



# Génération TAO

Le magazine Yin-Yang - N° 32 - printemps 2004

## Feng Shui, L'équilibre de l'habitat



**Etat des «lieux» :**  
du bureau au dojo,  
acupuncture  
de la terre,  
géobiologie...

- **Tai Ji, Ba Gua et Xing Yi**  
Principes des arts internes chinois
- **Magnétothérapie**  
Se soigner par les aimants

### Wushu technique



La posture du Gong Bu

### Massage Thaï



Un yoga à deux

### Tao d'ailleurs



Kyudo, la Voie de l'arc

5,00 €

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

L 19896 - 32 - F - 5,00 € - RD



# Génération TAO

## Centre Contemporain d'Arts Corporels



### Wutao, la danse du Tao Pol Charoy & Imanou

Libérez le mouvement par un Qi Gong contemporain fondé sur l'ondulation de la colonne vertébrale et la fluidification des énergies.



### Taïjī Manikoth Yang Vongmany

Intégrez et reliez les principes contemporains du Wutao à la gestuelle du Taiji pour vous épanouir dans les formes.



### Taïjī, Bagua & Xing Yi Me Wong Tunken

Découvrez les subtilités des arts internes chinois de tradition martiale.



### Capoeira pour femmes Haïti, Champion d'Europe

Exprimez les énergies féminines dans la danse martiale brésilienne.



### Yoga du son Patrick Torre

Développez votre voix en chantant les sons sacrés des traditions orientales.



### Shintaïdo Bernard Lépiniaux

Améliorez votre sens de l'écoute et de la communication par les mouvements de l'art corporel japonais.

### Ateliers enfants Isabelle Martinez & Jean-Marc Lefèvre

Explorer sa corporalité pour éveiller et exprimer sa créativité artistique.



**Cours, stages et formations toute l'année.  
Demandez notre documentation.**

144 Bd de la Villette, 75019 Paris (métro Colonel Fabien ou Jaurès)

Tél : 01 42 40 48 30 • site : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com) • email : [centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)

# Sommaire

# N° 32

## Directeur de publication

Pol Charoy

## Directrice Artistique

Imanou Risselard

## Chef de studio & internet

Dominique Radisson

## Maquette et Graphisme

Toutdésigné

## COMITE EDITORIAL

### sous la direction de:

Delphine L'huillier

avec: Pol Charoy & Imanou,

Dominique Radisson, Manikoth

Vongmany, Arnaud Mattlinger

### Ont contribué à ce numéro:

#### INFOS

Cyrille J.-D. Javary, Jocelyne Adam,

Isabelle Nicolas, Cécile Bercegeay,

Kacem Zhougari, Patrick Shan

#### DOSSIER FENG SHUI

Conseillère sur le dossier:

Marie-Pierre Dillenseger.

Avec Cheng Yao, Cyriilla Léthéa,

Brigitte Jégouzo-Joly, Hélène Weber, Jean-

Jacques Bréluzeau, Georges Charles,

Nicolas Hardy, Françoise Lambert, Carl de

Miranda, Thierry Grenier

#### CULTURE ET SOCIÉTÉ

Jean-Marc Lefèvre, Eric Burdet

#### LA VOIE DU MOUVEMENT

Georges Saby, Roger Itier, Wang Tunken,

Christophe d'Alessandro,

Dominique Guillemain d'Echon

#### SANTÉ

Eric Coiho Renoul, Marga Vianu,

Nicolas Hapert, Jean Motte

#### RELECTURES

Cécile Bercegeay et Marie Delaneau

#### PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Michel Demling,

Carl de Miranda, Dorothée Jalaber,

Eric Burdet, Dominique Guillemain,

Arnaud Mattlinger, Devi Vianu, Douglas Py

#### CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE: Sun Gen Fa, Ke Wen

JAPON: Pascal Huart

ITALIE: Franco Mescola

#### CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Guy Trédaniel éditeur, E. Coiho Renoul,

Marga Vianu

#### PUBLICITÉ & Communication

M. Vongmany 06 60 29 30 00

#### SUIVI DE FABRICATION

André Martin

#### IMPRIMERIE

Jomagar

Commission paritaire

n° 1104 K 77 577

distribution MLP

**N.D.L.R.: Compte tenu de la variété orthographique des traductions du chinois en français, et des complexités que cela engendre, y compris les dysharmonies, nous préférons dorénavant laisser le choix aux auteurs.**

## Les Éditions du TAO

144, bd de la Villette - 75019 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.

Editao

p. 5

## Infos

Echos

p. 6

Tao's folies

p. 14

## DOSSIER: Feng Shui

Et si on remettait les boussoles à l'heure, par Marie-Pierre Dillenseger

p. 16

L'acupuncture de la Terre, par Hélène Weber

p. 20

Géobiologie, un feng shui à l'occidentale ? par Jean-Marc Bréluzeau

p. 22

Dojo, l'esprit sacré du pratiquant, par Georges Charles

p. 26

Comment aménager son bureau ? par Carl de Miranda

p. 30

Ce qu'il faut savoir... par Marie-Pierre Dillenseger

p. 32

## Culture et Société

Art'Tao: Nouven an chinois 2004, avec J.-M. Lefèvre et Eric Burdet

p. 34

## La Voie du Mouvement

Encourager la créativité, par Georges Saby

p. 36

Gong Bu, le «pas de l'arc» dans les boxes internes et externes, par Roger Itier

p. 38

Kyudo, la voie de l'arc, par Christophe d'Alessandro

p. 42

Wei Jia et Nei jia, par Wong Tunken

p. 46

## Santé

Massage Thaï, un yoga à deux, par Eric Coiho Renoul

p. 50

Magnétothérapie, la thérapie des aimants, par Marga Vianu

p. 54

Le champ magnétique terrestre, par Nicolas Hapert

p. 57

Sun tse, «De la concorde et de la discorde», par Jean Motte

p. 58

La chronique de Patrick Shan: A quand un Gault et Millau de la santé ?

p. 60

Carnet d'adresses

p. 62

Agenda & petites annonces

p. 64

Le mot de la fin... : L'écologie corporelle, par Delphine L'huillier

p. 66

## DOSSIER: Feng Shui

Avec l'arrivée en France d'un feng shui «de livres» très codifié, voire complexe, réservé aux érudits amoureux de la Chine ancienne, après la vague New Age qui a fait connaître le feng shui à tout l'Occident, semble se dessiner une nouvelle vague qui, tout en retournant à un feng shui dit plus classique, le rend plus accessible à notre compréhension occidentale. Il semblerait que la France et ses consultants en feng shui commencent à bien intégrer ses acquis et deviennent plus à même de les appliquer et de les transmettre. Etat des «lieux»...



Crédit photos Couverture : Jean-Marc Lefèvre (masque); Carl de Miranda (feng shui); Dominique Guillemain (kyudo); Arnaud Mattlinger (Wushu).



## 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



# INSTITUT DU QUIMETAO

巴黎中醫氣功武術學院

Ecole pionnière en Qi Gong, Tai Chi et Da Cheng en France, représentant unique du Centre de Tai Ji Quan style Chen de Chine à Chenjiagou en Europe. L'enseignement traditionnel est assuré par le Dr. JIAN et les Grands Maîtres venant de Chine.



Dr. JIAN Liujun

## Diverses disciplines enseignées :

## Sous Forme de :

- Qi Gong
- Tai Ji Qan style Chen
- Da Cheng Quan
- Médecine Traditionnelle Chinoise

- Formation Professionnelle
- Cours Réguliers
- Stages Punctuels
- En petit groupe

Tous renseignements : 01 43 20 70 66  
Programme détaillé sur demande

57, avenue du Maine - 75014 Paris  
Tél. : 01 43 20 70 66 - Fax : 01 43 20 56 21

## EDITION QUIMETAO

### Vidéo CD



Grand choix de CD vidéo sur tous les styles de Kung Fu (Shaolin et Wu Dang), Tai Chi, Xing Yi, Yi Quan, Ba Gua etc..

Possibilité de commander tous les styles de Kung Fu chinois hors catalogue. Vente possible en gros ou demi-gros, nous consulter.

### Accessoires :

Épées, Sabres, Kimonos de Pratique  
En vente au siège de l'institut ou par correspondance

Catalogue gratuit sur demande ou consultez notre site : [www.quimetao.net](http://www.quimetao.net)

### Cassettes vidéo



Réf. K1104  
1er enchaînement ancien du Taiji Chen  
Prix : 36 €

K1008  
Les Huit Pièces de Brocart  
30,20 €

K005  
Les Mille Mains Sacrées  
30,20 €



Réf. K1106  
1er enchaînement récent du Taiji Chen  
Prix : 36 €

K1011  
Yi Jin Jing  
31 €

K1012  
Six Sons Thérapeutiques  
25 €

### Livres



L 1001  
Quintessence du Qi Gong  
22,70 €

L1002  
Da Cheng Quan  
20,60 €

L1004  
Tai Ji Quan style Chen  
22,90 €



L 1003  
Essentiel du Tai Ji Quan  
17,50 €

L1005  
Tai Ji Quan style Wu  
18,30 €

L1006  
Les 8 pièces de brocart  
12 €

## 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

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

Total à payer : ..... €

TAO0404

Date :

(Bon pour accord) Signature :



## EDITION QUIMETAO

### Demande d'envoi du catalogue gratuit

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Tél. : ..... Fax : .....

TAO0404



Par Pol Charoy  
et Imanou Risselard

## De l'espace intérieur à l'espace de notre intérieur

**L**a pratique de nos arts du mouvement se fait en commençant par une attention particulière aux espaces intérieurs de notre corporalité, de la circulation des fluides du corps jusqu'à l'ouverture de nos articulations, afin de donner de l'espace aux mouvements, qu'ils soient issus du taïi, du bagua, du qi gong ou de l'ostéopathie.

Il en va de même pour l'espace au sein duquel nous nous déplaçons pour travailler, nous amuser, ou nous retrouver chaleureusement en famille. Pour harmoniser et fluidifier ces lieux de vie, nous disposons de plusieurs techniques, comme le feng shui et la géobiologie, à la connaissance plus ou moins empirique, mais néanmoins remplie de sagesse ancestrale et au bon sens trop souvent négligé par nos mandarins de la Science dite officielle.

La géobiologie nous permet de déceler la trame magnétique qui parcourt la terre sous nos pieds et qui, quand certaines trajectoires énergétiques se retrouvent croisées et couplées à de l'eau stagnante par exemple, peut révéler un contexte très néfaste. De son côté, le feng shui agit dans une maison et un paysage à l'instar de la MTC qui n'apprécie guère dans le corps humain l'énergie en excès ou en manque et encore moins en stagnation, ce qui entraîne des problèmes d'élimination. L'ajustement énergétique se fera en feng shui après une étude subtile du lieu et du déterminisme astrologique des êtres vivants concernés.

Ces approches traitées dans notre dossier «L'équilibre de l'habitat» nous incitent à ouvrir notre esprit à des mondes hors des sentiers de la rationalité dictatoriale de notre boîte crânienne, et à nous connecter ainsi à des espaces de possibilités davantage à l'écoute de notre intuition, de nos sentiments, voire de notre instinct. Bref une vision plus «yin» de notre environnement.

Pour les amateurs d'arts martiaux chinois, vous découvrirez deux articles («Nei Jia et Wei Jia» et «Gong Bu, la posture de l'arc») qui tentent de renouer avec la dimension globale du wushu, à savoir qu'il existe des principes communs entre les arts externes et les arts internes.

Et pour finir nous vous conseillons de lire la réponse de Laurence Cortadellas et Jean-Michel Chomet à la polémique qu'a entraînée leur article sur «Regard sur l'enseignement du Qi Gong en France», accompagnée des extraits des courriers qui nous ont été adressés au journal. Nous tenons à rappeler qu'un magazine est un espace médiatique ouvert à la pluralité des opinions, et cela implique d'avoir le courage d'être publié, et de prendre le risque d'être en désaccord, voire incompris, mal compris, ou pas compris du tout. Cette remarque est valable tout autant pour les auteurs que pour les lecteurs qui nous écrivent.

Alors, bonne lecture et profitez bien de ces jours qui se rallongent !

Et participez avec nous au débat d'idées en nous faisant parvenir votre courrier et aussi vos propositions d'articles ou vos désirs de sujets à traiter.  
email : [redaction@generation-tao.com](mailto:redaction@generation-tao.com)



# Un fils du ciel autour de la terre (suite)

## Quelques repères idéographiques à propos de l'aventure spatiale chinoise.

Poursuivons avec Cyrille J.-D. Javary l'exploration sidérale (et sidérante !) que nous avons entamée dans le précédent numéro (GTao n° 31).

**A**u-delà du ciel, voici l'espace intersidéral, le cosmos infini, l'univers dans son immensité dont une des manières de l'écrire en chinois est *yu zhou*.

### Les yuhangyuan

Négligeons le second idéogramme (qui n'a rien à voir avec *zhou* le bateau qui a été évoqué dans le précédent numéro), pour regarder d'un peu plus près le premier: *yu*. Composé par l'association entre le signe d'une toiture et d'un caractère signifiant: «aller vers», «s'avancer», son sens propre est de désigner l'espace situé sous l'avant-toit, celui qui ouvre vers la maison. De là, sa signification n'a fait que grandir, désignant par métonymie successive la maison dans son ensemble, l'empire, puis le monde entier, et enfin l'univers dans son immensité spatiale, celui que les «taïkonautes» chinois s'approprient à conquérir. C'est pourquoi ils sont appelés en chinois des *yu hang yuan*, des agents (*yuan*) de la navigation (*hang*) spatiale (*yu*).

### La fusée Longue Marche

Il reste que pour s'en aller naviguer dans l'espace, il faut une fusée. Les premières furent à poudre et les plus récentes utilisent encore cette vieille recette chinoise pour les réacteurs d'appoint qui permettent d'arracher leur masse à la pesanteur terrestre. Les fusées, c'est par analogie de forme avec les fuseaux des fileuses que nous les avons appelés ainsi. Les Chinois sont plus pragmatiques, ils les appellent *huo jian*, des flèches (*jian*) à feu (*huo*). Cependant, exactement comme nous, ils donnent à leurs engins des noms et des numéros. La fusée qui emportera le premier cosmonaute chinois s'appelle «Longue Marche» (*chang zheng*, d'où son abréviation) en référence, bien entendu, à l'épopée qui a sauvé l'Armée Rouge de l'anéantissement et qui a finalement assuré le triomphe de Mao, mais aussi à un autre exploit chinois, le «Long Rempart» (*chang cheng*) que nous appelons la Grande Muraille.

### Le «vaisseau divin», fleur du «continent des esprits»

Le vaisseau spatial lui-même a reçu un nom qui est un remarquable exemple, à la fois de l'humour chinois, et surtout de

que nous avons déjà rencontré, et d'un caractère très vaste (*shen*) signifiant globalement «esprit», au sens que les religions animistes anciennes donnent à ce mot quand elles parlent de l'Esprit de la Forêt, de l'Esprit du lieu, des mauvais esprits, etc. La notion de dieu qui est un concept aussi étranger à la pensée chinoise qu'à l'idéologie marxiste est une traduction paresseuse de ce terme. C'est celle que les Chinois ont choisie pour expliquer le nom Shenzhou en «vaisseau divin», car cette traduction simpliste clôt la discussion et garde à seul usage interne le meilleur de cette appellation, à savoir qu'elle ne se distingue pas à l'oreille (la langue chinoise fourmille d'homophones, de mots différents ayant des prononciations identiques, mais des sens différents et des graphies différentes, comme en français: vingt, vin et vain) d'un autre binôme chinois *Shenzhou* qui signifie mot à mot le continent (*zhou*) des esprits (*shen*) et qui est le plus ancien nom que la Chine s'était donné à elle-même, témoin de son enracinement dans les plus anciennes traditions néolithiques. Avant même que, il y a déjà vingt-cinq siècles, elle ne commence à se désigner selon le nom qu'elle a gardé jusqu'à maintenant *Zhong Guo*, le Pays du Milieu, la Chine se sentait déjà dépositaire de toutes les traditions chamaniques des paysans qui depuis six à huit mille ans cultivaient son sol sans discontinuer — de toutes les grandes civilisations, la chinoise est la seule à habiter depuis toujours les terres où elle habite maintenant —. Cet enracinement à la terre qui maintenant porte le fleuron de l'orgueil chinois au plus haut du ciel est un moment important de ce pays dont le nom serait bien mieux traduit par: «le pays au centre du monde».

Pour conclure, l'exploit spatial que les Chinois sont sur le pont de réussir est un pas important de son histoire reliant par le nom donné au vaisseau son plus lointain but commun que se sont fixé tous les gouvernements chinois depuis plus de 150 ans: remettre le monde en ordre, c'est-à-dire la Chine en son centre.

火箭

cosmos: *yu zhou*

宇宙员

agents de la navigation spatiale: *yu hang yuan*

火箭

fusée: *huo jian*

长征

longue marche: *chang zheng*

长城

le long rempart, la grande muraille: *chang cheng*

神舟

vaisseau divin: *Shenzhou*

神州(洲)

le continent des esprits: *Shenzhou*

la profondeur avec laquelle ce peuple enracine son futur le plus moderne dans son passé le plus lointain. Les Russes, en écho peut-être avec le regroupement disparate de républiques socialistes soviétiques qu'il survolait, avaient appelé leur module spatial «Union» (*Soyouz*). Les Chinois ont baptisé le leur *Shenzhou* (prononcez «chaine-djo»), un binôme formé du vieux mot bateau (*zhou*)

## HOMMAGE A ANDRE VAN LYSEBETH



Il est bien difficile pour moi d'avoir à employer le passé pour évoquer André. Au cours de l'été 1964, nous avons eu la chance, mon mari et moi, de faire sa connaissance. Fidèle à une promesse faite à son maître Swami Sivananda, il commençait à diffuser la revue *Yoga* créée un an auparavant. Pour se faire connaître, il avait organisé, en plein air,

une conférence-démonstration. Se conformant à un précepte cher à Swami Sivananda: «Une once de pratique vaut mieux que des tonnes de théorie», il donna rendez-vous pour le lendemain matin. C'est ainsi que nous avons commencé à pratiquer le yoga sous sa direction, en compagnie d'une bonne trentaine de personnes, parmi lesquelles se trouvait sa future épouse Denise. Levé aux aurores, André méditait plusieurs heures par jour. Il rayonnait une bonté, une sérénité, une joie de vivre qui vous emplissait de bien-être.

En 1984, j'ai commencé à suivre à Bruxelles les cours de formation de professeurs qu'il donnait à son Institut. Son humour était proverbial. Il engendrait le plus souvent la gaieté, tant il croyait aux vertus de la «rigolothérapie». Nous attendions ses cours de philo avec gourmandise car André dont l'esprit était éblouissant, élucidait pour nous, avec un brio incroyable, les concepts les plus hermétiques, puisant dans sa solide culture scientifique, maints exemples concrets, propres à éclairer nos lanternes. L'enseignement des techniques corporelles avait lieu dans un vaste dojo situé rue Royale. Là, le ton des cours devenait plus sérieux. André transmettait alors son savoir avec une rigueur sans faille: «Un yoga qui fait mal est un yoga mal fait» affirmait-il.

Mes amis et moi sommes aujourd'hui devenus des professeurs de yoga qui transmettons scrupuleusement et de tout leur cœur ce qu'André nous a appris. La foi d'André dans les pouvoirs transformateurs du yoga était totale. Il disait: «Chacun a le devoir de pratiquer le yoga car c'est la seule façon de faire progresser l'humanité». Il savait que «Tout est un» et qu'au sein de la conscience cosmique, un seul être qui s'ouvre à la conscience du Soi, peut, par voie de résonance, en faire avancer beaucoup d'autres. André a ainsi semé des milliers de graines d'évolution. Il a accompli la mission que lui avait confiée Swami Sivananda.

Jocelyne Adam, membre fondateur de l'Association «Yoga, les Amis d'André Van Lysebeth»

## UN VERRE DE JUMENT EN CIRE ?

Beaucoup de multinationales occidentales installées en Chine se creusent encore la tête pour trouver à leurs produits des noms qui sonnent bien aux oreilles des consommateurs de l'Empire du milieu. Lorsqu'un expatrié s'installe en Chine, son premier geste consiste à s'inventer un patronyme chinois, qui prend autant d'importance que son appellation légale. Il en va de même pour les marques. Les pionniers du commerce en Chine l'ont vécu à leurs dépens, comme Coca-Cola qui, lors de sa première implantation dans les années 20, a découvert que son nom sonnait drôlement aux oreilles chinoises: certains le traduisaient par «jument en cire». Pas très vendeur. Un concours public a finalement abouti à «keke kele», ce qui n'est pas très loin phonétiquement, et signifie habilement «bonheur dans la bouche». Des cabinets se sont désormais spécialisés pour aider les entreprises à choisir leur nom et surtout, éviter les gaffes qui ruineraient leur implantation. Quelques réussites sont citées en exemple. Carrefour est ainsi un modèle du genre, puisque son nom chinois, «Jia Le Fu», a une sonorité proche, et, surtout, signifie «la famille heureuse». Même chose avec Ikea, dont le nom chinois «Yi Jia», respectant parfaitement la phonétique, signifie «la maison adéquate». Dans l'automobile, Volkswagen, numéro un sur le marché chinois, loin devant ses concurrents, possède une marque chinoise de choc: «Da Zhong», le «grand peuple». On y retrouve le «peuple» du nom allemand, et on flatte les Chinois dans le sens du poil... Peugeot, à l'opposé, prépare son retour sur le marché chinois doté d'un nom hérité d'une première implantation ratée dans les années 80 et unanimement jugé médiocre. «Biao Zhi» a effectivement un air de famille phonétique avec Peugeot, mais signifie «une norme». Pas très sexy. La marque a de surcroît un autre handicap: ses modèles comportent des numéros, et non des noms. Et dans un pays aussi superstitieux que la Chine, c'est une gageure de vouloir vendre une voiture avec un nom comprenant un «4»: en chinois, le chiffre se dit «si», ce qui signifie... la mort...

Libération du 29 décembre 2003.

## 9e JOURNÉE de QI GONG

**La réussite et l'enthousiasme que connaît la Journée Nationale de Qi Gong depuis bientôt 9 ans confirment l'intérêt croissant des Français pour les arts énergétiques. Novices et plus expérimentés pendant tout un week-end, se rencontrent, échangent, découvrent et s'expriment autour du Qi gong et du Taiji Quan. Des ateliers, tables rondes et démonstrations ponctuent la journée pour mettre la pratique à la portée de tous. Des «pointures» comme Ke Wen, Jean-Michel Chomet, Yves Réquena, Cyrille Javary, Dr Liujun Jian, Dominique Banizette, et bien d'autres sont toujours présents lors de ce rendez-vous annuel. La prochaine édition aura lieu le dimanche 13 juin.**

Pour plus d'infos, renseignez-vous auprès du secrétariat de la faeeg au:

tél. : 0442933431

ou sur le site : [federationqigong.com](http://federationqigong.com).

## LES SAISONS DU CORPS

A chaque saison, notre corps entre en résonance avec l'un des 5 éléments (terre, bois, feu, métal, eau). L'association «Les temps du corps» a eu la riche idée de mettre en scène ce principe essentiel de la philosophie chinoise à travers cinq tableaux vivants réunissant les arts traditionnels (musique, danse, poésie, calligraphie) et les arts du corps (qi gong et arts martiaux chorégraphiés). Les visiteurs ont ainsi pu découvrir «un parcours permettant de relier deux fondements de la pensée chinoise: le cycle des 5 éléments et le *Yang-sheng* (ensemble des éléments qui nourrissent la vie physique et psychique)». L'une de ces visiteuses nous raconte son voyage au pays de sons, des couleurs, des odeurs et du mouvement...

Premier tableau: Nous commençons avec le printemps auquel est associé l'élément bois, la couleur verte, l'organe du foie, le cycle de la naissance, la saveur acide. Ici, on se nourrit par la vue. Nous sommes invités à flâner et à admirer de magnifiques bonsaïs. Puis les danses exaltent le mouvement printanier. La légèreté des mouvements du corps nous évoque la naissance, l'amour, la vivacité, l'éveil de la nature.

Deuxième tableau: Puis le bois du

printemps nourrit et engendre le feu de l'été. Nous nous dirigeons alors vers une salle où les voilures et les teintures à dominantes rouges, sollicitent l'organe du cœur, qui se vide pour accueillir les images du ciel. Une

ce et sa dimension spirituelle».

Troisième tableau: Nous sommes ensuite invités à découvrir l'élément terre. Le goût est sollicité à travers la cérémonie du thé, au son de la cithare chinoise. La couleur jaune nous apaise et invite à la réflexion. Le thé éveille l'esprit des êtres en les rendant calmes et modérés. L'esprit et le corps sont unis.

Quatrième tableau: Nous continuons le cycle, la terre engendre le métal. Nous assistons au mouvement de la calligraphie qui tranche le blanc par l'encre noir. Le bras suspendu un instant donne vie au tableau. Soudain le son du tambour nous invite à la danse de l'épée «qui mettra en évidence l'aspect tranchant du métal».

Cinquième tableau: Pour finir cette ballade, nous apprenons que le métal engendre l'eau. L'eau est reliée à l'hiver, à l'ouïe et à la couleur noire, au mystère. L'eau est ici évoquée par le son du violon chinois (*erhu*), une musique enchantée qui évoque le ricochet des gouttes de pluie ou des cascades. Voilà le cycle qui s'achève est l'occasion de nous rappeler l'universalité des choses, et le cycle de continuité que l'on porte en chacun de nous.

Isabelle Nicolas



photos: Jean-Marc Lefèvre

démonstration de qi gong explique que l'homme se situe entre le ciel et la terre. Que le microcosme communique avec le macrocosme, que l'esprit est relié au corps et s'y enracine: «A l'élément feu est relié la conscien-

## IL EST PARTOUT CE YIN-YANG !



Voici un logo proposé par notre ami Patrick Shan pour alimenter la rubrique collecte de «Taos», un logo conçu à sa demande par un ami Lakota, pour les missions de soins à caractère humanitaire du CEDRE. Ce logo associe le Yin-Yang aux deux aigles (aigle royal et aigle à tête blanche), marquant ainsi le mariage symbolique entre deux belles traditions, chinoise et amérindienne. Dans un autre esprit, mais qui montre bien à quel point les graphistes s'en donnent à cœur joie avec le yin-yang, le nouveau logo de l'ANPE. La petite balle yin-yang fleurissant partout en ce moment, n'hésitez pas vous aussi à nous envoyer par courrier écrit ou email vos découvertes.





