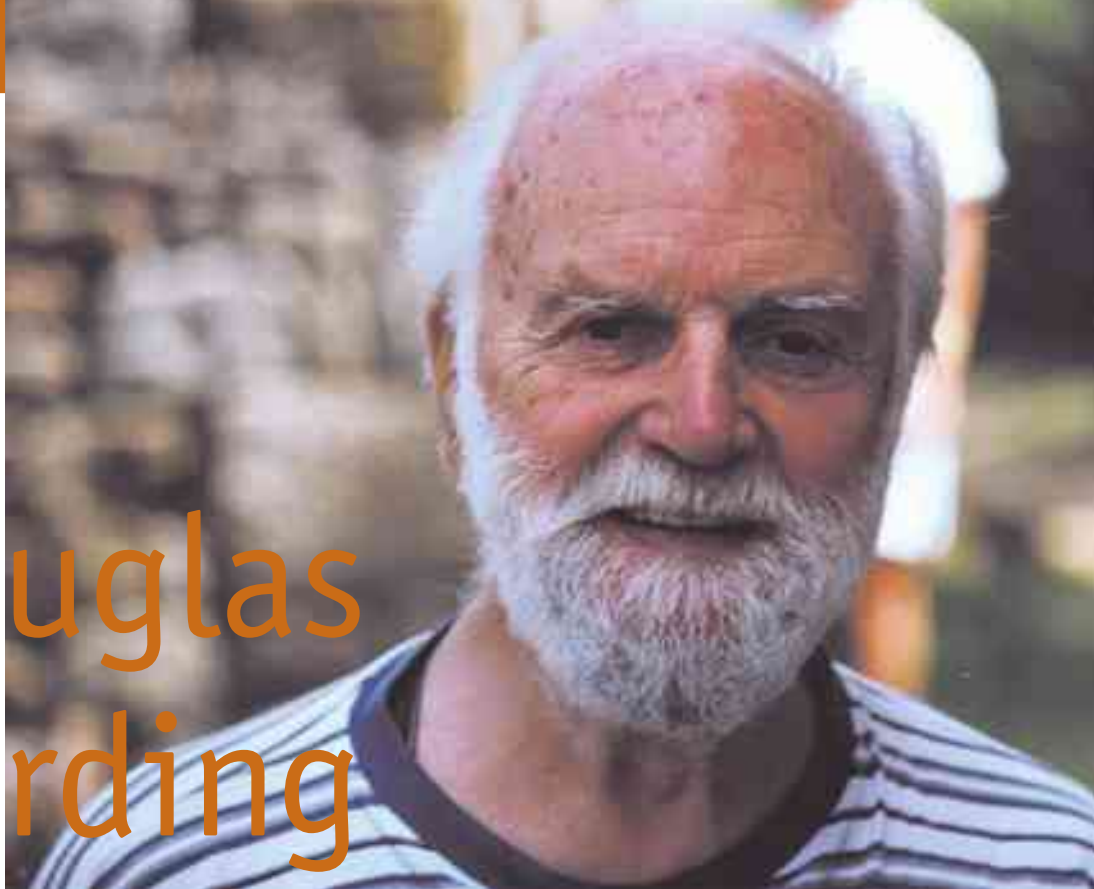
Nous ne rappellerons pas ici tous les procédés «internes», nous évoquerons seulement pour nous faire comprendre la symbolique bien connue du Taïki. Tous les «Mouvements Univers» que nous traçons avec le partenaire sont des spirales nées du Taïki, expression de la Loi d'Harmonie, faite de balancements, de «pleins et de vides», d'alternances, d'expansions, de contractions, d'inspir et d'expir, de rythmes et de girations. Ces mouvements calqués sur le déroulement du Taïki s'enchaînent dans une alternance de yin et de yang, ainsi avec le partenaire nous jouons selon le principe du mouvement perpétuel qui englobe les phases de naissance — croissance — décroissance — mort — re-naissance... Ce procédé permet de rejoindre l'idéal des Sages anciens qui était d'unir le Ciel, l'Homme et la Terre, pour lesquels les jeux de l'altérité conduisaient à l'Unité.

Comme l'exprimait Morihei Ueshiba: «Une fois que vous les aurez enveloppés dans votre cœur, vous serez à même de les guider le long du chemin que vous indiqueront le Ciel et la Terre».

ONT PARTICIPE A CE DOSSIER :

- Arnaud Mattlinger, ancien aikidoka, pratiquant de taiji quan et wutao
- Franco Mescola, enseignant et formateur de tai ji quan en Italie
- Dominique Noailles, et Kunlin Zhang, enseignant et formateur de bagua zhang, directeur du Centre Likan
- Thierry Alibert, enseignant et formateur de tai ji quan, champion d'Europe de tui shou
- Pol Charoy & Imanou, fondateurs du magazine Génération Tao et créateurs du wutao
- Franck Noël, 6e dan d'aïkido, de l'aïki-kaï de Tokyo. Occupe la fonction de président du collège technique de la FFAAA. Texte et photo extraits de son ouvrage: *Aïkido, fragments de dialogue à deux inconnes*, éd. Franck Noël
- Jean Motte, 5e dan d'aïkido, directeur du centre Imhotep, école de formation en acupuncture
- Masamichi Noro, fondateur du Kinomichi. A lire: *Le Kinomichi, du mouvement à la création*, par Raymond Murcia, éd. Dervy
- Bernard Lépiniaux, enseignant de Shintaïdo
- Jean-Daniel Cauhépé et Ailing Kuang, fondateurs de l'Ecole de Sumikiri et auteurs de nombreux ouvrages dont le dernier, *Shobu aiki*, vient de paraître aux éditions Guy Trédaniel.

Douglas Harding



La science de la première personne

C'est en 1941, en découvrant un dessin d'Ernst Mach, que Douglas Harding «comprend» la vacuité de toutes choses et la vraie nature de l'homme.

Il décide alors de faire partager cet Eveil en mettant au point des exercices simples et pratiques. A 93 ans aujourd'hui, ce philosophe éclairé continue la voie qu'il a créée: celle de «la vision sans tête».

par José Le Roy

Au carrefour de la spiritualité, de la science et de la philosophie, Harding a renouvelé de manière originale et radicale la réflexion sur la connaissance de soi, en abordant cette question de manière concrète, grâce à des expériences. A travers des livres traduits dans de multiples langues, des ateliers, des conférences et des vidéos, il s'est imposé aujourd'hui comme une figure majeure de la spiritualité contemporaine. Son livre le plus connu, *Vivre sans tête*⁽¹⁾, a donné son nom au chemin vers l'essence de l'homme que Douglas Harding s'est appliqué à tracer pendant toute sa vie: la voie de la Vision Sans Tête.

Cette voie propose de nous conduire au cœur de nous-même, au-delà des apparences auxquelles nous nous identifions par ignorance. Douglas Harding veut nous montrer que nous ne sommes pas ce que nous paraissions être, un individu limité et mortel dans le monde, mais exactement le contraire, la Source immense et éternelle de ce monde.

Bien qu'Harding n'apprécie guère qu'on évoque sa vie et son individualité, préférant que notre attention se porte sur notre propre recherche de notre identité, il est intéressant de relier cet enseignement à la vie de ce philosophe dont

l'existence a été entièrement centrée sur l'exploration de la vraie nature de l'homme.

La vie en trois dimensions de Douglas Harding

La vie de Douglas Harding peut se partager en trois époques bien distinctes; premièrement, l'enfance et l'adolescence, jusqu'à 21 ans, deuxièmement, la période de la recherche philosophique intense jusqu'à 31 ans, et enfin, la troisième période pendant laquelle Douglas Harding enseigne et transmet ses propres découvertes, époque qui dure encore, car il continue d'écrire et de partager les fruits de ses réflexions et de son expérience.

Première époque: l'enfance et l'adolescence

Douglas Harding est né en 1909 à Lowestoft, une petite ville du Suffolk, dans l'est de l'Angleterre. Ses parents, modestes petits commerçants de primeurs, appartenaient à la secte d'intégristes chrétiens «Les Frères Exclusifs de

Plymouth», secte extrêmement intolérante dont les membres n'avaient le droit de lire que la Bible et ses commentaires, ne devaient penser qu'à Dieu, ne parler que de Dieu, et ne jamais se laisser aller à rire, chanter, écouter de la musique, etc. C'est dans cette atmosphère oppressante et aliénante que Douglas grandit, mais à l'âge de 21 ans, il décide de rompre avec la secte, ce qui conduit sa famille à se séparer immédiatement et définitivement de lui, le condamnant au feu de l'enfer éternel. De cette période, il garde une grande méfiance pour toute forme extérieure d'autorité, en particulier religieuse, et pousse toujours chacun à oser être sa propre autorité.

Deuxième époque : la quête philosophique

A 21 ans, il se retrouve à Londres, avec une maigre bourse, pendant la grande dépression, et entreprend des études d'architecte à l'Université. Le diplôme obtenu, ce travail d'architecte lui permet de gagner de quoi vivre, mais son véritable intérêt est ailleurs : des questions philosophiques et scientifiques apparaissent : quel est le sens de la vie ? Qui suis-je ? Ses premières réflexions contiennent déjà en germe ce qui sera plus tard l'axe central dans sa philosophie : l'idée de hiérarchie. L'homme n'est pas simplement un homme, indépendant du monde ; l'individu humain fait partie de la totalité organique de l'univers, qui se structure en un ensemble de couches, au-dessus de l'homme et en lui, sans lesquelles il ne peut pas vivre. Son corps est composé de milliards de cellules d'espèces différentes, qui dépendent elles-mêmes de molécules, composées d'atomes ; mais sans la société, l'individu ne peut pas vivre non plus ; de plus notre corps a besoin pour exister de la terre et du soleil. Cette hiérarchie est nécessaire à l'individu que je crois être : le soleil par exemple est nécessaire à mon existence, comme mon cœur, ou mes cellules.

Qui suis-je donc vraiment ? Qu'y a-t-il au-delà des cellules et des atomes, au centre exact de moi-même, à zéro centimètre ?

Quelle est le fondement de cette hiérarchie, la source de toutes ces apparences ?

En 1937, Douglas Harding choisit d'aller vivre en Inde où on lui propose un poste d'architecte. Ce travail lui laisse heureusement beaucoup de loisir, et lui permet de consacrer son énergie à la poursuite de ses recherches, à ses lectures philosophiques, spirituelles et scientifiques ; il acquiert ainsi peu à peu une immense culture. Quand la guerre éclate, il s'engage comme major dans l'armée anglaise, ce qui ne met pourtant pas un frein à son interrogation : que suis-je ? C'est alors en 1941 que se produit un événement qui fait basculer la vie de Douglas Harding : il découvre un dessin du philosophe et physicien Ernst Mach, dessin «à la première personne», qui lui révèle enfin ce qui se tient au-delà de toutes les apparences périphériques : le Rien, la Vacuité, l'Absence de toutes choses. Ce dessin montre en effet qu'au-dessus de nos épaules, là où nous placions en imagination une tête, nous ne voyons rien, et que l'espace qui aurait dû être occupé par un propriétaire — moi, en tant qu'individu humain — est en fait absolument vide, dépourvu de la moindre chose. L'observateur du monde n'est pas une petite tête, mais au contraire une Infinie Vacuité contenant le monde tout entier.

Troisième période : l'enseignement et la transmission

La troisième période de la vie de Douglas Harding commence alors car, tandis que jusque-là il avait été un chercheur, avec cette vision, cet Eveil, il devient définitivement un trouveur. Il vient en effet de découvrir que nous ne sommes pas ce que nous paraissions être, et ce qu'on nous a dit que nous étions (un homme, un individu humain pourvu d'une tête), mais une Vacuité sans limite, éternelle, et consciente.

Rentré en Angleterre en 1945, il exerce un moment encore son premier métier avant de consacrer tout son temps à la rédaction d'un livre volumineux : *La Hiérarchie du ciel et de la terre* : un nouveau diagramme de l'homme dans l'univers dont la rédaction lui prendra plus de six ans, et dans lequel il rassemble ses conclusions. C.S.Lewis, un des écrivains anglais les plus célèbres de son temps, dit de ce travail qu'il était «une œuvre du plus haut génie» et écrit une préface enthousiaste à la version abrégée de cet ouvrage qui fut publiée en 1952. Dès lors, Douglas Harding, en parallèle de son métier d'architecte qu'il reprend pour vivre, cherche à partager cette expérience de notre vraie nature, en inventant toutes sortes d'exercices. La première personne à qui il transmettra cette vision est sa secrétaire qui, en tapant à la machine le manuscrit de son second livre, *Vivre sans tête*, voit elle aussi son absence de tête. Depuis les années soixante, Douglas a pu partager la vision de notre vraie nature avec des milliers de personnes et, depuis 1992, Catherine, sa femme française, l'accompagne dans ses ateliers qu'elle co-anime avec lui.

**Ce chemin
est une conversion,
un retournement à
180° de l'attention
de la conscience.**

**«Nous ne sommes pas
ce que nous croyons être»**

Douglas Harding a maintenant écrit de nombreux livres dont la plupart sont traduits en français, mais ils contiennent tous cet unique message : «Nous ne sommes pas ce que nous croyons être».

L'enseignement de Douglas Harding est en effet un chemin qui nous fait passer du moi illusoire (l'individu que je crois être) à ce que nous sommes vraiment. Ce chemin est une conversion, un retournement à 180° de l'attention de la conscience ; il s'agit d'un changement total de perspective sur ce que nous sommes. Douglas Harding a décrit ce passage brusque comme le chemin qui nous conduit de la troisième personne à la première personne. Il montre en effet qu'il existe deux vues possibles sur le «moi» : un point de vue en tant que troisième personne et un point de vue en tant que première personne.

Le passage de la troisième à la première personne

Quand je me regarde dans le miroir, je découvre une tête humaine, là-bas, à un mètre de distance. C'est également ainsi que les autres me perçoivent quand ils me regardent à une certaine distance (trop loin, ils ne me voient plus). Pour eux, je parais être un individu humain, c'est-à-dire un objet situé dans le monde, avec une taille, une forme, des couleurs, bref, avec toutes les caractéristiques des objets. Les autres (et moi-même quand je regarde le miroir) ont sur moi une vue que Douglas appelle le point de vue de la

troisième personne (ou de la seconde personne, ce qui revient au même). Ils voient en effet un homme à qui ils peuvent s'adresser par un «tu» ou un «vous» (seconde personne) ou auquel ils font référence par un «il» ou «lui» ou «cet homme-ci» (troisième personne du singulier).

Mais il existe une autre vue de moi, qui est celle que j'ai de moi-même quand je me regarde à partir de l'endroit où je suis, c'est-à-dire exactement «ici». Si je cesse de sortir de moi en imagination et de me percevoir à partir des yeux des autres (ou à partir du miroir), je découvre alors que ce que je suis au centre n'est pas ce que je parais être à l'extérieur. Cette perspective sur moi, à zéro centimètre de distance, m'apprend que je suis l'exact opposé de ce que je croyais être ; c'est ce que je vois de moi en première personne.

Je vois alors que je ne suis pas un objet, que je ne suis pas dans le corps, que je n'ai pas de taille, pas de forme, que je ne suis situé nulle part ou partout, que je n'ai pas de limite, que je suis aussi grand que le monde, immense, que je suis vide, transparent, clair. Ce que je découvre au cœur du moi, c'est «l'espace infini et sans forme».

Cette découverte fondamentale est un «éveil» à sa véritable nature, un passage de la troisième personne à la première personne. Il s'agit de cesser de prétendre être mon apparence humaine pour réaliser que je suis «espace conscient, vide et illimité» et immédiatement rempli de cette partie du monde qui se présente à ce moment. Douglas Harding précise d'ailleurs que cette compréhension est un véritable voyage qui consiste à quitter mon apparence que je crois être dans le miroir «là-bas», pour revenir à ce que je suis vraiment «ici» au centre de moi-même.

Deux points de vue : à partir de mon centre, et à partir de l'extérieur

Il y a donc bien deux points de vue possibles sur moi : l'un à partir de mon centre et l'autre à partir de l'extérieur. Mais ces deux points de vue n'ont pas la même valeur, car le point de vue qui me considère de l'extérieur ne donne qu'une de mes apparences tandis que le point de vue à partir de mon centre dit la vérité de mon être. Je suis une première personne, et je parais être une troisième personne. La première personne (ce que je suis à zéro centimètre de distance) est mon essence, la troisième personne (ce que je parais à quelques mètres) est une de mes apparences. Mais, malheureusement, cette troisième personne n'est pas une simple vue extérieure sur moi ; je me suis identifiée à elle ; j'ai adopté sur moi-même, par ignorance, et en fait par inattention, ce point de vue externe et éloigné.

Ainsi, quand je pense à ce que je suis, c'est en tant que troisième personne que je me connais. Douglas Harding résume cette dramatique erreur par la phrase suivante : «I say I'm here what I look like there» («Je dis que je suis ici ce que je parais être là-bas»), c'est-à-dire que je confonds mon essence et mon apparence.

Cette confusion constitue une incroyable erreur. Vivre à partir de l'apparence, c'est vivre à partir du faux, à partir d'une image ; nous devenons alors décentrés, excentrés ; nous sommes projetés à la périphérie de nous-même et nous oublions le Centre, le vrai moi. Les problèmes de l'existence humaine, le stress, la souffrance, la peur, la haine, l'avidité, le manque de sens, etc., trouvent leur origi-

ne dans cette erreur fatale, qui est une véritable mort à soi-même. *Vivre sans stress* analyse en détail ces problèmes et montre que leur solution ne se trouve que dans la redécouverte de notre véritable identité.

L'Eveil consiste donc à passer de la troisième personne à la première ; mais, en fait, on peut tout aussi bien dire qu'il n'y a pas de voyage, car nous avons toujours été une première personne qui a simplement rêvé qu'elle était une troisième personne. Le Soi est notre essence, notre état naturel. Douglas Harding insiste sur le fait que cet Eveil à Soi n'est pas psychologique ; il ne s'agit pas de changer son caractère, de chercher à modifier ses émotions ou de vouloir s'améliorer ; toutes ces couches psychologiques de notre être (caractère, émotions, pensées...) appartiennent à la troisième personne ; elles sont périphériques ; notre vraie nature est au-delà des pensées et des émotions. Vivre sans tête, c'est voir qu'«ici et maintenant», je suis construit déjà ainsi, immense, grand ouvert pour accueillir le monde ; c'est s'éveiller à ce que je suis et que je ne peux pas ne pas être.

Nous avons toujours été une première personne qui a simplement rêvé qu'elle était une troisième personne.

Les exercices de la «vision sans tête»

Douglas Harding, dans ses livres et dans ses ateliers, utilise bien sûr des mots et fait appel à notre compréhension, mais les mots («vacuité», «conscience», «espace») ne sont pas encore l'expérience, même s'ils pointent vers elle ; ils sont insuffisants pour nous ramener chez nous, vers notre vraie nature. Le génie de Harding est d'avoir mis au point un certain nombre d'exercices pour nous faire passer «du concept au perçut».

L'originalité de son enseignement consiste en effet à baser le chemin vers le Soi sur le sens de la vue qui est détermi-



Douglas Harding a multiplié de simples exercices pour révéler notre véritable nature : Pour voir ce que je suis, il suffit que je regarde ce qui m'est donné, dans l'expérience de l'instant présent, et que je cesse de me projeter en imagination dans le regard d'autrui pour me voir de l'extérieur. Voici ce que je vois de moi en tant que première personne.

nante pour reconnaître les dissemblances entre la première et la troisième personne. Pour voir ce que je suis, il suffit que je regarde ce qui m'est donné, dans l'expérience de

l'instant présent, et que je cesse de me projeter en imagination dans le regard d'autrui pour me voir de l'extérieur. Voici ce que je vois de moi en tant que première personne (voir dessin de D. Harding page précédente). Douglas Harding fait justement remarquer qu'en tant que troisième personne, j'ai les pieds en bas et la tête en haut, mais en tant que première personne, je n'ai pas de tête; la première personne est décapitée. Rien n'est plus simple que de voir notre vraie nature; il suffit d'ouvrir les yeux et de constater qu'ici, au centre, au-dessus des épaules, il n'y a pas de tête mais un espace immense et transparent. Ainsi, les exercices de la «Vision Sans Tête» font appel à la simple attention à ce qui nous est donné dans l'expérience de l'instant présent; il s'agit d'inverser la flèche de son attention de 180° et de regarder celui qui regarde en nous en ce moment, au lieu de le négliger au profit d'une idée de nous-même.

La conversion du regard

Voici un exemple de la manière dont Douglas Harding cherche à opérer cette conversion du regard :

Si le lecteur lit ces lignes imprimées, regardons ce qu'elles peuvent lui révéler: le lecteur est espace pour ces signes noirs sur le papier. Ils changent de ligne en ligne alors que le lecteur continue à être l'espace dans lequel ils apparaissent. Vous voyez ces marques à 50 cm de vous, et celui qui les voit est ici à 0 cm de vous et il est l'espace dans lequel elles se trouvent.

Pour voir cela, il faut vraiment faire l'expérience que je vais proposer et ne pas se contenter d'en lire une description. Que le lecteur observe si, lorsqu'il lit ces lignes, il y a deux espaces correspondant à ses deux yeux ou s'il a juste un seul espace sans aucune division. En d'autres termes, le lecteur regarde-t-il les lettres imprimées à partir d'une fenêtre ouverte ou de deux fenêtres ouvertes? Si vous répondez une seule, vous avez saisi. Si vous êtes dans le doute, faites ceci: tenez la revue d'une main et de l'autre pointez d'abord vers elle avec votre doigt. Ce qu'indique votre doigt, c'est un magazine, une chose. Maintenant, vous pouvez tourner votre doigt à 180° et pointer vers le lecteur, ce que vous êtes vraiment, vraiment? Vous êtes vide pour les lettres imprimées, les idées et la forme du magazine. Vous êtes espace, un espace sans limite, absolument clair. Comment pourriez-vous contenir ces lettres s'il y avait quelque chose en vous pour les écarter? Comment pourriez-vous percevoir cette page imprimée s'il y avait quoi que ce soit en vous pour la maintenir à l'extérieur, autre chose qu'un espace vide pour l'accueillir?

Si vous cherchez réellement à répondre aux questions ci-dessus en laissant de côté votre mémoire et votre imagination, si vous avez l'audace de regarder ce que vous êtes comme si c'était la première fois, en osant être votre propre autorité, comment ne pas voir l'évidence, à savoir qu'au-dessus de vos épaules il n'y a pas de tête, mais un espace vide, infini, conscient de lui-même en tant qu'absence de choses et accueil pour le monde?

Dans ses ateliers, Douglas Harding peut utiliser une douzaine d'exercices de ce genre pour provoquer le basculement de la conscience sur elle-même; leur simplicité ne doit pas cependant tromper car ils sont extrêmement efficaces et puissants. Grâce à eux, il devient vraiment diffi-

le de ne pas «voir» la vacuité⁽²⁾.

Pour Douglas Harding, la vision de notre propre nature est la seule chose (ou non-chose plutôt) que nous puissions réellement et complètement partager car elle est absolument claire et simple. La conscience est Une; elle ne se laisse pas diviser en morceaux; elle est toute entière présente en chacun de nous et nous unit tous.

Mais s'il est vrai que les exercices nous ramènent «à la maison», voir une fois la «vacuité» ne suffit pas pour que la vie se déroule consciemment à partir de qui nous sommes vraiment. Douglas précise que si la «vision sans tête» est simple, elle n'est cependant pas facile, car l'identification à notre apparence humaine possède des racines profondes qui nous replongent à la première difficulté dans des schémas anciens. Ainsi la «vision sans tête» est-elle une «voie» de retour qu'il faut réemprunter toujours, jusqu'à ce que la vision de la «vacuité» devienne naturelle grâce aux exercices qui ont le pouvoir de nous libérer de la prison de nos apparences.

Avec ou sans religion

La simplicité et le concret de l'enseignement de Douglas Harding ont séduit de nombreux chercheurs de vérité à travers le monde, même si celui-ci refuse de se présenter comme un maître; il cherche plutôt à libérer chacun de toutes les autorités extérieures pour découvrir en soi le seul et unique maître, la «source infinie et consciente» grâce aux exercices.

En un sens, Douglas Harding n'innove pas, car son enseignement est fidèle au message essentiel des grandes traditions spirituelles et des philosophies de l'ouest (Platon, Plotin, etc.) ou de l'Est (Vedanta, Zen, Taoïsme, etc.), auxquelles il se réfère d'ailleurs (voir *Les religions du monde*), et qui nous annoncent toutes qu'au cœur de nous-même, nous pouvons trouver un trésor infini, l'absolu lui-même. Les noms que les religions donnent à ce qui est plus proche de moi que mon propre moi sont variables (atman-bhraman, nature de Bouddha, Allah, Christ) mais toutes, dans leur fond, affirment, au-delà de leurs différences de formes et d'expression, que nous trouvons le divin en nous.

Cependant, en un autre sens, l'enseignement de Douglas Harding est vraiment révolutionnaire car il offre la possibilité de vérifier par soi-même cette bonne nouvelle grâce aux exercices qu'il a mis au point. Cet enseignement ne s'appuie sur aucun dogme, aucune foi, aucune croyance préalable mais uniquement sur des expériences répétables et partageables. Il correspond ainsi à l'exigence de rationalité de notre époque moderne; l'enseignement de Douglas Harding est une science de la première personne.

⁽¹⁾ *Vivre sans tête (On having no head)*

⁽²⁾ Le dernier ouvrage publié, *L'immensité intérieure*, publié aux éd. Accarias L'Originel, montre comment se déroulent ces ateliers et constitue une bonne introduction à cet enseignement.

 www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 27: Roumi, l'inspiration soufie P. 24

Shan Sa



«Tout mon émerveillement est dans ma peinture»

Après avoir obtenu le prix Goncourt des lycéens pour son livre *La joueuse de Go*, Shan Sa revient avec un livre qui raconte son itinéraire, entre peinture et écriture. bercée dans l'éternel recherche de l'harmonie, Shan Sa nous livre un souffle qui prend puissance et consistance dans la simple union d'une calligraphie traditionnelle et d'aquarelle.

propos recueillis par Patrick Bourgogne

Illustration : Voyage par Shan Sa, éd. Albin Michel

Gtao : Votre départ de Chine était-il volontaire ?

Shan Sa : Oui. J'ai quitté la Chine en 1990 après les événements de Tian an Men. Désirant devenir écrivain, j'ai compris petit à petit qu'à cette époque-là, écrire en Chine était impossible. Je sentais au fond de moi que je devais rechercher une renaissance à l'extérieur. Arrivée à Paris, j'ai été déçue, j'ai trouvé une ville triste, sale, pas très chaleureuse, mais ce sont les remarques d'une personne arrivée dans un contexte particulier : décalage culturel, arrachement brutal à son pays natal, pas un mot de français.

Qu'est ce qui vous a le plus choquée ?

Dès mon arrivée, les graffitis.

Le plus surprise ?

Je crois que Paris surprend tous les étrangers.

Mais en quoi la culture française a pu vous attirer ?

Je pense que Paris reste un carrefour de cultures extrêmement différentes.

La culture française est très difficile à pénétrer, ce n'est pas quelque chose qui brille à la surface, c'est un système très fermé, avec ses codes, ses racines, et pour entrer en profondeur, il faut du temps, être très curieux, et posséder un important appui de lecture. La contradiction avec la culture chinoise m'a attirée, la culture française reste une représentation vivante européenne, donc gréco-romaine, alors que les autres pays ont gardé l'authenticité de leurs propres cultures. En France, le mélange de cultures a créé une ouverture vers d'autres mondes. Pour un étranger, c'est ça qui reste paradoxal, la culture française reste fermée alors que le pays n'a pas de véritables frontières.

Votre adaptation a-t-elle été facile ?

Je n'ai pas eu de mentor pour me guider. Je pense que chaque personne a son propre destin et sa façon d'apprendre. Pour moi, c'était très difficile, car je n'avais jamais étudié la langue française, mais j'aurais aimé rencontrer quelqu'un qui m'éclaire. Or il n'y a eu que moi pour décider

sur ma façon d'avancer. Je reste une autodidacte.

Comment jugez-vous les Français épris de culture chinoise ?

Je trouve ça merveilleux. Aujourd'hui, nous sommes entrés dans un siècle où l'Europe représentée par la France a cette envie de rencontrer l'Orient, et cet élan des Français (à travers mes voyages, je trouve la France très éclairée par la lumière orientale), cette passion d'un désir réel de rencontre a dépassé le stade de l'appréciation exotique, et c'est pourquoi cette attirance vers la Chine persiste, avec ce besoin de faire rentrer les éléments orientaux dans la culture française.

Qu'êtes-vous venue chercher en France, la liberté, la créativité ?

Dans le passé, nos deux civilisations se sont rarement rencontrées, et c'est toute la façon de voir le monde, d'appréhender l'être humain et la manière de pénétrer l'âme humaine (qui reste totalement différente mais très complémentaire) qui m'a touchée, intriguée et enfin séduite. Un



***S'il n'y a pas
de spontanéité,
le souffle
reste absent,
la création
manque
d'énergie.***

exemple : en Occident, c'est le contenu qui fait la peinture, en Chine, c'est le contraire : la forme suggère le contenu. En venant en France, j'ai découvert l'autre moitié du monde qui me manquait.

En lisant l'introduction de votre dernier livre on y décèle une sorte de « langage du cœur » ?

En Occident, la civilisation est introvertie, on ramène tout à soi, le cœur y a une place essentielle. En Chine, avec notre culture basée sur plusieurs philosophies astrales (le fait de ressentir, ou de « descendre » dans le cœur, est très récent), on extériorise l'homme (comme dans les mouvements de taiji, la pratique du souffle), l'être n'existe pas, il fait fusion avec le cosmos. Trouver les deux, c'est-à-dire, à la fois ramener le monde vers moi et ensuite rendre ce que j'ai reçu, est un processus intéressant que j'essaie d'exprimer dans ma peinture.

Comment qualifier alors votre dernier livre ?

Un cadeau de la vie. C'est l'unique ouvrage dans lequel j'ai pu réaliser le meilleur de moi-même, pas le meilleur de ma créativité, mais c'est un livre qui est le miroir de mon idéal. En faisant abstraction de tous les facteurs commerciaux, j'ai voulu faire quelque chose de beau. Or le beau possède actuellement une connotation « démodée » puisque dans

cette vie moderne on prend de plus en plus la laideur pour la beauté.

Où puisez-vous votre inspiration ?

Partout dans cette vie présente et dans mes vies intérieures. Tout mon émerveillement est dans ma peinture : elle est une accumulation de choses, un paysage, un mot, un geste. Ma peinture reste extrêmement proche de la poésie ; s'il n'y a pas de spontanéité, le souffle reste absent, la création manque d'énergie.

Votre calligraphie artistique serait donc complémentaire de votre écriture ?


Certainement, je trouve que dans la vie, tout peut être complémentaire. Nos petits gestes sont justes les parcelles d'un ensemble qui s'appelle la beauté. Tout participe à tout. Cette complémentarité a une bienfaisance psychologique, je me sens plus complète, plus en confiance. J'arrive à dire une chose de deux façons. Et j'essaie à chaque fois de faire la démonstration que deux arts différents, l'écriture, donc le mental, et la peinture, donc le matériel, peuvent se compléter, comme le yin-yang.

Trouvez-vous un rapport entre la calligraphie et le taiji ?

En Chine, il y a eu des écoles de calligraphie inspirées d'écoles martiales, comme l'inverse. Le taiji est une branche taoïste du kung-fu qui travaille sur le souffle. Or, la calligraphie n'existe pas sans le souffle (enracinement), et comme chaque souffle est différent selon la personne, cela donne naissance aux styles. Je sens le rapport au taiji quand je travaille. Mon énergie part de la terre, les pieds, traverse le corps, le cerveau, pour jaillir au bout du pinceau. Curieux que cette force terrienne arrive à engendrer des expressions aériennes !

Faites-vous attention au rapport yin-yang de vos toiles ?

Oui, entre le plein et le vide il existe une proportion qui est intérieure à chaque être. J'ai été élevée dans cette harmonie, et je ne peux pas vous dire pourquoi je commence une toile de ce côté, ni quand elle est terminée, cela ne s'explique pas, il faut sentir les choses. Il y a beaucoup de silence dans la calligraphie. Rester neutre devant notre création est déjà un art.

 www.generation-tao.com
Notre carnet d'adresses page 70
- Gtao n° 15 : De la peinture chinoise
à la spirale du Bagua P. 36

La Pédagogie en Réseau L'art du relationnel



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

La pédagogie a fait et fait l'objet de recherches méconnues du grand public. Nombreux sont ceux qui ont subi lors de leur parcours scolaire une méthode simpliste liée à la préhistoire de la pédagogie. Autrefois, on considérait que l'élève (le bébé aussi hélas!) était un récipient vierge, sans autonomie ou importance, dans lequel il suffisait de déverser le savoir pour que la transmission se fasse, pour son bien et celui de la société. On s'attachait plus à la quantité d'information transmise et peu à la forme de la transmission, en oubliant que l'élève était une matière vivante et indépendante. Heureusement, de nombreux instituteurs(trices) très humains(es) compensèrent le manque institutionnel de formation, et le peu de reconnaissance de l'individu, par les méthodes officiellement prônées.

De fait, tout savoir nouveau transforme celui qui le reçoit. L'élève n'est pas une page vierge, et ce qu'on pourrait y imprimer change la forme de la feuille et sa texture, dépassant même le cadre du papier. Cette perception différente de l'élève a généré d'autres conceptions qui remettaient en cause la vision du rôle du Maître ou du professeur. Cet enseignement simpliste et peu élaboré ne tient nullement compte des interrelations yin/yang élève(s)/professeur mutuellement transformatrices.

Mais des expérimentateurs en pédagogie au cours du 20e siècle découvrirent que le professeur pouvait, lui aussi, être influencé par la relation avec son ou ses élèves, et que l'acceptation positive de cette influence en retour pouvait apporter de nouveaux éléments pour avancer en pédagogie, d'une façon bien plus harmonieuse quant à la construction de l'individu et bien plus humble quant au rôle du pédagogue. D'une certaine manière, le fait pour l'enseignant d'accepter de descendre quelque peu de son piédestal lui ouvrait un nouveau champ de perspectives qui s'avérait fort créatif et profitable, autant personnellement que pédagogiquement, dans sa relation avec le ou les élèves.

On alla plus loin en proposant une interaction entre élèves: l'élève, spectateur passif de son apprentissage, devient acteur en recherche de savoir, doté d'un pouvoir d'action créatrice sur la méthode d'intégration de son apprentissage et les contenus de celui-ci. Le système interactionnel entre élèves constitue alors un groupe d'entraide où les qualités de chacun peuvent s'additionner et se transmettre à l'autre. Si le chef d'orchestre qu'est le professeur sait

manier cette façon de transmettre le savoir en impliquant l'élève dans une démarche où il recherche par lui-même et avec les autres une partie des informations qui lui manquent, alors s'ajoute à la transmission du savoir la construction personnelle des individus au sein d'un groupe.

Ainsi, ce que redonnent les élèves au professeur prend parfois des allures inhabituelles par rapport à l'enseignement conventionnel. Certains élèves créatifs ont des demandes que l'on n'aurait pas pu imaginer avec une autre méthode. Et le déroulement des cours laisse parfois une «apparence de joyeux bazar». Mais la gaieté libère certaines énergies propices à l'efficacité. Enfin, la notion d'autorité change de registre pour le pédagogue. Il doit avant tout savoir «recadrer» en adéquation avec un rythme et des délais qui sont bien mieux acceptés par les élèves.

Ces méthodes expérimentées par certains dans l'Education Nationale publique et privée s'adaptent parfaitement et avec facilité aux arts et techniques venus d'Asie. Tout dépend de la personnalité de l'enseignant qui reste malgré tout indispensable. Son premier rôle est l'exemple. Il doit savoir démontrer sa technique, et la rendre attractive. Puis il doit accepter que les élèves s'en emparent et la «tourneboulent», quitte à quelques déformations que l'on corrigera ensuite. Il doit accepter de ne plus être le seul meneur, et cependant être assez vigilant pour savoir réduire l'influence d'autres élèves-meneurs qui entraîneraient par trop le groupe dans des directions stériles. L'«art relationnel» est la clé du succès de cette méthode.

Par ailleurs, cette méthode soude et réunit les individus autour du groupe et la façon dont l'apprentissage se construit s'avère généralement plus harmonieuse. Le grand succès pour l'enseignant est atteint lorsqu'il n'a plus à intervenir pour entretenir les interactions d'apprentissage. Cette étape de «non-faire» ne peut être permanente, un va-et-vient dans le temps des cours est révélateur d'une harmonie élevée entre les participants

Tous mes remerciements à Hubert Lemée qui m'a initié à ces méthodes.

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

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

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

- Gtao n° 26 & 27 : L'harmonie yin-yang

Formation
de pratique
et d'enseignement

Qi Gong



Dominique Banizette

Enseignement personnalisé en 2 cycles de formation.

- **1^{er} cycle "la Voie du Tao"**
formation de pratiquants et d'enseignants de Qi Gong
. mise en place des bases de la pratique,
. apprentissage de différentes séries de Qi Gong,
. approche du pinceau chinois,
. étude de la pensée et de l'énergétique chinoise.
sur 3 ans, en week-end, en Bresse.
- **2^{ème} cycle "le Yi et le Qi"**
au delà de l'apprentissage des formes,
pour ceux qui pratiquent ou enseignent le Qi Gong, le
Tai Ji Quan ou d'autres Arts internes,
enseignement de techniques spécifiques pour développer
. la présence et la mise en circulation du Qi,
. l'utilisation de "l'intention" et de "l'attention",
. les pratiques internes de transformation de l'énergie.
sur 2 ans, en stage, en Ardèche et en Suisse.
- **et aussi**
. stages et ateliers de Qi Gong et de pinceau chinois,
. séjour d'étude en Chine,
. cours particuliers pour corrections personnalisées
- **vidéo** Tai Ji Qi Gong, Ba Duan Jin,
Tonification générale en musique

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

Energisez-vous avec les hors-série de G.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.



Hors-Série n° 2
Spécial Energie

Les différents visages de l'énergie, de l'Orient à l'Occident, par de grands spécialistes ! Avec les participations de : Yves Réquena - Gérard Edde - Gérard Guash - André Van Lysebeth - Itsumi Tsuda - Jean-Michel Chomet - Georges Charles - Dominique Banizette - Jean Motte - Pol Charoy & Imanolou Risselard - Georges Saby - Ailing Kuang - Evalyne Torre - Vlady Stevanovitch - Danis Bois...

**Disponible
sur
commande**

7 €* l'ex.



Hors-Série n° 3
Best-of "les introuvables" 1997-1998

Une réédition des meilleurs articles des premiers numéros de Génération Tao, aujourd'hui épuisés. Un best-of incontournable !

Pour toute commande, envoyez votre chèque ou votre mandat à l'ordre de Les Editions du Tao 10, rue de l'Échiquier 75010 Paris
Tél. : 01 48 24 42 42 Fax : 01 48 24 42 44

ou par email : info@generation-tao.com - site : www.generation-tao.com

* frais de port compris. Offre réservée à la France métropolitaine. Etranger : 8 €

STAGE NATIONAL D'ÉTÉ TAI CHI CHUAN

du 6 au 12 juillet 2003

à AITTEANS
en Montagne
dans un cadre naturel

avec Shi De Cheng
Moine Shaolin
de la 31ème génération

Programme :

- La forme style Chen
- Les 8 brucaris du Qi Gong
- Applications Techniques du Tao
- Mégu-Procure / Massage
- Cours de Chiens / Débat
- Exercices - Méditation

Renseignements :

Association Kung Fu Développement

2049, avenue de Toulouse 34070 Montpellier

04 74 29 54 72 / 04 67 07 57 97

06 08 32 93 43 / 06 14 36 27 22

shaolinkungfu.free.fr

dossier disponible sur les 2 sites Internet

www.kungfuasso.com



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

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

centreimhotep@wanadoo.fr

**Jean
MOTTE**
&
**Béatrice
LEROY**

contact
secrétariat :

**téléphone
01 46 68 03 17**

Cours à PARIS

Séminaire d'initiation au VASTU SHASTRA adapté à l'Occident

Avec **Alexandra Virag &
Bruno Colet**

(fondateurs de l'Académie de

Feng Shui

et premiers experts
en Vastu Shastra)

Renseignements
Académie de Feng Shui
00 32 85 25 55 78.
fengshuiocc.com

**Date unique à
Paris
les 30-31 mai
& 1er juin 2003
de 10h à 17h30**



Des Arcs Célestes

aux voûtes vertébrales

Sentir une voûte plutôt qu'un arc, là est peut-être le secret d'une pratique yin-yang... Avoir conscience de ce qui soutient le mouvement, et pas seulement de ce qu'il nous laisse à voir. Avoir conscience de ce qui croît dans les profondeurs de la terre pour qu'en émerge la pousse... C'est ça le Wutao!

par Pol Charoy et Imanou Risselard

Souvent, quand nous réalisons une posture, nous nous la représentons mentalement. La représentation fige alors la posture instantanément, comme une statue de marbre, certes belle, mais sans vie. C'est cette habitude-réflexe qui nous coupe de ce qui pourtant sous-tend la réalisation d'une posture, c'est-à-dire tout le chemin qui nous amène à son épanouissement (telle une fleur au printemps) et ce, quel que soit le niveau où nous sommes. Nous ne prêtons attention qu'à ce qui est visible et évident, l'aspect yang, autrement dit, l'accomplissement, tandis que nous occultons son aspect yin, «ce qui irrigue», moins visible, mais tout aussi important.

Intégrer le jour et la nuit dans notre pratique

Pour mieux comprendre, il nous suffit simplement d'observer les différences de dates de célébration du printemps en Chine et en Occident. Tandis que l'Occident célèbre l'apparition des bourgeons et l'éclosion d'un grand nombre de fleurs, c'est-à-dire le monde manifesté, la Chine célèbre la montée de la sève, le frémissement interne de la terre, le non manifesté. Alors, quand commence le printemps? Au retour saisonnier de la sève qui monte lentement, imperceptiblement? Quand les bourgeons émergent et les fleurs éclosent? Nous ne pensons pas utile de trancher entre l'un ou l'autre, mais plutôt d'intégrer ces deux phases comme étant les deux visages d'une même réalité. C'est l'image des différents peuples de la terre qui, si notre regard prend du recul, vivent à un instant donné dans la nuit pour certains et dans le jour pour d'autres.

Posons-nous alors une question: quand commence le printemps de notre posture? Autrement dit, quand commence-t-elle et sur quoi s'appuie-t-elle?

C'est se poser beaucoup de questions pour un simple arc vertébral, nous direz-vous. Eh oui! Mais ce regard est essentiel. Lorsque je réalise un arc de côté (comme le

montre une célèbre posture de dao yin), je dois me demander où se déploie mon arc: à l'intérieur ou à l'extérieur? Ou plutôt devrions-nous dire, quelle est la voûte qui le sous-tend? En développant cette conscience, je développe non seulement la qualité de mon mouvement, mais aussi ma capacité à me situer simultanément partout et en un point précis.

Quand commence le printemps de notre posture?

La conscience yin-yang de l'arc antérieur

Observez la photo n° 1. Si je me focalise uniquement sur la face (yin) du devant du corps, je prends le risque de réaliser mon arc en réduisant l'arc postérieur (yang), et j'encours le risque de tasser les espaces intervertébraux du fait d'une répartition inégale de mes lignes de force vertébrales. Mais si je ne m'enferme pas dans l'apparence de ma posture et que je réussis à cultiver une attention globale, je peux

conscientiser la voûte postérieure qui soutient l'émergence de l'arc antérieur. C'est l'effet yin-yang!

Bien sûr, l'inverse est tout aussi valable: l'arc postérieur doit être soutenu par une voûte antérieure (photo n° 2). Pour l'arc latéral, nous avons tendance à nous focaliser sur l'arc le plus apparent, le «grand côté», en oubliant, hélas, d'allonger le «petit côté», qui en est pourtant la voûte de soutien. Sans cela, l'amplitude de l'arc est réduite et vous risquez, pour les mêmes raisons, un pincement des vertèbres (photo n° 3).

Alors n'hésitez plus, globalisez votre pratique en intégrant une pincée de philosophie yin-yang à vos postures!!!

 www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

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

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

- Gtao n° 27: Quand nos diaphragmes dansent... P. 36



1

2



3

 La voûte est ce qui soutient le mouvement de l'arc.

photos : Arnaud Mattinger - création graphique : imanou

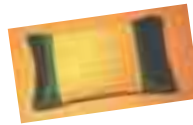


TATAMI CONFORT

TATAMI AUX USAGES MULTIPLES, SOUPLE ET TRANSPORTABLE



Authenticité
Confort
Pratique



Coussin en paille d'Igusa
Dimensions :
44 x 23 x 11 cm

A chaque usage sa qualité !

- Massage
- Confortable
- Détente
- Transportable (Pliable en 3)
- Méditation
- Facile d'entretien
- Couchage
- Résistant

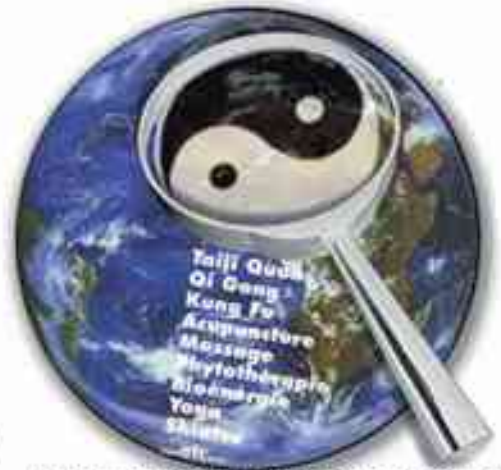
5 % de remise
pour les lecteurs de
Génération Tao*

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.