# C N K W

Comité National  
de Kung fu Wushu



WWW.WUSHUFRANCE.ORG

Communiqué fédéral du Comité National de Kung  
Fu Wu Shu (CNKW)

## CHAMPIONNATS DE FRANCE 6 ET 7 MARS 2004

Le CNKW continue son œuvre de développement des arts martiaux internes et externes chinois avec en ligne de mire les Jeux Olympiques de 2008. Les championnats de France technique et combat ont donc eu lieu durant les 6-7 mars à la Halle Carpentier (Paris 13e). Dans une ambiance chaleureuse — beaucoup d'encouragements et de soutien de la part du public — tout en étant compétitive — stress, émotions et dépassement de soi —, les artistes-compétiteurs ont montré à voir l'étendue et la richesse du wushu : arts martiaux externes et internes, formes modernes et traditionnelles, armes longues et courtes, technique et combat, etc.

Est-ce l'effet «Tigre et Dragon» ou la motivation liée aux JO ? Le niveau général des compétiteurs ne cesse de progresser et certaines catégories comme le Chang Quan (Boxe du Nord) à mains nues et armes ont présenté plusieurs candidats aux niveaux proches : la différence se faisant généralement par l'expérience et la capacité à mieux gérer le stress dans les moments importants. C'est cela aussi le wushu, savoir exprimer son « gong fu » (force d'esprit) dans l'intensité d'une épreuve.



Vous pouvez retrouver tous les résultats des championnats sur le site [www.wushufrance.org](http://www.wushufrance.org) en attendant les prochaines compétitions :

**- 24 AVRIL 2004 : OPEN INTERNATIONAL**

**à l'Institut National de Judo - 21, av. de la Porte de Châtillon**

**- OPEN INTERNATIONAL DES STYLES INTERNES, PARIS  
LE DIMANCHE 20 JUIN 2004, ouvert à tous pratiquants licenciés,  
quelle que soit leur fédération d'affiliation (gymnase Didot, Paris 14e)**

Cette compétition est ouverte à tous les artistes de diverses traditions martiales spécialistes de formes internes chinoises. Le rendez-vous vous est donné, pratiquants d'ici ou d'ailleurs.

Renseignements et inscription auprès du CNKW.

## STAGE DE FORMATION AUX STYLES INTERNES FORMES COURTES 8 et 16 ET APPLICATIONS MARTIALES 17-18 avril 2004 A PARIS

La Commission des styles internes, sous la tutelle du CNKW, organise des week-ends de stages de formation aux styles internes (Tai Ji Quan, Ba Gua Zhang et Xing Yi Quan) pour les professeurs et les assistants désirant ouvrir dans leur club une section d'initiation aux styles internes. Formes courtes et initiation aux applications martiales sont au programme. Les prochaines dates prévues sont :

**Les 17/18 avril à Paris**

Ce stage est co-dirigé par **Pol Charoy**, coordinateur des styles internes, et **Jean-Michel Chomet**, responsable du Tai Ji Quan style Yang et du Nei Gong au sein de la commission des styles internes.



Xiao Yan Zhang,  
entraîneur de l'équipe de France

**Rens. CNKW (FFKAMA) : 122 rue de la Tombe Issoire 75014 Paris**

**Tél : 01 43 95 42 10 Fax : 01 45 43 89 84**

<http://www.wushufrance.org>

Suite à l'article-interview «regard sur l'enseignement du Qi Gong en France» (Gtao n°31) selon Jean-Michel Chomet et Laurence Cortadellas, plusieurs lecteurs nous ont communiqué de vives critiques par rapport aux propos tenus et au fait de publier un tel article. En discutant avec les auteurs, ces derniers, surpris, nous ont fait part de retours positifs reçus directement chez eux. Visiblement cet article ne laisse pas indifférent, c'est pourquoi la rédaction de Gtao a choisi d'ouvrir un espace de communication entre les lecteurs et les auteurs. Par souci de place, nous avons sélectionné deux lettres et donner l'espace à M. Chomet et Mme Cortadellas pour répondre à certains points. Nous invitons les lecteurs à dialoguer directement avec les auteurs dont vous trouverez les coordonnées à la fin de leur réponse.

Fallait-il publier cet article ? Certains d'entre vous nous l'ont reproché mais d'autres au contraire ont apprécié la teneur des propos. Ce regard était-il juste ou non ? Les propos sont-ils empreints d'intérêts particuliers irrespectueux des autres ? Comme toute chose humaine, la subjectivité joue aussi bien du côté des rédacteurs, des interviewés, mais aussi des lecteurs. Sur quel critère, le comité de rédaction devait décider de pas publier l'article ? En quoi l'interview était-elle intolérable pour l'intérêt général du Qi Gong ? En reprenant la pensée d'un des pères fondateurs de la démocratie, Jean-Jacques Rousseau, l'intérêt général est-il la somme des intérêts particuliers ou une voie idéale qui est potentiellement présente mais qui n'est pas réalisée chez tout le monde ? En l'occurrence, chaque parole et chaque regard personnel sur le Qi Gong participent-ils à l'intérêt général du Qi Gong ou portent-ils encore en filigrane un «corporatisme» (notion développée dans les lettres) regroupant une somme d'intérêts individuels ?

Bien que certains passages pouvaient paraître «durs» vis-à-vis du niveau de pratique du Qi Gong en France, il nous semble, selon notre subjectivité collective en tant que comité de rédaction, qu'il n'y ait ici aucune idée qui dépasse les limites du respect de l'autre. C'est peut-être dans la manière excessivement «yang» de présenter ces idées et donc, un manque de «yin», que la subjectivité des auteurs et donc la nôtre en tant que média écrit ont manqué de vigilance. Dans ce diagnostic yin-yang de la dimension intersubjective de la communication, il est clair aussi que le regard subjectif du lecteur porté sur la pratique et l'enseignement du Qi Gong en France entre en interaction intellectuelle, voire émotionnelle avec le «regard subjectif de J.M. Chomet et L. Cortadellas» engendrant ainsi selon les cas, soit une énergie d'approbation, soit une énergie d'opposition ou les deux à la fois selon les idées développées. Nous espérons que ce petit espace de dialogue mettra en route un rééquilibrage des énergies en interaction...

Subjectivement tao,

La rédaction

## ESPACE COMMUNICATIONNEL AUTOUR D'UN REGARD SUR L'ENSEIGNEMENT DU QI GONG EN FRANCE

Bonjour Jean-Michel, Laurence !

J'ai lu avec beaucoup d'intérêt votre article/interview paru dans Génération Tao. Il recoupe beaucoup de mes points de vue et compréhension personnels. C'est pourquoi j'aimerais bien vous ouvrir un lien sur mon site avec une copie de cette interview, si vous êtes bien sûr d'accord ! Déjà, dans ma page de lien, votre site est référencé mais j'aimerais, en plus, publier cet article que j'ai trouvé très bon, avec une petite photo si possible... Pourriez-vous m'envoyer l'article par mail ainsi qu'une photo (ou deux) de votre choix ? Je mentionnerais bien sûr que cet article est paru dans le numéro de janvier/février de Génération Tao (je les ai mis de toute façon dans ma page de liens...). Voilà, si vous êtes d'accord, je suis prêt à faire cela avec un réel plaisir ! Tenez-moi au courant !

Patrice Gros

Bonjour à toute l'équipe de Gtao,

je me permets de vous interpellier sur l'article paru dans votre dernier magazine concernant l'enseignement du Qi Gong en France et intitulé «regard...» car je ne suis pas persuadé qu'il s'agisse d'un regard objectif compte tenu de certains propos qui manifestent objectivement cette fois, une certaine rancœur voire une vision étroite et déformée sur certaines pratiques et par voie de conséquence, sur certaines personnes. En effet, faut-il s'attarder de manière aussi péjorative sur les «pyjamas chinois», je les trouve pour ma part plus esthétiques et harmonieux dans le mouvement et la posture que les jogging-baskets, qui pourraient faire, si l'on voulait faire du mauvais esprit, un peu «beauf», mais ce n'est évidemment pas le cas (sourire en coin). Par ces temps de racisme ambiant, d'intolérance et de jugement hâtif, il ne fait pas bon, dans un journal comme le vôtre de laisser paraître des propos douteux.

Attention à ce jeu dangereux du regard porté sur l'autre et à ce cloisonnement arbitraire, les bons d'un côté, les mauvais de l'autre, le yoga à droite et le taiji à gauche, les

sincères, les médiocres, les frustrés au milieu quant aux débutants, et bien tenez, ils n'ont qu'à mettre la charrue avant les bœufs.

Non, trop c'est trop, cet article transpire un mauvais souffle corporatiste et ne permet pas à mon sens d'aller vers cette progression des esprits et des personnes, parce qu'il en résulte au bout du compte un constat très négatif sur la pratique du Qi Gong en France, excepté il va de soi l'école dont se réclament les auteurs.

Je pense qu'il y a d'autres choses à dire en ces temps agités et de manière plus universelle. Pratiquant moi-même, vous vous en serez douté et comédien professionnel, je suis une formation pour accéder au professorat de Qi Gong dans un institut dont je tairai le nom pour ne pas éveiller de soupçons, mais je puis vous assurer de la qualité de son enseignement et de la passion acharnée avec laquelle les élèves, même débutants, s'impliquent.

Faut-il rappeler qu'avant de savoir, il faut apprendre et que la formation passe par la rencontre avec l'autre et ses différences, qu'il y a dans tout apprentissage des premiers pas et des découvertes rudimentaires et que si certains éprouvent parfois quelques difficultés de départ, c'est peut-être qu'il faut prendre un peu plus de temps avec eux pour pénétrer au cœur des apprentissages.

Je ne souhaite pas m'attarder plus longtemps bien qu'il y ait matière, mais je tenais à vous faire part de mon affliction après avoir lu cet article, et je trouve dommage qu'il n'ait pas éveillé l'attention de la rédaction avant sa publication. Sur ce, considérons qu'il y a, dans l'aspect négatif des choses des enseignements à recevoir, la vie étant à peine trop longue pour en comprendre le sens, sachons rester modeste et tolérant. Merci de transmettre à Laurence et à Jean-Michel que j'aurais toutefois plaisir à rencontrer au hasard des chemins. Cordialement,

Olivier Hervéet

Monsieur,

Nous avons lu votre courrier avec un grand intérêt mêlé d'étonnement et de tristesse. D'étonnement car nous ne pensions pas en écrivant cet article éveiller des réactions si vives, et bien que nous ayons reçu par téléphone, de vive voix et par courrier des réactions très chaleureuses, vis-à-vis de ce que nous avons écrit, nous sommes d'abord restés interdits!

Puis, nous avons été vivement intéressés car cela soulève le vaste problème de la communication. Pour bien communiquer, il faut savoir se faire comprendre et visiblement, avec vous, nous avons échoué ! En lisant votre réponse, il nous a semblé que vous parliez d'un autre article que le nôtre ! En effet, nous pensions par exemple avoir exprimé notre joie à participer aux divers mouvements fédéraux et à rencontrer ainsi d'autres pratiquants, professeurs et formateurs.

Nous avons noté avec satisfaction qu'il y avait de plus en plus de bons pratiquants et profs en France et que nous étions heureux de les rencontrer et de partager avec eux nos rêves

(Suite page 12)

# REVITALISEZ-VOUS

cet été dans les Alpes

du 24 juillet au 30 juillet  
et du 31 juillet au 06/08 2004



wutao  
souffle  
taiji  
bagua

# Wutao

La Danse du TAO

avec Pol Charoy et Imanou Risselard, assistés de Manikoith Vongmany

## CONTACT

Tél.: 01 42 40 48 30 / fax : 01 45 35 49 58  
email : [wutao@generation-tao.com](mailto:wutao@generation-tao.com)

# KIMEX-CO

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](http://www.kimex-co.com)



**U** Union  
**F** Française des  
**P** Professionnels de  
**M** Médecine  
**T** Traditionnelle  
**C** Chinoise

法国中医医生联合会



Développer la médecine chinoise en France  
Soutenir le pluralisme de la médecine  
Pour une autre idée de la santé  
Des praticiens, des étudiants  
des patients... et onze écoles

Pour recevoir :

- une liste de praticiens,
- les coordonnées des écoles adhérentes,
- le Journal de l'Union Professionnelle,
- la brochure "La Médecine Chinoise",
- un dossier d'inscription,

contactez-nous :

BP 294 - 75464 PARIS CEDEX 10  
tél. : 06 19 95 26 75  
e-mail : [infos@ufpmtc.com](mailto:infos@ufpmtc.com)  
[www.ufpmtc.com](http://www.ufpmtc.com)

Institut d'Energétique et d'Acupuncture  
Traditionnelles Chinoises



## I.E.A.T.C.

*Vous aussi, devenez*  
**ACUPUNCTEUR  
TRADITIONNEL**

25 ans d'expérience  
des centaines de praticiens formés  
**Médecine Traditionnelle Chinoise**

Formation complète en 4 ans  
Pratique et clinique

Et aussi cours théoriques  
par correspondance

**PARIS, LAUSANNE  
GUADELOUPE  
LA RÉUNION**

 **06 60 52 51 00**

**28, av. Georges-Clemenceau 92330 SCEAUX**  
[www.acupuncture-ieatc.com](http://www.acupuncture-ieatc.com) [ieatc@acupuncture-ieatc.com](mailto:ieatc@acupuncture-ieatc.com)



et nos idéaux. Nous nous sommes réjouis du nombre croissant de personnes attirées par cette discipline que nous adorons. Mais il nous semble dans le même temps que c'est une discipline exigeante et qu'il faut savoir prendre son temps pour la découvrir avant de vouloir l'enseigner.

Vous avez été très choqué par notre plaisanterie au sujet des pyjamas chinois !... Nous n'avons rien contre les pyjamas chinois ! Il nous arrive même de le porter dans certaines occasions, mais nous ne les trouvons pas pratiques pour l'entraînement ; ils dissimulent les corps et rendent difficiles la correction des erreurs.

Ce qui nous ennuie, ce serait plutôt le côté : «Je pratique une discipline chinoise, donc je porte le costume chinois» ou «pour assister à ce cours, je suis obligé de le porter».

Alors que nous nous sentons très proches de vous par rapport à votre sentiment vis-à-vis du corporatisme et du cloisonnement, il semble que nous ne nous soyons pas compris !

L'autre sujet qui semble vous avoir particulièrement contrarié est notre position par rapport à l'enseignement professionnel. Nous pensons que toutes disciplines doivent d'abord être pratiquées et intégrées... Et ensuite, approfondies pour pouvoir être restituées.

Plus clairement, si vous n'êtes jamais monté sur des skis, vous ne pourrez jamais faire une formation professionnelle pour l'enseigner ! On vous proposera de prendre des cours et quand vous saurez bien skier, de revenir approfondir et parfaire vos connaissances pour pouvoir l'enseigner. Là, nous ne nous sommes pas tout à fait d'accord avec vous car nous pensons qu'une formation n'est pas le lieu où l'on apprend, mais le lieu où l'on approfondit.

Concernant les écoles de formations, nous avons une vision proche de celle du compagnonnage. Après quelques années à étudier avec nous, nous conseillons et orientons souvent nos propres élèves vers d'autres écoles ou instituts. Nous entretenons d'excellentes relations avec la plupart des responsables de ces écoles avec qui nous partageons souvent les mêmes objectifs et les mêmes réflexions.

Une chose nous a malgré tout troublés dans vos propos, une chose qui nous inquiète ; c'est votre regret que nous soyons publiés par Gtao. Car pour nous, en effet, l'enrichissement et l'approfondissement des idées passent par le débat et la discussion, d'où accessoirement le désaccord. Mais que vous regrettiez que nous ayons droit à la parole et à la publication, nous paraît un dangereux retour en arrière qui va à l'encontre de la tolérance et de la liberté de chacun.

Quoi qu'il en soit nous vous remercions de votre courrier franc et signé (!...) et de nous avoir invité à y répondre par l'intermédiaire de Gtao car il nous a permis de réfléchir sur notre manière de communiquer et d'affiner nos propos. Nous serions nous aussi très heureux de pouvoir vous rencontrer et continuer cette discussion de vive voix.

Nous vous souhaitons à vous, et à tous les pratiquants de Qi Gong sous le ciel et sur la terre, ... longue et douce vie, ... et pratique heureuse dans le Dao.

Laurence et Jean-Michel

contact@lepasdepegase.com  
Le Pas de Pégase  
90, rue La Fayette 75009 Paris  
tél./fax : 0140220705

## LES ARTS MARTIAUX EN DEUIL



André Louka nous a quittés le mois dernier après avoir livré vaillamment son dernier combat contre une longue maladie.

Né au Vietnam en 1946, de mère vietnamienne et de père franco-indien, André passe une grande partie de son enfance au Vietnam et aux Indes. A son arrivée en France en 1964 avec son amour de toujours, Françoise, il a 14 ans. Parallèlement à ses études de droit à l'université de Paris, il est passionné par les arts martiaux. C'est en 1967 qu'il commence la pratique du karaté, sous la férule de Kaze sensei. Dans les années 70, il est animé par un ardent désir de faire connaître qualitativement les arts martiaux à une haute échelle, et pour cela il fréquente de nombreux instructeurs étrangers, liant ainsi de profonds liens avec des noms prestigieux comme, Kaze sensei, Nambu sensei, Noro sensei, Suzuki sensei, Tamura sensei, Mochizuki Minoru, etc.

En 1972, au théâtre du Ranelagh, il organise le premier Festival d'arts martiaux en Europe et ce fut un immense succès. Il sera ainsi l'instigateur principal des tout premiers festivals d'arts martiaux jumelant à la perfection les composantes telles que la tradition, la modernité et le grand spectacle. En 1982, il arrête son travail et décide de dédier sa vie à la promotion des arts martiaux traditionnels avec la création de la revue *Bushidô*. Cependant, la revue doit arrêter sa publication en 1986, mais son arrêt se fait sur un autre grand coup d'éclat, il s'agit du Festival d'arts martiaux de Bercy qui est encore une initiative d'André.

Pas découragé par l'arrêt de *Bushidô*, il créa trois autres revues, *Dôjô Arts Martiaux*, *Kyoiku Budô* et enfin *Arts Martiaux Traditionnel d'Asie*. Continuant la pratique du karaté shorinji en solitaire, à la mort de son frère cadet, Jean-Pierre, il reprend le dôjô de celui-ci, dont la responsabilité technique est aujourd'hui assurée par Eric Mengome.

André Louka était un homme de parole, loyal et fidèle dans ses sentiments.

Kacem Zoughari,  
avec la collaboration de Roger Itier.

# Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

PARIS

Ecole de formations Qi Gong - Tai Ji Quan - Bagua Zhang - affiliée à la FTCCG  
Tél/Fax. : 03 24 40 30 52 - http://www.iteqg.com - Email infos@iteqg.com

BRUXELLES



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



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

## BRUXELLES

- Formation au professorat de **QI GONG** rentrée septembre 2004  
- Stages week-ends ouverts à tous, documentation sur simple demande.

## 1 - Formation d'Enseignants de QI GONG

### Préparation du professorat à PARIS 7ème.

Ou accès en cycle libre de développement personnel.  
Prochaine rentrée octobre 2004 (inscriptions en cours).

Cursus d'études sur 3 ans sous forme de 6 WE/an + un stage d'été de 6 jours.

- **Formation théorique** : cycle complet d'études de médecine traditionnelle chinoise.
- **Formation pratique** : étude des différentes formes de QI GONG et de leurs applications : BA DUAN JIN, DAMO YI JIN JING, WU DANG QI GONG, TAIJI QI GONG, ZHI NENG QI GONG, les 5 ANIMAUX, les 6 sons curatifs, le BA GUA QI GONG et le DA CHENG QUAN, le NEI GONG de l'école taoïste : la méditation du sourire, l'orbite microcosmique, la respiration osseuse.
- **Etudes pratiques complémentaires** : la masso-thérapie chinoise
- **Formation pédagogique** à l'enseignement du QI GONG
- **Préparation aux diplômes fédéraux.**

2004  
11<sup>ème</sup>  
Année !



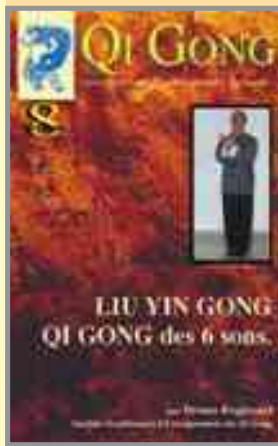
## 2- Stages d'arts martiaux chinois internes

- (accès SNCF - possibilité d'hébergement ou externat possible).
- **BA GUA ZHANG (style LÜ MEN) & DA CHENG QUAN (forme martiale et santé).** Stage à Eaubonnes (dépt 95) du 13 au 16 avril 2004.
  - **TAIJIQUAN STYLE CHEN** forme des 24 mouvements - tui shou - chang si gong. stage en forêt d'Ardenne (Dépt 08) du 20 au 23 mai et/ou du 23 au 27 août 2004.

## 3- TAICHI CHUAN Traditionnel "Style Yang Sau Chung"

dans la lignée des Maîtres IP TAI TAK (5ème génération) et JOHN DING (6ème génération) dans le cadre de : **l'Académie de Taichi Chuan Traditionnel style yang sau chung**  
Forme en 108 mouvements - épée - sabre - bâton - Tui shou - san shou - da lui...

**Cours Hebdo** dans 9 départ.  
**Stages Week-ends - Grand Stage d'été en Ardèche** du 13 au 18 juillet.  
**Formation d'instructeurs**



## 9 vidéocassettes Collection Qi Gong

- Réf. QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin - 25€
- Réf. QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1<sup>er</sup> niveau - 25€
- Réf. QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2<sup>e</sup> niveau - 25€
- Réf. QG 4 Wu Qin Xi, Qi Gong des 5 animaux.- 30€
- Réf. QG 5 Taiji Qi Gong avancés en 18 exercices. - 30€
- Réf. QG 6a Taiji Qi Gong élémentaires. - 26€
- Réf. QG 6b Taiji Qi Gong intermédiaires. - 26€
- Réf. QG 7 Les automassages du Qi Gong - 29€
- Réf. QG 8 Les 6 sons taoïstes - 30 - 30€

## 3 vidéocassettes Collection Arts martiaux chinois internes

- Réf. VTJQ1 Taiji Quan Style Chen. Forme en 24 mouvements. - 30 €
- Réf. VDCQ1 Wu Dang Da Cheng Quan La boxe du grand accomplissement " 1er niveau " - 30 €
- Réf. VTCC1 La petite forme à l'épée de l'école yang . - 30 €



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

34,50 €

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

## BON DE COMMANDE

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

04/04

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

Réf	Titre	Qté	Prix

+ Frais de port  ordinaire : 3,20 € pour le 1<sup>er</sup> produit + 1,21 € par article sup.  
 recommandé (fortement conseillé) 6,10 € pour le 1<sup>er</sup> produit + 2,80 € par article sup.  
(aucun remboursement ne peut être réclamé aux Éditions I.T.E.Q.G. en cas de perte du colis).

Total : .....

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

Tél. : ..... Tout règlement à l'ordre des Editions ITEQG

(\* je souhaite recevoir la (les) documentation(s)  1  2  3  4

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



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

### Contes des sages Taoïstes

par Pascal Fauliot



Fermez les yeux, détendez-vous et abandonnez-vous un moment à cet ami intime, ce petit recueil de contes qui vous initie à la sagesse des Taoïstes pour éclairer et nourrir notre cœur et notre esprit. Les contes répondent toujours à nos questions, pour peu qu'ils soient interrogés avec cette innocence dont ils sont eux-mêmes pétris. Gardez ce petit livre près de vous, ouvrez-le de temps en temps, et osez lui demander de précieux conseils.

Editions du Seuil - prix : nc

### La relaxation

par Mike George



L'auteur propose de nous accompagner dans notre propre changement intérieur grâce à des réflexions philosophiques et des exercices simples, tels que les mantras, les mandalas, le yoga, le shiatsu, etc. qui permettent à tous d'apaiser son esprit et de relâcher les tensions pour profiter pleinement du temps présent sans ressasser le passé ou appréhender le futur. Un ouvrage inspirant.

Le Courrier du Livre - 20 €

### Mâyâ, chroniques védiques

par Patrick Mandala



Ce récit initiatique dépeint l'expérience et l'apprentissage de la sagesse d'un médecin-prêtre à travers le quotidien d'un village indien. Il nous entraîne à la fois à la découverte de la musique, de la danse, de la médecine ayurvédique... et à la rencontre des yogis qui ont pu transmettre à l'auteur l'enseignement et la parole des plus grands sages d'Orient. Un voyage d'exploration au cœur de la spiritualité.

Editions L'Original - 16,50 €

### Chamanisme et Civilisation Chinoise Antique

par Antony TAO



Quelle est l'origine du fossé culturel entre la Chine et l'Occident ? Quelles en sont les implications sur le plan scientifique, sur celui de la modernisation ? Autant de questions que l'auteur s'est posées et auxquelles il tente de donner des éléments de réponse, à l'heure où la Chine émerge de plus en plus sur la scène mondiale.

Editions L'Harmattan - 13,75€

### Haïku, poésies anciennes et modernes et Haïku pour les amants

par Jacquie Hardy et Manu Bazzano



Deux belles anthologies réunissant les plus grands poètes japonais dans la même pureté de vision pour saisir à la perfection la richesse et la beauté de l'amour véritable. Le haïku capte un moment intense, un état d'esprit, une intuition, avec une clarté et une vigueur rares, les images concrètes qui sont utilisées créent une sensation presque palpable, une odeur, et même un goût.

Editions Véga - 18 €

### Ueshiba l'invincible

par John Stevens

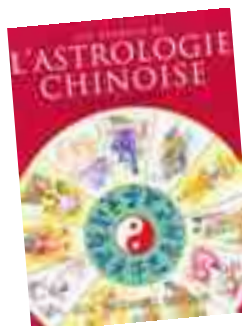


Ce très bel ouvrage est une biographie traditionnelle de Morihei Ueshiba, un des plus grands maîtres d'arts martiaux, dont la quête insatiable du véritable sens des arts guerriers conduisit à la création de l'Aikido, «l'art de la paix». Plus de 200 photographies dont certaines présentent le maître en action, viennent illustrer la vie intense de ce maître universellement respecté. Remarquable.

Editions Budo - 18,95 €

### L'astrologie chinoise

par Derek Walters



Partez à la rencontre de l'Astrologie chinoise à travers ce superbe ouvrage façonné comme un conte, qui présente l'univers unique des signes animaux. Vous apprendrez à dresser et interpréter un horoscope, à faire connaissance avec les diverses personnalités animales, à améliorer vos relations et connaîtrez même le signe de votre partenaire idéal !

Editions Guy Trédaniel - 21€

### Le Tao de l'énergie

par Nicole Tremblay



L'auteur nous présente sa méthode dite d'approche intégrative, fondée sur des techniques thérapeutiques aussi diverses et complémentaires que l'analyse, l'hypnose, la méditation, le qi gong, l'acupuncture, le massage ou encore la musique... Elle propose également des exercices physiques et mentaux adaptés à chaque personne pour être pleinement responsable face à sa guérison. Un livre très complet.

Les Editions Quebecor - prix : nc

**Equilibre et vitalité par la kinésiologie**

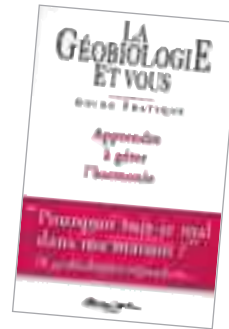
par Jane Thurnell-Read



L'auteur nous donne ici une présentation claire et complète de la kinésiologie grâce notamment aux chapitres consacrés à certains symptômes et à un certain nombre de témoignages et cas cliniques qui permettent une bonne compréhension de la méthode. Simple et vivant, il introduira de façon agréable tous ceux qui souhaitent mieux connaître le sujet.

Editions Le Souffle d'Or - 16€

**La Géobiologie et vous**



28 spécialistes se sont réunis autour de ce guide pratique pour mettre en lumière les nombreuses questions que nous nous posons quant à la vie de notre environnement immédiat. C'est un outil riche de ressources et d'informations où vous trouverez notamment un annuaire des géobiologues, des informations sur les stages et les formations... Un ouvrage indispensable.

Editions Mosaïque - 23€

**2 K7 : Taichi Chuan, la petite forme à l'épée et Liu Yin Gong, Qi Gong des 6 sons**

par Bruno Rogissart



La pratique de la petite forme à l'épée de l'école Yang (32 mouvements) et la méthode de Qi Gong des 6 sons taoïstes curatifs proposées permettent une bonne ouverture des mouvements, un meilleur confort respiratoire et facilitera la libération de la surcharge émotionnelle qui peut gêner la circulation de l'énergie.

ITEQG - 30 €

**La relaxation au quotidien**

par Geneviève Manent



Vous découvrirez dans cet ouvrage un véritable éloge à la relaxation. Des textes, humoristiques et poétiques, des contes métaphoriques, des exercices pratiques qui vous entraîneront au-delà du monde connu pour un voyage qui n'attend plus que vous.

Editions Le Souffle d'Or - 19,90€

**Guérir**

par David Servan-Schreiber



Résumons: nous sommes avant tout des êtres d'affect. La psychologie et les neurosciences s'ouvrent à cette réalité qui bouleverse l'approche thérapeutique. Dans ce livre passionnant et richement documenté, l'auteur, clinicien et chercheur de renommée internationale expose les fondements d'une nouvelle voie: la médecine des émotions. Incontournable!

Editions Robert Laffont - 20€

**L'ornithogale**

par Jean Motte



Nous sommes peu habitués à vous présenter des romans, mais outre que celui-ci soit signé par l'un de nos plus anciens amis rédacteurs, il est le fruit de l'expérience d'un amoureux d'aïkido, praticien en M.T.C, dont le parcours a toujours été animé par une véritable quête. Au travers de ce voyage initiatique, on ne peut que s'attacher au personnage de Lucas en perte de «re-père» et s'amuser à découvrir avec lui l'enseignement de ses rencontres.

Ed. Thélès, 16,90 €

**Qigong sibérien**

par Marina et Victor Zalajnov



Le Qigong sibérien se différencie par sa propre spécificité de mouvements dans lesquels le pinyin joue un rôle important. Ouvert à tous, il permet d'accéder au sens et au but de chaque mouvement tout en offrant une compréhension en profondeur de l'essence de chaque mouvement. Des illustrations viennent également bien compléter les descriptions des mouvements des Qigong.

Editions de l'Eveil - 25€

**Le Maître de nô**

Armen Godel



Le théâtre de Nô, art traditionnel et sacré au Japon, demeure une énigme pour nous Occidentaux. Malgré quelques traductions et représentations, le mystère ne cesse de fasciner. Armand Godel nous aide à pénétrer les arcanes d'un art fabuleux où le légendaire se mêle à la magie, où le masque porte le sens de la destinée et où le silence se confond avec le verbe.

Editions Albin Michel - prix: nc



# L'Équilibre de votre habitat

Etat des «lieux»

Il y a trois ans déjà, Génération Tao consacrait un dossier spécial au feng shui.

Depuis, les consultants spécialisés dans cet art taoïste de tradition millénaire se sont multipliés en France.

Les ouvrages abondent chez les libraires. D'autres professions s'y intéressent, comme les architectes, les décorateurs d'intérieur, ou les géobiologues (p. 22) tandis qu'entreprises (p. 39), banques, et institutions y font appel de plus en plus souvent en vue d'harmoniser leur espace d'activités. Ajoutons qu'un nombre croissant de particuliers s'y adonne avec ferveur. Il nous a donc paru important d'ouvrir nos pages à de nombreux praticiens pour que chacun vous livre sa vision et sa compréhension du feng shui, de la plus classique («L'esprit sacré du dojo» p. 26) à la plus actuelle.



# Et si on remettait les **Boussoles** à l'heure ?

par Marie-Pierre Dillenseger

**S**i aujourd'hui tout le monde a plus ou moins vaguement entendu parler de feng shui, si le nombre de praticiens augmente, on peut pourtant s'interroger sur la qualité du feng shui qui nous est dispensé. Comment, en parlant encore du feng shui, ici et maintenant, sortir du silence sans tomber dans l'imposture ? En effet, *L'inconvénient du fengshui, c'est que ceux qui savent ne parlent pas et que ceux qui ne savent pas parlent volontiers* (Lee Chu Yuan, architecte taïwanais, récemment cité dans le Monde 2).

## Le feng shui peut-il se dire ?

Alors, le feng shui peut-il se dire ? Peut-il d'ailleurs se voir, comme le demandent parfois les journalistes qui traitent le sujet comme un ultime avatar de la décoration d'intérieur ? Photo d'avant - photo d'après. Prend-on en photo un patient avant et après sa séance d'acupuncture pour témoigner des effets du traitement ?

L'interdit du « dire » fortement ancré dans la tradition chinoise, couplé à la difficulté du « donner à voir » — malgré l'intérêt croissant des Occidentaux

pour le sujet et les multiples tentatives de diffusion actuelles — ont contribué au maintien de la discipline dans une sphère mystérieuse, qui effraie les plus raisonnables, ou quasi magique lorsqu'il est soudain permis d'envisager dans un lieu, c'est-à-dire à l'extérieur de soi, une causalité aux problèmes qui nous assaillent.

## Un art taoïste avant la vague New Age

Arrive actuellement, après la phase de vulgarisation des trente dernières années aux USA et des dix dernières années en France, le moment de rappeler qu'avant de devenir aussi une discipline New Age et anglophone, le feng shui n'en reste pas moins un art au moins trois fois millénaire, issu de la culture et de la tradition chinoises. Il n'est ni une science, ni un art divinatoire. Sa pertinence et son efficacité dépendent autant des compétences techniques acquises par le praticien que de son cheminement propre, la

voie sur laquelle il ou elle est engagé, et du respect de règles d'éthique strictes dans son rapport à autrui, à lui-même et au monde. Avant de devenir une pratique laïque, le feng shui a d'abord été une discipline taoïste.

## Un art de longévité

Son objectif premier n'est pas tant la prospérité, ni la santé mais, comme les arts martiaux, la médecine traditionnelle ou l'astrologie classique, de concourir au prolongement de la vie d'un individu en optimisant ses

forces et en s'attachant à réduire tout ce qui pourrait provoquer une perte énergétique. Se donner les moyens de durer le plus longtemps possible dans le meilleur état possible. Pour cela, éviter ce qui use (qu'il s'agisse d'une personne, d'une activité, d'une chambre à coucher) et

favoriser ce qui permet de renforcer à tout moment le qi vital de l'individu. A ce jeu, aucun gain n'est trop faible. Aucune perte n'est trop grande non plus, et quoi qu'en disent les sottisiers,

**Tenter  
de voir ce qui  
se joue dans la  
rencontre entre  
un individu et  
un espace.**

REGARD

## De l'influence des cycles sur la destinée

La pratique du feng shui est traditionnellement un support de sagesse en ligne droite du Yi Jing en même temps qu'un enseignement ésotérique réservé à certains initiés. C'est l'art d'aménager l'espace dans l'univers tout en tenant compte des cycles de mutation dans le

temps. C'est aussi l'art d'orienter sa demeure pour bénéficier de bonnes influences dans le déroulement de sa vie, il se rattache à une temporalité cyclique.

L'espace de notre maison est conçu comme un réceptacle susceptible de soutenir, de

contenir et de véhiculer toutes les énergies qui entrent et s'absorbent en elles. On va faire en sorte de ne conserver que les énergies favorables. Selon la métaphysique taoïste, lorsque les saisons changent, les influences des cycles, les corps célestes,

toutes les choses et les êtres se transforment avec elles. On apprend ainsi à appréhender les cycles de mutation de la destinée en orientant notre habitat.

Cheng Yao

aucun grigri ne peut remplacer le lent travail permettant le placement juste d'un individu dans son corps et dans un lieu. Qu'il s'agisse d'un terrain où se battre ou d'un bureau où travailler.

## Ce qui appartient au lieu et ce qui m'appartient

Car le feng shui affirme effectivement, haut et fort, qu'aucun lieu n'est neutre. N'étant pas neutre, l'espace que nous occupons ne saurait être qu'agissant. Il s'inscrit alors dans la longue liste des déterminismes qui influencent — à notre insu le plus souvent — notre liberté. Comme notre culture, notre lieu de naissance, notre ADN, notre arbre généalogique, nos blessures et nos expériences. Décoder, mettre à plat, distinguer ce qui dans un espace donné, à un moment donné, correspond à l'énergie du lieu et non pas à celle de la personne, voilà ce que propose le feng shui. Non pas pour miraculeusement changer la personne (est-ce possible ?) mais tenter de voir ce qui dans la rencontre entre un individu et un espace se joue.

## Loin des grigris

Lorsque le feng shui est dégagé de sa gangue superstitieuse, laquelle a toujours existé, que les miroirs redeviennent des outils pour se voir et non des boucliers «contre les flèches empoisonnées», il retrouve son essence qui est la simple (et combien complexe) mise en application à l'espace des techniques de positionnement face à un adversaire. Y participent aussi bien l'esquive que la fuite.

## L'analyse de la Boussole et des Formes

La difficulté ici vient de ce que l'adversaire ne se voit pas. Il n'est détectable, ni à l'œil, ni au pendule, ni au ressenti. Par contre, il se calcule ! En fonction de données spatiales (orientation du lieu) et temporelles (période de construction) s'établit une carte énergétique qui n'est encore sur le papier qu'un potentiel. Ce potentiel est calculé par le feng shui dit «de la Boussole», indissociable de son autre versant — mieux connu parce que plus simple en apparence — qui est le feng shui dit «des Formes».

Or, l'un n'existe pas sans l'autre. Pratiquer l'un en ignorant l'autre reviendrait à travailler en cyclope, avec un seul œil !

## L'incarnation du potentiel énergétique

En effet, les formes visibles (formes, matériaux, couleurs, jeu des vides et des pleins) sont ce qui permet au qi potentiel et invisible, résultant du croisement d'une orientation donnée et d'un moment donné (période de construction) de s'incarner. Et, ce faisant, de devenir agissant.

Ce que «l'ennemi» donne à voir, ce sont ses formes manifestées, c'est-à-dire les formes matérielles dans lesquelles il s'incarne : les murs, les tables, les chaises, les matériaux, les formes et les couleurs. Un discours sur la couleur, voire le placement du canapé n'a pas de sens sans la prise en compte du qi qu'il rencontre là où il est placé. Un peu comme un esprit malin (pour ceux qui y croient) ne peut être agissant s'il ne rencontre une main pour frapper là où il l'entend. Les formes manifestées permettent l'incarnation, la prise en matière d'un potentiel autrement intangible et non agissant. C'est à ce titre que des analyses à distance ne sauraient être conseillées, comme sont interdits par

**En fonction de données spatiales et temporelles s'établit une carte énergétique.**

REGARD

## Un outil de transformation, une voie pour le changement

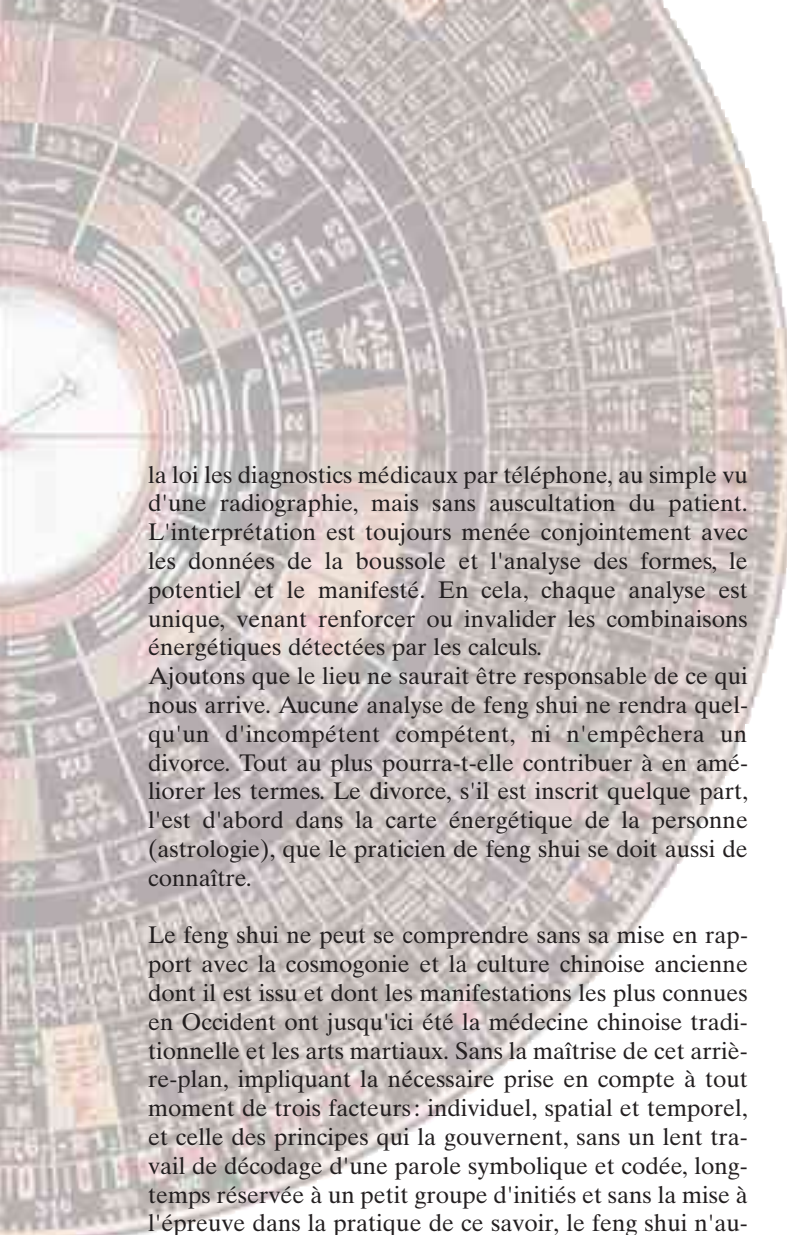
Dans une quête d'équilibre, de réalisation de soi, l'enjeu est souvent de mieux se connaître, puis de mieux s'affirmer dans tous les domaines de notre vie. Les outils pour nous accompagner à divers degrés dans ce cheminement sont de plus en plus nombreux : psychothérapies, thérapies corporelles, coaching, etc. Ma pratique m'amène aujourd'hui à une conviction, celle que le feng shui est l'un de ces outils. Il offre une réponse aux problématiques

de santé, aux questions posées par nos activités, etc. Mais au-delà de ce type de réponse, j'ai constaté la mise en œuvre d'un processus de changement chez les personnes pour lesquelles j'ai réalisé une expertise. Une vraie histoire personnelle, un véritable enjeu humain se jouent chaque fois que nous sommes consultés pour une expertise. La méthode dite des «Etoiles Volantes» utilisée alors me permet de comprendre la per-

sonnalité du lieu, d'étudier la rencontre entre ce lieu et mon client, et donc de saisir les enjeux humains en cause. La rencontre entre un lieu et nous n'est en effet rien d'autre qu'une rencontre avec nous-même. Et agir sur cet espace, c'est agir sur nous, donc choisir la voie du changement. C'est ainsi que je propose de travailler. J'invite la personne par un entretien approfondi à prendre conscience de la force de cet outil et de son action puissante sur l'en-

semble de sa vie. Il arrive même que nous fixions les objectifs d'emblée par rapport à des problématiques de développement personnel : libération de créativité, problèmes relationnels systématiques, difficultés de communication, angoisse, stress, etc. Dans un contexte d'écoute, d'observation, de rigueur, le feng shui est, j'en suis convaincue, un véritable outil de transformation pour l'homme.

Cyrellia Léthéa



la loi les diagnostics médicaux par téléphone, au simple vu d'une radiographie, mais sans auscultation du patient. L'interprétation est toujours menée conjointement avec les données de la boussole et l'analyse des formes, le potentiel et le manifesté. En cela, chaque analyse est unique, venant renforcer ou invalider les combinaisons énergétiques détectées par les calculs.

Ajoutons que le lieu ne saurait être responsable de ce qui nous arrive. Aucune analyse de feng shui ne rendra quelqu'un d'incompétent compétent, ni n'empêchera un divorce. Tout au plus pourra-t-elle contribuer à en améliorer les termes. Le divorce, s'il est inscrit quelque part, l'est d'abord dans la carte énergétique de la personne (astrologie), que le praticien de feng shui se doit aussi de connaître.

Le feng shui ne peut se comprendre sans sa mise en rapport avec la cosmogonie et la culture chinoise ancienne dont il est issu et dont les manifestations les plus connues en Occident ont jusqu'ici été la médecine chinoise traditionnelle et les arts martiaux. Sans la maîtrise de cet arrière-plan, impliquant la nécessaire prise en compte à tout moment de trois facteurs: individuel, spatial et temporel, et celle des principes qui la gouvernent, sans un lent travail de décodage d'une parole symbolique et codée, longtemps réservée à un petit groupe d'initiés et sans la mise à l'épreuve dans la pratique de ce savoir, le feng shui n'aura pas les lettres de noblesse qu'il mérite ici même en Occident. ■

REGARD

## La géographie du lieu

Géographe, géobiologue et praticienne en feng shui, ma profession consiste à étudier la carte énergétique d'un lieu ou d'un bâtiment (d'habitation ou professionnel).

De longues années d'étude m'ont permis d'acquérir les outils qui me permettent d'analyser l'impact de ce lieu sur ses habitants, de raconter son histoire et, par conséquent, celle de ses occupants.

J'examine la géographie locale, le tellurisme, les orientations, les aménagements, les dates de construction ou d'emménagement.

De la même façon qu'un

médecin peut identifier les symptômes d'une maladie et proposer des remèdes adaptés, la finalité de mon étude consiste à poser un diagnostic et à donner des conseils ciblés qui vont permettre aux habitants de comprendre et de remédier aux événements vécus dans la maison ou au bureau; qu'il s'agisse de questions relatives à la santé, ou aux domaines professionnels, financiers ou relationnels, le but étant de placer l'habitant en cohérence dans son lieu de vie ou de travail, pour qu'il puisse atteindre ses objectifs.

Brigitte Jégouzo-Joly

le pas de Pégase



**Cours hebdomadaires à Paris**  
**Stages à Paris & en province**

### LES FORMATIONS

#### QI GONG - NEI GONG

Approfondissement de votre pratique et de vos connaissances en énergétique chinoise  
Préparation au professorat et au diplôme fédéral (FEQGAE)  
Pédagogie, analyse du mouvement, anatomies fonctionnelle et symbolique liées à la pratique du QI GONG

**QI GONG  
DES ENFANTS**  
Préparation à  
l'enseignement  
du QI GONG  
pour les enfants  
S'adresse  
à tous les

professionnels  
de l'enfance  
qui cherchent  
de nouvelles  
voies  
pour enrichir  
leur pratique.

#### TAI JI QUAN - BA GUA ZHANG - XING YI QUAN

Au-delà des styles et des particularismes, comprendre l'essence des arts martiaux internes chinois - Préparation aux diplômes techniques et d'enseignement de ces disciplines.

Le pas de Pégase - 90, rue La Fayette 75009 Paris  
Tél/Fax 01 40 22 07 05 - contact@lepasdepegase.com  
site: lepasdepegase.com - 06 62 16 56 79 - 06 61 16 37 33

### LES FORMATEURS

**LAURENCE CORTADELLAS**  
Professeur de QI GONG  
Diplômée de la FAEQG  
Fondatrice des cycles  
"QI GONG pour enfants"

**NICOLAS IVANOVITCH**  
Professeur d'arts martiaux  
internes chinois,  
diplômé d'état  
Responsable européen  
d'"Essence of Change"

**JEAN-MICHEL CHOMET**  
Professeur d'arts martiaux  
internes chinois et de QI GONG,  
diplômé d'état  
Directeur technique de la  
fédération de QI GONG (FAEQG)

**BRUNO REPETTO**  
Acupuncteur-ostéopathe  
Auteur du livre  
"Bienheureuse maladie"  
éd. Dervy

# L'Acupuncture de la Terre



par Hélène Weber

**L**e feng Shui est l'art de maîtriser le qi, ou souffle vital, des habitations. Ce souffle qui traverse l'univers traverse aussi notre corps. Ainsi, on pourrait comparer le feng shui à une «acupuncture de la terre». L'objectif principal d'un bon expert de feng shui est d'effectuer un certain nombre de calculs pour donner un diagnostic fiable. Par cette étude, il peut détecter qui dans la maison va souffrir de telle ou telle maladie et même déterminer à quel moment cela va se produire.

Quelques indications peuvent tirer la sonnette d'alarme et rendre compte d'une mauvaise circulation du qi : quand on n'arrive pas à trouver le sommeil dans son lit et que l'on s'endort très bien sur le canapé du salon, ou bien encore quand un enfant refuse de dormir dans son lit ou de faire ses devoirs dans sa chambre, etc. Je rappellerai qu'il est impossible pour les gens qui n'ont pas étudié le feng shui chinois authentique de détecter ces énergies invisibles.

## La circulation du qi

Sans connaître le feng shui, on peut s'exercer à respecter la bonne circulation du qi dans son habitation.

## Le souffle vital entre par la porte d'entrée...

Le qi entre en effet dans une maison par la porte qui est la bouche par laquelle elle respire. L'entrée et l'emplacement devant la maison doivent toujours être dégagés (*Ming Tang*) pour laisser le qi entrer sans encombres.

## Se dirige vers le centre...

Il se dirige ensuite vers le centre de l'espace qui doit rester libre, le mieux étant une circulation ouverte depuis la porte jusqu'au centre. Si le centre est occupé par la cuisine, il y a un risque pour les habitants que l'énergie du feu apporte du stress et des problèmes cardio-vasculaires. Dans le cas où la salle de bains ou les toilettes se trouvent à cet endroit, il y a un risque pour souffrir de problèmes rénaux, ou de rétention d'eau. Si un escalier à vis est situé au centre de la maison, on voit souvent des maladies gynécologiques graves apparaître et toucher les femmes de la maison.

## Continue sa route vers le nord-ouest...

Du centre, le qi passe dans toutes les pièces en commençant par le nord-ouest. Si le nord-ouest d'une habitation est manquant, les énergies circu-

leront incorrectement, et les occupants se retrouvent sans énergie. Le flux du qi qui pénètre dans chaque pièce est accéléré par les ouvertures des fenêtres et des portes. Le fauteuil d'une personne affaiblie (âgée ou souffrante) placée entre la porte et la fenêtre du salon accélère les processus de fatigue et les risques de moindre résistance aux maladies qui la guette. L'expérience empirique tend à prouver que les personnes qui vivent dans un lieu harmonieux sont en meilleure santé, car le qi d'un lieu est directement responsable de la santé de ses habitants : «Dis-moi où tu habites, je te dirai si tu es en bonne santé».

Et je finirai par ceci : à la lecture de ce qui précède, il se peut que bon nombre de lecteurs profanes en feng shui décident soudainement de déménager de leur habitation qui présente tous les risques de provoquer des maladies graves. Avant de paniquer, il s'agit de comprendre que le texte ici ne se prête pas à une étude approfondie, et qu'il est important de faire appel à un professionnel pour voir quels sont les véritables risques encourus. Dans la plupart des cas, il faudra tout simplement oublier les défauts de sa maison et plutôt mettre en valeur les qualités qui la rendent agréable. —

REGARD

## Une ancienne branche de la M.T.C.

Etre praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise me permet d'aider les personnes qui le demandent, et de les accompagner sur le chemin de leur guérison. Pour y parvenir, il faut connaître les lois du yin et du yang, des 5 éléments, mais aussi le Jing (l'essence), le Tao, les méridiens, etc. Et encore faut-il appréhender l'harmonie qui les unit. Dans l'enseignement clas-

sique, le feng shui était l'une des branches de la Médecine Traditionnelle Chinoise, même si aujourd'hui les deux chemins sont séparés. Aussi lorsque j'ai obtenu mon diplôme en MTC, je ne pensais pas continuer dans la voie du feng shui. Mais après quelques années de pratique, j'ai bloqué sur certains faits inexplicables. C'est alors que m'est apparue l'absolue

nécessité de connaître le milieu dans lequel vivaient mes patients, quel était leur cadre de vie hors consultation ? La maison étant la deuxième peau de l'être humain. Partout au monde en effet (j'ai vécu, étudié et travaillé dans 5 pays sur 3 continents), l'homme dépend partout de son environnement externe. Les cavernes, puis les maisons nous ont servi de

protection. Même dans notre siècle dit «moderne», les hommes ont besoin de se protéger. Etudier leur maison est un moyen pour améliorer leur santé.