* remise spécialement accordée sur présentation de cette publicité.

Tatami Confort - 18 rue Daniel Blumenthal, 68000 COLMAR
Tél: 03 89 79 06 64 - www.tatamiconfort.com



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
Énergétiques**

www.generation-tao.com/annuaire

inscription et consultation gratuites !!

Itsuo Tsuda

Une philosophie à vivre (2e volet)

Vous avez pu découvrir dans le précédent numéro qui était Itsuo Tsuda, sa philosophie et son enseignement. L'École de la Respiration revient aujourd'hui sur les pratiques enseignées par Monsieur Tsuda : le mouvement régénérateur de Maître Noguchi et la pratique respiratoire de Maître Ueshiba.

par l'École de la Respiration
photos : Ecole de la Respiration

Monsieur Tsuda s'est appuyé sur deux pratiques pour conduire ses élèves à faire l'expérience du ki : le mouvement régénérateur, mis au point par Haruchika Noguchi (disparu en 1976) et la Pratique Respiratoire de Maître Ueshiba.

Ces deux activités, associées dans le même espace, s'inscrivent pour Itsuo Tsuda dans une perspective universaliste de recherche sur le ki. Il ne se pose pas comme héritier dans une transmission de maître à élève, mais se place dans la perspective de faire partager à l'Occident une forme de sensibilité que la culture japonaise a su conserver vivante. C'est pour lui un patrimoine de l'humanité plutôt qu'une particularité régionale.

La pratique et le Dojo

Le lieu où l'on pratique est sacré, non par respect moral, mais parce qu'il y règne un espace-temps différent de la

vie courante. La salutation faite en entrant sacralise la personne et celle du départ la désacralise.

Ce lieu ne se construit pas en un jour, il exige des participants du respect, une concentration, et une sensibilité à l'ambiance. On laisse ses chaussures à l'entrée, mais aussi toutes les préoccupations qui habitent les pensées. La qualité de l'espace peut s'exprimer en terme de fluidité du ki : l'espace est attirant, on s'y sent bien, sans qu'il soit nécessaire d'expliquer pourquoi, c'est une question de sensation, pas de mots. C'est aussi un état d'esprit : *Je pratique pour le plaisir de pratiquer, sans aucun but. Pour moi, qu'il s'agisse du mouvement régénérateur ou de l'aïkido, c'est le dépouillement qui compte. Tout ce qui est entrepris dans un autre état d'esprit ne me concerne pas.* (Présentation de la Pratique Respiratoire)

Le dojo vibre au rythme des pratiques : le matin, avant le réveil de la ville (6h30), le soir, après la journée

de travail (20 heures). Entre les deux, le «ma» : (...) *qui n'est pas simplement un espace vide, c'est une puissance agissante que crée l'absence même de tout élément perceptible (...).*

L'enseignement de Monsieur Tsuda

Avec le recul, il est difficile de comprendre comment M. Tsuda s'y est pris pour nous enseigner ce qu'il nous a transmis. Le Mouvement Régénérateur et la Pratique Respiratoire de Maître Ueshiba sont associés dans son enseignement. Au Dojo, chacun peut s'engager dans l'une ou l'autre, ou les deux pratiques, selon sa sensibilité. Monsieur Tsuda souhaitait apporter à l'Occident une philosophie de l'inconscient. Son enseignement ne ressemblait pas à ce qu'on attend communément en Occident d'un professeur. Il avait exclu de ses pratiques tous les ingrédients séducteurs que l'on trouve parfois : un vocabulaire



Itsuo Tsuda, photo de Frédéric Leboyer

spécifique ou exotique, une tenue particulière, les grades et autres «récompenses», et surtout, un enseignement systématisé. Il demandait aux pratiquants de rentrer dans la pratique, de faire «comme si», sans chercher à tout comprendre. Il les incitait à se vider la tête, ou à la laisser au vestiaire.

Le mouvement régénérateur

Il n'est jamais facile de parler du mouvement régénérateur. Même si le vécu du pratiquant l'a incité à continuer, et souvent pendant de nombreuses années, il aura souvent bien du mal à expliquer pourquoi il a continué et en quoi consiste le mouvement.

C'est une pratique qui met l'accent sur l'unité de l'être et sur le ressenti. La définition du mouvement régénérateur donnée par Monsieur Tsuda est la suivante: *Le mouvement régénérateur est une gymnastique du système moteur extrapyramidal, autrement dit du système nerveux involontaire. (...)*

Le mouvement régénérateur se pratique par la suspension momentanée du système volontaire. Il ne nécessite aucune connaissance, ni technique. Au contraire, il faut nous en décharger. La recherche d'une finalité préalablement déterminée ne fait qu'entraver l'évolution naturelle de notre être. Le principe que nous avons formulé est donc: Sans connaissance, sans technique, sans but.

Le mouvement régénérateur suppose une autre présence à soi-même: un état semblable à celui qui précède le sommeil, quand toute préoccupation est abandonnée. L'entrée dans cet état est d'autant plus rapide que l'habitude en est prise et que l'atmosphère y est propice.

Ce qui se vit au cours de la séance fait partie de l'intimité de chacun et les pratiquants n'échangent pas sur ce vécu. La présence des autres participants, le groupe, est en général un facteur facilitant. Plusieurs exercices vont d'ailleurs chercher à coordonner la respiration du groupe.

Une séance de mouvement, c'est simple, il y a peu de chose à savoir, mais la pratique peut nous mettre rapidement en contact avec nos propres limites. Elles peuvent être

immédiates: ne pas pouvoir rester assis à terre sur un tatami par exemple, ne pas pouvoir rester les yeux fermés à cause d'une trop grande agitation cérébrale. Les limites peuvent être plus subtiles, induites par l'objectif conscient ou inconscient qui nous a conduits à commencer. On ne voit que ce qu'on souhaite voir, on ne veut trouver que ce qu'on est venu chercher. La peur de l'inconnu peut être la plus forte. Pour pratiquer, on doit passer d'un ensemble d'habitudes et de comportements sociaux à un «face à soi-même» qui exclut le secours du langage et de la pensée justificatrice. Il est facile de jouer avec un programme, avec des définitions, de manipuler. Mais lorsqu'une pratique s'appuie sur «le non faire», les repères ne peuvent plus être recherchés dans un savoir-faire préétabli. Il n'y a plus que la sensation et la confiance progressive que l'on peut y puiser. Monsieur Tsuda refusait de répondre aux

questions des débutants, quand il ne tournait pas carrément le dos. Il pouvait répondre: «Pratiquez, et reposez-moi la question dans un an». Il a écrit: *J'accepte seulement d'indiquer aux gens le moyen de redécouvrir leur être, de réconcilier l'âme et le corps, deux parties en divorce depuis des siècles, pour qu'ils n'aient pas à chercher des conseils chez les autres pour que la décision surgisse d'elle-même.*

(...) *Il y a tellement d'obstacles avant de reconnaître cette simplicité (de la vie): la gentillesse bonbon-sucette, la fausse charité pour se justifier, la barrière d'orgueil, la peur de toutes les dénominations, le besoin de tendresse, le désir de se montrer supérieur aux autres, la possessivité, le besoin de dominer, le besoin d'adorer, etc. qui servent à orner la vie avec des facettes multiples mais ne nous permettent pas de toucher à l'essentiel.* (livre 5, p. 67)

Il est tout de même un élément qui facilite les débuts dans la pratique: avoir essayé auparavant tout ce qu'il nous tentait d'essayer et avoir envie de «poser ses valises». Les personnes qui veulent apprendre, se former, qui ont un objectif trop précis, se trompent de chemin et abandonnent rapidement: *Pour s'initier au mouvement*

régénérateur, il est souhaitable d'attendre que l'on ait atteint un certain degré de maturité mentale et que toutes les solutions proposées soient remises en question. Il ne faut l'imposer à personne, pas même à votre famille, et pas n'importe quand. Il est essentiel que le désir germe en soi pour le retour au naturel. On n'arrache pas les fruits avant qu'ils ne soient mûrs. (Présenta-

TEMOIGNAGE

«La vie est yuki, aikido est yuki, tout est yuki.»

Les tatamis étaient pleins de gens. Lui était assis là, depuis un bon moment. Il commença avec quelques battements de mains, qui soudain me firent ouvrir les yeux. Depuis lors, je n'ai pas cessé d'observer ses moindres mouvements sur les tatamis. Mais ce n'était pas seulement ses gestes. Il semblait qu'il ne faisait rien: il inspirait et se soulevait du sol en te faisant marcher gauchement sur la pointe des pieds, sans parvenir à récupérer l'équilibre. Il expirait en te clouant au sol, comme si ta volonté ne pouvait rien pour t'aider à te relever. Il était inutile de résister et c'était difficile de croire qu'il en était ainsi.

Durant sept ans, il est venu dans l'île (Ibiza), tolérant notre jeunesse et notre manque de protocole, remplacés par le plus profond respect.

Avec les années de pratique sincère, je commence, chaque fois un peu plus, à comprendre ce qu'il essayait de nous transmettre. Chaque jour, je continue à apprendre, sans aucune limite, avec la seule joie de continuer à pratiquer et celle de pouvoir trouver le plus grand nombre d'occasions possibles pour le remercier de ce qu'il m'a enseigné.

Lorsque je le vis pour la dernière fois, il me répéta à plusieurs reprises cette phrase: «La vie est yuki, aikido est yuki, tout est yuki».

Depuis cette île, je mets ce message dans ces quelques lignes et je les jette dans la mer de papier espérant que quelqu'un les recueille.

K.J. C.



L'assouplissement de la colonne vertébrale aide le déclenchement du mouvement régénérateur.

TEMOIGNAGE

«L'art de laisser agir la vie en nous»

Ce qui m'a plu tout de suite dans le mouvement régénérateur, c'est que l'on n'intervient pas, on ne décide pas, on respecte simplement ce que l'organisme éprouve le besoin de faire. Le cadre-temps de la séance est notre seule intervention, en dehors des mouvements qui favorisent le déclenchement du mouvement régénérateur.

J'avais l'habitude de pratiquer le yoga, le taijï et le shiatsu. Mais là, c'est du grand art, l'art de laisser agir la vie en nous. J'ai été récompensé de cette confiance. Après une période difficile où beaucoup de choses se sont manifestées sur le plan physique et psychique, et sont «sorties» spontanément, parfois même de façon intense et douloureuse, j'ai pu apprécier les effets favorables de cette démarche.

Il m'arrive maintenant de sentir de façon précise et évidente que c'est le moment de faire telle chose, tout de suite. Il s'avère ensuite que c'était juste, que j'étais dans le temps, dans le temps de la vie, alors que par la raison, je n'aurais pas atteint ce degré de précision. Je me sens aussi beaucoup plus en contact avec la vie. Je me sens reliée à «quelque chose».

F. D.

tion du Mouvement régénérateur) Ces quelques phrases sont déterminantes pour comprendre l'état d'esprit de la pratique développée par M. Tsuda. Le désir d'un retour au naturel n'est pas seulement quelque chose d'intellectuel, c'est un besoin sourd de l'organisme qui cherche son équilibre: *Les participants sont munis d'un instinct qui les guide, comme chez les insectes qui parcourent des kilomètres à la recherche d'un butin (...)* *Le corps sait ce que la tête ignore.* (livre 9, p. 15)

La pratique respiratoire

Les subtilités de l'enseignement de Monsieur Tsuda ressortaient aussi dans la Pratique Respiratoire de Maître Ueshiba. Lorsque l'on a débuté la Pratique Respiratoire, on se souvient tous des efforts pour regarder avec attention ce que montrait Monsieur Tsuda. Il montrait le mouvement une fois à gauche, une fois à droite, puis encore une fois à gauche, puis à droite, puis il fallait pratiquer avec son partenaire, et alors là, c'était l'horreur: quelle main? pour faire quoi? quel pied? qui attaquait? qui se défendait? plus rien n'était évident. Mais il ne décomposait pas le mouvement. Parfois, il usait de ses talents de mime pour se moquer de notre posture. Pour nous montrer que nous étions

sur la pointe des pieds, par exemple, il mimait une danseuse. Il usait beaucoup d'images: faire comme si on se grattait le nez, comme si on ramassait un portefeuille, faire comme si on touchait la montagne, et visualiser l'eau qui descend et le feu qui monte. Curieux type d'enseignement, où le corps apprend d'abord. Ce n'est que plus tard, quand les années ont passé, qu'on redécouvre ce qui nous a été appris. Il disait que nous commençons par où on finit habituellement. C'est un enseignement formidable qui donne une grande liberté. Ce n'est pas

la répétition d'une forme codifiée comme dans l'entraînement d'un gymnaste. Et puis, comme dans la vie, on rencontre des situations multiples, et un jour, il y a quelque chose qui passe. Ce sont dans la pratique ces moments de grâce qui montrent que quelque chose d'autre est possible, et qui incitent à continuer.

On ne voit que ce qu'on souhaite voir, on ne veut trouver que ce qu'on est venu chercher.

En évoquant l'aïkido de Maître Ueshiba, M. Tsuda parle de «l'aïkido de conciliation», de «communion avec l'univers»: *Je sentais un dépouillement complet dans sa personnalité, son comportement et sa technique. Il était aussi insaisissable qu'un phénomène naturel. Il était inattaquable comme l'air, et quiconque l'attaquait était emporté dans son tourbillon.* (livre 3, p. 126)

Pour accéder à cette pratique, M. Tsuda insistait sur l'importance de la respiration pour intégrer toute technique dans un mouvement naturel. L'utilisation de la force conduit à la crispation et au renforcement des tensions, elle construit les partenaires comme des adversaires. Lorsque l'attention est dirigée par la visualisation et que le mouvement est rempli par la respiration, il n'y a plus d'adversaire, il n'y a plus que fusion avec l'univers. C'est en ce sens que M. Tsuda nous disait que le meilleur partenaire que l'on puisse avoir pour pratiquer l'aïkido est un bébé nouveau-né. Pratiquer dans cet état d'esprit permet peu à peu l'engagement de la personne, même dans les actes simples de la vie, tels que s'asseoir ou avancer. C'est un art de redevenir des enfants, quand il n'y a pas encore de séparation entre la pensée et l'action.

Monsieur Tsuda donnait l'impression de quelqu'un qui continue à apprendre, il essayait ce qui paraît impossible, en affirmant qu'il était encore loin de ses maîtres, qu'il n'était rien par rapport à eux, mais qu'il trouvait du plaisir à faire et que petit à petit les choses évoluaient, qu'il n'était plus celui d'il y a dix ans et que sa compréhension continuait d'évoluer. La poussée du boken est un exemple de ces défis à la logique. Parfois, il faisait à la fin de la séance cet exercice sur le boken tenu d'une seule main et sans appui, deux élèves poussaient de toute leur force.

C'est une des choses qu'il nous a laissées, cette autorisation à faire nous-même, à commencer et à avancer sans se laisser handicaper par la perspective de la route à parcourir, où à cause de la distance qui nous sépare des grands maîtres.

Il donne dans un de ses livres l'exemple de quelqu'un qui veut apprendre une langue étrangère, au début c'est rebutant on ne comprend rien et il faut répéter chaque jour un peu de vocabulaire. Soit on décide de commencer, on continue, et quelques années plus tard on se débrouille un peu, puis quelques années plus tard on peut parler et écrire, soit on ne commence jamais...

Son enseignement était de très haute qualité, avec l'aide des livres ou grâce aux souvenirs nous pouvons le

«mâcher» et le remâcher des années après il a toujours bon goût.

Yuki, l'expiration concentrée

Le yuki consiste à concentrer notre attention, à augmenter notre densité mentale sur l'organisme, en nous servant des mains... c'est un acte instinctif comme lorsqu'on se cogne la tête, on y porte la main, tout de suite, sans hésitation, sans calcul, sans préméditation, sans discussion. (livre 6, p. 33)

Au cours de la séance de mouvement régénérateur nous pratiquons le «yuki». C'est un exercice de fusion de sensibilité entre deux personnes. Le donneur pose les mains sur le dos d'un partenaire en visualisant qu'il expire à travers les mains dans le corps de la personne qui reçoit. La personne qui reçoit est elle aussi active par son attention. Monsieur Tsuda n'a pas intégré d'éléments séducteurs autour de yuki, cela évite de compliquer les choses et de perturber un acte somme toute naturel. Une maman qui pose sa main sur le front de son enfant qui vient de se cogner ne fait-elle pas yuki sans le savoir ?

Comment ne pas rappeler que yuki veut dire «neige» en japonais. En nommant «yuki» cet exercice d'expiration concentrée, Maître Noguchi nous invite peut-être à visualiser la légèreté et la pureté qui s'associe universellement au flocon de neige.

Le yuki est un acte qui permet un véritable échange silencieux entre les personnes. M. Tsuda invitait les pères à faire cette expérience en faisant yuki sur leur bébé pendant le temps de la gestation.

Avec la pratique, les mains deviennent de plus en plus sensibles, de même que l'organisme habitué à recevoir yuki est de plus en plus réceptif. Les petits enfants savent très bien réclamer yuki lorsqu'ils en ont besoin, et s'éloigner lorsqu'ils se sentent pleins et équilibrés.

 www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 27 : Itsuo Tsuda 1er volet P. 42



Calligraphie d'Itsuo Tsuda : «Le cœur de Ciel pur».

TEMOIGNAGE

«L'horizon me semble toujours aussi ouvert...»

Une des choses qui m'a marquée quand j'ai commencé à pratiquer l'aïkido avec Monsieur Tsuda, c'est une de ses remarques à propos du temps «d'apprentissage». Il disait qu'on pourrait éventuellement commencer à entrevoir ce qu'était l'aïkido après plus de vingt ans de pratique. Pour moi qui n'avais qu'une vingtaine d'années, vingt ans, c'était évidemment énorme. A mon grand étonnement, au lieu que cela me décourage, j'en ai ressenti un grand soulagement, et je me souviens d'une sensation d'immensité s'ouvrant devant moi... des nuages qui s'écartent, avec le ciel derrière... Le temps n'était plus compté pour l'acquisition de savoirs à faire fructifier. Il devenait l'ouverture vers de nouvelles perspectives infinies.

Plus de vingt années ont passé. C'est en fait le mouvement régénérateur que j'ai pratiqué avec le plus de continuité, et je peux constater que je commence à peine à entrevoir de quoi il s'agit... et l'horizon me semble toujours aussi ouvert.

O. M.



Illustration : Dominique Radisson

Psychogénéalogie

Abandon, adoption et mémoire cellulaire, un regard neuf pour une quête d'identité

Les problèmes soulevés par l'adoption sont encore loin d'être résolus : les conséquences de l'accouchement sous «x», les secrets et les non-dits qui entourent la naissance, etc. Mais c'est la notion d'abandon qui se trouve au cœur même du sujet. Aujourd'hui, la psychogénéalogie apporte des réponses nouvelles...

par Chantal Bouillet

Avez-vous vu ou entendu parler d'une émission télévisée du nom de : «Ca me révolte!», diffusée sur M6, le 11 février dernier? Le sujet abordé était «Les secrets de famille», pratiquant la psychogénéalogie dans mon travail quotidien, je fus invitée sur ce plateau. Mais «invitée» fut beaucoup dire, car je fus littéralement mise au secret, sous prétexte que les mots que j'utilisais dérangent... comme si les téléspectateurs ne pouvaient pas comprendre... Alors en moi la colère, la rage, la révolte!!! Sentiments violents et envahissants qui font recontacter en une fraction de seconde la litanie : «N'existe pas, ne dérange pas». Pourquoi ce sentiment s'est-il réactivé aussi fortement en moi à cette occasion? La réponse se trouve dans la mémoire cellulaire.

La mémoire cellulaire

Dans la perspective psychogénéalogique, dès que nous sommes conçus, notre cerveau commence de se constituer à l'image d'un ordinateur contenant une mémoire indélébile. Dans cette mémoire, véritable disque dur de notre identité, chaque être possède deux programmes de base communs à l'ensemble de l'espèce humaine : le maintien de l'espèce coûte que coûte (instinct de reproduction) et le maintien de la vie le plus longtemps possible (instinct de survie). Mais chaque ordinateur est également unique, car il contient pour chaque être toute l'histoire de la famille, qui représente déjà 60 personnes si on remonte jusqu'à 4 générations au dessus de nous ! Au moment de la conception, chaque être est imprégné par toutes ces mémoires,

que nous appelons la «mémoire cellulaire». C'est elle qui va agir à notre insu, et sous l'influence conjuguée d'autres facteurs, qu'on appelle en psychogénéalogie liens cachés, parmi lesquels on retrouve les similitudes de place dans la fratrie ou les correspondances de dates (je développerai ce thème essentiel des synchronicités dans un prochain article). En ce qui me concerne, je suis née le 4 juillet, j'ai donc été conçue à la mi-novembre. Ma deuxième fille est née le 13 novembre, ce qui signifie que dans la logique de la programmation familiale, elle est née pour être le prolongement de moi-même, dans le cas où je mourrais prématurément, comme ce fut le cas de ma mère. Ma mère est décédée alors que j'avais 5 ans, et dans son enfance, elle fut placée jeune dans une autre famille car mes grands-parents ne pouvaient subvenir à ses besoins. Ainsi, il existait dans ma famille un schéma d'abandon dont ma fille allait être dépositaire et, heureusement, en «conscientisant» et en agissant sur ce scénario, j'ai pu réparer les dégâts et la libérer. Vous comprenez maintenant que ma solution de vie est de m'occuper de tout ce qui concerne l'enfant et sa famille, et les sentiments que j'ai recontactés en une seconde à l'occasion de cette émission étaient connus.