Je conclurai par ces mots de Lao Tseu : Le menuisier et le charbon peuvent donner le compas et l'équerre à un homme ; ils ne peuvent lui donner l'habileté.

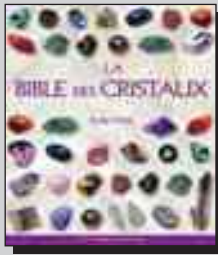
Isabella M. Obrist



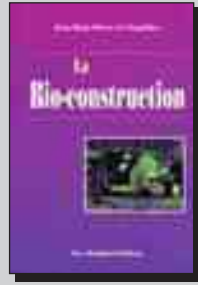
**LE TAO DE BRUCE LEE**  
David Miller  
17 x 24 224 p. 19,50 €



**JET LI LES GRIFFES DU DRAGON**  
Leïla Oufkir  
17 x 23 224 p. 22 €



**LA BIBLE DES CRISTAUX**  
Judy Hall  
14 X 16,5 400 p. 22 €



**LA BIO CONSTRUCTION**  
J.M Le Chapelier  
16 x 24 494 p. 29 €



**ZEN POÈMES**  
Manu Bazzano  
15 x 15 256 p. 16 €



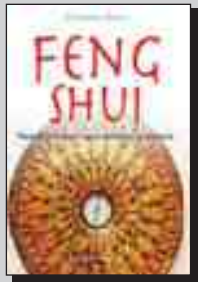
**HAIKU POUR LES AMANTS**  
Manu Bazzano  
15 x 15 256 p. 18 €



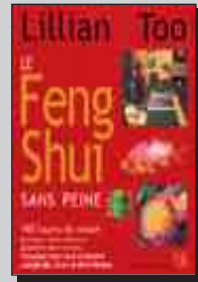
**LE TOUCHER LIBÉRATEUR**  
J. L Abrassart  
17 x 24 268 p. 28 €



**LE MASSAGE CALIFORNIEN**  
J. L Abrassart  
17 x 24 342 p. 29 €



**FENG SHUI - HARMONISER VOTRE ESPACE INTÉRIEUR**  
Zaihong Shen  
18,5 X 23 192 p. 22 €



**FENG SHUI SANS PEINE**  
Lillian Too  
19,5 x 24 168 p. 21,30 €



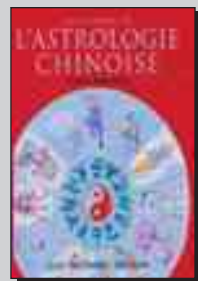
**FENG SHUI DE L'ÉTOILE VOLANTE**  
Lillian Too  
19,5 x 24,5 208 p. 24 €



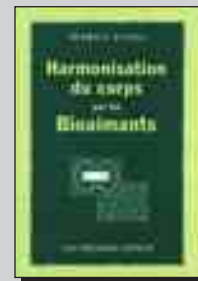
**168 FAÇONS FENG SHUI D'ORGANISER VOTRE MAISON**  
Lillian Too  
19,5 x 24 160 p. 22,50 €



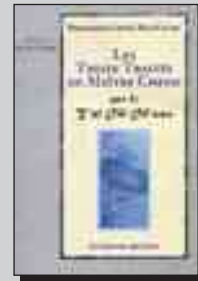
**GYMNASTIQUE DES GENS HEUREUX QI GONG**  
Yves Réquena  
19 x 23 140 p. 22 €



**LES SECRETS DE L'ASTROLOGIE CHINOISE**  
Derek Walters  
19,5 x 26 144 p. 20 €



**HARMONISATION DU CORPS PAR LES BIO AIMANTS**  
Marga Vianu  
16 X 24 288 p. 24,50 €



**LESTREIZE TRAITÉS DE MAÎTRE CHENG SUR LE TAI CHI CHUAN**  
Cheng Man Ch'ing  
16 x 24 214 p. 19,80 €



**TAO TE CHING**  
Lao Tseu  
Coffret et cartes  
10 x 15 81 cartes. 22 €

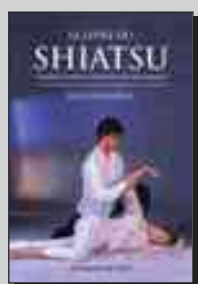
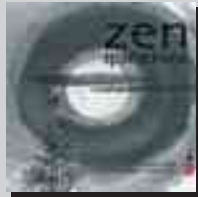


**RÉFLÉXOLOGIE DES MAINS**  
Michael et Louise Keet  
19,5 x 26 128 p. 20 €

**HAIKU POÉSIE ANCIENNE ET MODERNE**  
Jackie Hardy  
15 x 15 256 p. 18 €



**ZEN QUESTIONS**  
Manu Bazzano  
15 x 15 256 p. 16 €



**LE LIVRE DU SHIATSU**  
P. Lundberg  
16 x 24,5 280 p. 23 €



**COFFRET DUYI KING**  
Yüan-Kuang  
24 x 26,5 192 p. 36 €



**KAMÂ SUTRÂ**  
Lance Dane  
32 x 32 244 p. 48 €  
Superbe coffret

**Bon de commande à retourner à : Guy Trédaniel Éditeur - 65, rue Claude Bernard 75005 Paris**

**Tel : 01 43 36 41 05 - Fax : 01 43 31 07 45**

**www.tredaniel-courrier.com - tredaniel-courrier@wanadoo.fr**

- 1. Le Tao de Bruce Lee
- 2. Jet Li, les Griffes du Dragon
- 3. La Bible des Cristaux
- 4. La Bio construction
- 5. Zen Poèmes
- 6. Haïku pour les Amants
- 7. Le Toucher Libérateur
- 8. Massage Californien
- 9. Feng Shui Harmoniser Espace intérieur
- 10. Le Feng Sui sans peine
- 11. Feng Shui de l'Étoile Volante
- 12. 168 Façons Feng Shui d'organiser votre maison

- 13. La Gymnastique des Gens Heureux
- 14. L'Astrologie Chinoise
- 15. Harmonisation du corps par les Bio Aimants
- 16. Traités de Maître Cheng sur le Tai Chi Chuan
- 17. Tao Te Ching (coffret)
- 18. Réflexologie des Mains
- 19. Haïku Poésie Ancienne et Moderne
- 20. Zen Questions
- 21. Le Livre du Shiatsu
- 22. Le Coffret du Yi King
- 23. Kamâ Sutrâ (coffret)

- 22 €
  - 20 €
  - 24,5 €
  - 19,8 €
  - 22 €
  - 20 €
  - 18 €
  - 16 €
  - 23 €
  - 36 €
  - 48 €
- Nombre d'ouvrage : .....
- Montant de la commande : .....
- Participation frais de port : .....  
(2 € par livre ou franco à partir de 80 €)
- Votre règlement : .....
- Chèque
- Carte bancaire Expiration : .../.....
- N° .....

**Commande téléphonique par carte bancaire 01 43 36 41 05**

Indiquez votre adresse sur papier libre

# Géobiologie,

## Un feng shui à l'occidentale ?

par Jean-Jacques Bréluzeau

**D**e part et d'autre de l'Orient et de l'Occident, deux cultures, deux traditions, le feng shui et la géobiologie. Sont-elles assimilables ? Peuvent-elles être reliées ? Sont-elles complémentaires ?

### Deux arts complémentaires

On me pose souvent la question de la différence entre feng shui et géobiologie. A mon sens, ce sont deux arts totalement complémentaires, mais qui opèrent à des niveaux différents. Le feng shui, fondé sur une culture ancestrale et sur l'observation plusieurs fois millénaire de la nature, propose des règles pour faire circuler les énergies dans les lieux de vie. Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que dans la tradition, l'action du feng shui commençait dès le choix de l'implantation du lieu de vie. Il était impensable de construire sur les «veines du dragon»<sup>(1)</sup>. On commençait par déterminer l'emplacement idéal, porteur de la meilleure qualité énergétique possible, selon des règles minutieuses et compte tenu des nombreuses caractéristiques du site dans l'espace et le temps. Puis, il suffisait — si l'on peut dire ! — d'organiser la maison, son positionnement, celui des pièces, des ouvertures, et les éléments de décoration pour que l'énergie saine du site circule dans le lieu de vie.

### Agir sur l'énergie du lieu

Mais lorsqu'on a affaire à un lieu déjà construit et que le site est pathogène<sup>(2)</sup>, que faire ? Aujourd'hui, surtout dans

les pays industrialisés, nous construisons n'importe où : sur des failles, des cours d'eau souterrains, des anciens cimetières, des égouts, près de transformateurs ou de lignes à haute tension... Dans ces conditions, l'énergie du lieu est perturbée à la base, et le recours au feng shui va faire circuler l'énergie, certes, mais une énergie perturbée, autrement dit un qi impur !

*L'homme  
a perdu cette  
sensibilité  
géomagnétique  
qui était  
la sienne.*

Et loin de moi l'idée de dénigrer, mais le feng shui ne donne pas d'outils pour purifier le qi, c'est-à-dire pour changer la nature du champ électromagnétique<sup>(3)</sup> environnant afin qu'il ne soit plus destructurant. C'est précisément l'action de la géobiologie que d'opérer ce changement qualitatif. Une fois que le géobiologue a établi son diagnostic et procédé au rééquilibrage du lieu, et seulement après, le feng shui peut être mis à profit pour faire circuler un qi purifié, plus lumineux, dans le lieu. Comme on le voit, ces deux arts sont donc parfaitement complémentaires, mais ils doivent se succéder dans le bon ordre.

### Qu'est-ce que la géobiologie ?

La géobiologie est la discipline qui étudie les effets conjugués des fréquences d'ondes cosmiques et de rayonnement terrestre sur la santé des êtres vivants. Sa connaissance englobe l'art millénaire du sourcier, la géomancie — ou art de lecture de la Terre, précisément le feng shui en chinois —, la radiesthésie, l'architecture et les technologies d'analyse et de mesure. Pour établir ses diagnostics, le

géobiologue utilise des instruments de sensibilité comme la baguette de sourcier, l'antenne de Lécher, le pendule, ou des instruments scientifiques comme le magnétomètre, et la boussole. Puis il agit selon deux méthodes que nous verrons plus loin.

### Les champs électromagnétiques

L'homme baigne constamment dans un champ vibratoire de rayonnements électromagnétiques : les rayons cosmiques et les rayons telluriques, provenant des profondeurs de la Terre. Tout ceci forme un maillage constitué de réseaux — étudiés scientifiquement depuis les années 40<sup>(4)</sup> — recouvrant toute la surface du globe (Hartmann, Curry, Wissman, etc.).

### Les rayonnements naturels

Si le rayonnement naturel est bon pour l'homme, certaines particularités géologiques (cours d'eau souterrains, failles géologiques, poches de gaz, galeries souterraines, croisements de réseau) sont sources d'ondes destructurantes néfastes à la santé des êtres vivants. A la différence des animaux qui les détectent, l'homme ne peut se soustraire à ces zones dites perverses, car il a perdu cette sensibilité géomagnétique qui fut la sienne. Les anciens, qui connaissaient ces réseaux, en tenaient compte dans le choix de leurs lieux sacrés (mégolithes, temples, lieux de culte, églises). Saviez-vous, par exemple, qu'il fut un temps où l'on observait attentivement le comportement des chevaux : là où ils se cabraient systématiquement, le lieu était jugé néfaste. Bien souvent, la construction avait souvent un rôle

rééquilibrant, comme un acupuncteur place des aiguilles sur le corps pour faire circuler l'énergie. C'est le cas des célèbres menhirs, ou des calvaires disposés sur les chemins de pèlerinage.

### Les rayonnements artificiels

A côté de ces rayonnements naturels, existent des rayonnements électromagnétiques dits artificiels, qui proviennent du courant à haute tension (lignes EDF, chemin de fer), des appareillages électriques professionnels et domestiques, des radars et antennes-relais (hyperfréquences) et des ondes de forme (constructions humaines, matériaux, etc.). Ces champs connaissent un accroissement très important depuis la guerre (voir l'encadré «Une France quadrillée!»), plaçant l'homme moderne dans un bouillon électromagnétique de grande ampleur («électro-smog»).

### Les effets sur la santé

Comme nous l'avons vu, le champ tellurique n'est pas nocif lorsqu'il n'est pas amplifié à l'excès par des perturbations géologiques. Il est même nécessaire à notre équilibre, et dans les environnements urbains où une forte présence de matériaux isolants (bitume, béton, etc.) coupe l'homme de ce champ, on constate des répercussions sur la santé (affaiblissement, fatigue, etc.). Quant aux champs artificiels, il est aujourd'hui reconnu par bon nombre d'études scientifiques que l'exposition prolongée à des rayonnements électromagnétiques artificiels est nuisible à la santé de tout être vivant<sup>(9)</sup>. Ceci qui devrait conduire les Etats à adopter des normes de sécurité strictes — à l'instar de la Suède, très en avance sur ce point par rapport au reste du monde —. De

telles mesures sont cependant difficiles à mettre en œuvre car la communauté scientifique ne parle pas d'une seule voix (des enjeux économiques énormes interviennent), et la sensibilité aux champs varie tellement d'un individu à un autre qu'il est difficile d'établir des normes générales. Quoi qu'il en soit, le principe de précaution devrait s'appliquer et les personnes être encouragées à adopter quelques règles simples de prudence (voir ci-contre).

### Les méthodes

Traditionnellement, il y a deux familles de géobiologues: ceux qui préconisent de ne pas vivre sur des lieux pathogènes (ce qui n'est pas possible lorsque l'habitation existe déjà) et ceux qui agissent directement sur les ondes destructurantes en tentant de les arrêter ou de les dévier (parfois chez le voisin, sympa!). Pour cela, ils installent en des lieux précis des objets ayant une certaine polarité (pieux plantés dans le sol, fils de laiton autour des maisons, etc.). Ces techniques de « pionniers », mises en place par des géobiologues qui ont sincèrement travaillé, montrent aujourd'hui la limite de leur action en terme d'efficacité et de durée. Et de nos jours, du fait de la technologisation à outrance, la nature des problèmes à traiter est bien différente que celles que connaissent nos aïeux. Aussi, une approche plus moderne s'est développée depuis peu. Selon cette nouvelle optique, on ne peut pas lutter contre les forces de la terre ou contre l'ampleur des rayonnements artificiels, mais on choisit plutôt de faire avec. En d'autres termes, on ne va pas toucher au signal polluant mais l'utiliser pour véhiculer une onde porteuse d'une information de très haute qualité: c'est le principe de la modulation bio-fréquentielle (l'action d'un moduleur bio-fréquentiel étant, selon moi, d'autant plus agissante que ses éléments constitutifs seront d'origine naturelle et de très haute qualité vibratoire). Bien sûr, ce procédé fait appel à des notions scientifiques complexes que nous n'avons pas la place de détailler ici, mais par exemple, lorsqu'un géobiologue pose un moduleur bio-fréquentiel sous forme de céramique active sur un compteur électrique, il va utiliser ce courant comme moyen de transport du signal naturel de la céramique, qui va se diffuser via l'installation élec-

## QUELQUES RÈGLES SIMPLÉS DE PRUDENCE

**Ordinateurs:** Les écrans d'ordinateurs émettent des ondes électromagnétiques d'«extrêmement basses fréquences» (EBF), mais aussi des basses et très basses fréquences et des radiations ionisantes (rayons X). En façade, le champ magnétique d'extrêmement basse fréquence peut atteindre 20 à 25 mg à 10 cm de l'écran. Sur les côtés, le dessus et à l'arrière de l'écran, les valeurs sont 2 à 3 fois plus intenses. Pensez donc à ceux qui se trouvent derrière votre écran, et souvenez-vous qu'un champ magnétique n'est pas arrêté par les matériaux courants. A noter: dans le cas d'un écran à cristaux liquides, les émissions sont 3 fois plus faibles.

*Un truc: pour être hors d'atteinte des radiations émises par un écran, éloignez-vous au minimum d'une distance égale à 5 fois la diagonale de l'écran. Dans le cas des écrans d'ordinateurs, il vous reste la solution d'atténuation des ondes par la pose d'instruments rééquilibrants.*

**Téléphones portables:** Evitez de porter votre téléphone allumé très près de votre corps, surtout s'il s'agit de la région du cœur (poche de chemise), des organes urogénitaux ou des reins (poches pantalon). Utilisez de préférence des kits mains-libres (oreillettes / micro-cravate). Evitez de l'utiliser en voiture (principe de la cage de Faraday: une voiture est un environnement isolé de l'extérieur, d'où une concentration des ondes pour ses occupants). Consultez la carte de France des stations radioélectriques (téléphonie, radio, autres...), sur le site de l'Agence Nationale des Fréquences, pour savoir si une antenne relais se trouve près de chez vous. [www.cartoradio.fr](http://www.cartoradio.fr)

trique dans tout le lieu de vie. Selon le même principe, un autre exemple d'utilisation de moduleur bio-fréquentiel consiste à transformer l'énergie destructurante d'un cours d'eau souterrain en énergie revitalisante par la pose d'une céramique sur le trajet du cours d'eau (symbolisé par les deux baguettes bleues sur la photo ci-contre).



Ci-dessus, un moduleur biofréquentiel en céramique active posé sur le trajet d'un cours d'eau souterrain.

## PETIT LEXIQUE DE GÉOBIOLOGIE

<sup>(1)</sup> **Les veines du dragon** : les anciens symbolisaient les courants telluriques par la Vouivre («le serpent» en vieux français), le Nwyvre — esprit des profondeurs — pour les Celtes et les Gaulois, Hydros chez les Grecs, Coatl chez les Mexicains, Ndhögg chez les Nordiques, Wasserschlange (le «serpent d'eau») chez les Germains, et les Veines du dragon chez les Chinois. (in *Comment devenir sourcier et géobiologue*, par Adolphe Landspurg, éd. Dangles)

<sup>(2)</sup> **Lieu pathogène** : il désigne un point géographique où les rayons telluriques provenant de l'activité magnétique de la terre ne sont plus en équilibre avec les rayonnements cosmiques. Le lieu devient alors pathogène, c'est-à-dire qu'il y a diminution de la qualité vibratoire pouvant entraîner à la longue des problèmes de santé pour ceux qui vivent là.

<sup>(3)</sup> **Champ électromagnétique** : il résulte de l'association d'un champ électrique et d'un champ magnétique.

**Champ électrique** : il s'exprime en volts par mètre (V/m), là où se trouve une ligne de transport de courant alternatif. Son intensité est liée à celle des charges électriques qui circulent. Facilement arrêté par les matériaux de construction, arbres, talus, etc., il peut être canalisé et mis à la terre. Il est donc possible de s'en protéger. Recommandation d'exposition des géobiologues : 7 volts/m. Effets sur la santé : fatigue, insomnies, irritabilité, sensations de n'avoir pas dormi, etc.

**Champ magnétique** : créé par toute circulation électrique, il s'exprime en Gauss (G.) ou en Tesla (T. 1 Tesla = 10000 Gauss). Il rayonne autour de la source sans être diminué (seuls des alliages particuliers l'arrête). Dans les habitations, les champs magnétiques sont induits par tout appareil ou installation électrique. Le champ magnétique est plus nocif que le champ électrique car il ne peut être mis à la terre. Recommandation : 2 milligauss. Effets sur la santé : perturbation des phénomènes physico-chimiques de la cellule, déséquilibre des constantes électriques du corps, dérèglement de la glande pinéale (qui crée la mélatonine), perturbation du rythme veille/sommeil, leucémies, fausses couches.

<sup>(4)</sup> **Les champs telluriques** : en plus du réseau géomagnétique terrestre sur lequel tous les scientifiques s'accordent, les géobiologues se réfèrent à d'autres réseaux. Parmi les plus connus, on trouve les réseaux Hartmann et Curry. Citons également les réseaux Wittmann, Romani, Kunnen, Wissmann. Ces réseaux ne font jusqu'à aujourd'hui pas l'unanimité de la communauté scientifique car ils sont le plus souvent détectés par la radiesthésie. Par exemple, le réseau Hartmann se présente sous la forme d'un quadrillage régulier orienté est-ouest et nord-sud, constitué de lignes de force verticales (comme des murs) d'une épaisseur moyenne de 21 cm. Entre ces murs, la zone est considérée comme une zone neutre de repos ; par contre, des zones de forte intensité tellurique se trouvent aux intersections des murs, souvent nommées «nœuds radiants». Ces nœuds sont actifs, voire pathogènes.

<sup>(5)</sup> **La nocivité des rayonnements artificiels** : même si le consensus scientifique n'est pas de mise, de nombreuses études montrent aujourd'hui les effets néfastes pour la santé d'une exposition aux rayonnements électromagnétiques artificiels. La nocivité est fonction du type de rayonnement, des champs de très basses fréquences (du courant électrique alternatif distribué par EDF), aux hyperfréquences (des fours à micro-ondes et des téléphones portables), de la proximité de la source (pour un téléphone portable, il s'agit de son antenne) et de la durée d'exposition (les risques sont accrus passé 4 heures par jour d'exposition). Les effets varient selon les personnes, leur âge et leur sensibilité.

Le Centre International de Recherche sur le Cancer, organisme dépendant de l'Organisation Mondiale de la Santé, a classé, en juillet 2001, les champs magnétiques d'extrêmement basses fréquences dans le groupe 2B, «cancérogènes possibles pour l'homme», en raison de l'association statistique entre l'exposition à des champs magnétiques résidentiels (50/60 Hz) supérieurs à 4 mg. et le doublement du risque de leucémie chez l'enfant. Il est à noter que cette intensité de champ magnétique est 250 fois plus faible que les recommandations européennes sur lesquelles la France s'est alignée, contrairement à des pays comme la Suède et l'Italie, beaucoup plus strictes en la matière.

## UNE FRANCE SURVOLTÉE !

Il y a en France plus de 600 000 km de lignes électriques, 15 millions de poteaux électriques et 250 000 pylônes. A noter : l'enfouissement des lignes à haute tension (3 % des lignes en France, 25 % en Allemagne), s'il atténue le champ électrique en surface, est sans effet sur le champ magnétique. Ce dernier pourra même être plus intense car la ligne est plus proche des gens (2 m) que dans le cas des câbles aériens (6 m).



En 1946 :  
L'ancien réseau haute tension 225 kV (en rouge) et les projets de réseau très haute tension) en 400 kV (en vert pointillé).



En 2004 :  
Le réseau actuel très haute tension en 400 kV (en rouge), en 225 kV (en vert).  
Source : Réseau de Transport Electricité de France : [www.rte-france.com](http://www.rte-france.com)



# VIDEOS COURS



TAIJIQUAN : 4 LIVRES

TAIJIQUAN : 48 K7  
[ 3 styles - 4 armes  
Tui-Shou - San-Shou  
Santé - Energie ]

QI GONG : 12 K7

DO-IN : 2 K7

PAKUA CHANG : 14 K7

SHIATSU : 6 K7

M. T. C. : 8 K7

PÉDAGOGIE : 2 K7



"Le singe offre des fruits" par Georges Saby

## STAGES

• 10-11-12 avril à BEZIERS

Taiji Yang Chen Fu et principes

• 13 au 15 avril VERNET (Pyrénées orientales)

Taiji Yang Chen Fu

• 20 au 23 mai NANTES

Taiji Yang Lu Chan et 12 cercles

**UAT GEORGES SABY**

35, RUE CLAIRE FONTAINE - 44830 BRAINS

TÉL. : 02 40 65 55 01

email : [georgessaby@abc-chi.com](mailto:georgessaby@abc-chi.com)

[www.abc-chi.com](http://www.abc-chi.com)

# www.shiatsu.fr

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

Nous vous offrons la possibilité de devenir **L'ARTISAN DE VOTRE PROPRE REUSSITE** en favorisant l'intégration de la théorie et de la pratique (stage en équipes marketing, supervision, anatomie, relation d'aide...)

**FORMATION SHIATSU LIBERTE : 1000 h**

**FORMATION SHIATSU DECOUVERTE : 250 h**

**FORMATION SHIATSU FAMILIAL : 100 h**

Ces cours peuvent être pris en week-end et/ou en semaine, en journées et/ou en soirées. Notre nouvelle formule : une formation rapide, intensive, facile, par modules, pour chacun de ces thèmes en fonction de vos souhaits

- SHIATSU RELAXATION

- SHIATSU DE LA PERSONNE AGEÉ

- SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE

- SHIATSU DU BEBE

- SHIATSU RELAXATION

ADAPTE AUX HOMMES D'AFFAIRES

- SHIATSU EN ENTREPRISE - SHIATSU ASSIS

**SHIATSU POUR FUMEURS**

## École de shiatsu

41 Rue de Paradis 75010 PARIS - (près Gare de l'Est-Gare du Nord)

Tél : 01 45 23 48 88

membre du Syndicat National de Shiatsu Professionnel

R.C. Paris A671 035 277 000 19

## TAIJIQUAN ALCHIMIQUE



### ÉTÉ 2004



L'alchimie du groupe...

• 12 au 17 juillet en Loire Atlantique (nature)

Stage avancé de Georges Saby

Taiji principes tous styles acceptés, Taiji alchimique, 12 cercles, forme poignards

• 2 au 6 août / 9 au 13 août / 16 au 20 août

OLERON plage et forêt avec 6 animateurs formés par et autour de Maître Saby dont 2 champions d'Europe et 2 professionnels.

Taiji Alchimique, formes Yang Chen Fu et Yang Lu Chan, Epée, Eventail, Tuishou, Pao Chui (forme explosive), Qi Gong et la dernière semaine Pakua Chang ou Taijiquan

**UAT GEORGES SABY**

35, RUE CLAIRE FONTAINE

44830 BRAINS TÉL. : 02 40 65 55 01

email : [georgessaby@abc-chi.com](mailto:georgessaby@abc-chi.com)

[www.abc-chi.com](http://www.abc-chi.com)

## LOCATION DE SALLE



**le Centre Contemporain  
d'Arts Corporels**

## Génération TAO

Situé à quelques rues des Buttes-Chaumont (19e), vous propose à la location sa magnifique salle de 110 m<sup>2</sup> entièrement rénovée.

bois, lumière, plancher suspendu en pin naturel, ambiance zen, grande hauteur sous plafond, musique.

renseignements

Cécile Bercegeay

01 42 40 48 30

crédit photo: Dominique Guillemain, Dojo du Centre zen de «La falaise verte».



# Dojo, l'espace sacré du pratiquant

par Georges Charles

**A** l'instar de Monsieur Jourdain qui faisait de la prose sans le savoir, toutes celles et ceux qui enseignent, pratiquent, ou évoluent dans un Dojo traditionnel, bénéficient de la profonde influence du feng shui le plus classique.

## Le dojo, un espace sacré

*Dojo*, en japonais, signifie simplement «Lieu» (*Jo*) de la «Voie» (*Do*). Par extension, «Le Lieu où l'on trouve la Voie». Comme très souvent en ce qui concerne les termes japonais liés à la tradition authentique, ce terme provient de la transcription littérale du chinois *Tao Chang* (*Dao Jang*).

Do représente bien évidemment le Tao, la Voie, le principe. *Jang* (*Chang*) est le lieu, l'espace sacré où l'on se réunit. Ce caractère se constitue lui-même de deux parties: à gauche, la Terre (*Ti*), à droite, le soleil dardant ses rayons, figure que l'on retrouve dans le caractère yang du yin/yang. C'est, symboliquement, l'endroit sur terre où l'on trouve l'Illumination, le «Lieu de l'Éveil». Ce n'est donc pas un hasard si le Tao Chang est pour les Chinois, et particulièrement les Bouddhistes: *L'endroit où le Bouddha obtint l'éveil (Bodhi); le lieu où l'on enseigne le Bouddhisme; le lieu réservé au culte et aux offrandes, l'espace sacré où se déroulent les liturgies, les rites pour la délivrance des âmes dans les enfers, pour obtenir les bénédictions d'en haut (Ricci)*. Il ne s'agit donc pas de quelque chose d'anodin évoquant plus ou moins et uniquement un club sportif ou un gymnase municipal, fut-il agréé fédéralement.

## Butokuden, la salle de la vertu chevaleresque

Essayons de ne pas perdre de vue que

le Confucianisme est encore, avec le Bouddhisme et le Shintoïsme, l'une des trois religions d'Etat du Japon actuel. Le principe essentiel du Confucianisme, qu'on le veuille ou non, consiste à «rendre aux mots leur juste valeur». On imagine que les lettrés japonais de jadis ont donc choisi le terme «dojo» en connaissance de cause. Il fut officiellement utilisé pour la première fois dans le décret impérial signé de l'Empereur Kammu (736-805), au tout début de la période Heian, en 794, lors de l'ordre de l'édification du Butokuden, ou «Salle de la Vertu Chevaleresque» (ou Martiale!), premier Dojo situé dans le Parc du Palais Impérial de Heian Jingu à Kyôto. L'empereur décida, de par ce décret particulier, que la doctrine confucianiste servirait désormais de modèle dans toutes les cérémonies de Cour.

Or cette doctrine insistait sur la juste situation des lieux par rapport aux quatre Orientés (ces emblèmes sont représentés sur des étendards): Nord, pour la Tortue-serpent noire; Est, pour le Dragon Vert; Sud, pour le Phénix Rouge; Ouest, pour le Tigre blanc. La juste situation des monuments par rapport aux lieux, des pièces par rapport aux monuments, des meubles par rapport aux pièces, des êtres par rapport aux meubles et des rites par rapport aux êtres. Aucun rituel officiel ne pouvait donc s'effectuer en dehors des règles précises d'orientation précisément définies dans le *Livre des Rites (Liji ou Li Ki)*.

## La configuration ritualisée d'un dojo

Comme l'Empereur Kammu avait comme titre officiel «L'Empereur du Nord», il choisit comme emblème la «Tortue-serpent Noire» et décida que le mur du Dojo auquel il serait adossé serait situé au Nord.

## Le Shinza, assise du cœur-esprit

Au centre de ce mur serait donc placé le *Shinza* (en chinois, *Shen Zuo*; Shen: Esprit et Zuo: s'asseoir), ou «Assise du Cœur-Esprit», siège de la plus importante divinité japonaise: l'«Esprit Originel du Centre Auguste du Ciel» (*Ame No Minakanushi No Kami*) puisqu'il s'agit de la divinité solaire de laquelle descend l'empereur. Le *Shinza* représente donc, en son absence, la force-esprit de l'Empereur. Il est habituellement symbolisé par une calligraphie symbolique (*Kakemono*). C'est la partie du Dojo que l'on salue en commençant ou en finissant un cours.

## Le Kamiza, où s'assoient les forces de la nature

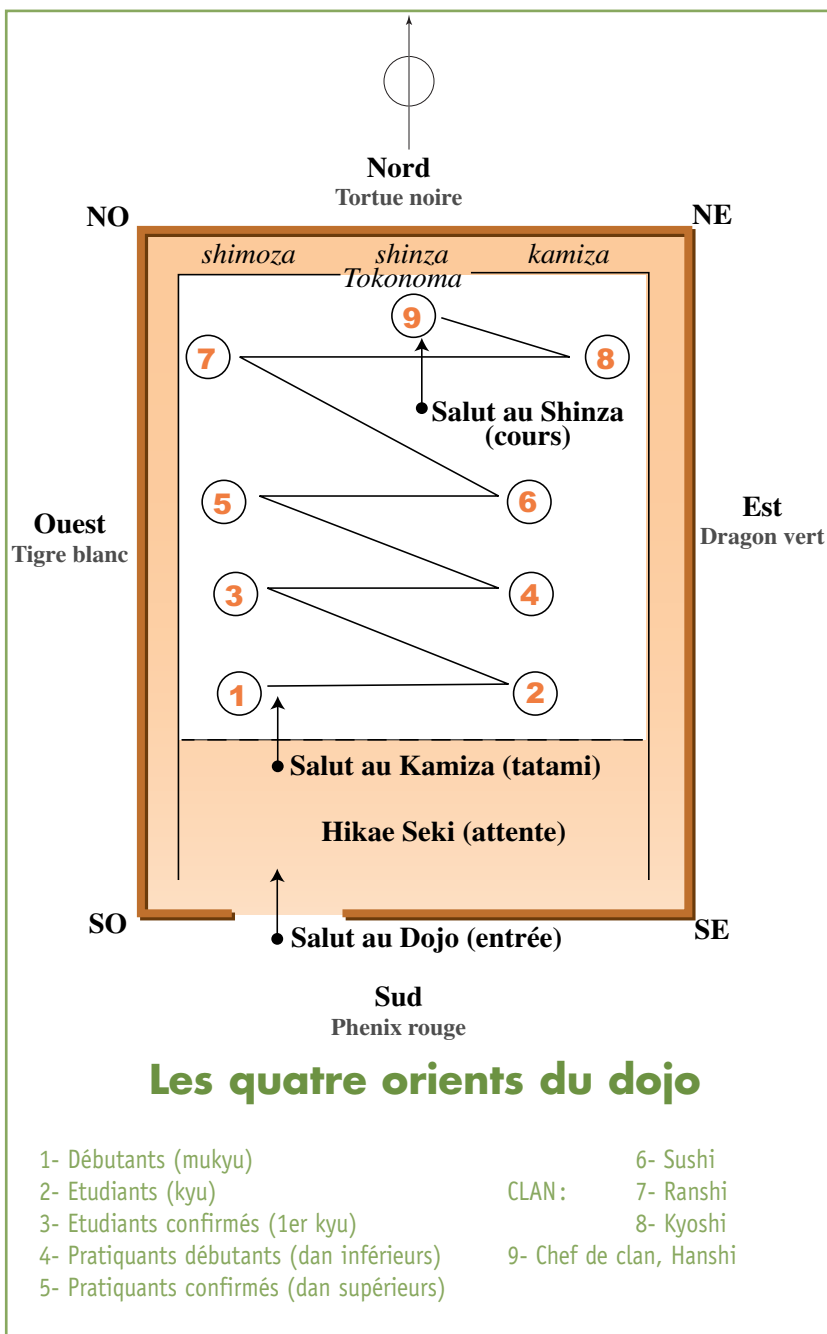
A la gauche (Yang) du *Shinza* se situe la place d'honneur symbolisée par le *Kamiza*. C'est le lieu où «s'assoient (Za) les forces de la nature (Kami)». Dans ce cas particulier, Ka représente le Feu (Trigramme Li) et Mi représente l'Eau (trigramme Kan) qui sont les deux forces essentielles de la manifestation du yin/yang sur terre. Les Kami représentent donc les entités naturelles qui sont honorées dans les cérémonies Shinto (en chinois, *Shen Dao*, la «Voie des Esprits»). Ce sont les forces qui protègent le Japon et qui provoquent les redoutables «Vents Divins», les Kamikaze (*Kase* représente le «Vent») qui se manifestent dans la destruction par le Feu (incendies) et l'Eau (inondations par le ras de marée ou *Tsunami*). C'est la place de l'invité d'honneur qui est donc placé sous leur protection directe. Le *Kamiza* est l'endroit où l'on effectue les offrandes, en général des offrandes ayant un rapport avec la nature et le végétal: arrangement floral (Ikeba-

na), branches et fruits, éventuellement un arbre nain (Penjin ou Bonsaï), ce qui évoque l'énergie croissante du printemps, la régénération. Donc l'emplacement du Dragon Vert. C'est ce qu'il convient de saluer en «montant» sur le Tatami ou le parquet.

### Le Shimoza, où s'assoient les ancêtres

A droite du Shinza, à l'opposé du Kamiza, sur le même mur se situe le *Shimoza* ou *Shimuoza*, où s'assoient (Za) les ancêtres (ascendants). C'est l'endroit où se situe l'Autel des Ancêtres, avec les plaques de bois portant leurs noms tenant lieu d'effigies, ou la représentation du plus fameux d'entre eux. C'est normalement à cet endroit que devrait être située la photo du Maître Fondateur de l'École (*Ryu*) ou des Maîtres dont la pratique est représentée, donc honorée, dans le Dojo. C'est sous la protection de ces ancêtres, de ces maîtres ou du maître en effigie, donc devant le Shimoza, que l'on remet les distinctions, grades, ceintures et autres diplômes. Le Shimoza est l'emplacement d'honneur réservé à celui qui est armé. Cela est expliqué dans le chapitre 31 du Daodejing de Laozi: *La place d'honneur est à gauche quand le gentilhomme est chez lui. Elle est à droite quand il porte les armes.* Cela est simplement dû au port de l'épée ou du sabre du côté gauche. Lorsque celle-ci sort du fourreau, elle protège alors la place symbolique où se situe l'empereur vis-à-vis d'une intrusion étrangère. C'est donc l'emplacement du Tigre Blanc qui symbolise l'Occident, la protection par le métal (armure et sabre).

Dans le Kamiza et le Shimoza, on retrouve la différence fondamentale effectuée en Chine puis au Japon entre le civil (*Wen*) et le militaire (*Wu*), entre le pinceau et le sabre. Comme dans la Rome



REGARD

## L'harmonie de l'environnement et de l'habitat

Fondé sur des principes, vieux de 4500 ans, le feng shui est apparu pendant la dynastie Han, il y a environ 2400 ans. A l'origine appelée Kan Yun, «Voie du Ciel et de la Terre», la discipline permettait de déterminer les meilleurs emplacements pour ériger palais, maisons et sépultures. Dans l'environnement, le paysage, s'exercent les forces de

la nature. Celles-ci génèrent et modèlent le qi, souffle vital, que le vent (Feng) disperse et que l'eau (Shui) collecte. Le qi pénètre alors dans les maisons, y circule, s'y répartit, et influence leurs occupants. Mais le paysage reste un critère primordial dans l'étude feng shui d'une habitation. Vient ensuite la position du bâtiment, son architecture,

puis l'aménagement intérieur et finalement, la décoration. Traditionnellement, les maîtres considèrent que l'extérieur, le paysage, représente 70 % du feng shui d'une maison, l'intérieur, seulement 30 %. Les configurations des montagnes («dragon de terre») et de l'eau («dragon d'eau») sont donc des facteurs essentiels. A cela s'ajoutent des critères

individuels, établis selon la date de naissance, qu'il est important de prendre en compte. Une maison sera ainsi plus ou moins bénéfique pour chaque habitant. Enfin, le temps joue aussi son rôle, chacun des cycles modifiant les influences de l'environnement, et les «énergies» d'une demeure.

Nicolas Hardy

antique, «l'épée cède à la toge», c'est-à-dire que le militaire demeure toujours sous les ordres du pouvoir civil qui lui-même demeure dépendant d'un pouvoir suprême.

## Le Tokonoma, la grotte d'Amaterasu

Ces trois entités : Kamiza (Est), Shinza (Sud), Shimoza (Ouest) situées sur le mur du Nord du Dojo peuvent alors se matérialiser dans une unité consistant en un autel généralement situé dans un renforcement symbolisant une grotte, le *Tokonoma*. C'est la grotte dans laquelle se réfugia la déesse du soleil Amaterasu à la suite d'un différend avec son frère. Elle représente l'obscurcissement de la lumière (*Ming Yi*, le 36e Hexagramme du *Yijing*). Grâce à un stratagème utilisant des danses rituelles et un miroir magique, les autres divinités réussirent à la faire sortir de cette grotte, provoquant symboliquement l'Illumination et le Retour au Clan (*Jia Ren*, le 37e Hexagramme du *Yijing*). On disposait donc, jadis, dans le Tokonoma, des objets symboliques, et plus particulièrement les «Trois Trésors», insignes du pouvoir impérial japonais : le miroir magique de bronze, le joyau écarlate, l'épée droite tranchant l'herbe. Cette dernière, provenant d'un dragon à huit têtes (représentant la Chine) avait sauvé l'empereur d'un incendie allumé par des conjurés alors qu'il se trouvait dans un champ d'herbes sèches. La notion d'Obscurcissement de la Lumière (mort du disciple) et de l'illumination du Retour au Clan correspond à la remise de la ceinture noire et au passage du stade de l'étude au stade de la pratique. Avant la ceinture noire on étudie, après la ceinture noire on pratique au sein d'un Clan ou d'une Ecole

(Ryu), puis, éventuellement, on se réaligne dans la pratique, on trouve sa Voie. Il est alors possible de faire partie de la hiérarchie de l'Ecole à laquelle on appartient.

## Kihontai, les règles du dojo

Tout cela est, bien évidemment, symboliquement matérialisé dans le Dojo en fonction de l'emplacement désigné correspondant au niveau d'étude, de pratique ou de réalisation. Cela implique nécessairement une organisation du Dojo dans l'espace et ceci en fonction des Quatre Orient. Traditionnellement, l'entrée se situe au sud, en face du Shimoza (Sud-Ouest) et comporte un espace dégagé, ou «aire d'attente», le *Hikae Seki* (lieu où l'on prend des notes) qui est considéré comme intermédiaire entre l'extérieur (profane) et l'intérieur (sacré). C'est le lieu où s'effectuent les démarches administratives et où sont admis d'éventuels spectateurs. En entrant, il convient donc de simplement saluer le lieu dans sa totalité. On entre et on sort (les Japonais disent «monter» et «descendre») du tatami, délimitant le lieu de pratique, par la partie faisant directement face au Shimoza, mais en saluant en direction du Kamiza. Ceci se fait rituellement par le pied gauche (*Shimo No Ashi*) et l'on gagne sa place.

## A chacun sa place !

Les places les «moins élevées» sont situées vers la porte d'entrée et se décalent peu à peu vers la droite pour aller jusqu'au mur de l'Est, puis se situent sur le rang devant, au niveau du mur de l'Ouest, et ainsi de suite. Cette progression permet de parvenir peu à peu jusqu'aux places réservées aux Dan inférieurs (face au Kamiza)

puis aux places réservées aux Dan supérieurs (face au Shimoza), pour aboutir dos au mur de l'Est, face à l'Ouest (*Kyoshi*), puis dos au mur de l'Ouest, face au mur de l'Est (*Ryoshi*). Le Professeur en Titre (*Hanshi*) se situe dos au Shinza, une place d'honneur étant réservée à sa gauche en direction du Kamiza. Le salut rituel de début et de fin de cours s'effectue en direction du Shinza.

Les «Règles du Dojo», le *Kihontai*, fixées au début de l'ère Heian, précisent qu'on ne passe jamais entre le Shinza et un enseignant ou un plus gradé et que, de règle générale, on ne passe jamais derrière un enseignant dans l'exercice de ses fonctions. En quittant le tatami ou le parquet, on salue en direction du Kamiza et on salue encore une fois en quittant le Dojo. Et ce sont les règles minimales qui, normalement, doivent être respectées par les débutants (*Mukyū*, littéralement, «ceux qui n'ont pas de nom» !).

Le Dojo (ou le *Daojang*!), grâce à cette disposition et à ces règles, doit pouvoir se situer en dehors du temps et de l'espace et proposer la disposition la plus favorable pour rechercher sa Voie et ceci, quel que soit le niveau d'étude, de pratique ou de recherche. Mais, dans le cas où l'on ne dispose pas d'un Dojo, rien n'empêche de le reconstruire par un simple rituel de salut en direction des axes énergétiques et, surtout, de veiller au respect mutuel en montrant simplement l'exemple du respect du lieu et de ceux qui sont présents pour y évoluer. Le vrai Dojo est toujours dans le cœur de celle ou de celui qui pratique sincèrement et qui, surtout, ne méprise pas autrui. ■

## Le Xuan Kong Feng Shui, ou l'Art du positionnement

Dans ses formes les plus authentiques et traditionnelles, le Feng Shui Classique chinois, ou Xuan Kong Feng Shui, issu de la pensée taoïste chinoise, a les mêmes fondements et la même ossature que le I Ching, la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture, les arts martiaux, la calligraphie ou l'art du thé. Ses objectifs sont la longévité et l'efficacité.

«Il repose sur le postulat qu'aucun lieu n'est neutre et a un impact sur les personnes». Il s'agit donc de s'allier et de tirer parti des forces énergétiques en présence.

Cette technique ancienne d'ancrage et de centrage demande des connaissances géométriques, astronomiques et mathématiques complexes permettant d'établir la carte d'identité énergétique d'un

lieu à partir de ses données spatio-temporelles : sa date de construction et son orientation sur les 360° de la boussole.

Le Xuan Kong Feng Shui optimise et personnalise les espaces pour qu'ils soient une enveloppe et une force supplémentaire de ressourcement et d'économie de forces, comme les arts martiaux.

La demande actuelle porte sur

le visible : les couleurs et la décoration. Or, le feng shui classique établit un diagnostic des énergies intangibles afin de positionner une personne donnée au bon endroit, pour prendre une bonne décision au moment opportun.

Si le feng shui classique a des effets, c'est parce que l'expert a travaillé avec la personne.

Françoise Lambert

# Vivre dans le mouvement

Pour la ville, les loisirs, l'entraînement... les vêtements DÔ Création, élégants, raffinés et surtout, confortables.

Demandez le nouveau catalogue aujourd'hui.



## VESTE

Taille	Stature	Taille
XXL	1.90	58-60
XL	1.88	54-56
L	1.82	50-52
M	1.76	46-48
S	1.68	42-44

Réf. VTL 008 - 110 € (Lin Beige)

## NOUVEAU - KUMITE

Taille	Longueur (à partir de la taille)
XL	1.22 m
L	1.12 m
M	1.06 m
S	1.02 m

Réf. PL 009 - 49 €  
(Polyester/Elasthane/Viscose Noir)



*création*

Photos : Philippe Maestroni - www.maestroni.com

## BON DE COMMANDE

Référence	Taille	Quantité	Prix
TOTAL			

Frais de port colissimo suivie pour la métropole pour toute commande de 5 articles ou moins 3,40 €. Contactez nous pour toute autre commande. Livraisons partielles sujettes à frais supplémentaires. Nos articles sont disponibles dans la limite des quantités produites.

## DEMANDE DE DOCUMENTATION

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
C.P. : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_  
Tél. : \_\_\_\_\_  
E-mail : \_\_\_\_\_

Toute commande doit être accompagnée du règlement à l'ordre de :

- 3, rue Montholon - 75009 Paris - Tél. : 01.45.23.02.27 - E-mail : do-creation@wanadoo.fr

# Comment aménager son bureau ?

par Carl de Miranda

**L**e bureau est un lieu où nous produisons, un lieu où nous utilisons nos capacités personnelles dans le cadre d'un travail, qu'il s'agisse d'un travail d'ordre professionnel ou d'ordre personnel. En réalité, l'énergie que nous allons investir dans ce travail ne dépend pas uniquement de notre énergie personnelle. Celle-ci entre en interaction avec l'énergie de l'environnement et en premier lieu, celle du bureau dans lequel nous travaillons.

## Canaliser les énergies

L'objectif du feng shui est de canaliser les énergies de l'environnement afin qu'elles soient en harmonie avec les objectifs et l'énergie personnelle des occupants. A l'heure où de plus en plus d'entreprises font appel au coaching, à la psychologie, la gestion du stress et autres, il devient évident que les éléments qui permettent d'optimiser la performance au travail sont de plus en plus subtils et l'environnement de travail devient une composante inévitable. Le feng shui intervient à différents niveaux pour optimiser un bureau.

## Observer les formes

L'étude des formes s'appuie sur les données observables par les cinq sens et constitue un tout premier niveau d'analyse. Elle vise notamment à établir une circulation harmonieuse de l'énergie, et une mise à profit de l'équilibre yin-yang qui peut être traduit dans le cadre du feng shui par «Statique-Dynamique». Un exemple simple illustrant cette idée est la situa-

tion d'un bureau dans une pièce avec une porte et une fenêtre. Pour placer le bureau, une règle simple est d'avoir le yang devant soi et le yin derrière, c'est-à-dire le dynamique devant et le statique derrière, par exemple un mur derrière soi, et la fenêtre et la porte dans son champ de vision. Ainsi, on travaille en se sentant supporté, tout en étant ouvert aux opportunités et à l'activité.

## Harmoniser les énergies subtiles

L'étude des énergies subtiles, non observables par les cinq sens, permet d'approfondir l'analyse. Les énergies subtiles étudiées par le feng shui traditionnel sont toujours en lien avec le champ magnétique terrestre et dépendent donc du Nord magnétique. Grâce aux «Étoiles Volantes», il est possible d'identifier les énergies subtiles, appelées «étoiles», qui vont entrer en interaction avec nous lorsque nous travaillons au bureau. Par la porte et la fenêtre pénètrent des énergies dynamiques, celles-ci viennent rencontrer des énergies statiques qui émanent lentement des murs et des meubles lourds. Ces énergies ont des influences complexes, variables en fonction de cycles temporels, et l'objectif est d'utiliser au mieux ces énergies.

Lorsque l'on optimise un bureau, il nous faut optimiser en fonction de l'activité exercée dans ce bureau. L'énergie nécessaire à l'exercice de la comptabilité n'est pas la même que l'énergie nécessaire à un commercial qui doit décrocher des contrats. Ainsi, il nous faut puiser dans les énergies

subtiles présentes les qualités d'énergie qui vont permettre de soutenir au mieux l'activité de ce bureau.

## Optimiser en fonction de la personne

De plus, l'optimisation doit également tenir compte de la personnalité et de l'énergie personnelle de l'occupant. Concernant la personnalité, par exemple, certains commerciaux ont besoin d'être un peu poussés et rendus plus agressifs, d'autres ont au contraire besoin d'être tempérés. Les étoiles volantes, en accord avec les formes présentes dans le bureau, permettent de répondre précisément à des besoins, et constitue en ce sens un outil complémentaire à l'optimisation de l'énergie personnelle grâce au développement personnel, coaching et autres. En réalité, les étoiles volantes sont toujours étudiées avec les formes, puisque ce sont les formes qui canalisent ces étoiles dans le lieu : dispositions, couleurs, matériaux, formes, rentrent en ligne de compte.

## L'influence du Kua

La date de naissance de l'occupant joue également un rôle dans les Étoiles Volantes et permet d'affiner l'interaction des énergies. Concernant les dates de naissance, de nombreux ouvrages sur le feng shui ont parlé du chiffre *Kua* ou *Gua*, et ont insisté sur la nécessité de bien orienter son bureau en fonction de directions favorables ou défavorables selon ce chiffre Kua. S'il est vrai qu'un certain niveau d'influence existe à travers ces directions, il est néanmoins indispensable d'orienter son bureau avant tout en considérant les formes du lieu et l'équilibre yin-yang dont on a parlé, il est ensuite possible d'affiner avec ces

*Il faut optimiser le lieu en fonction de l'activité exercée dans le bureau.*



directions, mais pas question de se retrouver face à un mur et dos à la porte sous prétexte que c'est notre direction favorable...

### Psychologie de l'habitat

En complément du feng shui traditionnel, il est très utile d'optimiser en considérant la «psychologie de l'habitat», parfois présentée comme du feng shui à l'occidental. Cette discipline étudie les interactions de l'environnement proche avec notre inconscient. Dans un bureau, il est important de créer un champ d'influence psychologique qui va à nouveau canaliser notre énergie dans la direction souhaitée. Rentrent en ligne de compte les couleurs, les symboliques, les objets, les matériaux, et toutes les connotations mentales ou émotionnelles associées aux éléments présents dans le bureau. Un exemple simple: la couleur bleue est apaisante, le rouge est très stimulant, le jaune aide à communiquer, etc.; en jouant sur les couleurs, on peut créer un champ d'influence qui peut répondre à un besoin de l'occupant. Du bleu peut donc aider à cal-

mer un bureau où règne du stress. Autre exemple: Un tableau d'art accroché dans le bureau crée une influence en rapport avec l'univers émotionnel et mental du tableau, lui-même en rapport avec l'état intérieur de l'artiste qui l'a créé. Placé dans un bureau, l'influence n'est pas anodine. Un tableau très confus aux formes acérées n'ira certes pas dans le sens de la clarté d'esprit et d'une stabilité émotionnelle. Encore une fois, le champ d'influence psychologique que nous créons dans notre bureau doit prendre en compte notre activité, mais également notre personnalité. Selon notre profil psychologique, nous devons aménager un lieu qui nous soutienne.