L'abandon

Dans la perspective psychogénéalogique, la décision d'abandon d'un enfant par sa mère biologique est prédéterminée par l'histoire familiale. Celle-ci aboutira, à la naissance de l'enfant, à une focalisation d'abandons. L'en-

fant est abandonné par sa mère, qui elle-même va se sentir abandonnée par sa famille et par l'homme avec lequel l'enfant a été conçu. Parce qu'elle nourrit en elle une vie qu'elle sait ne pas pouvoir garder — alors que toutes les mères croient intimement que leur enfant ne peut vivre sans elles —, cette femme va vivre en elle de terribles sentiments tels que le désespoir, l'humiliation, la honte, l'ignominie, le déni, l'injustice, la dévalorisation. Tous ces sentiments sont ressentis émotionnellement par la mère, traduits en ondes énergétiques, et vont être enregistrés sur l'ordinateur du tout petit être en formation, sur une disquette spéciale ayant pour nom: «abandon». D'autres données vont être également enregistrées, comme le lieu de vie de la mère — l'environnement naturel —, mais aussi les sensations de chaleur, de froid, la saison, les bruits, odeurs, musiques, saveurs, langages, etc. Toutes les perceptions sensorielles vécues pendant la grossesse par la mère (voir, entendre, sentir, goûter, toucher), mais également les drames — décès, maladies, accidents, peurs, perte de travail, etc. — sont inscrits, stockés et transmis en ligne directe sur une disquette de l'ordinateur du fœtus. Vous vous doutez bien des conséquences de tout cela. Quand cette petite personne va pointer son museau dehors, elle portera inévitablement au plus profond d'elle-même la détresse, l'angoisse, la peur (sensation de mort), et la culpabilité. Toute cette mémoire se réactivera dès qu'une situation lui fera recontacter émotionnellement des sentiments identiques. Lorsqu'un enfant est officiellement abandonné, il est séparé de sa mère biologique et confié à une pouponnière pendant trois mois, durée pendant laquelle la mère peut revenir sur sa décision. passé ce délai, il est de nouveau séparé de son milieu pour être confié à l'administration. C'est là que s'initialise le programme «abandon». Car, à ce moment-là, le drame de cette petite personne est de ne pas être reconnue dans sa souffrance, son désarroi, et l'insécurité totale dans laquelle elle se trouve. Ainsi, considérer la peine et le chagrin ressentis de ne pas avoir pu être gardée par sa mère biologique est fondamental. Considérer aussi que cette mémoire cellulaire contenant toutes les informations que je vous ai relatées peut à tout moment rejaillir et créer des comportements incompréhensibles dans le milieu où va être élevé l'enfant. Car les parents adoptifs se trouvent totalement démunis devant ces manifestations douloureuses qui ne correspondent pas à ce qu'ils s'efforcent d'apporter à l'enfant, d'où de nouveaux drames...

L'exemple de l'adoption

Lorsqu'un homme et une femme accomplissent une démarche d'adoption, il est impératif de prendre conscience qu'ils vont prendre un être «pour enfant», au même titre qu'ils se sont pris pour époux et épouse. Et tout comme le contrat de mariage les a unis, le certificat d'adoption va les unir à l'enfant. La différence est que nous ne demandons pas à l'enfant son consentement, comme s'il allait de soi que nous étions ses parents et que nous allions l'aimer tout autant que ses parents biologiques — s'il avait eu la chance que ceux-ci le gardent. Eh oui! Il est temps de changer notre regard pour comprendre la légitimité de la recherche qu'entreprennent certaines personnes qui connaissent ce sentiment d'abandon, et sont en quête de leur identité, de leurs racines enfouies au fond de leur mémoire cellulaire.

Quel comportement «adopter» ?

L'église nous a fait croire longtemps que si un enfant n'était pas baptisé, il n'irait pas au royaume des Cieux, donc pas d'éternité pour lui. Je crois profondément qu'il faut dire à l'enfant au moment où il est présenté à ses nouveaux parents que: «*Nous sommes sincèrement désolés que tu n'aies pas pu être gardé par tes parents biologiques. Nous sommes tout à fait conscients de ta peine et de ton chagrin, et nous remercions ta maman d'avoir eu le courage de te porter afin que tu puisses vivre (pensez au poème de Khalil Gibran). Nous te prenons pour enfant en te demandant la permission de le faire et de devenir tes parents psychologiques*».

Et après avoir dit tout cela, il est important d'acter, par exemple en achetant un bouquet de fleur et en lui trouvant une place d'honneur dans la maison à l'intention des parents biologiques de l'enfant. En faisant cela, nous allons donner à l'enfant la permission d'aimer ses parents biologiques, et par conséquent, on le libère de ses comportements inconscients qu'il manifesterait pour être en loyauté invisible avec ses géniteurs. Cette loyauté invisible peut aller jusqu'à l'adoption (!) de comportements négatifs inscrits dans la mémoire cellulaire de l'enfant, et correspondant à des comportements destructeurs de ses géniteurs (violence, alcool, drogue, délinquance...).

Car si on ne permet pas à l'enfant de reconnaître le don d'amour que sa mère lui a prodigué en lui donnant la vie, de ne pas adopter par loyauté d'amour invisible un comportement négatif vis-à-vis de ceux-ci, ou d'avoir sans arrêt le sentiment de devoir s'excuser, de demander pardon pour exister. A partir de là, quel que soit l'âge de l'enfant, il sait, car le cœur parle, et nous allons comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle (lire *Solitude* de Françoise Dolto et *Ca* de Groddeck).

«Mon père, pourquoi m'as-tu abandonné?»

L'abandon à, sur le plan spirituel, beaucoup de résonances. Savez-vous que les premiers parents adoptifs connus de la Création sont Marie et Joseph*? Qu'ils ont été contactés par l'Ange Gabriel pour adopter le fils de Dieu, Jésus? Et souvenez-vous de ce moment ultime où Jésus sur la croix dit: «Mon père, pourquoi m'as-tu abandonné?». Dans ce passage bouleversant où le Christ, confronté à la plus extrême douleur, sent qu'il va mourir et contacte une interrogation qui lui était étrangère jusque-là: celle d'être mortel, abandonné par Dieu, sans espoir d'Après. Ainsi, par ses ancrages inconscients dans la tradition catholique, chaque personne en proie au doute sur son identité, qu'elle soit croyante ou non, contacte la perte de l'éternité, la peur de la mort, et l'infinie nostalgie de la séparation d'avec la lumière. Elle sera également inconsciemment persuadée que c'est en vivant l'extrême douleur qu'elle recontactera l'éternité, et par là même, son identité. ■

*De mon point de vue, Marie peut être considérée comme mère adoptive puisqu'elle a abrité en son sein un enfant, non pas né de l'acte sexuel avec Joseph, mais de l'incarnation du Saint-Esprit en elle. Cela revient à considérer qu'elle a adopté la vie en elle.

 www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 26: Karma ou psychogénéalogie? P. 46

Un pas... se centrer dans une posture solide et agréable. Deux pas... Se concentrer dans l'attention juste. Trois pas... inspirer, expirer. Quatre pas... découvrir le silence respiratoire. Avancer pas à pas, c'est là tout le chemin à accomplir.

par Evelyne Torre
photos : Nicolas Richez

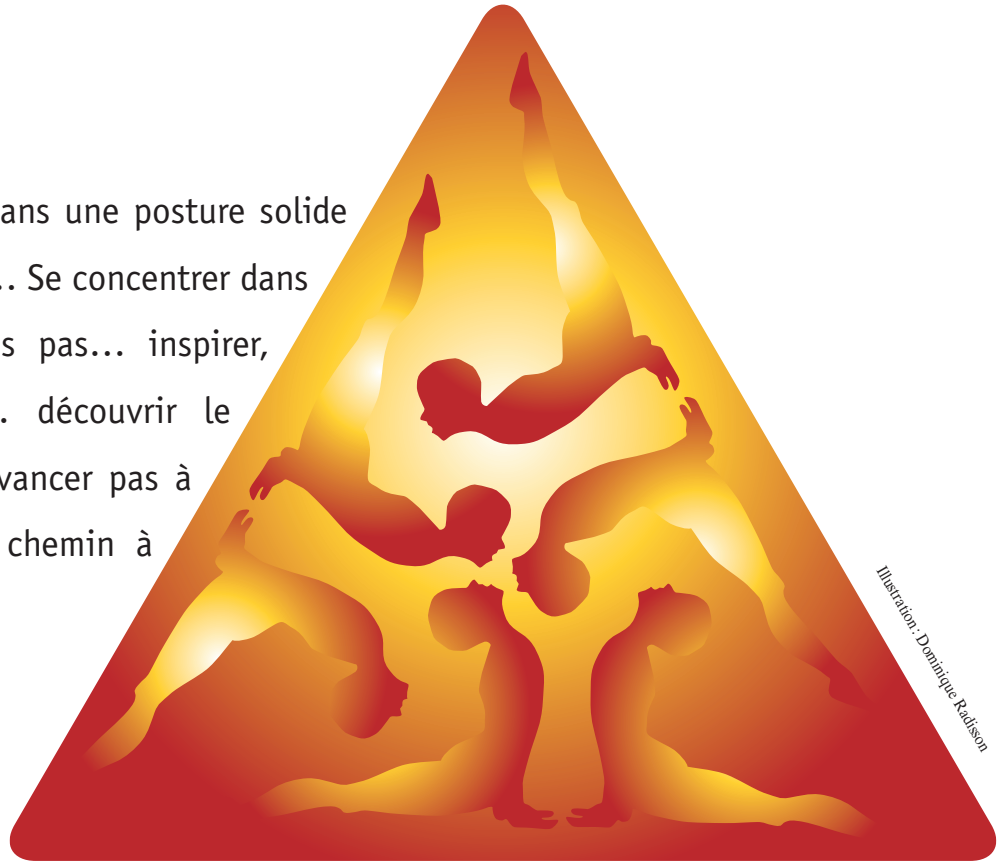


Illustration : Dominique Radisson

Prânâyâma

Cheminer pas à pas...

Asana, c'est être fermement établi dans un espace heureux.

Yoga-sûtra de Patanjali II-46, traduction de Gérard Blitz

Un pas... Sthira et Sukha

Sthira peut être traduit par «ferme», «solide», et *sukha* par «joie», «agréable», «aisance». Si nous pratiquons en insistant uniquement sur la tonicité, nous restons dans la volonté et le mental, mais si nous privilégions l'agréable, on va vers la somnolence et l'endormissement. Ainsi une véritable pratique de hatha yoga doit à chaque instant équilibrer la fermeté et l'aisance. C'est ce principe qui va créer une assise juste, préambule à toute pratique approfondie de prânâyâma : assis, le dos droit, sans tension excessive, mais sans avachissement, afin que s'équilibre *sthira* et *sukha*. Et si vous avez une approche

spirituelle du prânâyâma, vous devez vous asseoir face à l'Est.

Selon les jours, on peut avoir une tendance à être un peu plus *sthira* ou un peu plus *sukha*. Par une pratique juste de ha-tha yoga, on va «lier ensemble», équilibrer, reconnaître, accepter ces deux déterminants qui caractérisent l'humain et par là même, nous construire. Car dans notre vie quotidienne, on a besoin de solidité, de fermeté, de volonté, pour faire les choses, pour se battre face aux difficultés de la vie. Mais cela ne suffit pas, parce qu'il nous faut aussi l'aisance et le lâcher-prise pour accepter les vicissitudes de la vie.

L'axe de la colonne vertébrale

Dans toutes les traditions où l'on utilise le corps comme moyen d'évolution spirituelle, la colonne vertébrale, axe central du corps, représente dans ce processus un élément essentiel :

avoir un dos droit, où s'équilibrent la tonicité et le lâcher prise, pour que s'installe spontanément la méditation. Mais l'Homme d'aujourd'hui semble déstabilisé, toujours dans la course de l'avoir et toujours insatisfait. Chercher la réponse en dehors de soi est parfois plus facile que de se tourner vers soi-même. Et si on se réfère à ce «mal du siècle» qu'est le mal de dos, ce n'est peut-être pas sans lien avec ce manque d'unité intérieure. La gauche et la droite sont deux pôles, physiques, énergétiques et symboliques, qui doivent s'équilibrer, «s'épouser». Narine droite, narine gauche, deux approches du monde sensible qui fusionnent par le prânâyâma.

L'expérience de l'unité

Mais que de pièges nous guettent ! Un exemple: dès que l'on «fait» un prânâyâma, ce n'est plus du yoga. Cela peut être un très bon exercice respiratoire, mais puisque «faire» par définition signifie «réaliser hors de soi une chose matérielle», on comprend à quel point on ne peut pas «faire du yoga». Le yoga, c'est vivre une expérience, une expérience d'unité. Car c'est de nos divisions que nous souffrons. Se retrouver Un, c'est échapper, pour quelques instants peut-être, à la souffrance de nos divisions. Et progressivement, au fur et à mesure de notre pratique, cet état d'unité se prolonge.

Deux pas... L'attention juste

Si se concentrer sur la bonne posture est essentiel, il est aussi nécessaire de cultiver l'attention juste pour que se développe l'approche subtile de la respiration.

Etre spectateur de sa respiration

Les yeux fermés, sentir le contact de l'air avec les deux narines. Il est fondamental de ne pas chercher à faire quelque chose, à vouloir modifier la respiration, mais simplement à en être le spectateur, témoin totalement présent et totalement neutre. L'attention juste est limitée à un simple enregistrement des faits observés, sans y réagir par un acte, un jugement ou une réflexion personnelle, toutes manifestations issues de notre ego. Si de telles remarques surgissent dans le champ mental, elles deviennent elles-mêmes des objets de l'attention juste pour

revenir à la sensation du contact de l'air avec les deux narines. Attention au piège du «vouloir bien faire»: dans «vouloir», il y a volonté, but, futur; dans «bien», il a une notion de jugement, d'évaluation; dans «faire», il y a action, «réaliser hors de soi une chose matérielle»... Tout le contraire d'une pratique de prânâyâma.

Désencombrer le mental

Un autre piège: en observant notre respiration, imperceptiblement, on peut passer de l'état de spectateur à l'état d'acteur. Comment? Généralement, le mental a un rythme rapide, beaucoup plus rapide que celui du corps. On inspire, on observe la respiration, et à un moment, le mental sait qu'il va y avoir expiration, et c'est lui qui crée l'expiration «inconsciemment», avant que le corps ne l'installe.

Par cette pratique d'attention juste, progressivement, notre champ mental se stabilise, car la confusion due à une périphérie agitée fait place à l'Espace pour que s'installe un centre stable, condition *sine qua non* pour que la Présence s'installe. Tout est en nous. Mais quand le champ mental est encombré, il n'y a plus de place pour autre chose. Il faut d'abord désencombrer pour que puisse apparaître ce qui est caché, fondement même de notre être, ce que j'appelle la Présence (même racine que «prânâ»), l'étreté, ce qui est immuable en nous, non soumis aux fluctuations de l'ego. Il faut désencombrer pour recevoir ce Présent...

Trois pas... Approvoiser notre respiration

Le souffle, c'est la conscience, et la conscience c'est le souffle. Car tous deux résident ensemble dans ce corps et le quittent ensemble.

Kausîtaki upanisad

Inspirer, expirer...

Pourquoi la respiration peut-elle devenir un moyen de cheminement spirituel? Pour plusieurs raisons intimement liées. La première est que la respiration montre l'impermanence de tout être humain. Toute vie humaine commence par une inspiration et se termine par une expiration. Chaque

respiration est comme une petite naissance et une petite mort. Nous pouvons apprivoiser cette impermanence de notre vie humaine en apprivoisant notre respiration.

Mais il est plus facile de remplir que de vider. Il est plus facile d'inspirer que d'expirer. Naître oui, mais mourir...

Selon ce principe, une des règles d'or du prânâyâma sera de créer les conditions pour que naturellement, par l'écoute du corps, l'expiration progressivement s'allonge, et soit d'une durée double de l'inspiration. Ecouter l'expiration se faire, c'est lâcher-prise, c'est accepter de rendre son souffle, et c'est peut-être inconsciemment apprivoiser la mort...

Je suis Prâna, je suis le souffle, assimile-moi, qui suis le Soi conscient, à la durée de vie, à l'immortel. Le souffle est durée de vie, la durée de vie est souffle.

**Une véritable
pratique doit
à chaque instant
équilibrer la
fermeté et
l'aisance.**

Tant que dans ce corps, le souffle réside, autant dure la vie; par le souffle en effet, on atteint l'immortalité en ce monde, et par la conscience, l'idéation vraie. Celui qui m'assimile à la durée de vie, à l'immortel, il va dans ce monde à la pleine durée de vie, il atteint l'immortalité, l'impérissabilité dans le monde céleste.

Kausîtaki upanisad

Partager avec l'univers

Si l'on vit le prânâyâma comme une pratique spirituelle, comme un échange avec le divin, l'inspiration (*puraka*) est perçu comme un don du divin (ne dit-on pas l'inspiration divine?), alors que l'expiration (*rechaka*) peut être ressentie comme un partage: on redonne au monde qui nous entoure et dont on fait partie, ce que le Créateur nous a donné lors de l'inspiration. Il est intéressant de noter que ce partage peut aussi être ressenti par quelqu'un d'athée, car il y a réellement échange entre l'homme et l'univers et ceci avec le phénomène de photosynthèse: dans la journée, les plantes vertes, sous l'influence de la lumière, absorbent du gaz carbonique et rejettent de l'oxygène. Alors que l'être humain absorbe de l'oxygène et rejette du gaz carbonique. Véritable partage, la respiration devient offrande, cadeau de vie; aspect fondamental, car il permet à toute personne de vivre

le prânâyâma comme un partage avec l'univers.

La «mémoire neuronique»

Jour après jour, la pratique régulière du prânâyâma nous imprègne. Une mémoire du corps se développe, que j'appelle «mémoire neuronique», et qui ne passe, ni par l'intellect, ni par la réflexion. Mais elle est colossale. Un exemple: vous vous êtes brûlé il y a dix ans. Fermez les yeux, et cherchez à vous remémorer la douleur, vous pourrez la revivre comme au premier jour. C'est le même phénomène que les fameuses madeleines de Proust. Vous sentez un parfum que vous connaissez; aussitôt la mémoire vous revient, aussi vivante qu'au premier jour. Mais si je vous demande de me résumer un livre que vous avez lu il y a dix ans, il y a toutes les chances pour que votre mémoire «intellectuelle» soit un peu défaillante... Qu'en pensez-vous? Cette mémoire du corps est fabuleuse. Et la pratique régulière du prânâyâma va la développer. A tel point que si un jour, vous êtes alité, hospitalisé, il suffira de fermer les yeux pour retrouver l'état de yoga vécu préalablement.

Faire de l'espace dans notre cœur

Le cœur est le plus saint des lieux saints. Il faut vous y rendre et l'explorer.

Bhagavan Nityananda

Un des points vitaux les plus importants dans le cheminement spirituel est bien sûr le cœur, *hridaya* en sanscrit. Toute activité émotionnelle dans le champ mental est un obstacle à l'expérience spirituelle. Ainsi, une pratique juste de prânâyâma permet d'abord de vider notre champ mental, mais aussi notre cœur, pour faire la place, pour purifier, pour devenir un écrin. Quand le cœur s'éveille, l'homme découvre sa véritable nature.

Dans son livre, *L'homme intérieur et ses métamorphoses*, Marie-Madeleine Davy nous raconte ce conte très ancien nommé: «L'Aimé à la recherche de l'Amant». L'Aimé questionne: «Où es-tu mon ami, où es-tu? Si tu es dans un arbre je me ferai

oiseau pour te rejoindre. Si tu es dans la mer, je deviendrai poisson pour te trouver. Es-tu perché sur la cime d'une haute montagne, je serai flocon de neige afin de tomber sur toi. Es-tu dans les profondeurs de la terre, je creuserai un puits. Es-tu dans le feu, me voici brin de paille pour brûler en toi». Les questions se succèdent et la réponse attendue est donnée.

Etre simplement spectateur de sa respiration, témoin totalement présent et totalement neutre.

L'Amant se révèle, disant: «Ne me cherche pas au-dehors, je suis en toi-même, je me tiens dans ton cœur». On retrouve là sous une forme poétique le «cœur» de l'enseignement. Car le cœur est souvent envisagé sur le plan du sentiment ou de l'émotivité, et l'on oublie qu'il est le siège du cheminement spirituel pour la plupart des traditions. Le corps physique s'offre à la vue de tous, mais le cœur est invisible, et seule la Divinité s'y trouvant peut le sonder. Pour les mystiques de tout temps et de toutes contrées, le cœur éveillé, devenu centre subtil de lumière, est le lieu d'union avec la Lumière originelle, et par là même, véritable demeure du Divin en l'Homme. Que ce soit dans la Bhagavad Gîtâ ou dans la Bible, à mesure que l'homme plonge dans sa dimension de profondeur, il éveille son cœur à la Présence qui l'habite.

Je suis le Soi, résidant dans le cœur des êtres. Je suis le commencement, le milieu et aussi la fin de tous les êtres.

Bhagavad Gîtâ, chant X, 20

Quatre pas... Le silence respiratoire

Inspirer, expirer, recevoir le souffle divin, puis le rendre, recevoir et offrir, c'est encore et toujours le monde de la dualité, le monde de l'humain. Mais quand s'installe spontanément la suspension (à ne pas confondre avec la rétention), on entre dans le monde de l'Unité. L'homme qui a percé le mystère de la suspension se situe dans le mystère de l'Un. Il n'est plus en lui d'adhésion ou de refus. Il se situe au-delà des contraires. Il transcende le monde de la dualité, le monde phénoménal, pour retrouver cet état intemporel où il n'existe ni jour ni nuit, ni soleil ni lune, ni homme ni femme, mais l'Etre primordial.

Quand il voit que l'existence diversifiée des êtres a ses racines dans l'Unique, et que c'est de Lui que tout procède, alors il atteint l'Éternel.

Bhagavad Gîtâ, XIII, 30

 www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

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

- Gtao n° 27: Prânâyâma, l'expérience de la spiritualité p. 50

NADI SHODHANA

Prânâyâma de contemplation

On inspire lentement par la narine gauche, en sentant le contact de l'air avec la narine, puis on expire lentement par la narine droite, toujours en en se centrant sur le contact de l'air avec la narine. Puis on inspire lentement par la narine droite et on expire lentement par la narine gauche. Ceci forme un cycle qui doit être répété au minimum à six reprises.

Après un certain temps de pratique, l'adepte expérimenté peut y inclure des temps de suspension inspiratoire et (ou) expiratoires, ainsi que des points de concentration*. Mais la priorité dans cette progression restera toujours la légèreté, la subtilité, le lâcher-prise indissociable d'une totale présence.

Cet exercice est conseillé après un certain temps de pratique.

*Les points de concentration

Ce ne sont ni des points physiques, ni des chakras. Les yeux fermés, on focalise le regard sur un point. Le mental s'apaise spontanément. Attention, quand on focalise le regard sur un point, on ne doit en aucun cas le visualiser anatomiquement.

Chaque point vital a un rôle spécifique que je ne vais pas développer ici, car ce n'est pas une pratique à aborder seul, sans avoir préalablement développé une pratique régulière de hatha yoga.

DO

création

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

Veste lin coton noire.
Réf : VTL 005
Tailles : S, M, L. Prix : 88€
XL, XXL. Prix : 96€



Veste lin naturel.
Réf : VTL 006
Tailles : S, M, L. Prix : 100€
XL, XXL. Prix : 108€



Pantalon en lin coton.
Réf : PLO01 noir/PLO02 naturel
Tailles : S, M, L, XL, XXL
Prix : 41,50€



Fabriqué en France.