### L'influence des champs électromagnétiques

L'optimisation du bureau doit également tenir compte des champs élec-

tromagnétiques dégagés par nos équipements. Ces champs sont agressifs pour notre énergie et peuvent nous fatiguer inutilement. Quelques petits conseils: écarterz au maximum les gros équipements (imprimantes, photocopieuse, etc.), retirez les fils de vos pieds, et sachez qu'un écran d'ordinateur produit son champ derrière et sur les côtés, il faut en tenir compte lorsque plusieurs ordinateurs cohabitent.

**Selon notre profil, nous devons aménager un lieu qui nous soutienne.**

Ainsi, ces diverses disciplines permettent d'aligner les ressources du lieu avec les activités et les personnalités des occupants. En plus des intérêts que nous pouvons retirer en terme d'efficacité à notre bureau, le feng shui pointe vers la richesse de l'interdépendance entre l'homme et l'environnement et contribue, à sa manière, à dissoudre la séparation que nous établissons entre nous et le monde.

## L'art de «se décrypter»

Le feng shui est un excellent outil de connaissance de soi, par le biais du décryptage de sa maison: connaître SON fonctionnement intérieur, en regardant SON intérieur (habitat).

En Asie, la conception globale de la santé (physique et

psychique) s'explique à partir du principe du yin-yang, et des 5 éléments. L'Être humain possède un aspect yin et un aspect yang dans chaque partie, chaque organe, chaque cellule de son corps.

Le feng shui permet de mettre en évidence la connexion yin-

yang qui existe entre notre corps et notre environnement extérieur (maison, jardin, paysage). Cette relation agit dans les deux sens, ainsi nos actes, nos pensées, nos désirs, s'expriment dans notre demeure par nos choix de décoration et d'agencement.

A leur tour, ces choix de décoration et d'aménagement vont nourrir notre état intérieur. Tout cela bien sûr agit de façon inconsciente, c'est ce qui sera générateur des divers blocages de notre vie.

Thierry Grenier

## Ce qu'il faut savoir...

**Luo Pan, la boussole :** C'est l'outil indispensable des experts en feng shui. Il est constitué de 24 cercles et d'une petite boussole au centre. Il permet une lecture directe des influences énergétiques. Une particularité à signaler: le sud est le pôle de référence.

**Luo Shu, le carré magique :** Ce carré est constitué d'une grille de 9 cases réparties sur trois colonnes et trois lignes. A chaque case est associé un chiffre. Le carré est dit «magique» car quelle que soit la manière dont on additionne les chiffres, on trouve toujours le nombre 15. Mais ce carré représente en fait une boussole, un centre et 8 directions. A chaque direction correspond une qualité énergétique particulière.

**Le Ba (= 8) Gua (= figures) :** Le Ba Gua est un octogone qui désigne les 8 directions de la boussole symbolisées par les 8 trigrammes du Yi Jing.

**Le feng shui «dit du bagua» :** version contemporaine et simplifiée du feng shui qui associe à chaque secteur géographique de la maison une thématique générale unique (carrière, réputation, etc.). L'intervention consiste à renforcer le secteur correspondant à la problématique du client par le jeu des couleurs, formes et matériaux.

**Le feng shui «dit des trois portes» :** version simplifiée du feng shui du bagua remplaçant le relevé d'orientation par la prise en compte de la position de la porte d'entrée (gauche - centrale - droite).

**Le feng shui «dit des Formes» :** partie de la discipline traitant des influences des formes (formes, couleurs, matériaux) visibles dans le lieu étudié et dans son environnement.

**Le feng shui «dit de la boussole» :** partie de la discipline traitant des influences non immédiatement perceptibles par les 5 sens, résultant de données spatiales (orientation) et selon le niveau de la lecture, de données temporelles (période de construction).

**Le Xuan Kong Feng Shui :** méthode de feng shui classique, longtemps réservée à un public restreint d'initiés et d'érudits en raison de sa complexité, combinant données spatiales et temporelles et analyses conjointes de l'influence des Formes et de celle de la Boussole. Cette méthode nécessite la connaissance du calendrier solaire. D'une grande pertinence, elle requiert un apprentissage et de l'expérience, en particulier pour l'interprétation.

**Etoiles :** Le terme d'«étoiles» couramment utilisé en FS classique désigne une certaine qualité de qi ou «influence énergétique». Chaque étoile est associée à un des cinq éléments et possède des caractéristiques propres en terme de nature, force et personnalité.

La méthode des huit salles (Ba Zhai) distingue 8 étoiles (quatre favorables et quatre défavorables). La carte énergétique résultante, basée essentiellement sur l'orientation générale du lieu (N, S, E, O et NE, SE, SO et NO) associe à chaque secteur de la maison une étoile unique.

Le Xuan Kong FS comprend lui 9 étoiles de base, mais associe à chaque secteur de la maison une triple combinaison d'étoiles (3 chiffres par secteur) révélant la double influence de l'orientation (24 orientations possibles) et du temps (9 périodes possibles).

**Veines (de dragons) :** endroits naturels et repérables dans un paysage, en général montagneux, où se concentre l'énergie tellurique.

### ONT PARTICIPÉ A CE NUMÉRO :

**Remettre les boussoles à l'heure :** formée par Maître Joseph Yu à Toronto et membre Senior du Feng Shui Research Center, Marie-Pierre Dillenseger pratique et enseigne le Feng Shui Classique depuis 1999. Elle forme des praticiens en feng shui (FS) et astrologie chinoise. Elle a reçu le titre de Maître par Joseph Yu et est habilitée à certifier les praticiens au titre du FSRC.

**L'harmonie de l'environnement et de l'habitat :** Nicolas Hardy a suivi l'enseignement de Maître Yap Cheng Hai. Il est aujourd'hui Maître en FS traditionnel.

**De l'influence des cycles :** Cheng Yao (Bertrand Guillon) vécut en Extrême-Orient pendant plusieurs années. Il est traducteur de chinois classique, et consultant en FS.

**L'impact du lieu :** Géographe et cartographe au départ, Brigitte Jégouzo-Joly est aujourd'hui géobiologue, praticienne en FS Classique, spécialiste des analyses de maisons et locaux professionnels.

**L'acupuncture de la terre :** Consultante pour les particuliers et les entreprises, formatrice, Hélène Weber est la représentante exclusive pour la France du Yap Cheng Hai Feng Shui Center of Excellence. Titulaire d'une maîtrise de FS

**Une branche de la M.T.C. :** Isabella M. Obrist est acupuntrice et praticienne en FS Classique.

**Géobiologie, un feng shui à l'Occidentale ? :** Jean-Jacques Bréluzeau est expert en géobiologie. Il a été amené à concevoir des moyens d'harmonisation de l'habitat et de l'environnement.

**Dojo, l'espace sacré des pratiquants :** Georges Charles est spécialiste des arts traditionnels taoïstes.

**Le Xuan Kong Feng Shui :** Françoise Lambert est experte, consultante et enseignante de FS. Elle s'est formée auprès de Marie-Pierre Dillenseger. Elle est également membre actif du FSRC France (le Centre d'Etudes et de Recherches sur le Feng Shui en France), créé et animé par Marie-Pierre Dillenseger.

**L'art de «se décrypter» :** Thierry Grenier a suivi sa formation auprès de l'Institut Européen de FS. Il est aujourd'hui conseiller FS.

**Comment aménager son bureau ? :** Carl de Miranda est consultant en FS et Optimisation de l'Espace, pour les particuliers et les entreprises. Polytechnicien de formation, il applique notamment l'enseignement en FS traditionnel reçu du Me Joseph Yu.

**Une voie de changement :** Cyrillia Léthéa suit la formation de Marie-Pierre Dillenseger après avoir suivi l'enseignement de Jean-Louis Augay, praticien en FS et géobiologue.

Nous remercions Marie-Pierre Dillenseger pour sa précieuse participation et son rôle de conseillère sur l'ensemble du dossier.

**Retrouvez les coordonnées de tous les rédacteurs dans le carnet d'adresses p. 62.**





# LE DOMAINE DU TAILLE

Domaine situé en Ardèche méridionale  
au coeur d'un parc arboré de 100 hectares

Accueil de stages et séminaires ouvert aux professeurs, thérapeutes, formateurs  
- 3 salles de travail dont 1 dojô de 200m<sup>2</sup>  
- pension complète de 10 à 65 personnes

Locations saisonnières pour particuliers: 2 villas avec piscine  
privative totalement indépendante pour 2,4,8 ou 12 personnes

INFORMATIONS: Jean d'Aulan - Domaine du Taille, 07200 Vesseaux  
tél: 04 75 87 10 38 - fax: 04 75 87 19 30  
site: [www.domainedutaille.com](http://www.domainedutaille.com) e-mail: [domainedutaille@wanadoo.fr](mailto:domainedutaille@wanadoo.fr)  
programme des stages sur demande



## Taiji-Quan Qi-Gong et Pakua

**1<sup>er</sup> stage d'été international  
à la Faute sur Mer  
sur la Pointe d'Arcay**

太  
极  
拳

Deux semaines au choix (entre plage et forêt) :

**du 9 au 13 août et du 16 au 20 août 2004**

sous la direction de **Thierry Alibert** et d'un collectif de 10 enseignants :

Victoria Windholtz, Jean-Jacques Galinier, Michel Jreige (Thérapeute en MTC), Katy Barcelo, Pascal Pradoux (Thérapeute en MTC), Agnès Brouillaud, Yann Camy, Thierry Huguët, Jean-Luc Chastanet, Nicole Parisot.

Ateliers proposés : Etude de la forme moderne 108 de Yang Chen Fu (3 parties) - Pakua Zhang (Bagua Zhang) - TaiChi de l'Eventail - Bâton long (Ta'Ji Gun) - Tui Shou codifiés et libres - Qi Gong des 5 éléments - Epée (forme simplifiée 24 pas de Pékin), Double sabre, Sanshou, Tai Yen Gong, Epée avancée, Forme ancienne de Yang Lu Chan, Etirement des méridiens.

Renseignements : **Thierry Alibert** • Taijiquan Institut

Av. Henry Mazet 46300 Gourdon • 05 65 41 14 95 / 06 08 58 45 57

email : [alibert.thierry3@wanadoo.fr](mailto:alibert.thierry3@wanadoo.fr) • <http://perso.wanadoo.fr/thierry.alibert>

ou Office du tourisme de la Faute • 02 51 56 45 19

email : [ot.lafautesurmer@wanadoo.fr](mailto:ot.lafautesurmer@wanadoo.fr) • [www.lafautesurmer.com](http://www.lafautesurmer.com)



photo: Eric Burdet

photo: Jean-Marc Lefèvre



# Nouvel An chinois 2004

Pour la première fois à Paris, les chars célébrant le nouvel an chinois ont défilé sur les Champs-Élysées. Et la Tour Eiffel s'est habillée de mille scintillements rougeoyants, une façon de souligner l'année de la Chine en France. Deux artistes photographes, Jean-Marc Lefèvre et Eric Burdet vous font partager leurs visions hautes en couleurs de cet événement.

photo: J.M-L



photo: Jean-Marc Lefèvre



photo: Jean-Marc Lefèvre



photo: Eric Burdet



# Encourager la Créativité

A chaque numéro, une nouvelle réflexion sur les méthodes d'enseignement des disciplines/arts corporels et énergétiques. Une rubrique qui s'adresse aux pratiquants et aux enseignants.

par Georges Saby

**L**a transmission d'une tradition ancienne noue les fils qui permettent le passage de perles anciennes à d'autres héritiers. Dans la plus pure et idéale tradition orthodoxe d'Asie, le Maître se sent responsable du choix de son successeur, celui qui recevra le nectar et qu'il désignera comme héritier. Cette conception très classique de la continuité du savoir, et très orientale, pourrait nous paraître quelque peu semblable à ce que nous connaissons en Occident avec nos arts classiques, tels que la danse, la musique, ou même la peinture. Mais on a bien souvent en Occident une vision très figée de la transmission de Maître à disciple; une vision idéale qui se déroule dans un univers parfait, à l'image de notre paradis judéo-musulmano-chrétien. Mais cela ne se passe pratiquement jamais comme cela...

Les élèves luttent parfois entre eux pour obtenir le titre de disciple officiel. Très souvent, une partie, ou toute la transmission, part de son côté, grossissant le groupe des disciples officieux. Des élèves chercheurs réactualisent le savoir par eux-mêmes, souvent sans rien inventer. Ils créent ce qu'ils n'ont pas reçu, et participent ainsi à l'élan vivant qu'est une tradition évolutive. Car la tradition en aucun cas n'est figée. Elle ne l'est pas en Inde, elle ne l'est pas au Japon, elle ne l'est pas en Chine, elle ne l'est pas en Occident. Et pourtant dans l'esprit de certains de mes contemporains, mais pas tous, une sorte d'illusion d'immutabilité colle aux trésors de pratique corporelle et spirituelle venus d'Asie. Il faudrait reproduire à l'identique pour trouver la Voie, la seule, la vraie.

D'un point de vue technique, un enseignant se doit d'inciter l'élève à reproduire une technique classique à l'identique. Ce serait une erreur qu'on se limite à cela. Penser que la créativité ne devrait s'étudier ou ne s'exprimer qu'en fin d'étude, une fois la technique acquise, relève de l'illusion. A trop attendre, on tue l'élan de spontanéité. Celui-ci doit être encouragé tout au long d'un apprentissage, pour atteindre une maturation harmonieuse. J'incite ainsi tous mes élèves talentueux à se poser en tant que chercheur, à expérimenter au-delà de ce qui est transmis. Aux Beaux-arts, en France, la phase «reproduction» correspond à la première année, sujet clos dès la seconde année. Un danseur ne devient pas brusquement chorégraphe en conclusion logique d'années d'obéissance, et encore moins s'il n'a pas eu l'opportunité de s'essayer. Le

Génie ne jaillit pas de nulle part, comme celui de la lampe d'Aladin, mais d'une maturation harmonieuse.

Dans le Taijiquan officiel de la famille Yang, chaque disciple a le droit de changer un mouvement de la forme, un seul. Si l'on observe lors des compétitions les formes gestuelles issues des différentes écoles de Taijiquan Yang, qui sont séparées par deux à trois générations de transmission au plus, on ne devrait percevoir que deux à trois mouvements différents. Yeux grands ouverts, on est loin du compte...

En Occident, la création est encouragée dans les arts classiques: peinture, danse, musique, au point qu'on propose des cours de «créativité» dans les différents conservatoires, qui conservent certes la technique, les œuvres, mais aussi le dynamisme vivant des Arts qu'ils favorisent. Je ne saurais

croire qu'en Asie il en soit autrement. L'élan créateur est libre et universel. Les Arts y suivent le cours naturel de toute transmission humaine.

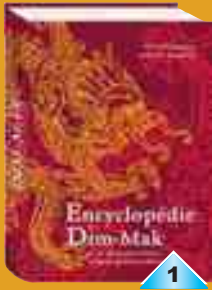
Ils se trouvent modifiés, vivifiés, renouvelés en se répandant. De fait, les arts d'Asie sont influencés par l'Occident.

Mais pour le pédagogue, c'est une difficulté réelle que d'introduire une part de créativité lorsqu'on enseigne une discipline d'origine asiatique. Cela pose moins de problèmes avec

les arts martiaux et les sports car l'expression libre est de rigueur dans au moins un secteur de la pratique: le combat ou jeu sportif: lors des *randori* en Judo ou du *tui-shou* en Taiji. Mais pour d'autres disciplines n'incluant pas de rapport interactif à l'autre, la règle est différente. Elle ressemble parfois à un strict interdit.

En tant que pédagogue, si l'on s'engage sur une voie favorable à la créativité, le respect pour ce qui nous a été légué devrait nous conduire à une interrogation: ne trahissons-nous pas la tradition qui nous a été confiée? Personnellement, j'ai choisi d'introduire dans mon enseignement une dose restreinte de créativité. Les débutants qui me côtoient ne s'en aperçoivent peut-être même pas. A mesure que mes élèves progressent, cela devient plus visible, cette porte leur est ouverte. Je vis parfois l'incompréhension de mes propres élèves, et très souvent celle de mes collègues chef de file d'Ecole. Mais avec d'autres enseignants j'ouvre la voie, et j'essuie les pots cassés. Dans le futur, la notion d'Art vivant et créatif sera acceptée plus facilement par tous, espérons-le avant quelques décennies, car la créativité participe de la plus naturelle joie de vivre. ■

**C'est une  
difficulté réelle  
que d'introduire  
une part de  
créativité dans  
la transmission.**



**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

**NOUVEAU**



**3**  
**Points de vie,** Henry Plée  
Un 2nd ouvrage de M. Plée sur les "points qui rendent la vie" : kuatsu (réanimation), Seifuku (repositionnement des os) 600 p., 121x32, édition luxe relié toile. **59,50 €**



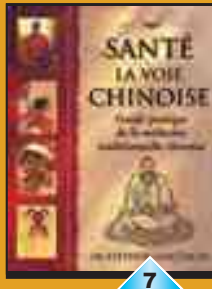
**4**  
**Chin-Na du Shaolin, applications au combat,** un livre pour tous les artistes martiaux désireux d'approfondir l'art du contrôle articulaire. 480 p., 1500 illustrations.



**5**  
**Le travail énergétique des moines de Shaolin,** une sorte de qigong de combat. 274 p. 17x24. **34,50 €**



**6**  
**Découvrez votre vrai potentiel,** par l'enseignement de techniques millénaires de kung-fu et Qigong sexuels. 272 p. 17x24 cm.



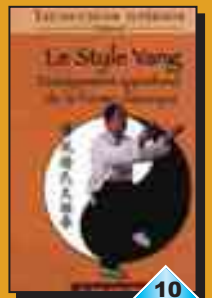
**7**  
**Panorama:** Voici un guide des thérapies chinoises. Pour ne pas se tromper. 160 pages en couleur, format 18,5 x 23 cm, relié. **22,95 €**



**RÉÉDITION**  
**8**  
**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 €**



**9**  
**Très complet :** un livre qui fait découvrir l'envergure réelle de cette discipline majeure. 368 pages. 17,5 x 24, l. **34,50 €**



**10**  
**Complet.** Outil idéal pour se perfectionner dans le Tai Chi Chuan du style Yang. 350 pages. 17,5 x 24, l. **34,50 €**



**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 €**



**NOUVEAU**  
**13**  
**Qi Gong sibérien,** une face cachée du Qi Gong dévoilée par Victor et Marina Zaloinov. Pour harmoniser votre corps-esprit dans un travail énergétique. **25 €**



**14**  
**Études de Bruce Lee** sur sa recherche de l'art martial ultime. De cette étude il fit naître le JKD. 220 pages, relié, format 31 x 22 **35,95 €**



**15**  
**Méthode de combat** écrite et présentée par Bruce Lee. Pour devenir un combattant d'exception. 596 p., 982 photos, **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 **11,95 €**



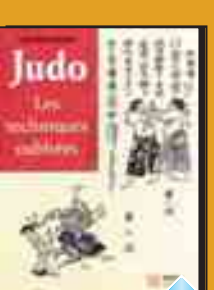
**17**  
Premier album photo en couleur sur Bruce Lee tiré de la collection privée de la famille Lee. Textes de Bruce lui-même. 208 pages, édition luxe reliée 25 x 29 cm, **38,10 €**



**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 €**



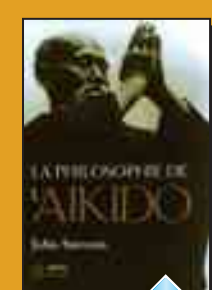
**NOUVEAU**  
**19**  
**Ueshiba l'invincible :** une biographie qui évoque aussi le cheminement mystique et spirituel du fondateur de l'Aïkido. **18,95 €**



**20**  
**Judo - Les techniques oubliées** Un livre destiné à celui qui cherche à comprendre le Judo dans sa définition martiale et pas seulement sportive. 224 p., 17 x 245 **22,95 €**



**21**  
**L'épée du Taïchi dans le style Yang classique** Apprendre à projeter l'énergie dans l'arme. Théorie et pratique. **22,75 €**



**22**  
**La philosophie de l'aïkido.** Ouvrage clair pour s'initier à la spiritualité de l'aïkido. 136 p., 14,5 x 21 cm. **11,95 €**



**NOUVEAU**  
**23**  
**Aïkido officiel,** Moriteru Ueshiba, Moriteru, fils de Kisshōmaru et petit-fils de Morihei (le Fondateur) est l'actuel «Gardien» de la voie de l'aïkido (Dōshu). **27 €**



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

**Essentiel et simple :** un livre qui rend accessible les concepts du bouddhisme et les principes du zen. 160 pages, 14,5 x 21 cm. **14,95 €**



**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. POINTS DE VIE - 59,50 €
- 4. 101 REFLEXIONS SUR LE TAICHI - 10,95€
- 5. KUNG FU SHAOLIN -34,50 €
- 6. YOGA TAOISTE ET ENERGIE SEXUELLE -27,00 €
- 7. SANTÉ LA VOIE CHINOISE - 22,95 €
- 8. ÉNERGIE INTERNE - 32,50 €
- 9. APPLICATIONS MARTIALES - 34,50 €
- 10. MANUEL D'ÉVOLUTION SPIRITUELLE - 17,95€
- 11. MANUEL D'ÉVOLUTION SPIRITUELLE - 17,95€
- 12. 108 CLÉS POUR LE TAICHI - 14,50 €
- 13. QI GONG SIBERIEN - 25 €
- 14. TAO DU JEET KUNE DO - 35,95 €
- 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. UESHIBA L'INVINCIBLE - 18,95 €
- 20. JUDO - LES TECHNIQUES OUBLIÉES - 22,95 €
- 21. L'ÉPÉE DU TAICHI - 32,50 €
- 22. L'A PHILOSOPHIE DE L'AÏKIDO - 11,95 €
- 23. AÏKIDO OFFICIEL - 27 €
- 24. CHIN NA DU SHAOLIN - 28,95 €
- 25. L'ESSENCE DU ZEN - 14,95 €

**Calcul et report**

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

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

chèque -  mandat (4308606H La Source)  
 Carte bancaire : expiration - - / - - / - -  
n° - - - - -

Indiquez votre adresse sur papier libre

# Gong Bu, la posture de l'arc pour lancer les flèches du printemps

Génération Tao ouvre une nouvelle rubrique avec Roger Itier, expert de Wushu, 5e dan, qui revisitera pour vous les cinq postures de base du Wushu et leurs expressions dans différents styles internes et externes. Une manière de renouer avec la globalité de la culture wushu.

par Roger Itier

**L**es postures jouent un rôle fondamental dans la progression d'un pratiquant. Elles sont les fondations sur lesquelles celui-ci s'appuiera tout au long de sa pratique: sans un enracinement solide et une posture adaptée, les arts martiaux internes, *Nei Jia*, et externes, *Wei Jia*, peuvent apparaître comme des gesticulations hasardeuses! Le travail des positions est en quelque sorte le reflet de l'étude des arts martiaux: douloureux, long, pénible, ingrat, mais d'une solidité à toute épreuve. C'est pourquoi la dimension interne est essentielle pour rendre les exercices plus agréables et souples. Ainsi en prenant conscience que vous respirez par les jambes, grâce à une stabilité acquise, vous pourrez mobiliser l'énergie vitale, le qi. A ce moment précis de votre pratique, vous pourrez aussi avoir la certitude qu'un grand pas a été franchi. Comme le dit un proverbe chinois: *La route des mille li commence par un seul pas!* Je vous propose que nous fassions le premier pas ensemble avec Gong Bu, la posture de l'arc.

## Entre bois, Mu, et printemps, Chun

La position de l'arc, Gong Bu, est une des cinq postures de base du wushu. Les autres positions sont: le pas du cavalier, *Ma Bu*, le pas assis, *Xié Bu*, le pas vide, *Xü Bu*, et le pas rasant, *Pu Bu*. Chacune de ces positions possède une

polarité yin ou yang et possède une correspondance avec les cinq éléments de la cosmogonie chinoise, ainsi que les saisons. Dans le cas du Gong Bu, la polarité est yang (posture offensive), et c'est l'élément bois qui préside avec le printemps au symbolisme de cette posture. Le bois possède une énergie de croissance. Il apporte l'expansion, le progrès, et ses énergies sont bénéfiques pour un succès matériel. Comme les branches d'un arbre, sa force se propage

vers l'extérieur et dans les cinq directions! Au printemps, la nature et les hommes deviennent plus florissants. C'est la saison des amours par excellence, donc de la croissance. La position de l'arc et de la flèche symbolise comme le petit ange cupidon, la flèche qui transperce le cœur des amoureux.

## Le Gong Bu dans trois styles différents

Le wushu étant une culture corporelle regroupant des principes communs entre divers arts et styles, je vous propose d'étudier la posture de l'arc sous trois angles différents comme trois versants d'une même montagne: Chang Quan, Nan Quan et Tai Ji Quan du style Yang.

## Les styles externes du Nord, Chang Quan

Dans les écoles de traditions nordistes, les talons sont alignés car la stratégie est basée sur des attaques à longue

**L'élément  
correspondant  
au Gong Bu  
est le bois.  
La saison est  
le printemps.**



«Séparer la crinière du cheval» en Chang Quan (boxe externe du Nord). Notez l'extrême allongement -extension des bras et de la posture de l'arc pour réaliser à un coup à longue portée, à l'image de la fente avant d'un escrimeur. Le talon arrière est dans l'alignement du pied avant.



Dans la stratégie à courte et moyenne distance du Nan Quan (boxe du Sud), le Gong Bu est plus compact. Contrairement au Chan Quan, on peut remarquer l'écartement entre les deux pieds correspondant à la valeur des hanches sur le plan sagittal et de 5 pieds dans le sens frontal. Il suffit alors de ramener le pied arrière au niveau du pied avant pour vérifier ces mesures.

portée. La position doit être étirée au maximum afin de permettre aux techniques d'atteindre leur but. L'écart entre les deux pieds est de cinq pas, la jambe avant fléchie, l'angle de la jambe et de la cuisse devant se positionner à 90°, c'est-à-dire que la cuisse se retrouve parallèle au sol. Pour cela, le genou est à l'aplomb de la cheville sans dépasser la pointe du pied ni le talon. La jambe arrière est tendue, elle représente la flèche, ou plus exactement, la corde d'un arc bandé. Le pied avant est droit, les orteils pointés vers l'objectif, le pied arrière placé à 45° par rapport à l'axe de sustentation\*.

Dans les boxes du Nord, l'axe de sustentation se confond avec l'axe directionnel de la posture. Dans une action globalement dirigée vers l'offensive, et pour que la posture soit dynamique, nous devons lui appliquer des forces, *Jing*, qui l'équilibreront. C'est pourquoi pour la jambe avant symbolisant l'arc, *Gong*, la force du genou dirigée vers l'avant doit être complétée par la force de l'aisne, *Kua*, étirée vers l'arrière. La jambe arrière est tendue sans raideur, mais avec la force dirigée vers le talon : il faut descendre le bassin, genou étiré vers le jarret. La force de l'aisne arrière est poussée vers l'avant.

### Les styles externes du sud, Nanquan

Dans les écoles de tradition sudiste, la stratégie d'attaque est à courte et moyenne portées, il en découle une variation de la position des pieds au sol. Dans la posture de l'arc, les deux pieds sont écartés de la valeur des hanches sur le plan sagittal et de cinq pieds dans le sens frontal, ce qui donne à la posture un aspect beaucoup plus compact que dans les boxes du Nord (où comme nous l'avons vu, la posture est étirée au maximum, un peu comme la fente avant de l'escrime lors d'un mouvement d'estoc). La raison est simple ; la distance de combat étant plus proche, le pratiquant doit absolument renforcer son enracinement en stabilisant la posture latéralement. Le centre de gravité parcourant la même distance mais dans un axe différent, il se trouve toujours sur l'axe de sustentation, mais cette fois il n'est plus projeté, mais déplacé en translation le long de cet axe, à 45°

par rapport à l'axe directionnel afin de générer la même force dans un espace plus réduit. Ceci explique pourquoi, dans les boxes du sud, les postures se réalisent toujours en trois temps : déplacement, prise d'appui, transfert du poids de corps.

Une autre explication est liée à la géographie et à la démographie. La densité de la population du Sud est très importante, ce qui donne au mètre carré peu d'espace pour bouger dans les villes. Dans la province, ce sont traditionnellement des paysans qui travaillent dans les rizières ou des bateliers. Les terrains des contrées du sud sont souvent inondés et le sol est très meuble. De plus la végétation y est abondante, ce qui donne peu d'espace au combat. Les guerriers du sud ont ainsi développé un système de combat tenant compte de ces contraintes.

Les attaques à courtes distances sont la solution à cet environnement. Les postures s'effectuent en trois temps afin d'assurer son équilibre car les pieds dans l'eau des rizières ou sur une barque ou bien encore sur un sol encombré oblige à ce genre de stratégie de déplacement.

Résumons : la posture de l'arc des boxes du Sud est un peu plus haute que dans les boxes du Nord, car beaucoup plus compact. En effet lors de l'impact qui se produit à courte et moyenne portée, le pratiquant doit être en mesure d'encaisser l'onde de choc en retour, d'où la nécessité de bien être enraciné au sol.

### Les écoles de tradition interne, Neijia

Abordons maintenant le «pas de l'arc», Gong Bu, dans les écoles du Nei Jia. Le Taï Ji Quan, Boxe ultime, n'est pas la seule boxe de tradition interne, cependant c'est la plus développée à mon sens. Le Taï Ji Quan se caractérise par des mouvements généralement réalisés en vitesse lente—parfois avec des accélérations pour certains styles comme l'école Chen—, mais néanmoins, la constante est une recherche d'appui important pour permettre au corps de générer la force *Jing* à partir du sol. Le pratiquant de Taï Ji Quan semble se déplacer avec harmonie et souplesse, mais en même temps avec une grande puissance exprimée par la

# La Voie du Mouvement



Une séquence de «séparer la crinière du cheval» en Tai Ji Quan style Yang. On peut relever une similitude avec les principes de déplacement en 3 temps du Nan Quan : déplacement, prise d'appui et transfert du poids de corps.



La distance de combat étant courte voire collée, l'émission de la force (Jin) vient d'une succession de relâchement à l'intérieur du corps, de l'intérieur vers l'extérieur, d'où le qualificatif d'art interne (Nei Jia).

stabilité des postures. Par définition, le Tai Ji Quan ne fige pas les postures, les mouvements s'enchaînant naturellement et sans temps d'arrêt pour faciliter la fluidité des techniques. Cependant il existe comme dans toutes les écoles de Wushu des postures de base. Le pas de l'arc est l'une des positions les plus utilisées dans le Tai Ji Quan, notamment le style Yang.

## Le Tai Ji Quan style Yang

Examinons donc la posture de l'arc dans le style Yang. Cette posture est très utilisée dans les différents enchaînements : Ma Bu, Pu Bu et Gong Bu que l'on retrouve dans des mouvements fameux comme «séparer la crinière du cheval» ou «brosser le genou». Comment prendre la posture? De la position de départ, pieds écartés de la valeur des épaules, avancez d'un pas de telle sorte que la jambe postérieure soit tendue (sans être raide) et la pointe du pied tournée à 45° vers l'extérieur, la jambe antérieure fléchie et le genou aligné sur la pointe des orteils (ce qui n'est pas le cas pour l'externe). Comme vous le voyez, il existe une grande similitude d'approche concernant la posture de l'arc entre le Nan Quan et le Tai Ji Quan style Yang. A noter la répartition du poids du corps: environ 70% pour la jambe avant et 30% pour la jambe arrière.

A la différence des arts martiaux externes, le pratiquant de TJQ doit dégager une impression énergétique de relâchement et de sensation de force tranquille dans la rondeur, à l'instar de Yang ChengFu. En outre, la sensation interne de la circulation énergétique est primordiale dans la posture, d'où la nécessité de suivre les principes comme, «le fil qui tire le sommet de tête, *Ban Hui*, vers le ciel», et la région du coccyx-périnée, *Hui Yin*, reliée à la terre. Ainsi l'enracinement et la solidité d'une posture en Tai Ji Quan ne se lisent pas forcément dans des postures très basses, mais plutôt dans une sensation énergétique se dégageant du pratiquant dans son environnement.

## Du statique au dynamique

L'étude des postures en statique est la première étape du pratiquant. Vous devez garder à l'esprit qu'une position figée est vulnérable et qu'il faudra rapidement passer à l'étude dynamique «active» de la posture (la mise en mouvement). Cependant ce stade est assujéti au premier qui doit être impérativement assimilé sous peine de confusion. L'étude de la position statique n'est réalisable que par l'étude des forces antagonistes qui l'équilibrent et de la synergie musculaire qu'il est nécessaire d'acquérir pour accroître la puissance explosive potentielle d'une posture. C'est ce que l'on appelle la phase «dynamique passive».

Dans la mise en mouvement du Gong Bu, nous pouvons relever plusieurs points :

- La posture du cavalier, Mabu (terre), est bien souvent la posture de départ du lancement d'un coup-de-poing direct en position de l'arc (bois).
- Lorsque nous enchaînons la posture du pas rasant, Pu Bu (eau), l'élan de ce mouvement nous fait transformer la force émise en pas de l'arc (bois).
- Dans l'enchaînement typique des boxes du Nord, *Wu bu quan* («Posture des 5 pas»), le pas de l'arc engendre le pas vide, *Xü Bu* (feu).

L'énergétique ainsi que la psychologie d'une posture sont souvent sous-estimées par le pratiquant. Une posture est ce qui nous relie à l'énergie terrestre, *Dijing*, pour nous permettre de rayonner au niveau céleste, *Tianjing*. Quant à l'homme, il n'est que l'outil de cette mise en œuvre. Sur ce, je vous souhaite de belles flèches printanières qui ouvriront la voie, je l'espère, à un chaleureux été et à la posture correspondante, *Xü Bu*, le pas vide. Rendez-vous cet été! —■

\*L'axe de sustentation est une ligne imaginaire qui traverse les deux pieds et qui détermine la stabilité d'une position. Plus cet axe est grand et plus la stabilité d'une posture est grande, mais la contrepartie de cette qualité est l'inertie proportionnelle à la grandeur de l'axe. Associé avec le centre de gra-

**Le pas  
de l'arc est l'une  
des positions les  
plus utilisées  
dans le Tai Ji Quan  
style Yang.**



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 sanctionné par un CERTIFICAT délivré par l'université d'accueil

**Renseignements :**

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

CENTRE D'ENSEIGNEMENT  
D'ACUPUNCTURE  
TRADITIONNELLE  
CHINOISE

IMHOTEP



L'acupuncture  
Traditionnelle  
Chinoise :

Un Art,  
un Métier,  
un Avenir.

Le Centre IMHOTEP propose  
une formation théorique et  
clinique en 3 ans.

**Cours à Paris et à Mulhouse**  
Certificat de fin d'Études et  
Diplôme National d'Acupuncture Traditionnelle Chinoise  
Renseignements au 03 26 02 68 16

Paris ouverte de 9h à 19h, 22 rue Toléme, 75014 Paris (6<sup>e</sup> Station) - Coordonnées du 88 à 188  
Site : [www.centre-imhotep.com](http://www.centre-imhotep.com) - E-mail : [centreimhotep@orange.fr](mailto:centreimhotep@orange.fr)  
\* Lors de l'examen national, 100% des élèves du Centre Imhotep ont obtenu le S.F.A.T. (source C.A.F.A.T.)

# Journée Nationale du Qi Gong

Qi Gong, un art de vivre au quotidien

## Dimanche 13 juin 2004

Pour animer la prochaine Journée Nationale du Qi Gong, 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.

Cette Journée Nationale de Qi Gong est organisée par 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, programme, tarifs et horaires

**Veillez contacter la fédération**

Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques

13, avenue Victor Hugo 13090 Aix-en-Provence  
Tél. 04 42 93 34 31 • Fax : 04 42 26 50 04

ou, par Internet : [www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)

# Qi Gong





# Kyudo, La Voie de l'arc

Puissance et détermination alliées à l'élégance et au raffinement trouvent leur illustration dans les tirs féminins de très haut niveau, comme ici avec Akiyama Sensei, Hanshi 8e dan.

Le Kyudo est considéré dans la tradition japonaise comme la «Voie de l'arc». De la flèche à la cible, le tir à l'arc est le miroir de l'archer dont on pourrait extraire trois principes: Vérité du tir, Bonté du tir, Beauté du tir.

par Christophe d'Alessandro  
photos: Dominique Guillemain d'Echon

Yamashita Sensei, Hanshi 8e dan. La phase de «pleine extension» ou, Kai, est un moment crucial dans le tir: l'esprit et le corps unifiés. La concentration de l'esprit stimule l'énergie spirituelle qui augmente jusqu'au point de tension maximum où le lâcher se produit, comme un ballon que l'on aurait gonflé jusqu'au point d'éclater. C'est le moment où l'esprit prend le relais du corps dans son travail d'extension et de montée en puissance.



**B**ien qu'il s'agisse d'archerie, c'est-à-dire d'atteindre une cible distante au moyen d'une flèche projetée par un arc, le tir à l'arc japonais (*kyudo*, du japonais *Kyu*: «arc» et *Do*: «voie», lecture japonaise du mot chinois *Tao*) n'entre pas exactement dans la catégorie des sports. Il ne s'agit pas uniquement de toucher la cible avec le maximum de précision et de constance. Le but de l'entraînement n'est pas seulement la précision en vue d'améliorer ses résultats et donc finalement la compétition. Le but n'est pas non plus simplement de se distraire et de passer de bons moments avec le jeu de l'arc. Il y a bien longtemps que le but n'est plus ni la chasse ni la guerre. En plus de tous ces aspects de l'archerie, qui existent ou bien ont existé dans l'archerie japonaise également, la pratique du kyudo moderne invite à l'étude des relations entre son corps, son esprit et l'utilisation de l'arc. En ce sens, le tir à l'arc devient un moyen de réflexion, un miroir qui renvoie à l'archer une image exacte de sa propre situation, ici et maintenant, sans l'embellir ni la déformer ou la ternir. A chaque tir s'offre la possibilité de voir en soi-même,

Tir de cérémonie à cinq archers au dojo de la Falaise Verte, à St Laurent-du-Pape.

«On ne tire pas seul» : la recherche d'harmonie et l'état de vigilance et d'attention se travaillent notamment lors des tirs exécutés en groupe. L'entrée sur le shajo, pas de tir, le placement devant la cible, la façon de préparer les manches de son kimono pour qu'elles ne gênent pas le passage de la flèche, puis le déroulement des différentes phases du tir, et enfin la sortie du shajo, tout doit être exécuté en harmonie avec sa respiration et en union parfaite avec les autres archers.

Chaque mouvement formel a sa raison d'être, et contribue au placement juste du corps, de l'énergie, et du souffle, préparant ainsi mentalement et physiquement le tir.



et il ne faut pas manquer de cette possibilité offerte. De cette introspection va découler une concentration de l'attention, de l'écoute et de l'intuition, un polissage des gestes et des attitudes, une économie et une efficacité dans l'utilisation du matériel. Le kyudo, au-delà du sport, apporte un moyen pratique, progressif et éprouvé de cultiver un esprit souple, mais décidé et vigoureux, un maintien et une posture dynamique, mais calme et noble. En persistant dans la voie de l'arc, ce caractère noble doit aussi se développer dans la vie quotidienne.

### **Accorder l'esprit, le corps et l'arc : Vérité du tir**

La cible n'est qu'un blason de papier tendu sur un tambour de bois. Elle est posée, passive, calme et immobile et ne se préoccupe nullement de l'archer. Pour l'atteindre, au contraire, l'archer est animé de désirs et tendu : tension de son corps pour bander le grand arc, tension de son esprit qui vise le but, tension de l'arc, qui répond à la tension du corps et à l'ajustement de la visée. Comment accorder ces tensions, alors que les sensations du corps sont changeantes et instables, que l'esprit est sujet à mille pensées et distractions, que l'arc lui-même est un instrument vivant et sensible aux moindres sollicitations ? C'est l'étude particulière de ce moment de tension qui se transmet de génération en génération et forme le cœur du kyudo. Ce moment particulier du tir, dénommé en japonais «l'union», est maintenu et développé longtemps, plus de 7 ou 8 secondes. C'est dans la tension que s'offre la possibilité de se réaliser l'accord parfait entre les trois principes essentiels du kyudo, accord de la stabilité du corps, de l'esprit et de l'usage de l'arc. Lorsque cet accord parfait se réalise, qu'il y a une fusion merveilleuse entre et le corps et l'esprit et l'arc, alors la flèche se sépare de l'arc et de l'archer comme d'elle-même et vole droit vers la cible. C'est la vérité du tir.

### **L'éducation morale dans le tir : Bonté du tir**

C'est une expérience paradoxale, mais très commune pour les archers que, plus on cherche à atteindre le but,

moins on l'atteint en pratique. Ce désir de toucher le but est comme un parasite, qui induit une quantité superflue de mouvements physiques et mentaux, quelque chose de trop qui semble presque avoir le pouvoir étrange de mettre en mouvement la cible, et de la déplacer de l'endroit où la flèche pointe. Il faut donc effectuer une retenue sur soi afin de renoncer aux désirs d'atteinte du but, de bien faire, de plaire, de gagner, finalement aux désirs matériels. En ce sens, un des buts essentiels du kyudo est aussi l'éducation morale, qui doit nécessairement accompagner la technique du tir.

Cette éducation morale est particulièrement sensible dans le tir de cérémonie, héritage contemporain de l'étude des «rites» du confucianisme. Le tir de cérémonie enseigne la bienséance et codifie la façon de se comporter.

## **LA PRATIQUE DU KYUDO**

De par le monde, environ 500 000 personnes pratiquent le kyudo, dont environ 2 000 hors Japon et plusieurs centaines en France. On ne tire pas seul :

la pratique est toujours collective, au sein d'associations, dont certaines s'entraînent dans de magnifiques *kyudojo* traditionnels, d'autres dans des salles omnisports.

Une tradition particulière au kyudo est de maintenir un enseignement strictement bénévole et donc gratuit. Une attention particulière est portée à l'étiquette dans les relations entre archers.

La progression est suivie par un système de grades (*dan*) et de titres pour les enseignants (*shogo*).

Le kyudo est fédéré en France par la Fédération de Kyudo Traditionnel (FFKT), reconnue par l'ANKF (All Nippon Kyudo Federation, Fédération Japonaise de Kyudo), et qui représente la France au sein de la Fédération Internationale de Kyudo (IKF) en cours d'établissement. La FFKT suit les enseignements des Maîtres de l'ANKF, dont elle dépend pour la délivrance de grades et titres.

**Plus  
on cherche  
à atteindre  
le but, moins  
on l'atteint.**

# La Voie du Mouvement



*Monomi*, «fixer son regard» : Le regard est très important en Kyudo. L'état d'esprit de l'archer se reflète dans la concentration et la maîtrise des mouvements des yeux. Poser le regard sur la cible, c'est aussi se relier à elle. L'utilisation correcte du regard permettra aux yeux de l'esprit de se fixer sur la cible sans ciller et sans être perturbés par des distractions extérieures. L'élément le plus important pour placer son regard est de se tourner vers son propre cœur et de s'y installer. Les yeux sont aussi le reflet de l'âme, capable, dit-on, de voir la réalité ultime.



Psychologiquement parlant, la phase de pleine extension, Kai, est le prolongement d'un esprit impassible. Il faut se débarrasser de tout attachement, désir, pensée matérielle, face à la cible. Au moment de la pleine extension, on doit chasser de son esprit tous les sentiments négatifs tels que doute, anxiété, faiblesse, peur, sentiment d'infériorité et s'efforcer d'emplir son esprit de sentiments tels que contrôle de soi, calme, endurance, et détermination, en s'appuyant sur un discernement juste. Pratiquer cette autodiscipline dans cette voie très précieuse est liée au concept de *Sha soku Jinsei*, «Le tir, c'est la vie».

ter vis-à-vis des autres et de soi-même dans le tir. C'est la bonté du tir.

## Le tir et l'ineffable: Beauté du tir

L'étude de la technique et de la bienséance du tir est sans fin, pour toutes et tous. Dans le kyudo, on peut pressentir l'existence de quelque chose d'ineffable, qui excède de beaucoup sa simple pratique. L'harmonie des gestes de l'archer, l'harmonie qui se dégage du groupe d'archers unis dans un tir de cérémonie est un spectacle impressionnant et émouvant. Il n'est pas rare de voir des spectateurs turbulents dans des démonstrations d'arts martiaux, ou bien des équipes sportives de passage dans un lieu d'entraînement, être saisis par le spectacle du tir et retenir leurs souffles lorsque l'archer ouvre son arc. C'est la beauté du tir.

## LE MATÉRIEL

Le matériel de base comprend un arc, une corde, deux flèches, et un gant pour la main droite, et une tenue de kyudo. La tenue comprend une paire de *tabi* (chaussettes blanches avec le pouce séparé), un *hakama* (jupeculotte), un *kyudogi* (chemise blanche) et un *obi* (large ceinture de tissu).

La tension de l'arc varie entre 8 et presque 30 kg. L'arc mesure plus de 2m20, la flèche souvent 1 m. La cible, d'un diamètre de 36 cm, est placée à une distance de 28 m. Au fur et à mesure de la progression, le matériel utilisé devient plus raffiné, plus sensible et aussi souvent plus fragile (arc et flèches en bambou, gant en peau de cerf du Japon). En fonction des circonstances et du niveau atteint par l'archer, la tenue de cérémonie utilisée peut être particulièrement raffinée, à la mesure de la qualité extraordinaire de l'artisanat japonais.



Nobuyuki Kamogawa Sensei, Hanshi 10e dan.

Quand le tir atteint son plus haut niveau de perfection, la position, la technique, les mouvements formels sont évidents de manière naturelle dans le corps. La Vérité du Kyudo devient transparente.

# FORMATION PROFESSIONNELLE AUX ARTS MARTIAUX INTERNES

Tai Ji Quan, Ba Gua Zhang et Xing Yi Quan

## 3 ans pour se former à l'essence des arts internes

Formation en week-end sur Paris ouverte aux personnes justifiant d'un minimum de 2 à 3 ans de pratique.



L'École d'arts internes Génération TAO propose, dès la rentrée prochaine, à Paris, une formation complète dans les trois arts martiaux internes Chinois (Tai Ji Quan, Bagua Zhang et Xing Yi Quan), sous la direction d'un collège de spécialistes reconnus : Maître WONG Tunken, Jean-Michel CHOMET, Pol CHAROY, Imanou RISSELARD.



De gauche à droite : Wong Tun Ken, Jean-Michel Chomet, Pol charoy et Imanou Risselard.

## 1<sup>ÈRE</sup> ANNÉE

### Initiation

#### Théorie

- les fondements historiques, ainsi que les principes philosophiques et énergétiques communs aux 3 styles.
- comment la bio-mécanique des styles internes conduit à la bio-énergétique.

#### Pratique

- initiation aux formes pédagogiques (courtes) de chacun des 3 styles internes, et à leurs significations martiales.
- bases du Tui Shou avec applications des 8 portes dans chacun des styles.
- bases du Nei Gong («travail interne») spécifique aux styles internes.

## 2<sup>ÈME</sup> ANNÉE

### Approfondissement (et spécialisation)

#### Théorie

- influence des sciences modernes (anatomie, physiologie, psychologie, neurologie et sciences physiques) dans l'évolution des principes traditionnels.

#### Pratique

- choix et spécialisation dans un style et approfondissement des formes de ce style.
- approfondissement du Nei Gong : de la biomécanique à la bioénergétique par les principes du travail à deux.
- Tui Shou et approfondissement de la spécificité des applications martiales des styles internes.

## 3<sup>ÈME</sup> ANNÉE

### Perfectionnement (et formes anciennes)

#### Théorie

- étude des textes classiques (Tao Te King, Yi Jing) et des personnalités marquantes des styles internes (Yang ChengFu, Chen Fake, Sun Lutang, etc.).
- Comment la pratique d'une forme peut devenir un véritable Qi Gong ?

#### Pratique

- perfectionnement aux formes longues du style choisi.
- applications martiales.
- formes officielles internationales et formes d'armes.
- formation au 1er ou 2ème dan et passage de grades CNKW

# RENTRÉE OCTOBRE 2004

renseignements et documentation au **01 42 40 48 30**

Génération TAO

144 bd de la Villette 75019 Paris (M° Colonel Fabien ou Jaurès)

Tél : 01 42 40 48 30 - Fax : 01 48 24 42 44

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

# Wei Jia et Nei Jia

## Boxes externes et boxes internes

Au sein des boxes chinoises, on distingue traditionnellement les styles externes des styles internes. Quelle est l'origine historique de cette distinction, et à quoi correspond-elle dans la pratique ? Pour vous y retrouver, GTao vous propose l'éclairage d'un spécialiste.

par Wong Tunken

**L**a distinction entre arts internes et arts externes sert de classification de base aux arts martiaux traditionnels Chinois. Mais même pour des pratiquants d'arts internes, elle n'est pas toujours très claire, aussi est-il utile qu'on s'y attarde un peu.

### Origine d'une distinction

Le terme de «boxe interne» (*Nei Jia Quan*) fut employé pour la première fois par le grand penseur Huang Zong-Xi au début de la dynastie des Qing (1644). Celui-ci écrivit l'épithète du célèbre combattant Wang Zheng-Nan, qui enseignait le Gong Fu à son fils. C'est dans cette épithète (*Wang Zheng-Nan Mu Zhi Ming*) qu'apparut la distinction entre le *Wei Jia*, censé caractériser Shaolin, et le *Nei Jia* du Wudang. Huang décrit dans ce texte : *Le temple de Shaolin est célèbre pour sa boxe dont la stratégie principale consiste à prendre l'initiative de l'attaque et faire apparaître les défauts dans la défense de l'adversaire. Il y a par ailleurs des gens qui pratiquent une boxe nommée Nei Jia, dont la stratégie réside dans l'attente de l'attaque afin d'utiliser les défauts de l'assaillant pour le faire chuter. Aussi, pour distinguer ces deux approches différentes, on peut désigner la boxe Shaolin comme Wei Jia, boxe externe.*

### Xing Yi Quan et Bagua Zhang

Le terme *Nei Jia* fut ensuite repris au début du 20<sup>e</sup> siècle. Cela commença d'abord avec la rencontre de deux grands styles au cours des années Xian Feng de la dynastie Qing (1851-1862). Le grand maître de Xing Yi Quan, Guo Yun-Shen, arriva un jour à Pékin pour se mesurer au non moins grand maître de Bagua Zhang, Dong Hai-Chuan, dans un affrontement qui dura trois jours. A l'issue de la rencontre, tous deux étaient à égalité. Aussi se mirent-ils à discuter et

échanger leurs connaissances, et trouvèrent alors de nombreux points communs entre leurs deux styles, aussi bien dans la théorie que dans la façon de pratiquer. Par la suite, leurs élèves respectifs poursuivirent les échanges entre les deux styles et devinrent frères d'armes. Chacun pouvait librement apprendre la boxe de l'autre. Ainsi, comme le rapporte l'histoire du Wu Shu, de nombreux pratiquants s'entraînèrent dans les deux disciplines. Parmi les élèves de Dong Hai-Chuan, par exemple, Liu Feng-Chun était un célèbre combattant de Bagua Zhang, mais il avait également un haut niveau en Xing Yi Quan. Li Cun-Yi, élève de Liu Qi-Lan, était un célèbre maître de Xing Yi Quan qui a acquis aussi un niveau élevé dans le Bagua Zhang. Zhang Zhao-Dong, un autre élève de Liu Qi-Lan, créa pour sa part le *Xing Yi Bagua Zhang*...

**Les  
arts externes  
procèdent par  
addition, les  
internes par  
soustraction.**

### Le Tai Ji Quan

Le Tai Ji Quan était fameux à Pékin. Comme Yang Lu-Chan et Yang Ban-Hou n'enseignaient au Palais que pour la noblesse, les princes et autres officiels, leur boxe était une «boxe de noble». Mais avec le déclin de la dynastie Qing, c'est véritablement au début du 20<sup>e</sup> siècle que le Tai Ji Quan commença de se répandre dans toute la société, diffusé par Yang Jian-Hou et Yang Jian-Quan.