Bon de commande sur papier libre, frais de port en supplément : (6,40€ ou 8,38€ CEE)
Toute commande doit être accompagnée du règlement à l'ordre de DO création. (Documentation sur simple demande)
Adresse : 3 rue Montholon 75009 Paris. Tél/Fax : 01 45 23 02 27



Hervé GERARD

Style Yang traditionnel (Yang Sou Chung)
vous propose des stages

MARCHE TAO

*qi gong dynamique, complémentaire d'exercices
semi dynamique ou statique*

A Vezelay dans le Morvan, du 28 Mai/18H au 1er juin 2003/15H

Prix du stage 390 € (pension complète incluse)

A Prads haute-bléone dans les alpes de Haute Provence
Du 5 juillet/18H au 11 juillet 2003/9H

Prix du stage 450 € (pension complète incluse)

TAÏ CHI MARTIAL

- A Prads, haute-Bléone
du 12 juillet au 19 juillet 03
- Etude de l'enchaînement dans le Vercors
du 20 juillet au 27 juillet 03
- En Bretagne SUD
du 28 août au 30 août 03

Renseignements : 03.81.81.26.95
ou 06.07.66.84.76

Site en cours d'hébergement

15^{ème} STAGE INTERNATIONAL D'ETE

L'ART DU CHI

Méthode Stévanovitch

La voie intérieure par le travail
corporel

5 juillet au 14 août 2003

Durée de séjour
au choix

Tous niveaux



En
LOT-et-GARONNE



Renseignements:

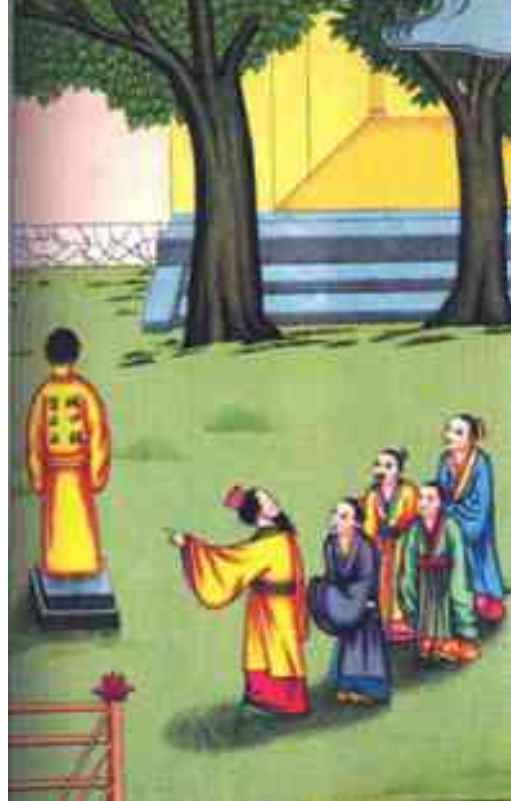
Centre international Vlady Stévanovitch

Tél./Fax 0033 (0)4 92 75 93 98

e-mail: stevanovitch@tantien.com - site: www.tantien.com/stevanovitch/

Sun Tse

ou la stratégie thérapeutique (9e volet)



crédit photo: D.R.

Depuis plusieurs numéros, vous découvrez la relation entre les arts martiaux et la médecine chinoise à travers les textes commentés de Sun Tse, fin stratège et grand tacticien. Dans ce neuvième article intitulé: «De la distribution des moyens» apparaissent les fondements de base de la M.T.C. et le rôle essentiel tenu par le cœur... en toute simplicité.

par Jean Motte

1 - Si vous êtes dans le voisinage de quelque montagne, gardez-vous bien de vous emparer de la partie qui regarde le nord. Occupez au contraire le côté du midi. Le nord c'est le yin, le froid et l'obscurité. Le midi, c'est le yang, la chaleur et la clarté. La règle thérapeutique fondamentale est la suivante: «Il faut toujours s'occuper du yang en premier». L'énergie, le yang, protège le yin, le sang. Le yang s'agite et se mobilise rapidement. De même, la maladie ne peut pénétrer dans le corps si le yang est correct. L'énergie de défense doit demander une attention particulière car elle préserve le corps de toutes les maladies. Les exercices de taiji ou de qi qong n'ont d'autres fonctions que d'activer la circulation de l'énergie de défense (*wei*).

2- Si vous êtes auprès de quelque rivière, approchez-vous le plus que vous pourrez de sa source. Tâchez d'en connaître tous les bas-fonds et tous les endroits qu'on peut passer à gué.

Merveilleux conseil face aux différents symptômes que décrit le patient. Il ne s'agit en aucune façon de pratiquer une acupuncture symptomatique, c'est-à-dire une aiguille-un symptôme. Au contraire, il est essentiel de remonter l'anamnèse* du patient et de sa maladie afin de toucher les racines de son déséquilibre énergétique. Se faisant, comme pour une source, il sera plus facile de trouver des chemins d'accès faciles à la régulation comme le sont les gués trouver plus facilement en amont de la rivière.

3- Si vous êtes dans des lieux glissants et humides, marécageux et malsains, sortez-en au plus vite. Vous ne sauriez vous

y arrêter sans être exposé aux plus grands inconvénients.

Les lieux glissants et humides représentent les attaques d'énergie perverses externes. Le corps peut être attaqué par l'humidité externe humide (les marécages) ou par une alimentation dite humide (laitages, sucreries). Cette humidité est alors nocive à l'organisme car elle produit des stases et ensuite des échauffements jusqu'à la destruction des tissus avoisinants. Par exemple, le rhume est une attaque d'humidité. Le nez coule clair puis cette humidité se transforme en chaleur et le nez ne coule plus mais la morve devient verte (signe de chaleur extrême). Si cela n'est pas traité, l'os maxillaire peut se retrouver attaqué et détruit (visible sur un panoramique dentaire).

4- Si vous êtes en plaine dans des lieux unis et secs, ayez toujours votre gauche à découvert.

Le sec, c'est l'ouest en médecine chinoise. L'ouest correspond à la droite, car l'homme orienté doit faire face toujours au sud.

Le côté gauche correspond à l'est. Nous avons donc un axe équinoxial est-ouest, très important dans la mise en circulation des énergies. En effet, c'est l'axe des mouvements. A droite, l'énergie descend, à gauche elle monte. Autrement dit, il faut toujours veiller à la libre circulation. Si le côté droit est prépondérant, l'attention du thérapeute doit être attirée par le côté gauche afin de libérer d'éventuels blocages.

5- Il faut conclure de ce que je viens de dire, que les hauteurs sont plus avantageuses aux troupes que les lieux bas et pro-

fonds. L'abondance et la fertilité se trouvent du côté du midi. Le contentement et la santé, qui sont la suite ordinaire d'une bonne nourriture prise sous un ciel pur, donnent du courage et de la force au soldat, tandis que la tristesse et le mécontentement, l'épuisent.

L'abondance et la fertilité se trouvent au sud et correspondent à l'élément Feu. C'est la place du cœur. Celui-ci est en paix (content) si la nourriture est bonne (se nourrir en fonction des saisons) et prise sous un ciel pur (énergie de l'air correcte). La physiologie chinoise considère que l'énergie yang du corps est pure du moment que les énergies de l'air (*yeung tchi*) et de la nourriture (*ku tchi*) sont, elles aussi, purifiées. A ce moment, le *tsing* (l'essence) en surplus est stocké dans les reins (maître du courage et de la force). Inversement, tristesse et mécontentement troublent la nourriture, ce qui retentit sur le cœur qui devient inquiet.

6- Les campements près des rivières doivent se faire avec grand soin. Je ne saurai trop vous le répéter: Tenez le haut de la rivière. Outre que les gués sont plus fréquents vers la source, les eaux en sont plus pures et plus salubres.

Lorsque les pluies auront gonflé les cours d'eau, attendez qu'elles se retirent avant de les traverser. Vous aurez des preuves certaines de leur tranquillité si vous n'entendez plus aucun bruit sourd, qui tient plus du frémissement que du murmure, et si la terre et le sable ne coulent plus avec l'eau.

La base des déséquilibres énergétiques tient au fait que le trouble et le clair se mélangent. Normalement, le clair monte et se retrouve dans le foyer supérieur (cœur et poumon). Le trouble descend et nourrit les intestins. Si du trouble se trouve en haut, alors naissent les pathologies cardiaques et pulmonaires. Si du clair se trouve en bas, alors naissent les diarrhées et les problèmes de ballonnements et digestion.

7- Lorsque vos espions qui sont près du camp ennemi vous feront voir qu'on y parle bas et de façon mystérieuse, concluez qu'ils pensent à une action générale, et qu'ils font déjà leurs préparatifs.

La maladie est toujours discrète. Elle se prépare dans les chuchotements. Le thérapeute doit entendre même les susurrements.

8- Si vous apprenez qu'ils sont bruyants et fiers dans leurs discours, soyez certains qu'ils pensent à la retraite.

La maladie bruyante et aiguë annonce une retraite pour bientôt, si les forces du corps humain sont prêtes au combat et disponibles rapidement.

9- S'ils font des marches forcées, c'est qu'ils croient courir à la victoire. S'ils vont et viennent, s'ils avancent en partie et reculent d'autant, c'est qu'ils veulent vous attirer dans un piège.

La façon dont progresse la maladie dans le corps humain est un indicateur précieux de la qualité et quantité d'éner-

gie correcte du corps et de la qualité et quantité d'énergie perverse (le tigre) qui l'agresse. A titre d'exemple: Une douleur dans un méridien (*tching tcheng*) se promène. Une douleur dans une branche profonde (*tching pié*) est intermittente.

Un travail inutile épuise le cœur et un travail fatigant épuise les reins.

10- Si vous apprenez qu'il y a des festins continuels, qu'on y boit et mange avec fracas, soyez-en bien aise. C'est preuve infaillible que leurs généraux n'ont point d'autorité.

L'estomac ne doit pas guider le cœur. Il faut être gourmet et non gourmand. Dans ce dernier cas, il y a de fortes chances que l'état général du corps humain se détériore rapidement.

11- Si leurs étendards changent souvent de place, c'est une preuve qu'ils ne savent pas à quoi se déterminer, et que le désordre règne parmi eux.

Mon professeur, Charles Laville-Méry, m'enseignait que dans l'ancienne Chine, le porte-étendard était le *chao yin*, le cœur. Cet organe est considéré comme l'empereur du corps humain. Ainsi, si l'étendard change de place, cela signifie que le cœur ne sait pas diriger, alors le désordre règne dans la forteresse humaine.

12- Si leurs officiers subalternes sont inquiets, mécontents, c'est une preuve qu'ils sont accablés sous le poids d'une fatigue inutile.

Extraordinaire phrase érigée comme un postulat dans le chapitre 1 du *So Wen* (livre fondamental de la pensée chinoise).

Un travail inutile épuise le cœur et un travail fatigant épuise les reins. L'axe rein-cœur est appelé *chao yin*! Quand cet axe ne fonctionne pas correctement, alors le cœur est inquiet!

13- Dans votre armée, vous devez aussi être vigilants à tous ces signes. Quand vous aurez à punir, faites-le de bonne heure et à mesure que les fautes l'exigent.

Faire ce qui est juste au moment juste!

14- Quand vous donnez des ordres, ne les donnez point que vous ne soyez sûr que vous serez exactement obéi. Ne les fatiguez point sans nécessité.

Dans l'art de la guerre, le grand nombre seul ne confère pas l'avantage.

Faite en sorte que votre cœur soit en paix afin qu'il dirige son royaume avec calme et sérénité.

Se faisant, la maladie ne pourra vous envahir. La santé est affaire de chacun. Le bon acupuncteur est avant tout un conseiller à la cour. ■

* anamnèse n. fém. (du grec *anamnêsis* « action de rappeler à la mémoire »). Ensemble des informations que fournit le malade (ou son entourage) au médecin sur l'histoire de sa maladie.

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27: Sun Tse, ou la stratégie thérapeutique



Phytothérapie de Printemps

**Lorsque la rose et le pissenlit nous emmènent
sur les chemins de Chine et d'Occident**

Il est de ces fleurs qui poussent sous toutes les latitudes. La rose et le pissenlit en font partie. Mais connaissez-vous leurs vertus et saviez-vous qu'elles sont à la fois utilisées par les pharmacopées occidentales et chinoises? Et que leur utilisation est particulièrement recommandée au printemps? par Patrick Stoltz

Voici enfin le printemps. Saison traditionnellement associée au mouvement du Bois en médecine chinoise, le printemps renvoie donc également à la naissance, au vert, aux mystères du Ciel, à la transformation de la Terre, etc., comme beaucoup de lecteurs de Génération Tao le savent sans nul doute.

Plus prosaïquement, le printemps est la saison de la germination et de l'éclosion chez nos amis végétaux, et nous allons plus particulièrement nous intéresser à deux plantes à fleurs communes sous nos latitudes et en Chine, compagnes fidèles des grands et petits malheurs de l'humanité, j'ai nommé le pissenlit et la rose, si dissemblables et éloignées dans notre imaginaire, mais pourtant si proches dans la qualité des services (importants) qu'elles peuvent nous rendre.

Les vertus du pissenlit: de la Chine à l'Europe

Le pissenlit, qui répond au doux nom de «taraxacum» sur la scène scientifique, également surnommé «dent-de-

lion» en référence à ses feuilles fortement lancéolées, est appelé *pugongyin*⁽¹⁾ en Chine, c'est-à-dire, littéralement, «herbe à fleur commune», mais, moins littéralement, ce nom renvoie aux héros du peuple, ce qui nous apprend que cette humble composée a beaucoup plus à donner qu'elle n'en laisse paraître. On en compte environ 1200 espèces et variétés en Europe dont on peut penser qu'elles sont toutes comestibles.

Dans notre tradition populaire, le pissenlit, après nous avoir régulièrement réveillé au cours de notre vie (d'où son nom vernaculaire), essaye de se faire pardonner au soir de celle-ci en se proposant comme ultime plat de résistance. Rien de tout cela en Chine.

Une infinie variété d'applications en Occident

La tradition phytothérapeutique occidentale lui prête des vertus cholagogues (favorable à la sécrétion de la bile), diurétique et stomachique, mais également tonique, anti-scorbutique, dépurative et diurétique. Il est également proposé dans le traitement de

certaines maladies de peau.

Le Pissenlit est décrit au 16^e siècle comme diurétique (c'est de là que vient son nom) et au 17^e siècle dans le traitement de l'ictère⁽²⁾. Il est également recommandé dans le traitement du stade précoce de la cirrhose hépatique, les calculs biliaires, et l'hydropisie⁽³⁾, de l'angiocholite⁽⁴⁾, de l'insuffisance hépatique, de l'hypercholestérolémie, les hémorroïdes et l'anémie.

Il est conseillé en salade, en miel et en vin comme tonique amer et apéritif. La décoction de fleurs en application locale fait pâlir les taches de son. De même, le latex est préconisé contre les verrues et la décoction des tiges, feuilles et boutons, en application locale, contre les taies⁽⁵⁾ cornéennes.

Des «racines» anciennes

Les auteurs ne s'accordent pas tous sur l'ancienneté de son emploi en phytothérapie, certains⁽⁶⁾ retrouvant sa trace dans les œuvres du Moyen-âge, mais également dans Rhazes et Avicenne, et avant eux, chez les Grecs, d'autres⁽⁷⁾ faisant remonter ses premiers emplois documentés au 16^e siècle.

Bon pour le Foie et l'Estomac en Chine

En Chine, la première mention documentée de son emploi médicinal se trouve dans une matière médicale des Tang⁽⁸⁾ (7^e siècle). Pour la matière médicale chinoise traditionnelle, cette plante possède une saveur amère et douce et une nature froide, de même qu'un tropisme⁽⁹⁾ spécifique pour les systèmes fonctionnels du Foie et de l'Estomac.

La médecine chinoise lui reconnaît diverses propriétés dont un certain nombre recoupe les indications de la phytothérapie occidentale: c'est ainsi qu'elle «tempère la chaleur, neutralise les toxines», «résout les tuméfactions et disperse les conglomérats», «élimine l'humidité et règle la miction». Que peut bien signifier cet amphigouri ?

La première partie indique que le pissenlit peut avoir une action que l'on pourrait qualifier d'«anti-inflamma-



crédit photo: D.R.

Le pissenlit, qui répond au doux nom de «taraxacum» sur la scène scientifique, également surnommé «dent-de-lion», est appelé Pugongyin en Chine, c'est-à-dire, littéralement, «herbe à fleur commune», mais, moins littéralement, ce nom renvoie aux héros du peuple, ce qui nous apprend que cette humble composée a beaucoup plus à donner qu'elle n'en laisse paraître.

toire», «antibiotique» et «anti-infectieuse» en cas d'abcès «chaud» (c'est-à-dire dont la cause est un phénomène de nature chaude, il serait donc contre-indiqué de l'employer dans un autre cas).

La seconde propriété signifie qu'il possède une action décongestionnante et drainante qui favorise la résolution des tuméfactions provoquées par une accumulation locale de lymphes et de sérosité, voire de sang comme c'est le cas dans le processus de formation de l'abcès et leur «conglomération», c'est-à-dire l'agglutination de ces productions dans les tissus, plus spécifiquement dans la phase de formation de l'abcès précédant la production de pus.

Il existe des différences subtiles entre les phytothérapies chinoises et occidentales.

La troisième propriété, la plus évidente, correspond à l'action diurétique décrite en phytothérapie occidentale. Elle indique que le pissenlit permet non seulement d'activer les processus physiologiques de drainage d'élimination par la voie urinaire des déchets liquides, mais également d'avoir une action anti-infectieuse dans certaines formes de cystites ou de stranguries, de même dans certains ictères dits de type yang. Enfin, on considère qu'il peut favori-

ser la lactation en dégageant le sein lorsque celui-ci est bloqué (particulièrement en cas d'abcès).

Le pissenlit est très employé en médecine externe⁽¹⁰⁾ dans la préparation de topiques. Le latex peut être directement appliqué sur les piqûres d'insectes. Les feuilles, ou même la plante entière, fraîchement broyées peuvent être appliquées localement sur les abcès en formation, ainsi que sur les boutons d'acné ou les furoncles. Se frotter les dents avec la décoction ou la pâte fraîche de Pissenlit permet, selon certains ouvrages, de maintenir bien noires la chevelure et la barbe.

Pour la médecine chinoise, c'est une plante importante dans le traitement de l'abcès mammaire, de la furunculose, des abcès pulmonaires, de l'appendicite, des infections et blocages urinaires et les conjonctivites (où elle peut être utilisée en bain oculaire). Dans toutes ces affections la plante entière est utilisée, soit en décoction (plantes séchées), soit en application externe (plantes fraîches).

On l'utilise en décoction à dose de 10 à 30 g par jour. Pris à trop forte dose, à contre-indication ou trop longtemps, le Pissenlit peut occasionner de la diarrhée et des troubles digestifs.

Ce bref tour d'horizon permet de mettre en évidence les convergences existant entre les indications données

en phytothérapie occidentale et en médecine chinoise pour cette plante, qui maintenant je l'espère, n'a plus rien de commun ou de modeste à tes yeux cher lecteur, mais également les différences subtiles qui existent entre les deux approches.

Allons voir si la rose...

Venons-en à la Rose qui ce matin était éclosée... Son cas est beaucoup plus complexe étant donné la diversité des variétés employées et de leurs propriétés. De son nom de jeune fille «rose de Provins», de Damas, rugueuse, églantière ou des chiens, cynorhodon ou «gratte-cul» en Europe⁽¹⁾, et *meiguïhua*, c'est-à-dire «trésor précieux» pour la variété *r. rugosa* et *jinyingzi*, ou «cerise d'or» pour la variété *r. laevigata*.

Un remède contre la rage

Utilisée depuis l'Antiquité en médecine, en cosmétologie et en confiserie, la Rose, dans la plupart de ses variétés, renvoie dans l'imaginaire à l'émotion amoureuse et à la femme (qui, comme chacun sait, naît d'une rose). Plus prosaïquement, l'églantier nous évoque la «gens» canine, puisque précisément sa racine était employée (Pline) dans le traitement de la rage, et aux risques encourus par le malheureux qui en consomme le fruit sans le débarrasser de la bourre de poils irritante entourant les graines.

On utilise principalement sa fleur qui est astringente et tonique. On l'utilise dans le traitement de la diarrhée et comme fortifiant, bien que les pétales de la rose de Damas puissent être légèrement laxatifs.

L'eau de rose est également utilisée comme collyre, et pour les soins de la peau. Le fruit de l'églantier est également anti-diarrhéique, ses graines sont diurétiques. Mais c'est en cosmétologie et en confiserie que ses emplois sont les plus fréquents.

Une utilisation récente en Chine

En Chine, *r. laevigata* est connue comme plante médicinale aux indications documentées depuis la dynastie Shu⁽¹²⁾ (221-263). L'emploi de *r. rugosa* est documenté depuis les Ming⁽¹³⁾.



crédit photo : Jean-Marc Lesèvre

L'introduction de la rose dans l'herbier médicinal chinois est donc relativement récente.

C'est une plante de nature tiède, douce et légèrement amère (*r. rugosa*) ou neutre, acide et astringente (*r. laevigata*). Elle agit sur les systèmes fonctionnels du Foie, de la Rate et de l'Estomac (*r. rugosa*), et du Rein, de la Vessie et du Gros intestin (*r. laevigata*).

R. rugosa a pour propriétés de «mobiliser l'énergie, dénouer les stases», «activer le sang et calmer la douleur», «favoriser la production des liquides physiologiques». En d'autres termes, cette rose permet de relâcher les tensions liées au stress, de favoriser la circulation de l'énergie et du sang, particulièrement au niveau du Foie et de l'Estomac, et, en outre de rétablir la sécrétion des liquides physiologiques de la voie digestive. De ce fait, elle peut calmer les douleurs et les distensions thoraciques et abdominales, les vomissements et l'inappétence qui peuvent apparaître en cas de stress affectif et émotionnel.

R. laevigata est une rose astringente qui permet de rétablir la continence au niveau urinaire et intestinal. Elle traite l'incontinence urinaire ou les mictions incessantes, la spermatorrhée et la diarrhée.

Voilà cher lecteur. Ce petit tour d'horizon nous a permis de voir que les plantes les plus dissemblables pouvaient présenter un intérêt égal, voire agir sur les mêmes systèmes fonctionnels. A l'inverse, les différentes variétés d'une même espèce peuvent agir sur des systèmes fonctionnels diffé-

rents et avoir des propriétés fort éloignées.

De tout ceci, ne vas pas tirer la conclusion hâtive qu'il est possible d'utiliser ces plantes sans réflexion préalable, une même affection pouvant avoir des causes diverses nécessitant l'emploi de plantes différentes, l'équation une maladie = une plante s'avérant erronée dans l'immense majorité des cas.

⁽¹⁾ mais aussi *gongying*, «fleur commune», ou *huanghuadiding*, «clou terrestre à fleurs jaunes».

⁽²⁾ Appelé couramment «jaunisse».

⁽³⁾ Accumulation pathologique de sérosité (liquide analogue à la lymphe) dans une partie du corps.

⁽⁴⁾ Inflammation des voies biliaires.

⁽⁵⁾ Tache permanente de la cornée due à des traumatismes ou à des ulcérations.

⁽⁶⁾ P. Schauenberg, F. Paris in *Guide des plantes médicinales*, Delachaux et Niestlé éd.

⁽⁷⁾ P. Lieutaghi in *Encyclopedia Universalis*, Encyclopedia Britannica éd.

⁽⁸⁾ Le *Xin xiu bencao*, «Nouvelle compilation de la matière médicale», également connu sous le titre de *Tang bencao*, «Matière médicale des Tang», de Su Jing, cir. 659

⁽⁹⁾ Le tropisme, dans ce contexte, se définit comme l'affinité de la plante sous sa forme officinale, pour un ou plusieurs des systèmes fonctionnels décrits dans la physiologie traditionnelle chinoise.

⁽¹⁰⁾ C'est la branche de la médecine chinoise qui traite des affections touchant la superficie du corps (lésions, ulcérations, tumeurs, dermatoses, etc.)

⁽¹¹⁾ *R. simplicifolia* ou *Rosa gallica* L., *R. damascena*, *R. Canina* L. ou *Pendulina* L. en Europe et *R. laevigata* Michx., *R. Rugosa* Thunb. en Chine

⁽¹²⁾ Dans le «Matière médicale des Shu»

⁽¹³⁾ Dans le «Répertoire des plantes aromatiques», 1619

N.D.L.R. : Pour une utilisation appropriée des plantes, nous vous conseillons de vous adresser à un spécialiste certifié. Soyez vigilants avec les effets possibles de l'automédication !

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 24 : diététique de printemps P. 64

- Gtao n° 17 : cuisinez équilibré ! P. 58

KIMEX-C

Ginseng coréen authentique

*Le plus vieux
médicament
du monde !*

La santé 100% naturelle

Extrait de ginseng
100 % pur blanc-rouge
(teneur en saponine 90 mg/g)

Ginseng sous toutes ses formes:
poudres, gélules, thés...

L'énergie à l'état pur !



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



成磨
針杵

Institut
CHUZHEN
de Médecine Chinoise

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

PHARMACOPÉE
ACUPUNCTURE
MASSAGE

stages en France
stages hospitaliers en Chine
modules généraux
modules de spécialisation
et d'approfondissement
traductions
éditions

JOURNÉES PORTES OUVERTES

SAMEDI 7 JUIN 2003

SAMEDI 13 SEPTEMBRE 2003

Institut CHUZHEN

10, bd Bonne-Nouvelle

75010 Paris

e-mail : infos@chuzhen.com

téléphone 01 48 00 94 18

fax 01 48 00 99 18

www.shiatsu.fr

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

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

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

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

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

STAGES D'ÉTÉ
JUIN - JUILLET - AOÛT 2003

ECOLE DE SHIATSU et AROMATHERAPIE

41, rue de Paradis 75010 Paris

tél. : 01 45 23 48 88 fax : 01 42 46 83 12

36 15 SHIATSU (0,37^f/mn)



Lakshmi, déesse de l'abondance matérielle et spirituelle.



Vastu Shastra

Le feng shui sacré de l'Inde

Le «Vastu Shastra», cet art sacré de la beauté que pratiquent les sages indiens depuis des milliers d'années commence à peine à émerger en Europe et aux Etats-Unis ! Il est l'ancêtre du feng shui chinois, inspiré de l'observation de la nature et de ses lois cosmiques. Son maître-mot est : sérénité.

par Alexandra Virag
photos : Rajesh Sharma,
Alexandra Virag et Bruno Colet

Le vastu shastra orchestre ses règles millénaires autour du mandala, du soleil Surya, des énergies divines...

En route vers l'Himalaya

L'aventure commença il y a deux ans en Himalaya. Bruno Colet et moi-même y avons été invités afin de réaliser le feng shui d'un hôpital charitable (le temple-hôpital Shambhala de Gurudhore) dans la vallée de Kullu, non loin de Dharamsala. Ce voyage humanitaire nous a permis d'échanger avec des lamas tibétains, pandits, swâmis et sages de toute l'Inde sur un sujet devenu si essentiel aujourd'hui : l'harmonie de notre espace de vie, la maison.

Un art millénaire

Le vastu shastra est un art millénaire issu des Vedas (littéralement la «science shastra de l'architecture sacrée vastu» — à prononcer «wâstou chastra» —) qui aménage

les énergies divines dans les temples et les habitations, afin d'y créer un environnement en harmonie avec l'univers. Il est l'équivalent indien du feng shui chinois, avec ses spécificités spirituelles et culturelles indiennes.

Les textes sacrés du Dharma hindou, les Vedas, commencèrent à définir les règles spirituelles de construction de temples il y a 3500 ans — les plus anciens à évoquer une architecture cosmique (in Mayamata, Manasara, Brhatsamhita, Matsya-purana, Agni-purana, Agamas, etc.) — tandis que la tradition orale du Vastu Shastra remonterait même à 6000 ans... Et pourtant, le Vastu est tombé dans l'oubli en Inde même, sa patrie, érodé par des siècles de colonialisme. Il y refléurit depuis les années quatre-vingt-dix seulement et est au programme de 80 universités. Il n'est pas étonnant donc que seuls quelques rares chercheurs férus de l'Inde en aient entendu parler et que les experts en soient aussi rares.

Les trois forces : sattva, rajas et tamas

L'Inde est un des berceaux où dorment les racines de notre civilisation occidentale. Splendeur et souffrance pourtant; beauté et misère s'y côtoient dans une alchimie spirituelle vaste et nuancée. Inventeurs du zéro et des nombres décimaux, découvreurs de la rotondité de la Terre et de l'existence des atomes, créateurs de la médecine ayurvédique; les hommes scientifiques de l'Inde ancienne réalisaient déjà des opérations de rhinoplastie...

Comme en feng shui, un souffle céleste anime le monde et circule dans nos maisons. La force créatrice et divine du prâna ainsi pénètre les plus infimes particules de matière et leur donne une qualité propre, spirituelle, matérielle et humaine : soit yang, yin ou le tao équilibré pour le feng shui; soit sattva, tamas et rajas pour le vastu shastra.

Il va de pièce en pièce et imprègne les objets et couleurs de notre décoration; mais ici, ce souffle est divin, il est l'expir de Brahmâ, Créateur de l'univers. Ce souffle appelé prâna possède une qualité vibratoire pure et vibrante en provenance directe de la sphère céleste des «dieux» dont nous sommes le reflet sur Terre. Mais, ne nous méprenons pas: le polythéisme hindou et ses multiples déités adorées ne sont qu'un vaste puzzle symbolique dont chacune des myriades de pièces sacrées dessine une facette de notre Etre, notre humanité.

Sattva est l'énergie spirituelle que peut prendre un objet, synonyme de renaissance, associée à la force créatrice de Vishnu. **Tamas** est l'énergie matérielle, synonyme de mort, liée à la force destructrice de Shiva. Enfin **Rajas** est la qualité humaine qui met les deux forces en mouvement; elle est associée au souffle de Brahmâ qui maintient le monde en vie, comme dans un atome — dont il y a plusieurs milliers d'années, les Indiens savaient l'existence —: le proton (+), l'électron (-) et le neutron (neutre). Chaque objet de décoration, mais

aussi les couleurs de notre décoration, les tableaux, les fleurs, la vaisselle, le mobilier de la maison se partagent en trois énergies: sattva, rajas et tamas (spirituelle, humaine et matérielle).

L'énergie du prâna

Brahmâ créa de nombreux mondes dans les sphères du Ciel, et autant d'images de cette multitude de la vie: Vishnu, Shiva, Ganesha, Lakshmi (voir photo), Indra, etc. Dans le kaléidoscope cosmique de l'univers, chaque dieu est une facette de l'énergie du prâna.

La puissance du soleil

Le Soleil est une force personnifiée, facette elle aussi du Ciel: Surya. C'est Surya qui détermine la qualité de l'énergie qui pénètre la maison dans sa course du lever au crépuscule. Le matin, le prâna imprégné de

soleil est pur, intense et vivant à l'est; au coucher, sa

puissance meurt lentement et introduit une énergie peu vibrante dans la maison à l'ouest. Il existe donc des directions sattva, rajas et tamas: tonifiantes (élévation), neutres (activation) ou apaisantes (apaisement).

Une entrée et un maximum de fenêtres dans une direction sattva favorisent l'expansion et le succès, soit les directions nord, est et nord-est. Le nord-ouest est une direction rajas excellente pour les hommes; le sud-est pour les femmes. Enfin, les directions tamas (sud, ouest et sud-ouest) sont lourdes et freinent l'ascension et le succès. Il est souhaitable d'en tamiser les fenêtres avec des rideaux, murs de plantes, voilages tirés, etc. (voir ci-contre sattva, rajas, tamas).

Une bonne entrée pour élever le prâna

En Inde, tout est spirituel et mêlé de sacré. L'essentiel en vastu shastra est d'acheminer un prâna pur, élevé, capable de nourrir notre âme et celle de la maison. A la différence du feng shui, ce n'est pas la circulation de l'énergie (qu'on appelle celle-ci qi, ki ou prâna) qui prime, mais sa qualité,

SATTVA

Est synonyme de création, d'ascension, de croissance, d'inspiration et de clarté d'esprit.

Sont sattva les plantes vivantes, fleurs fraîches, musique, éclairages, encens, clochettes bijoux, parfums, pierres et métaux précieux, fontaines, le blanc, bleu, vert, violet et pastels.

Directions: nord, est et nord-est. Elles avorisent l'ascension, le succès, l'inspiration, la clarté d'esprit, la confiance en soi.

RAJAS

Est synonyme de changement, de concrétisation, vie sociale, affaires, dynamisme, ambition...

Sont rajas les objets fonctionnels, appareils ménagers, canapé, feu ouvert, bougies, miroirs, vaisselle, vêtements, ordinateur, télévision, voiture, le jaune, orange, rouge, rose et tons vifs.

Directions: nord-ouest et sud-est. Le sud-est favorise l'expansion des femmes dans l'habitation; le nord-ouest celle des hommes.

TAMAS

Est synonyme d'inertie, d'intériorisation, d'obscurité, de dépression, de sommeil, de désordre...

Sont tamas les fleurs séchées, bois morts décoratifs, mobilier lourd, lit, paniers, matières brutes, carton, tapis, baignoire, rocs et pierres brutes, le beige, marron, gris, noir et les tons sombres.

Directions: ouest, sud et sud-ouest. Elles apaisent, intériorisent, créent l'inertie et le statisme, donc freinent le succès.





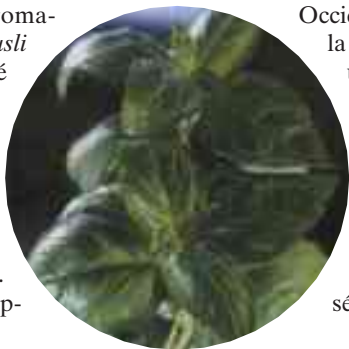
LE VASTU PURUSHA MANDALA

A partir d'un tableau divisé en 9 cases, le vastu divise la maison en un mandala géant appelé le «Vastu Purusha Mandala» (le «purusha» étant l'âme de la maison). Chacun des 9 espaces est gardé par une divinité, une énergie sacrée générée par le Soleil.

son essence divine. Aussi, les Indiens adoptent pour l'entrée (appelée «Bouche de Purusha») quelques conseils pour en élever la qualité :

• La plante de basilic

Ainsi, les plantes aromatiques, et parmi elles le *tulasi* (ou «basilic saint» appelé *basilicum sanctum*, mais aussi le simple basilic appelé *ocimum basilicum*) sont purificatrices. Leur présence élève le prâna ambiant, le rendant sattvique. Aussi, les Indiens adoptent-ils pour l'entrée le *tulasi* pour ses multiples vertus curatives (il est dépuratif sanguin, fébrifuge, vermicide et assainit l'atmosphère), mais aussi parce qu'il est la plante dédiée à Vishnu, divinité sattvique par excellence, protectrice du monde.



les plantes aromatiques, comme le basilic sont considérées comme purificatrices.

• Une décoration sattva

Préférez les tons clairs et lumineux de blanc, champagne, miel, lavande, tilleul par exemple, éclairés par un halogène vers le plafond (éclairage sattvique). Pour conserver du dynamisme au prâna, rehaussez ensuite votre décoration de touches rajas: un bouquet de fleurs orange, un seul mur jaune, une nappe rose indien ou ocre... Entrez dans l'entrée un objet de décoration sattvique tels une belle sculpture

aux formes harmonieuses, un tableau de paysage édénique, un objet qui évoque en vous la sérénité.

• Ganesha

Il est la divinité préférée des Occidentaux: Ganesha (à la tête d'éléphant) est un dieu bienveillant qui renverse les obstacles sur notre chemin. A la fois sage, paisible et puissant, sa présence évoque dans notre inconscient un climat de sécurité et de confiance en la vie. Car, bien entendu, c'est sur notre inconscient que le vastu agit !

Le mandala

Le vastu shastra débuta un jour de l'observation de la nature dont l'harmonie inspire en nous beauté et plénitude. Partout, de magnifiques formes circulaires, symétriques et équilibrées se répètent dans les floraisons, les fruits, les troncs d'arbres, les atomes, les galaxies, etc. Le mandala est une de ces formes universelles dont le vastu s'inspire pour élaborer les règles de son architecture sacrée.

A partir d'un tableau divisé en 9 cases, le vastu divise la maison en un mandala géant appelé le «Vastu Purusha Mandala» (le «purusha» étant l'âme de la maison). Chacun des 9 espaces

est gardé par une divinité, une énergie sacrée générée par le Soleil (voir ci-contre).

Placer des objets de décoration dans les espaces irrigués par l'une des 9 énergies du mandala permet d'imprégner ceux-ci de vibrations correspondantes. Notre habitation est tel un deuxième corps pour nous, et le mandala en est sa représentation symbolique. Pour exemples :

- Le nord (lié à Kubera, la déité des Pierres précieuses) est l'espace privilégié pour travailler, ranger ses bijoux, son coffre, la pharmacie, planter au jardin les herbes aromatiques et médicinales.
- Le sud-est (gardé par Agni, dieu du Feu) est l'espace par excellence des femmes: y placer la lingerie, les parfums, les articles de beauté dont le maquillage par exemple.
- L'est (Royaume d'Indra, le dieu de la Foudre) est l'espace idéal pour les affaires, les projets, la créativité: y placer sa photo, des dossiers en cours, son CV, des lettres de candidature, etc.

Bonne harmonie à tous et à toutes !

LES COULEURS ET LE VASTU

- SATTVA:** - blanc : noblesse de cœur, esprit clair, simplicité, insatisfaction.
 - Violet : spiritualité, lâcher-prise, tolérance, sagesse.
 - Bleu: sérénité, intériorisation, paix, favorise le sommeil.
 Vert: Harmonie, renouveau, accueil, réconciliation.
- RAJAS:** - Jaune: stimulant intellectuel, sociabilité, confiance en soi, dispersion.
 - Orange: appétit de vivre, optimisme, créativité, spontanéité.
 - Rouge: respect, victoire, détermination, volonté, domination.
 - Rose: insouciance, complicité amoureuse, mélancolie, passivité.
- TAMAS:** - Marron: stabilité, envie de posséder, ressac du passé, inertie.
 - Gris: méfiance, inimitiés, refoulement, désillusions, élégance.
 - Noir: Repli sur soi, pensées sombres, solitude, concentration.

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 16: Le feng shui de l'amour P. 66

- Gtao n° 22: Dossier feng shui



Grâce à la
CHI MACHINE
du Dr Inoue,

Combinez exercice
et relaxation !



Découvrez les effets énergétiques
de ses oscillations latérales

Stimulez ou retrouvez votre
forme sans efforts !

Plus de 11 years "sanatist in workhouse"

demandez une documentation gratuite à Alternature

Voici la version française du
magnifique ouvrage de Masaru
Emoto sur les cristaux d'eau gelée
La Mémoire de l'Eau rendue visible
Plus de 120 photos couleur
27 € en librairie ou 31 € avec port
chez Alternature
33, rue Acklin 68440 Landser



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 aug-
mente le flot d'énergie dans le corps.

Stages (semaine ou journée)
Près de Rennes (35)
02.99.60.62.23

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 68
www.moquette3000.com - email : paule.gallais@moquette3000.com



LIVRES ET VIDÉOS

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 A VENIR

- 19-20-21 avril : formation Taijiquan Yang Chen Fu dans le LOT à GOURDON
- 23-24-25-26-27 avril : Taiji Yang Chen fu +Sabre en SUISSE
- 8-9-10-11 mai : Taijiquan de Yang Chen Fu à BEZIERS
- 29-30-31 mai et 1 juin : Taijiquan de Yang Lu Chan à NANTES
- 7-8-9 juin à GOURDON : Taijiquan alchimique , principes.

TAIJI & CANOE SUR LA LOIRE

- 11-16 juillet : en canoë sur la Loire Taiji principes avancés tous styles

ILE D'OLERON

Stages d'été avec les enseignants de
l'UNION ART Taijiquan
du 4 au 8 août / du 11 au 15 août /
du 18 au 22 août 2003

**GEORGES SABY 35, RUE CLAIRE FONTAINE
44830 BRAINS TÉL. : 02 40 65 55 01
email : GeorgesSABY@aol.com**



Le Souffle de la Vie

Le processus énergétique de la conception selon les Taoïstes

Ah, c'est merveilleux une naissance !
Mais pour naître, il a bien fallu être conçu... Pour les Taoïstes, la conception est le moment «primordial» où la vie prend forme et où l'enfant hérite de son capital génétique, énergétique et spirituel. Explications du processus énergétique.

par Jean-Pierre Krasensky

Un homme et une femme s'unissent sexuellement. Un spermatozoïde féconde alors l'ovule. Dès cet instant, une nouvelle vie s'installe dans le monde. Neuf mois lunaires seront alors nécessaires pour que se développe ce nouvel être au sein de la matrice et qu'enfin le premier souffle pulmonaire anime sa vie dès le moment de sa sortie du ventre maternel.

«Sortir» dans la vie

Déjà un premier commentaire s'impose sur la naissance : on parle communément de l'«entrée» dans la vie pour qualifier cette naissance, pourtant les Taoïstes, eux, parlent toujours de la «sortie» dans la vie.

En effet, cette vie, dont on parle ainsi, commence dès l'instant où le bébé sort du ventre maternel. Notre date «de naissance» correspond d'ailleurs à la sortie de la matrice où nous avons vécu neuf mois en vie «aquatique» avant de respirer à pleins poumons notre vie «aérienne».

De même au moment de la mort, selon la terminologie commune, nous passons dans l'au-delà, comme pour passer une porte. Et lorsque l'on passe une porte entre deux pièces de notre appartement, nous entrons dans la pièce située au-delà de celle où nous nous trouvions auparavant. Selon cette image, lorsque nous quittons la vie, comme lorsque nous quittons une pièce, nous «entrons» dans la

mort comme nous entrons dans l'autre pièce... La mort n'est-elle pas le retour au néant? Le néant n'est-il pas le «lieu» originel? Venir à la vie, c'est venir du néant; aussi «sortons»-nous du «Néant originel» pour accéder à la vie, et de cette vie, nous «entrons» à nouveau dans le «Néant» au moment de ce que nous appelons la mort. Ainsi se perpétuent l'engendrement permanent des phénomènes et leurs interdépendances.

Mais alors se pose la question : comment se passe ce moment de la conception et du développement de l'être avant cette «sortie» dans la vie, avant la naissance dont parlent les Occidentaux? Les Taoïstes ont une réponse à cette question. Mais cette réponse n'est pas seulement matérielle, elle est aussi philosophique, énergétique, et bien sûr spirituelle.

Le corps, le souffle et l'esprit

Certes, selon la théorie matérielle, disons corporelle, les Taoïstes sont d'accord avec les scientifiques: un spermatozoïde féconde un ovule. Chacun d'eux est porteur d'un capital chromosomique et d'un capital génétique. Chacun des 23 chromosomes du spermatozoïde, porteurs du capital génétique du père, va s'unir avec chacun des 23 chromosomes de l'ovule, eux-mêmes porteurs du capital génétique de la mère, pour former une cellule «souche» de 46 chromosomes représentant le génome de l'être humain.

La conception est selon la théorie taoïste, liée au jing (principe sexuel), au qi (énergie) et au shen (esprit) de chacun des parents.

Cette cellule souche va se diviser en deux, puis en quatre, etc. jusqu'à la formation du nouvel être. Mais pour les Taoïstes, là ne résident pas les conditions nécessaires et suffisantes à la conception. Car, pour eux, il faut en plus qu'il y ait une énergie qui anime cette conception et ce développement cellulaire. Qui plus est, il faut également qu'il y ait un principe spirituel à l'image universelle qui préside à cette conception puis au développement de l'être. Nous retrouvons bien là les trois principes décrits par la Médecine Traditionnelle Chinoise: le corps, le souffle et l'esprit, sans lesquels un homme ne peut pas être. La conception est donc, selon la théorie taoïste, liée au jing (principe sexuel), au qi (énergie) et au shen (esprit) de chacun des parents. Si l'un de ces principes est absent ou trop fortement déficient au moment de la conception, soit il ne peut y avoir conception, soit il y a conception, mais pas dans un développement normal de l'embryon.

Le principe céleste et le principe terrestre, les deux bases alchimiques de la conception selon le Yi Jing

L'homme naît de l'union du père et de la mère. Et comme l'homme est à l'image de l'Univers, il est aussi la résultante de l'union du Ciel (Tian)⁽¹⁾, principe masculin, et de la Terre (Ti) principe féminin.

Les rôles de K'ien et K'ouen : fécondation ou non ?

Si l'on se réfère au *Yi Jing, le livre des mutations*, à l'origine de tout changement, il y a deux principes, à la fois opposés et complémentaires :

- K'ien (qian), le Ciel, le Créateur, dont le trigramme est composé de trois traits Yang, c'est-à-dire trois traits pleins.
- K'ouen (kun), la Terre, le Réceptif, dont le trigramme est composé de trois traits Yin, c'est-à-dire trois traits coupés.

Lors de leur union, ces deux «demi-génomes» s'unissent pour former un «génome» à part entière: un hexagramme de six traits.

C'est là qu'intervient le principe spirituel qui fait que l'union sera féconde ou inféconde. En effet, l'union de ces deux trigrammes originels peut s'effectuer de deux manières: soit les deux principes restent dans la position cosmique habituelle, c'est-à-dire que le Ciel se situe au-dessus de la Terre; soit le Ciel se place sous la Terre et alors il y a union.

Pour comprendre cela, il faut se reporter aux 11e et au 12e hexagramme du *Yi Jing*. P'i, le 12e hexagramme, représente la solution du Ciel (K'ien) situé au-dessus de la Terre (K'ouen). P'i est la stagnation, l'immobilité. Le Ciel est un principe qui, comme le feu (yang) va vers le haut, la Terre est un principe qui à l'image de l'eau (yin) coule vers le bas. K'ien et K'ouen dans ces positions ne peuvent donc pas se rencontrer puisqu'ils vont dans deux directions opposées. D'ailleurs le jugement du Yi Jing en ce qui concerne P'i

L'UNION DU CIEL ET DE LA TERRE SELON LE YI JING

L'Homme naît de l'union du principe céleste et terrestre, respectivement symbolisés dans le Yi jing par les trigrammes K'ien et K'ouen. Si le Ciel se situe au-dessus de la Terre (11^e hexagramme Tai), il y a union et prospérité; mais si la Terre se situe au-dessus du Ciel (12^e hexagramme, P'i), alors, il y a stagnation. C'est là que le principe spirituel intervient : il faut, pour qu'il y ait union, que le Ciel féconde la Terre, et que se réalise l'alchimie de «l'eau qui coule» et du «feu qui monte».

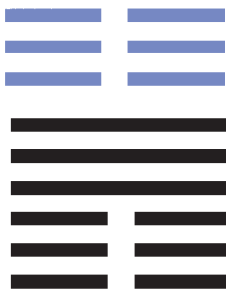
K' IEN (QIAN)

Le Ciel
Le Créateur



K' O U E N (KUN)

La Terre
Le Réceptif



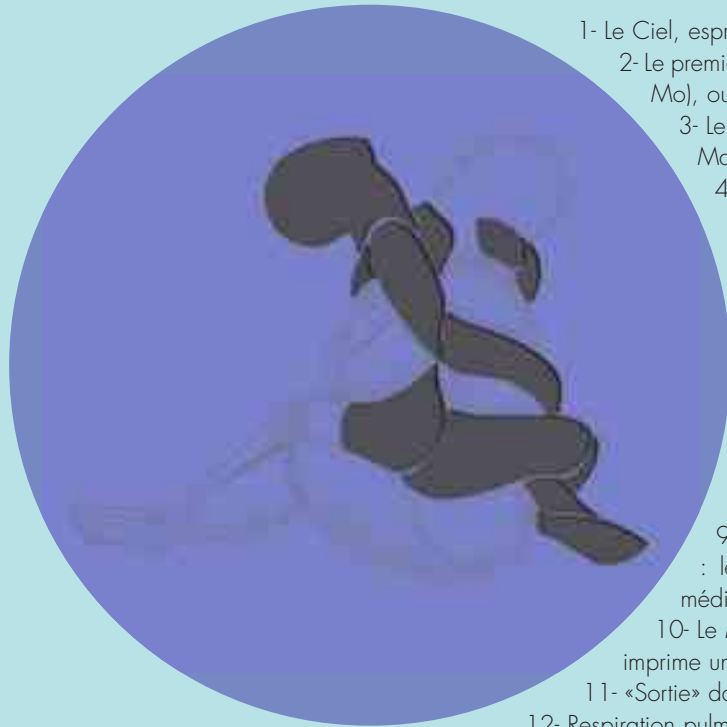
T'AI (TAI)

11e hexagramme
«La paix, la prospérité»
En haut, Ciel
En bas, Terre

P' I (PI)

12e hexagramme
«La stagnation»
En haut, Terre
En bas, Ciel

LES DIFFERENTES ETAPES DE LA CONCEPTION SELON LES ANCIENS TAOISTES



- 1- Le Ciel, esprit créateur, descend et féconde la Terre (matrice);
- 2- Le premier canal énergétique du fœtus se forme : Zhong Mo (Chong Mo), ou canal central;
- 3- Le Chong Mo se divise en deux vaisseaux primordiaux : Ren Mai (vaisseau Conception) et Du Mai (Vaisseau gouverneur);
- 4- Le Chong Mo forme les cinq organes et les cinq viscères;
- 5- Douze méridiens principaux de chaque côté du corps apparaissent. Le Ren Mai distribue l'énergie yin dans les méridiens yin. Du Mai distribue l'énergie yang dans les méridiens yang;
- 6- Six méridiens curieux se forment et s'ajoutent à Ren Mai et du Mai;
- 7- Puis les méridiens Luo, dits de connexion, responsables de la formation des différents tissus organiques du corps : intestins, nerfs, os, peau, etc.
- 8- Méridiens tendino-musculaires;
- 9- Les trois foyers s'installent dans leurs fonctions respectives : le foyer inférieur (jing), le foyer supérieur (shen), le foyer médian (qi);
- 10- Le M.R.P. (mouvement respiratoire primaire) se met en route et imprime un mouvement de vie aux trois foyers;
- 11- «Sortie» dans la vie;
- 12- Respiration pulmonaire...

dit : *Le Ciel et la Terre n'ont plus commerce l'un avec l'autre et toutes choses se figent. Le haut et le bas n'entretiennent plus de relations mutuelles. Au-dedans est l'obscurité, au-dehors est la lumière*⁽²⁾.

L'alchimie de «l'eau qui coule» et du «feu qui monte»

Par contre, si l'on étudie le 11e hexagramme : T'ai, la paix, on s'aperçoit que la Terre, K'ouen, se situe cette fois-ci au-dessus du Ciel, K'ien. Pour qu'un tel changement ait pu avoir lieu, il a fallu que chacun des deux principes change, en quelque sorte, leur nature. Il a fallu que le Ciel descende en optant pour le principe yin (l'eau qui coule) et qu'au contraire la Terre monte en se faisant à l'image du principe yang (le feu qui monte). Le jugement du *Yi Jing* en ce qui concerne T'ai (la paix) nous dit cette fois-ci : *Ainsi les deux principes unissent leurs vertus dans une harmonie intime. Il naît de là paix et bénédiction pour tous les êtres. A l'intérieur, au centre, se place l'élément lumineux, l'élément obscur est à l'extérieur. Ainsi le principe lumineux exerce une influence créatrice et le principe obscur garde une attitude soumise. De la sorte les deux parties reçoivent leur dû.*

Si l'on s'en réfère maintenant à l'image de T'ai décrite dans le *Yi Jing*, on y lit : *Le Ciel et la Terre ont commerce l'un avec l'autre et unissent leurs effets. Cela produit un temps d'épanouissement et de prospérité générale. Ce résultat est obtenu grâce au partage.* Nous pouvons nous reporter à l'œuvre d'Eschyle, ce grand tragédien grec, qui écrit dans l'une de ces tragédies : *Le ciel sacré sent le désir de pénétrer la Terre; un désir prend la Terre de jouir de l'hymen : la pluie du Ciel, époux, descend comme un baiser vers la Terre, et la voilée qui enfante aux mortels les troupeaux qui vont paisant et le fruit de Déméter.*

Nous constatons que le *Yi Jing*, œuvre taoïste, et la philosophie grecque d'Eschyle abondent dans le même sens en ce qui concerne l'Union des deux principes originels.

Lao Tseu, père du Taoïsme, dit pour sa part dans le *Tao-Te-King* (chapitre 42) : *Le Tao a produit Un, Un a produit deux, deux ont produit trois, trois ont produit les dix mille êtres. Les dix mille êtres fuient le repos et l'obscurité; ils vont vers le mouvement et l'éclat; un souffle immatériel forme l'harmonie.* Dans ces termes, Lao Tseu confirme le *Yi Jing*, «le repos et l'obscurité» représentés par P'i, la stagnation, sont fuies par les dix mille êtres qui vont plutôt vers le «mouvement et l'éclat», l'union du Ciel et de la Terre représentée par T'ai. Quant au «souffle immatériel» qui forme alors l'harmonie, n'est-il pas ce principe spirituel qui permet la fécondation? Fécondation matérielle, corporelle lors de l'acte de procréation, mais aussi fécondation spirituelle lors de l'acte alchimique de la réalisation du «Grand Œuvre». D'ailleurs Lao Tseu parle de cette deuxième forme de fécondation au chapitre 43 du *Tao Te King* en ces termes : *La maîtrise par le silence, la vertu surabondante par le non-agir; rares, dans le monde, sont ceux qui les atteignent.*

Le principe énergétique de la conception

Nous avons donc vu le principe spirituel nécessaire à la conception, nous en connaissons tous le principe corporel et matériel. Il nous reste à voir maintenant le principe énergétique de cette conception.

Les énergies yin-yang

Nous sommes donc bien d'accord, le Ciel (esprit créateur) doit descendre vers la Terre (matrice) pour venir la fécon-

der. Cette union se concrétise dans le fœtus par un premier canal énergétique qui relie les deux principes (spirituel et matériel). Ce premier canal ou vaisseau dans lequel circule l'énergie s'appelle Zhong Mo ou Chong Mo, c'est-à-dire le canal central. Le Chong Mo dans lequel circule le Qi descendant du père (Ciel) pour aller féconder la mère (Terre) se divise au niveau du Hui Yin, le point des réunions des yin et de l'union sexuelle, c'est-à-dire au niveau du périnée, en deux vaisseaux primordiaux, le Ren Mai ou Vaisseau Conception qui parcourt la ligne médiane antérieure du corps et le Du Mai ou Vaisseau Gouverneur qui suit la ligne médiane postérieure du corps le long de la future colonne vertébrale. La division au niveau de ces deux méridiens crée la première différenciation énergétique de l'être en énergie Yin et en énergie Yang. Le Ren Mai, de nature yin, est chargé de prendre en charge la responsabilité de la vie en tant que forme (matérielle). Le Du Mai a, comme son nom l'indique, en charge de gouverner et de contrôler le bon fonctionnement de cette vie.

La ramification des méridiens

Une fois l'énergie différenciée en yin et en yang, elle doit circuler dans tout le corps. Il faut signaler que le Chong Mo, au cours du développement du fœtus, forme les cinq organes et les cinq viscères issus des cinq mouvements et des cinq éléments: Bois, Feu, Terre, Métal et Eau. C'est donc pour nourrir ces organes et ces viscères que se développent les 12 méridiens principaux de chaque côté du corps — soit un total de 24 —.

Ces 12 méridiens se divisent en 6 méridiens de nature yin et en 6 méridiens de nature yang. Le Ren Mai (Vaisseau Conception) distribue l'énergie yin dans les méridiens yin tandis que le Du Mai distribue l'énergie yang dans les méridien yang. Puis 6 méridiens curieux viennent s'ajouter aux deux déjà existant (Ren Mai et Du Mai), ce qui fait un total de 8. Ces 8 méridiens curieux ont le rôle de recevoir l'excédent de qi des méridiens principaux, ceci afin de mieux répartir l'énergie dans le corps.

Les méridiens Luo, dits de connexion, se forment plus tard. Ils couplent les méridiens principaux deux à deux, ceci afin de bien répartir l'énergie entre la surface (li) et la profondeur (biao). Ainsi tout un réseau de circuits énergétiques se forme pour permettre au nouvel être de se former, non seulement sur le plan énergétique, mais également sur le plan corporel.

En effet, cette énergie, mue par le principe du souffle primordial (esprit du Ciel), permet au souffle maternel de mettre en place la structure corporelle et matérielle du futur être, c'est-à-dire la formation des différents tissus organiques du corps: intestins, estomac, foie, nerfs, os, peau, etc.

Enfin, lorsque le fœtus est formé dans sa quasi totalité, apparaissent les derniers trajets énergétiques: les méridiens tendino-musculaires qui circulent à la surface du corps, le long des muscles et des tendons en suivant le trajet des méridiens principaux. Ils auront pour rôle principal

de former une protection énergétique en surface pour arrêter les énergies perverses externes qui attaquent l'individu.

La formation des trois foyers

C'est avant la naissance que s'organise l'Homme, reflet de l'univers, une fois l'Homme énergétique formé avec ses trajets de circulation du qi.

Les trois foyers s'installent chacun dans leur fonction: le foyer inférieur, au niveau du ventre, où va résider le jing, la représentation corporelle de l'énergie universelle; le foyer supérieur, au niveau de la tête, où va résider le shen, l'esprit directeur; et le foyer médian ou va résider le qi, l'énergie qui relie la Terre, partie matérielle, et le Ciel, l'esprit, partie immatérielle de l'homme.

Quelques moments avant la naissance apparaît alors une respiration interne qui traverse ces trois foyers afin de leur imprimer un mouvement de vie issu du mouvement vibratoire universel. Ce mouvement respiratoire

dit primaire, est la mise en fonction de la fluctuation du liquide céphalo-rachidien, fluctuation qui restera active plus loin que la mort clinique de l'être.

Ce mécanisme respiratoire primaire apparaît donc avant la respiration pulmonaire et s'arrête environ quatre heures plus tard. Cette vibration fluctuante qui imprime ainsi la vie de l'être, s'arrête-t-elle à la mort ou quitte-t-elle simplement l'enveloppe corporelle pour retourner dans l'Univers et se recorporifier plus tard lors d'une autre conception? N'est-elle pas l'expression du Tao des Immortels, cette «Femme Mystérieuse» dont nous parlent Lao Tseu et les grands sages Taoïstes? La réponse est en chacun de nous, pourvu que nous la recherchions.

**Le mécanisme
respiratoire
primaire apparaît
avant
la respiration
pulmonaire.**

(1) N.D.L.R. : le choix orthographique de l'auteur a été respecté.

(2) Les citations utilisées sont extraites de la traduction du Yi Jing par Richard Wilhelm, éd. Librairie de Médecis



photo : Frédérique Leboyer, éd. Le Scail

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 13: Quelle naissance pour quelle humanité? P. 7

- Gtao n° 25: Tao sexuel, l'art de la chambre à coucher P. 18

CARNET D'ADRESSES

Infos

Idées au gramme

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

Mantra

Patrick Torre est professeur du yoga du son et de chants harmoniques.
tél. : 01 34 14 14 14
www.yogaduson.net

Journée Médecine chinoise

L'institut Chuzhen propose des formations en Médecine Chinoise. Prochaines journées portes ouvertes à Paris le 7 juin et le 13 septembre.
01 48 00 94 18
infos@chuzhen.com

Culture & société

Douglas Harding

Dernier livre paru de l'auteur :



L'immensité intérieure, redécouvrir notre nature originelle, aux éd.

Accarias-L'Originel
5, passage de la Folie-Regnault
75011 Paris

Shan Sa

Pour continuer à connaître Shan Sa, le dernier livre paru chez Albin Michel,
Le miroir du calligraphe.



Dossier

Tui shou

Franco Mescola enseigne en Italie et organise quelques stages en France :
Centro Ricerche Taichi
Campo del Grappa
10 Sant'Elena
30132 Venezia
tél. : 06 60 29 10 00
crt@artit.net

Thierry Alibert

Av. Henry Mazet
46300 Gourdon
tél. : 06 08 58 45 57
alibert.thierry3@wanadoo.fr

Ba Gua Zhang

Kunlin Zhang
Centre Likan
66, rue J.J. Rousseau
75011 Paris
tél. : 01 40 13 04 33
clikan@aol.com

Shintaido

Bernard Lépinoux
tél. : 01 34 50 23 37
congas01@aol.com

Kinomichi®

98, bd des Batignolles
75017 Paris
Stages réguliers le week-end et en été
tél.fax: 01 44 70 99 39
www.kinomichi.com

Sumikiri

Pour en apprendre d'avant-tage, Ailing Kuang et Jean-Daniel Cauhépé sont auteurs du livre : *Shobu Aiki, la victoire selon l'art chevaleresque de Morihei Ueshiba* paru chez Guy Trédaniel éditeur

Frank Noël

6e Dan d'aikido Aïkikai de Tokyo et responsable de la



FFAAA (fédération française d'Aïkido, Aïkibudo et affinitaires), il est l'auteur de l'ouvrage *Aïkido : fragments de dialogue à deux inconnues* avec de très belles photos

de Linda Ferrer-Roca.
www.aikido-noel.com
tél: 05 61 26 10 31

Voie du mouvement

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.
tél. : 06 60 29 10 00
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. Stages réguliers : 28 mai-1er juin; 25-29 juin
Ecole de Me Tsuda
28, rue des Petites Ecuries
75010 Paris
répondeur : 01 42 46 46 10

Psychogénéalogie

Chantal Bouillet est sophro-analyste, psychothérapeute et psychogénéalogiste. Un stage de psychogénéalogie est prévu en mai à Paris.
tél. : 06 11 90 44 27

Prânâyâma

Evelyne Torre 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

Santé

Sun Tse

Jean Motte est directeur

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

Il est l'auteur de :
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.
207, rue St-Maur
75010 Paris
tél. : 01 42 02 79 64

Vastu Shastra

Alexandra Virag et Bruno Colet
Académie de Feng Shui
tél. : 00 32 85 25 55 78
fengshuiocc.com.

Pharmacopée

Patrick Stolz propose des consultations en médecine chinoise (acupuncture, pharmacopée)
10, rue de l'Echiquier
75010 Paris
tél. : 01 44 79 09 51

AGENDA

Yoga du son

Stage les 3 et 4 mai
Thème : «Yoga du son»
l'art des Mantra et du chant harmonique.
Lieu : les Courmettes
06140 Tourettes (région Niçoise)
Du 17 au 22 août (semaine d'été en Ardèche).
Thème : «Yoga du son», l'art des Mantra et la quête du sens. Lieu : Ardèche, l'auberge des sapins à Devesset, près de st Agrève
Rens : Patrick Torre
06 03 18 07 41
www.yogaduson.net

Forum-rencontre

Du 8 au 11 mai au Hameau de l'Etoile près de Montpellier sur le thème : «Réconcilier nos féminin & masculin»
Rens. : 04 66 03 64 17
musims@net-up.com

Ecologie et spiritualité indienne

Rencontre le mercredi 14 mai 2003 à 20h 30, Jean-Patrick Costa : Les Indiens Jivaros, Société, Cosmovision, Chamanisme et Santé.

Autre rencontre le mercredi 11 juin à 20h 30, Aude Zeller : La vieillesse : un temps pourquoi ?

Rens. Jardin d'idées
tél/fax: 01 45 47 51 19
lejardindidees@club-internet.fr
www.jardindidees.com

Qi Gong et formation

L'Ecole du Qi dirigée par Dominique Banizette propose 2 cycles de formation et des stages. Journée d'initiation à l'Art du pinceau chinois le 25 mai en Ardèche.



Stage de Tai Ji Qi Gong tous niveaux les 29, 30, 31 mai et 1er juin en Ardèche
Stage de découverte du 2eme cycle les 7, 8, et 9 juin en Suisse.
Stage de découverte du 1er cycle : du 21 au 25 juillet en Bresse et du 11 au 15 août en Drome.
Prochaine promotion des formations en octobre 2003
tél: 04 75 88 32 63
fax: 04 75 88 31 82

Shiatsu

L'école de Shiatsu (Paris 10e) vous propose des stages sur divers thèmes (relaxation, femme enceinte, anti-tabac, en juin-juillet-août pour tous niveaux.

Rens. : 01 45 23 48 88
fax : 01 42 46 83 12

Développement personnel et Qi Gong

Triptyque de développement

personnel et Qi Gong sous forme de trois stages: Qi Gong et émotions, Qi Gong et méditation Taoïste, Union du Yin et du Yang. Animé par Yves Réquena et Hélène Cociovitch-Réquena
Contact: 04 42 50 20 47

Marche Tao

Initiation à la marche Tao Qi gong dynamique, complémentaire d'exercices semi dynamique et statique. Stage animé par Hervé Gérard à Vézelay dans le Morvan du 28/05 au 1er juin. Et du 5 au 11 juillet à Prads (Haute Provence).

Rens. : H. Gérard
tél. : 03 81 81 26 95

Vastu Shastra

Alexandra Virag et Bruno Colet (fondateurs de l'Académie de Feng Shui et premiers experts en Vastu Shastra) donnent un séminaire d'initiation au Vastu Shastra adapté à l'Occident. Date unique : à Paris, les 30-31 mai et 1er juin 2003 de 10h à 17h30.

Académie de Feng Shui
00 32 85 25 55 78.
Pour recevoir gratuitement le programme des conférences sur le Vastu Shastra, téléphonez ou visitez le site www.fengshuiocc.com.

Taiji & Qi Gong

Stage du 17 au 23 Juillet à Gourdon (Lot).
Sujet du stage : Style Yang Lu Chan, Qi Gong, 12 cercles, jeu des animaux..
Un autre stage pour tous styles dirigé par Thierry Alibert les 28,29 et 30 Juillet au bord du lac des Varennes à Marçon (Proximité du Mans, Sarthe).
Thèmes : Qi gong, l'étirement des 12 méridiens
Taiji: Les 12 cercles énergétiques de Yang Shao Hou frère de Yang Chen fu.
Rens. : Thierry Alibert
06 08 58 45 57
Y. Camy : 06 85 31 91 71
alibert.thierry3@wanadoo.fr

Taiji et canoë

Stage inédit et original alliant la pratique du taiji et le canoë du 11 au 16 juillet sur la Loire. Taiji principes avancés tous styles sous la direction de Georges Saby.

Rens. : Georges Saby
02 40 65 55 01



Art du Chi, méthode Stévanovitch

15 ème stage international d'été du 5 juillet au 14 août en Lot-et-Garonne. Durée de séjour au choix et pour tous niveaux.

Rens. : Centre International V. Stévanovitch
tél. : 04 92 75 93 98
stevanovitch@tantien.com

Qi Gong

Qi Gong des Saisons du 7 au 11 Juillet : un temps idéal pour «hêtre» (enracinement - élan - légèreté) du 29 Sept. au 3 Oct. récolter les fruits de l'été pour mieux se recentrer.
Rens. : 01 48 23 19 44
mlv3@wanadoo.fr

Arts classiques du Tao

- Stage à Paris les 26 et 27 avril
- Les 17 et 18 mai à Montréal (Marie Andrée LETT 243 Avenue Quintal LAVAL (Québec) H7N4W1 Canada marie-andree.lett@sympatico.ca
- Les 14 et 15 juin à Reims 06 12 42 83 32 jinding@wanadoo.fr
- Les 21 et 22 juin à Nantes 02 40 05 12 20 bruno.bigot@tiscalinet.fr
- Stage d'été en Italie (du 21 au 26 juillet à Orta San Giulio (Région des Lacs) Tao-Yin Qigong et Xingyi-quan de l'Ecole San Yiquan Armes Traditionnelles :

Bâton Long de Yue Fei
tél. : 00 39 0322 24 3215
yvesk@tiscalinet.it

- Stages d'été en Margeride du 11 au 15 août (Initiation): Petite Forme du Tao- Yin Qigong (Kai Men Shi) du Ling Pao Ming Formes de base du «Jeu des Cinq Animaux».

- Du 18 au 22 août (Perfectionnement) : Préparation (Yiyinfa) et Pratique (Taoyin Fa) du Tao-Yin Qigong du Ling Pao Ming Forme complète du Xingyiquan de l'Ecole San Yiquan Bâton long Externe (Mante Religieuse) et Interne (Yue Fei Gulianjiang)
Georges Charles IDAMCT
7, rue Fernand Widal
75013 Paris
tél. : 02 32 97 02 94
sanyi@club-internet.fr
www.tao-yin.com

Qi Gong et arts chinois internes

Stage de Ba Gua Zhang du 8 au 11 mai à PARIS. Enseignement du système complet des 8 paumes de l'école taoïste Lümen. Les stages d'été de l'ITEQG, en Ardèche :
- du 15 au 20 juillet : Tai Chi Chuan style Yang originel.
- du 21 au 26 juillet : Qi Gong et massage chinois en forêt des Ardennes (accès SNCF)
- du 25 au 29 août : Tai Ji Quan style Chen, forme des 24 mouvements.
Rens. ITEQG
tél/fax : 03 24 40 30 52
bruno.rogissart@wanadoo.fr
<http://www.iteqg.com>

Location stands pour l'exposition «Spéciale Asie» à Paris

Des espaces et stands sont encore disponibles à des tarifs intéressants pour la grande exposition du 21 au

AGENDA

31 mai 2003 sur 7000 m² à Paris sur le Parvis de la Défense. Autour des diverses cultures d'Asie, stands, démonstrations de danses et d'arts martiaux, dégustations culinaires, jardin zen...

**Rens. Kimex-co
Monsieur Kim**
tél : 01 45 35 68 07
06 60 81 11 57

Taiji Quan style Yang

Stage du 29 mai au 4 juin (Ascension) animé par M. Yang Jun, 6e génération et héritier direct de M. Yang Zhen duo. Forme 103 et l'épée (67 séquences) sont au programme.

Centre Y.C.F. de Paris
Tél. : 01 60 12 23 28
06 07 26 72 96

Taiji Cheng Man Ching

L'Ass. Méridien organise un stage avec Maître Chen Siu Yao du 7 au 9 juin à Carcans (33). Et un autre stage, du 7 au 13 juillet au Centre Bouddhiste



Lavour (81) avec William Nelson. Forme, Tuishou, Qi Gong et armes sont au programme.

Ass. Méridien
05 53 35 07 19
meridien.willie@wanadoo.fr

Médecine Chinoise

L'Institut Chuzhen organise deux journées portes ouvertes à Paris le 7 juin et le 13 septembre. :
01 48 00 94 18
infos@chuzhen.com

Journée Nationale Qi Gong

La FAEQG et la FEQGD co-organisent le 15 juin la journée nationale de Qi Gong à la pagode de Vincennes.

**Rens. 04 42 93 34 31
06 61 10 32 49**
faeqg@free.fr
daoyinfa.feqgda@free.fr

STAGE ETE 2003
Lyon et Région Rhône-Alpes

pour la 1ère fois en France
Maître ZHENG
de Chenjaguo, considéré en Chine comme l'un des plus grands experts contemporains de Taijiquan

- Taijiquan Style Chen (Traditionnel - Laojia)
- Applications Martiales (Tuishou et Qinna)
- Qi Gong

Renseignements

 Institut Chuan Tong
Tél. 06.77.63.94.22
www.chuan-tong.org

Taiji style Chen

Stage du 6 au 12 juillet à Autrans en montagne avec le moine shaolin, Shi De Cheng, de la 31e génération. Taiji style Chen, 8 pièces de brocart...

**Rens. : 04 74 29 54 72
04 67 07 57 97**
www.kungfuasso.com

Ba Gua, Taiji, Qi Gong et voyage en Chine

Le Centre Likan organise plusieurs stages d'été de Ba Gua Zhang (du 13 au 19 juillet), de Qi Gong (du 20 au 26 juillet) et de Taiji Quan (du 13 au 19 juillet). Pratique en pleine nature au milieu des arbres dans la forêt de Rambouillet.

Un voyage en Chine est organisé en août.
Rens. : 01 40 13 04 33
clikan@aol.com

Qi Gong

L'IEQG propose 5 stages au choix. - Du 25 au 29 juillet: «nourrir l'intérieur avec Jacques Boudet ; «Qi Gong, 5 énergies et 5 consciences» avec Yves Réquena ; «Zhi Neng Qi Gong niveau 1» avec Zhang Wenchun. - Du 30/07 au 4 août : «Qi Gong et Tai Ji Quan de la puissance» avec Jean-Marie Cazal ; «Zhi Neng Qi Gong niveau intensif» avec Zhang Wenchun.
IEQG : 04 42 20 40 86
info@ieqg.com

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
jfbobi@club-internet.fr
tél/fax : 04 76 34 12 35

Da Cheng Quan

Stage du 15 au 20 juillet et 22 au 27 juillet à Paris au Centre Quimetao sous la direction de Maître He Zhen Wei.

Centre Quimetao
Tél. : 01 43 20 70 66
www.quimetao.net

STAGE DE TAIJI DE L'EVENTAIL (TAIJI SHAN)

avec **Me WEI YONG**
(Enseignante chinoise)

25-26-27 Juillet 2003
Dojo-6 rue de la Folie Méricourt-
75011 Paris (métro
Saint Ambroise)
Frais de participation
120 Euros
Cours hebdomadaires

Tél. : 0603752986
ou : 0143551888

Revitalisation Wutao aux Arcs-Courbaton

Deux semaines de stage au choix vous sont proposées pour vous revitaliser dans le souffle montagnard des Arcs à Courbaton au rythme du Wutao, la danse du Tao et du Tai Ji style Chen et Yang. Sous la direction de Pol Charoy et Imanou, assistés par Manikoth Vongmany.
Du 26/07 au 1er août et du 2/08 au 8 août.

tél. : 06 20 89 63 32
arcs@generation-tao.com



Taiji à l'île d'Oléron

Trois semaines de stage au choix avec l'équipe de l'UART. Du 4 au 8 août, du 11 au 15 août, 18 au 22 août 2003.
tél. : 02 40 65 55 01

Formation Qi Gong

Formation au Professorat de Qi Gong avec l'I.T.E.Q.G. Démarrage des prochaines sessions: Bruxelles : 26-27-28 sept. Paris 7e : 26-27 oct.
Rens. ITEQG- tél/fax : 03.24.40.30.52 /de la Belgique :00 33 324 403 052
bruno.rogissart@wanadoo.fr

**RECHERCHE
ESPACE SALLE
à vendre ou à louer
200 m² environ
Paris et proche
banlieue pour salle
de pratique
et bureaux**

Contactez la rédaction au :
01 48 24 42 42
redaction@generation-tao.com

**XU Bo Sheng
à MARSEILLE**

Expert en Yi Jing,
Feng Shui, Qi gong
Calligraphie chinoise
Donne conseils en santé,
évolution personnelle
et professionnelle
Stages Printemps - Eté

Renseignements sur demande
04 91 41 62 92
06 07 37 95 56

**Dans le cadre naturel
et exceptionnel
du domaine du Taillé,
en Ardèche**

corpsetconscience®

**vous propose son stage
Tai-Ji • Qi Gong • Bâton**

du 20 au 26 juillet 2003
réservation au 06 11 22 26 89

Genny Gesbert
19, montée de l'Église 169300 Caluire
corpsetconsciencegg@wanadoo.fr



corpsetconscience®

Autres formations et stages
Usui shiki ryoho Reiki, massage,
relaxation, atelier corporel...

**L'ART du CHI
Méthode
Stévanovitch
Découverte**

Dimanche 27 Avril
10h à 13h et
14h à 16h
PARIS 14ème

Centre V. Stévanovitch Paris
06 88 31 80 06
www.tantien.com/centrepatis

**CENTRE
D'ENERGETIQUE CHINOISE**

C.E.C.

FORMATIONS AU

- Professorat de Qi Gong sur 3 ans
- Massage chinois : Tuina sur 2 ans
- Stages d'études en Chine

STAGES DE QI GONG

- Qi Gong pour la femme avril - mai- juin
- Zhi Neng 1 et 2 Bioénergie taoïste 5 jours : juillet-août à Montpellier et au Larzac

Philippe FAUCHOT
Diplômé IEQG – IMTC
Membre de la FEQGDA

Doc. 04 67 84 42 68
06 84 10 13 47

**Stages
Été 2003**

Qi Gong
taoïste des 8 immortels
4 - 8 août

Digipuncture®
11 - 15 août

Ba Gua
de l'épée et des 8 animaux
18 - 22 août

Gérard EDDE

Membre du CA de la Fédération européenne de Qigong et disciplines affinitaires et titulaire du Brevet d'Etat d'Educateur de Kung Fu.

Le programme de ces stages s'inscrit dans le cursus de préparation au diplôme national d'enseignant de Qigong de la FEQGDA.

Dojo du Centre
13 rue Bouquerie
84000 AVIGNON
Tél : 04 90 82 14 08
[dojo@wanadoo.fr](http://www.wanadoo.fr)
<http://www.energetiques.com>

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



REGIE PUBLICITE

Renseignements techniques
Prix de Vente : 5 € trimestriel
6,90 € (hors-série)
Tirage : 30000 exemplaires
Format : 210 x 297
impression offset - 72 pages

Remise des ordres de typons
3 sem. avant la date de parution. Trame 150.

Prochaines parutions

- n° 29 : juillet 2003 (bouclage : 16/06/03)
- n° 30 : 15 septembre 2003 (bouclage : 25/08/03)
- HS 4 : 20 octobre 2003 (bouclage : 29/09/03)

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

**PSYCHOGENEALOGIE
& CONSTELLATIONS FAMILIALES**
de Bert Hellinger

**avec Chantal Bouillet
en mai, à Paris**
Rens. : 01 48 24 42 42

**GENERATION TAO n° 29
Parution : juillet 2003**

**Dossier spécial été
Le Tao dans les loisirs :
surf, marche, Mandalas**

**Rendez-vous vers le
15 septembre pour le n°30
et le 20 octobre 2003
avec la parution du Hors Série n°4**



Le Soi sur le Toit

par Dominique Radisson
du comité éditorial



Dans le récit qu'il fait de sa vie*, Serge Rezvani raconte une anecdote à propos de son père. Jeune homme, sympathique charlatan aux multiples talents, ce dernier vivait de la crédulité d'un groupe d'admirateurs qui quotidiennement venaient sur le toit de son immeuble pour l'écouter prodiguer des paroles de sagesse. Mais il arriva qu'exaspéré par la naïveté de ses admirateurs, et embarrassé par l'ampleur d'un succès qui le dépassait, il décida de mettre fin à sa supercherie, et de pousser à bout ses «disciples», afin que ceux-ci partent d'eux-mêmes. Arrivant un soir en retard sur le toit, et de fort mauvaise humeur, il s'adressa à son auditoire et demanda : «Lequel d'entre vous sait de quoi je vais vous parler ?». Mutisme de l'assistance. «Alors, si vous ne le savez pas, comment le saurais-je à votre place ?». Et de tourner les talons et de les planter là. Le jour suivant, il posa la même question. Les admirateurs, pressentant que quelque chose n'allait pas, s'étaient concertés au préalable, aussi tous répondirent oui. La réponse cingla : «Alors, si vous le savez, vous n'avez pas besoin de moi». Et le faux prophète de repartir. Complètement démunis, les disciples planifièrent de se diviser en deux groupes, et devant la question qui ne manquerait pas de leur être posée, —même si tout cela les dépassait, cela faisait sans doute partie de l'enseignement du Maître pensaient-ils—, la moitié devrait dire oui, et l'autre non. C'est ce qui se passa, et ils s'entendirent répondre : «Que ceux qui savent expliquent à ceux qui ne savent pas». Puis la famille Rezvani quitta définitivement la ville.

Ce qui est instructif dans cette histoire, c'est le jeu des relations entre le faux maître et ses «disciples», qui m'a d'ailleurs inspiré une méditation à propos du mouvement. Si je transpose dans mon rapport au mouvement cette relation, combien cela m'enseigne! Par exemple, si je prétends

savoir d'avance ce que le mouvement va m'apporter, le voila qui me tourne le dos et s'en va ! A l'opposé, si je suis dans une dépendance, c'est-à-dire si j'attends quelque chose du mouvement, le voila qui m'abandonne encore ! Mais alors, le troisième cas de figure ? Eh bien j'y vois le symbole de nos petites accommodations intérieures, lorsque je balance entre fausse modestie et vraie arrogance, entre vrai sentiment d'incapacité et fausse certitude de soi. Je peux prétendre savoir faire un mouvement alors qu'intérieurement je n'ai aucune confiance en moi. Je peux aussi m'enfermer dans une humilité en faisant preuve d'un esprit d'éternel débutant —très caractéristique des pratiques énergétiques, soit dit en passant— tout en nourrissant en moi la colère de ne pas être libéré de cette dépendance.

Mais si vous le voulez bien, nous pouvons pousser encore plus loin notre réflexion. Pour ma part, je suis convaincu que la seule attitude juste des «disciples» envers la provocation du talentueux charlatan aurait été de se poser, d'observer et conscientiser ce qui se jouait. Cette pure observation aurait révélé la vraie nature de la relation, et, faute de réactivité, le charlatan serait parti de lui-même. Mais cela aurait impliqué une remise en question de chaque auditeur, à commencer par : «Que représente cet homme pour moi, qui me donne autant envie de le suivre ?», «Pourquoi ai-je tant besoin de lui». En d'autres termes : «Qu'est-ce que je fabrique sur ce toit?». Et bien mes amis, avec le mouvement, c'est exactement la même chose. Si j'ai éclairé et conscientisé ma relation au geste, cela devient d'une tout autre nature, ou plutôt, cela révèle la vraie nature de la relation qui me lie à lui. Pour l'avoir vécu, je peux témoigner que si je n'en attends rien d'autre que le plaisir d'être avec, le mouvement cesse d'être une action que j'accomplis, mais plutôt une action qui par moi s'accomplit.

Je dirais même qu'il se teinte d'une sorte d'individualité de conscience, à défaut de pouvoir le formuler autrement. Lorsque je vis ces moments, j'ai l'intime conviction que quelque chose qui me dépasse prend plaisir à s'incarner en moi à travers le mouvement. C'est ce que Groddeck disait à propos de ce qu'il appelait le «ça» : «Ce par quoi je crois vivre alors que c'est ce par quoi je suis vécu». Je peux témoigner que cet oubli de soi n'est ni l'état de transe, ni l'automatisme de simples réflexes acquis par la répétition des gestes. Non, il s'agit d'autre chose, d'un supplément de sens qui me fait pénétrer dans un ressenti de la vie beaucoup plus sacré. Le mouvement s'incarne en moi, et à travers le mouvement, c'est la Vie qui prend plaisir à expérimenter le mouvement.

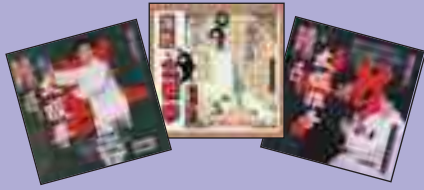
Pour ma part, pour en arriver là, il a fallu que je me demande profondément ce que je faisais sur le toit, et ce que j'attendais du mouvement. Il a fallu que je me pose des questions, que je farfouille, que je conscientise et transforme pour me réconcilier en moi avec le sentiment du sacré. Ce sentiment, qui n'a rien à voir avec la croyance religieuse, est aujourd'hui mon précieux guide de pratique. Il me pousse et me poussera à aller toujours plus avant dans cette rencontre. Je souhaite à chacun de vivre la profonde félicité que procurent ces moments —encore épisodiques pour moi, mais j'ai le temps—, et recommande chaudement à ceux qui aspirent à sacraliser leur geste de lire ce qui est pour moi un magnifique livre sur l'esprit divin du mouvement : les *Dialogues avec l'Ange***.

Que le sacré vive à travers nous, c'est là notre raison d'être et de bouger!

* : Serge Rezvani, *Le testament amoureux*, éd. Actes Sud

** : *Les Dialogues avec l'Ange*, éd. Aubier

CD vidéo sur Tai Ji & Kung Fu (version chinoise) (Prix : 22 € unitaire)



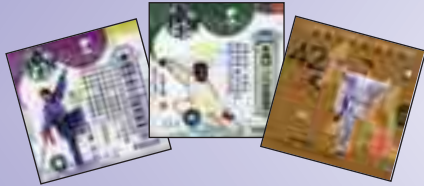
Tai Ji Chen avec Me. Chen Zhenglei

- 10001 : Techs internes (1 CD/25 €),
 10002 : 1er Enchaînement Ancien (4 CD/80 €),
 10003 : 2ème Enchaînement Ancien (2 CD/48 €),
 10004 : 1er Enchaînement Récent (4 CD/80 €),
 10005 : 2ème Enchaînement Récent (2 CD/48 €),
 10006 : Tui Shou (2 CD/48 €), 10007 : Épée (2 CD/48 €),
 10008 : Sabre (2 CD/48 €), 10009 : Double Épée (1 CD/25 €),
 10010 : Double sabre (1 CD/25 €),
 10011 : Sabre de printemps et automne (2 CD/48 €),
 10012 : Lance (2 CD/48 €), 10013 : Bâton long (2 CD/48 €).



Tai Ji Quan style Yang

- 12001 : Enchaînement de compétition, 12004 : 108 formes, 12051 : Forme ancienne impériale (4 CD/76 €), 12052 : Grande forme impériale (4 CD/76 €), 12053 : Ballon de Tai Ji, 12054 : Canon stratégique, 12201 : Épée, 12203 : Sabre, 12204 : Éventail Yang, 12206 : Épée 56 formes (2 CD/40 €), 12209 : Sabre 13 formes.



Tai Ji Quan national

- 16101 : 12 formes, 16102 : 16 formes, 16202 : 24 formes, 16301 : Épée 32 formes, 16303 : Épée 32 formes détaillées (2 CD/40 €), 16401 : 42 formes compétition, 16408 : 42 formes (2 CD/40 €), 16502 : 48 formes détaillées, 16601 : Épée 64 formes (2 CD/40 €), 16801 : 88 formes.



Wing Chun Quan

- 28801 : Xiao Nian Tou, 28802 : Xiao Lian Tou, 28803 : Biao Zhi, 28804 : Xun Qiao, 28805 : Mannequin de bois, 28806 : Bâton, 28807 : Double Sabre, 28808 : Wing Chun Quan.



Jeet Kune Do

- 24001 : Bases, 24002 : Débutant, 24003 : Corps à Corps, 24004 : Techs de Pieds et Poings, 24005 : Combat réel, 24006 : Combat à mort, 24007 : Nunchaku (3 CD/58 €), 24008 : Combat libre, 24009 : Secrets de combat, 24010 : Techs autodéfense (5 CD/95 €), 24011 : Bâton court (2 CD/40 €), 24012 : Bâton long (2 CD/40 €).



Ba Gua Zhang

- 28401 : Bases (2 CD/40 €), 28402 : Paumes circulaires, 28403 : Déplacements dans la boue, 28404 : 8 formes basiques de Paume, 28405 : Épée de Ba Gua, 28406 : Yuan Yang Zhang, 28407 : Armes de Ba Gua, 28408 : Pratique à deux.



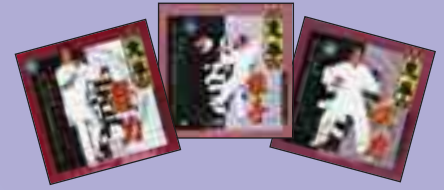
Xing Yi

- 26001 : Bases (2 CD/40 €), 26003 : 5 formes basiques de coup de poing, 26005 : Poings Marteaux, 26006 : 12 formes de poing, 26008 : 8 techs d'application, 26009 : Formes de compétition (3 CD/58 €), 26012 : Quintessence, 26201 : Sabre, 26202 : Épée, 26203 : Lance, 26204 : Bâton, 26205 : Lance des 5 éléments, 26210 : Épée de Six Synchronisations, 26211 : Bâton de neuf continents.



Boxe Thaïlandaise

- 24701 : Bases, 24702 : Techs Couches, 24703 : Techs Jambes, 24704 : Techs Genoux, 24705 : Renforcement de la Force, 24706 : Combat réel, 24707 (soit 24701-24706) : Boxe Thaï (6 CD/112 €), 24711 : Entraînement de boxe Thaï pour le combat réel (5 CD/95 €).



Yi Quan (Da Cheng Quan)

- 25701 : Zhan Zhuang - Arbre, 25702 : Shi Li - Test de force, 25703 : Fa Li - Explosion de la force, 25704 : Chao Shou - Techs d'applications, 25705 : Tui Shou - Mains collantes, 25706 : Shan Shou - Combat réel.



Applications de combat

- 24901 : Chou Jiao, 24902 : Poings Canons, 24903 : Xing Yi, 24904 : Mante religieuse, 24905 : Yi Quan, 24906 : Tai Ji style Yang, 24907 : Tan Tui, 24908 : Ba Gua, 24909 : Liu He, 24910 : Mian Zhang.



Kung Fu de Shaolin

Mains nues :

- 23001 : Bases, 23002 : Pratique de bases, 23003 : Xiao Hong Quan 24 formes, 23004 : Poing Canon, 23005 : Da Hong Quan, 23007 : Xiao Hong Quan, 23009 : Tong Bi Quan, 23013 : Chuo Jiao, 23015 : Lou Han Quan, 23019 : Tigre, 23020 : 7 étoiles, 23022 : Moine Ivre, 23023 : Boxe Longue, 23024 : Fan Zi Quan, 23025 : Guan Dong Quan, 23026 : Boxe du dragon, 23027 : 5 formes et 16 méthodes de combat, 23028 : Boxe du soleil levant, 23029 : Mei Hua Quan, 23030 : Xin Yi Men, 23031 : Aigle, 23032 : Boxe qui protège le cœur, 23033 : Boxe longue du 1er Maître, 23034 : Boxe du gardien des cieus, 23036 : Ba Ji Quan, 23037 : Boxe du soleil levant (18 formes), 23038 : Boxe de fleur de lotus, 23042 : Boxe 8 méthodes, 23101 : Qi Gong dur (2 CD/40 €), 23102 : Tong Zi Gong.

Avec Armes :

- 23201 : Sabre printemps et automne, 23202 : Sabre redoutable, 23203 : Sabre Dragon, 23204 : Sabre Zhou Feng, 23205 : Lance, 23206 : Double lance, 23107 : Lance 13 formes, 23208 : Épée Da Mo, 23209 : Épée Qing Feng, 23210 : Bâton Yin, 23211 : Nunchaku, 23212 : Bâton Qi Mei, 23213 : Bâton Hong Yang, 23214 : Bâton 36 formes, 23215 : Bâton Yin et Yang, 23216 : Double chaînes, 23218 : Sabre contre Lance, 23219 : Sabre Jin Gang, 23221 : Bâton court, 23230 : Tao Lu, 22037 : Chaîne 13 sections.

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).

T0303 Date : (Bon pour accord) Signature :

Catalogue gratuit sur demande.
 Possibilité de commander tous les styles de Kung Fu chinois hors catalogue.
 Vente possible en gros ou demi-gros, nous consulter.



ÉDITIONS QUIMÉTAO

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



CHINE

Acupuncture
Qi Gong
Tai Chi



CANADA

«Feng Shui»
Science de
l'Habitat et de l'En-
vironnement



EGYPTE

Ressenti
Energétique
Qi Gong



THAÏLANDE

«Nuad Bo Rarn»
Massage
Thai Traditionnel



MAROC

Tai Chi
Qi Gong



**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**



**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

ASTOURS - 103, rue Blomet - 75015 PARIS

Tél. 01 56 08 15 26 - Fax 01 56 08 15 72 - email : infos@astours.fr