### Le groupe des trois styles dits «internes»

Comme ces trois styles (Tai Ji Quan, Xing Yi Quan, Bagua Zhang) avaient manifestement en commun des principes et des caractéristiques propres à l'interne, leurs pratiquants se retrouvèrent, après 1912, regroupés en une même famille. Dans la pratique de ces trois styles, tout commence à l'intérieur du corps. Dès le début et à chaque étape, le travail consiste à libérer, découvrir, et organiser l'intérieur du corps, le cheminement se faisant de l'intérieur vers l'extérieur, ce qui



Wong Tunken dans une posture démontrée pour chaque style interne. De haut en bas: une posture similaire selon les formes de Bagua Zhang, de Xing Yi Quan, et de Taiji Quan (de gauche à droite). L'œil averti peut observer un principe commun: l'impression de rondeur élastique donnée par l'étirement de la colonne vertébrale soutenu par le fil reliant le sommet de la tête (Ban Hui) au ciel et le lâcher du coccyx enracinant la posture vers la terre.

le distingue des autres styles. Aussi ce terme «interieur» ou «interne» s'imposait de lui-même pour désigner ce groupe.

Si cette deuxième appellation servait à désigner ce groupe possédant les mêmes façons et principes spécifiques pour découvrir l'intérieur du corps, l'ancienne boxe dite «interne» (faisant appel au même idéogramme) dont parlait Huang Zong-Xi subsistait toujours, différenciant en théorie, principe et technique. Une certaine confusion régnait donc, et dans les années 20, quelqu'un proposa une distinction se fondant sur les termes de *Nei Gong Quan* (l'objectif est le travail qui se fait à l'intérieur) et de *Wei Gong Quan* (le travail se fait à l'extérieur). Cette formulation plus logique et plus précise car elle définissait plutôt la nature du travail (Gong) que du style en soi ne fut malheureusement pas retenue.

### Une myriade de formes

Depuis les années 30, dans la filiation des anciennes boxes, de nouveaux styles se sont créés, élargissant le cercle des boxes internes. Par exemple :

- le Xin Yi Quan — qui fut seulement diffusé en secret parmi la communauté musulmane (attention, il ne s'agit pas ici du Xing Yi Quan !);
- le Dai Xin Yi Quan — diffusé uniquement à l'intérieur du clan Dai;
- le Hua Yue Xin Yi Liu He Ba Fa Quan de Wu Yi-Hui;
- les boxes de Wudang;
- la boxe interne (nom donné à un style issu de la branche de Zhang San-Feng);
- le Xin Hui Zhang — créé dans les années 60 par Zhao Dao-Xin, à partir du *Xing Yi Bagua Zhang*, du *Xin Yi Liu He Ba Fa Quan* et du *Zhuang Gong* de Wang Xiang-Zhai;
- le Luo Xuan Quan — créé aussi dans les années 60 par Qiu Zhi-He à partir du *Xing Yi Bagua Zhang*, du *Xin Yi Liu He Ba Fa Quan* et du *Zhuang Gong* de Wang Xiang-Zhai;
- le Yi Quan (Da Cheng Quan) — créé par Wang Xiang-Zhai;
- une branche de la Grue blanche intégrant du travail interne; et bien d'autres formes encore...

### Des caractéristiques communes

Dans tous ces styles ou formes, chacun a ses caractéristiques et ses spécificités, mais tous ont également des principes communs (notre photo). Par exemple :

- la même position de corps — qui diminue la cambrure de la colonne vertébrale;
- le corps est arrondi — exprimé en image, il est comme un arc —;
- le relâchement et la souplesse sont très importants;
- la respiration dans le bas-ventre;
- l'organisation du bas-ventre (le Dan Tian formé). Ce point précis n'est pas exigé dans le Yi Quan mais existe quand même, il est exprimé autrement.

### Une capacité d'échange

Ainsi, les pratiquants respectant des principes communs, il leur est plus facile d'entrer dans un autre style en s'attachant plus particulièrement à sa spécificité. Cette approche permet de gagner du temps et du travail et successivement appréhender le deuxième ou le troisième style. Il y a eu ainsi beaucoup de pratiquants qui ont réussi à pratiquer les deux ou trois styles majeurs au cours de leur cheminement sur la voie du Wu Shu (mais bien sûr le niveau est étroitement lié à la compréhension, la nature de corps, le temps de pratique de chacun et de l'enseignement du maître).

### Trois grands maîtres des styles internes

L'histoire des styles internes a vu naître beaucoup de grands maîtres. Attardons-nous quelque peu sur trois d'entre eux.

#### Zhao Dao-Xin

Le Yi Quan (Da Cheng Quan) s'est bien développé en Chine, surtout ces quinze dernières années, mais peu de personnes peuvent vraiment réussir à sortir la force dans les 6 directions. Dans les années 20, Zhao Dao-Xin, un bon élève de maître Zhang Zhao-Dong parvenait à sortir ainsi la force. Avant de participer à la grande compétition nationale de Wu Shu qui se tint à Hangzhou en 1929,



Zhao Dao-Xin (D.R.)

il passa trois mois à s'entraîner en pratiquant le *Zhuang Gong* avec Wang Xiang-Zhai. S'il maîtrisait ainsi la force des 6 directions, c'était bien sûr grâce à son intelligence et sa compréhension, mais une des raisons importantes était qu'il possédait déjà un haut niveau dans le Xing Yi Bagua Zhang, ce qui lui procura 4 avantages.

- 1) La connaissance des principes de cette boxe lui permettait de mieux comprendre ce que lui demandait Wang Xiang-Zhai.
- 2) Son corps était déjà «ouvert» et chaque partie bien formée.
- 3) Il arrivait déjà à sortir la force dans 4 directions. Bien entendu, les 6 directions ne résultent pas d'une simple addition de 4 + 2. Cependant, la maîtrise de 4 directions lui a permis de soutenir plus facilement le travail des 6 directions.
- 4) Entre ces deux styles, il y a quand même une forte relation interne.

Le maître Yao Zong-Xun, élève préféré de Wang Xiang-Zhai, n'a mis que deux ans de pratique du Yi Quan avant d'en gravir le sommet. Mais c'est aussi parce qu'il avait déjà un haut niveau de Xing Yi Quan avant de commencer le Yi Quan. Dans les années 30, les élèves de Wang Xiang-Zhai sont presque tous parvenus à un haut niveau de Yi Quan; mais ils venaient presque tous du Xing Yi Quan et du Bagua Zhang. Tous possédaient déjà les bonnes façons d'organiser leur corps pour le Yi Quan.

## Sun Lu-Tang

Il apprit pendant trois ans le Xing Yi Quan avec Li Kui-Yuan. Ensuite, sur introduction de Li, il poursuivit son étude pendant huit années supplémentaires avec le maître de son maître, Guo Yun-Shen. Grâce à son haut niveau en Xing Yi Quan, en moins de trois ans d'apprentissage du Bagua Zhang à Pékin avec Chen Ting-Hua, il avait accédé à un haut niveau pour lequel le félicitait vivement son maître. Après qu'il eut atteint ses 50 ans, il rencontra le grand maître de Tai Ji Quan du style Wu, Hao Wei-Zhen. La première fois de sa vie qu'il eut à pratiquer le *Tui Shou*, il réussit à sortir la force à la manière du Tai Ji Quan sur simples indications orales de Hao Wei-Zhen lui expliquant les principes de cette boxe.

Maître Hao en fut vivement impressionné, et lui confia: " C'est incroyable. Juste en écoutant mes paroles vous avez dépassé le niveau de dix années de pratique du Tai Ji Quan! " Après environ 40 jours d'étude du Tai Ji Quan Wu avec maître Hao Wei-Zhen, il n'eut besoin que de 3 ou 4 années d'approfondissement de ses recherches avant de créer son propre style, le Tai Ji Quan Sun.



Sun Lu-Tang (D.R.)

## Chu Gui-Ting

Comme il le disait: «*Le Nei Jin et les méthodes pour mouvoir le corps sont le noyau des boxes. Ils sont le dénominateur commun. Il suffit d'insister sur les différents aspects qu'on rencontre dans les différents styles. Si on comprend le principe et l'essence de la boxe, on peut déduire plusieurs choses d'un seul élément, utiliser un raisonnement par analogie.*»

Maître Chu Gui-Ting a fait attention de préserver les spécificités propres à chacune des boxes internes. Et en même



Chu Gui-Ting (D.R.)

temps il les a synthétisées. Par exemple, dans son Tai Ji Quan Yang, il a ajouté des pas chassés et des rotations du corps; dans le sabre du Tai Ji Quan Yang, il a ajouté la technique de trancher du sabre du Xing Yi Quan; Dans le Xing Yi Quan, il a ajouté les pas et les piques (Chuan Zhang) du Bagua Zhang. Il demandait à quelques élèves de pratiquer d'abord le Tai Ji Quan pour acquérir le Nei Jin; ensuite il leur faisait pratiquer le Xing Yi Quan pour augmenter et sortir le Nei Jing; enfin venait le Bagua Zhang, pour transporter de façon vivante le Nei Jin dans les mouvements changeants du corps.

## Éléments comparés du Nei Jia Quan et du Wei Jia Quan

Le *Nei Jia Quan* et le *Wei Jia Quan* sont toutes deux de bonnes voies, chacune ayant ses qualités.

### Wei Jia=addition

Le *Wei Jia* emploie une façon de mobiliser le corps qui ressemble à celle qu'on utilise dans la vie quotidienne; il est donc plus facile à aborder par les pratiquants, et l'apprentissage des connaissances procède d'un processus d'addition pour le corps.

### Nei Jia=soustraction

Le *Nei Jia Quan*, quant à lui, est plus ardu d'accès, car la façon d'utiliser le corps est complètement différente de celle à laquelle on est habitué dans la vie courante, ce qui constitue une difficulté initiale pour les pratiquants. Entrer véritablement dans le style prend donc plus de temps. De plus, le travail de l'interne procède au contraire d'une soustraction pour le corps: il faut soustraire les habitudes accumulées depuis des années. Cela nécessite de la patience et de la ténacité. On ne fait d'abord que reculer; ensuite seulement on peut avancer. Certains abandonnent pour cette raison. D'autres veulent emprunter des voies détournées; ils perdent alors le chemin. Pensant prendre un raccourci ils font des détours inutiles qui les mènent sur de fausses routes. Des années de pratique ne leur permettent pas de progresser ou même de pénétrer le style; c'est bien dommage pour eux. Mais c'est parce qu'il n'y a qu'un chemin.

### Un chemin plus exigeant

Cette exigence de l'interne s'applique aussi aux compétiteurs professionnels en Chine. Dans les textes relatifs au jugement dans les compétitions nationales, il apparaît clairement par exemple un type caractéristique de faute: le Tai Ji Quan «façon Chang Quan», ce qui veut dire qu'il est pratiqué à la façon du Chang Quan qui est un style de boxe externe du nord (il existe aussi le Xing Yi Quan «façon Chang Quan», idem pour le Bagua).

Toujours en Chine, chez les amateurs, le phénomène est encore plus accentué. Dans les boxes internes, surtout le Tai Ji Quan, il n'est pas rare d'entendre les critiques — justifiées — de «gymnastique!», «danse!», «boxe externe!». Dans le Tai Ji Quan, toutes les façons de travailler hors du Tai Ji Quan constituent des fautes. C'est la même chose pour le Xing Yi Quan, le Bagua Zhang et les autres boxes internes.

Bien entendu, si les gens pratiquent le Tai Ji Quan seulement comme un loisir ou pour le plaisir, on n'a pas à les critiquer. Ils font bien ce qu'ils veulent. Mais si en revanche on a la patience d'entrer dans un style interne, alors son intérêt devient vraiment clair, pour le plaisir, la santé, et





Le relâchement accompagne toutes les étapes de notre progression. On peut voir l'impression de rondeur donnée par les épaules et les coudes relâchés. Ici le fameux pas chassé du Xing Yi Quan qui a été intégré dans le Tai Ji Quan par Sun Lutang dans le style qui porte son nom.



Un mouvement d'enroulement typique du Ba Gua Zhang où l'on peut observer tout le travail de spirale et de torsion de la colonne vertébrale pour changer de directions.



Les caractéristiques communes aux styles internes: la colonne décambrée, le corps arrondi comme un arc, relâchement et souplesse, respiration posée dans le ventre et Dan Tian «formé». L'auteur donne ici un coup-de-poing en Xing Yi Quan.

bien sûr pour la recherche. Les nouvelles sensations éprouvées par le corps nous motivent pour continuer, l'énergie vitale augmente et nous permet sans cesse d'entretenir et améliorer notre santé. Et cela va sans dire, elles nous permettent de progresser dans l'art de la boxe.

### Un pilier du Nei Jia: le relâchement

Le relâchement est essentiel dans la pratique des boxes internes (notre photo). Il accompagne toutes les étapes de notre pratique. Il a une très étroite relation avec notre progression et nous fait parvenir à construire, par exemple, la bonne position du corps: le bas-ventre est formé; les coudes et les épaules restent naturels; le corps est élastique; toutes les parties du corps sont reliées; les changements du corps sont variés, vivants, légers, rapides; le *Nei Jin* (force interne) est formé, transporté, émis; la force du corps est entière; le corps est équilibré...

Le relâchement est important, mais il n'est pas simple. Pourquoi n'est-il pas correct d'être «mou»? Qu'est-ce que le relâchement? Comment relâche-t-on? Que doit-on relâcher? Quel est le relâchement correct? Comment le vérifie-t-on? Que nous apporte le relâchement?... Et puis, à chaque étape il y a différents niveaux de relâchement exigés.

Le relâchement n'est pas aussi facile à obtenir. En Chine, les maîtres qui pratiquent des boxes externes pratiquent souvent le Tai Ji Quan lorsqu'ils deviennent âgés. La première grande difficulté pour eux, c'est de parvenir à relâcher. Mais le relâchement est obligatoire, aussi dans toutes les pratiques faut-il faire attention à l'améliorer. Pourtant ce n'est pas une finalité, seulement un moyen de progresser et d'approfondir le niveau.

### L'importance de l'expérience

Par ailleurs, comme la boxe interne concentre sa recherche à l'intérieur du corps, ce travail n'est pas clairement visible de l'extérieur si l'on n'a pas le niveau suffisant pour le ressentir. Pour le débutant, c'est beaucoup plus difficile que d'apprendre une boxe externe. Pour ces raisons, l'enseignement traditionnel se fait souvent face à face, à expliquer, montrer, laisser l'élève toucher et sentir, ou essayer. Malgré la profusion actuelle de livres et de vidéos présentant des mouvements et certaines

connaissances théoriques, il est tout de même très difficile d'entrer dans un style interne si l'on ne possède pas les bases transmises par un professeur en chair et en os. Bien entendu, si autour de vous il n'y a pas de professeur, ou s'il s'agit juste d'apprendre des mouvements, c'est toujours mieux que rien.

### Les bases

Si c'est possible, le mieux est tout de même encore de commencer par acquérir les bases, le relâchement, construire la bonne position du corps. Cela vous permettra d'avancer correctement. On peut considérer la pratique comme un cursus scolaire. Les enfants font quotidiennement leurs devoirs d'élèves, et du collège ils évoluent tranquillement puis entrent à l'université. En faisant régulièrement nos devoirs (la pratique) dont on vérifie chaque fois la qualité, notre niveau progresse de la même façon sans que nous nous en apercevions.

Seules de bonnes bases nous permettent d'entrer dans un style d'interne. On ne peut pas brûler les étapes et petit à petit, à chaque niveau, c'est notre compréhension corporelle et non la compréhension intellectuelle qui détermine la capacité à saisir les connaissances théoriques correspondant à ce niveau, de la même façon qu'un écolier ne pourra pas aller très au-delà de ses connaissances du primaire, quand bien même disposerait-il de l'intégralité du programme universitaire. La théorie apprise ne prend véritablement sens que par l'expérience propre à notre corps qui à chaque étape en approfondit la compréhension et en découvre de nouveaux aspects. Au commencement il est fondamental d'essayer de ne pas se tromper.

### Prendre le temps de construire

Bien sûr, comme les temps changent, les méthodes d'enseignement traditionnel ne conviennent plus tout à fait à l'époque d'aujourd'hui. Les gens sont pressés de tout connaître, ce qui est humain. On peut apprendre les techniques et les formes pour se faire plaisir. Mais il faut également passer du temps à construire les bases du style. C'est comme boutonner un vêtement: si on s'est trompé pour le premier, tous les autres seront décalés. Il faudra alors tout redéboutonner pour recommencer à nouveau.

Et changer une mauvaise habitude est de loin beaucoup plus difficile que de se reboutonner... ■

# Massage Thaï

## Un yoga à deux



Dhanurāsana, l'Arc façon Nuad Borarn, une posture sans effort, sans tensions pour aller encore plus loin dans l'étirement, dans le relâchement... et dans la confiance.

Si le massage thaï, Nuad Borarn, revêt, par bien des aspects, une dimension exotique particulière, sa technique est l'une des plus complètes de toute l'Asie. Mais le mot «massage» convient-il encore à cet art, savante alchimie du massage ayurvédique et du shiatsu, des postures de hatha-yoga et de l'acupression ?

par Eric Coiho Renoul  
photos : Douglas Py

**D'**origine indienne, le massage thaï traditionnel, ou *Nuad Borarn*, est une technique de remise en forme très complète. De plus en plus pratiquée en Occident, et notamment en France, son efficacité est chaque jour éprouvée, et son esthétisme l'a élevé depuis longtemps au rang d'art thérapeutique.

### Des origines indiennes

Le massage thaï n'est pas né en Thaïlande, mais en Inde. Il apparaît il y a 2500 ans, au temps du Bouddha, et prend ses origines dans la médecine ayurvédique. C'est au Docteur Shivago Komarpaj qu'est généralement attribué le mérite d'avoir structuré et codifié le massage thaï. Ce docteur indien, médecin personnel du roi et ami proche du Bouddha est vénéré en Thaïlande comme le père de la médecine. Ses découvertes sur les plantes médicinales sont toujours d'actualité dans la médecine thaïlandaise.

### Sur les traces du Bouddhisme

Le massage thaï suivit vraisemblablement les migrations du Bouddhisme pour parvenir jusqu'en Thaïlande. Lorsqu'en 1767 les Birmans pillent la ville d'Ayutthaya, alors capitale de la Thaïlande, la plupart des écrits de

médecine sont détruits dans le grand incendie. Nuad Borarn survit alors grâce à la tradition orale, se perpétuant de maître à disciple. En 1832, le roi Rama III ordonne que les figures du massage thaï soient gravées sur les murs du temple Wat Pho à Bangkok ; les quelques fragments qui ont échappé au saccage servent de base à l'ouvrage que l'on peut encore admirer aujourd'hui.

### Des bienfaits innombrables

Nuad Borarn facilite la circulation de l'énergie dans le corps en éliminant blocages, tensions et fatigues pour un épanouissement de l'être. Utilisé par les Thaïlandais en milieu hospitalier, il apporte une aide précieuse dans le traitement de nombreuses maladies, et soulage rapidement les douleurs les plus fréquentes. Il peut être pratiqué dans le cadre d'une thérapie, d'une préparation sportive, ou encore à titre préventif, pour le simple bien-être.

*Le corps humain est parcouru par un réseau complexe de 72 000 lignes d'énergie.*

### Du physique au physiologique

Ainsi les bienfaits de ce massage sont innombrables. Dans le domaine de la prévention et de l'entretien, citons simplement : la détente et la relaxation, la diminution du stress, la libération des

tensions musculaires, le renforcement du système immunitaire, l'assouplissement, le drainage lymphatique, l'amélioration de la circulation sanguine. En thérapie, Nuad Borarn agit entre autres sur l'insomnie, les désordres digestifs, les douleurs musculaires, tendineuses et articulaires, les problèmes gynécologiques, etc. Mais les avantages du massage thaï ne se cantonnent pas aux seuls plans physique et physiologique.

### Et au psychique

Il peut être d'un grand secours dans les dépressions nerveuses et les troubles psychologiques. Par ailleurs, il favorise la vision optimiste, la confiance en soi, l'ouverture d'esprit et la tolérance.

### Des soins énergétiques

Selon la médecine thaïlandaise, le corps humain est parcouru par un réseau complexe de 72000 lignes d'énergie appelées *Sen* (prononcé *Chen*). Nuad Borarn traite les dix principales, un parcours suffisant pour garder une bonne santé. Toute obstruction ou stagnation dans le réseau d'énergie peut entraîner à court ou à long terme la maladie. Le massage thaï, grâce à un enchaînement structuré de techniques variées, a pour but d'assurer la meilleure fluidité de l'énergie dans ce réseau. Il maintient ou rétablit l'harmonie dans

## QUELQUES POSTURES DE HATHA-YOGA UTILISÉES EN NUAD BORARN

Voici les effets de quelques postures de yoga pratiquées dans le massage thaï, en plus de ses effets relaxants et de l'assouplissement du corps. Dans le massage thaï, le yoga étant passif, il permet un effet maximum grâce à une absence de tensions musculaires dans la prise des postures.

Bhujangāsana : le «cobra»

- Tonification des viscères
- Amélioration du système digestif
- Amélioration de l'irrigation sanguine de la moelle épinière
- Stimulation de la musculature para-vertébrale
- Tonification des glandes surrénales
- Nettoyage des reins
- Ouverture de la cage thoracique

Dhanurāsana : l'«arc»

- Tonification des viscères
- Effets bénéfiques sur le système nerveux
- Redressement du dos
- Réduction de la cellulite

Paschimotanāsana : la «pince»

- Facilite l'élimination des graisses
- Tonification des viscères
- Dissipation de l'anxiété
- Normalisation de l'activité sexuelle

sources : *J'apprends le Yoga*  
d'André Van Lysebeth,  
éditions Flammarion.



Une technique qui ouvre les hanches, charnière entre le haut et le bas, siège de la mobilité. Le masseur n'utilise jamais sa force; il joue de la gravité. Ici, en basculant son corps en arrière, il crée la posture.



En douceur, sur toute la chaîne musculaire de la face antérieure de la jambe, un étirement qui libère les tensions chez les marcheurs et favorise la circulation chez les sédentaires.



Une des manœuvres qui achève le massage en position assise : ouverture de la cage thoracique, dégagement des épaules et assouplissement du dos.

corps, des pieds à la tête, et sur les quatre faces, le praticien utilise alternativement ses pouces, ses mains, ses avant-bras, ses coudes, ses genoux et ses pieds, pour une mise en circulation cadencée. D'une étonnante variété, toutes ces techniques mises bout à bout peuvent faire durer le massage jusqu'à trois heures. C'est la durée recommandée en Thaïlande, dans un pays où le temps ne compte pas (voir encadré ci-contre).

Les postures adoptées par le praticien au cours du massage

(souplesse, mobilité, relâchement, précision des déplacements, enracinement, économie du geste, mobilité, circulation des fluides et de l'énergie, etc.), le lien énergétique qui s'échange entre lui et la personne massée offre ainsi au regard extérieur la perception d'un véritable «yoga à deux».

## Deux écoles pour deux styles

De nos jours, deux styles de massage thaï prédominent : le style du Nord et le style du Sud. Les deux reposent sur les mêmes principes tirés de la médecine thaïlandaise.

Le principal centre de formation au style du Nord est l'école de massage de la fondation Shivago Komarpaj qui se trouve au Old Medical Hospital de Chiang Mai. D'un toucher appuyé, le style du Nord insiste beaucoup sur les étirements et les mobilisations articulaires.

Le style du Sud, quant à lui, a pour lieu de référence le temple bouddhique de Wat Pho qui abrite une école de massage de réputation mondiale. Le style du Sud se caractérise par un toucher plus appuyé que le style du Nord.

## Autre originalité, une séance de Nuad Borarn se termine assis.

Bien que peu répandu encore en France, le massage thaï s'y pratique dans les deux styles. Les séances proposées sont d'une heure ou une heure et demie (seul un institut le propose en version intégrale de trois heures comme en Thaïlande). Pour

un effet profond et durable, la régularité est de première importance. Une séance par semaine ou toutes les deux semaines, associée à une bonne hygiène de vie assure une santé solide et un optimisme à toute épreuve. Deux trésors de la vie.

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

Notre carnet d'adresses page 62

- Gtao n°21 : dossier spécial «Massages»

l'organisme en renforçant le centre énergétique, situé dans une zone proche du nombril. Ainsi, le corps est vigoureux, et l'esprit calme.

## Un yoga à deux

A mi-chemin entre le shiatsu du Japon et le yoga de l'Inde, Nuad Borarn tire son originalité d'une gamme très étendue de techniques. Digitopressions, étirements, mobilisations, compressions, pétrissages et percussions se succèdent au cours d'un enchaînement codifié, dans des postures qui rappellent les *asana* (postures) du hatha-yoga (yoga postural). Traditionnellement, le massage thaï se reçoit au sol, vêtu de vêtements souples et confortables. Autre originalité, il se termine assis. Ainsi sur l'ensemble du

REGARD

## L'expérience d'un massage de 3 heures !

Habitée à des massages d'une à deux heures maximum, j'ai découvert avec enthousiasme et curiosité ce massage pratiqué traditionnellement en Thaïlande, et recommandé pour ses vertus. Rarement pratiqué en France, il est proposé par l'Institut Maxam à Paris.

C'est là où j'ai vécu cette expérience. Je m'y suis alors préparée comme on se prépare à une renaissance, comme l'enfant prêt à naître. Un long processus qui commence, allongée sur le dos, par la délicate sensation d'une serviette humide et chaude glissée sur les pieds et

les chevilles. Se déroule alors, sur un rythme lent et continu, tout un enchaînement «codifié», transmis depuis des générations et des générations : pression de points énergétiques sur les différents méridiens, en alternant d'une jambe à l'autre, jambes pliées, jambes allongées, étirements, postures de hatha-yoga, passages sur les côtés, pressions sur le ventre (très proche de l'ampuku japonais pour ceux qui connaissent le shiatsu), puis les bras, les mains, la nuque, la tête et les cheveux, passage à une position allongée sur le ventre, nouvelles sollicitations des

méridiens, parfois les mêmes (le corps se souvient des points sensibles!), nouveaux étirements, nouvelles postures, puis de nouveau on retourne à une position allongée sur le dos avant de finir la série de postures en position assise. Et c'est fini ! Et je pourrais ajouter : «déjà?!», parce que ces 3 heures se seront vraiment écoulées comme hors du temps.

L'impression de fin du processus ? Immédiatement, l'installation dans un état de méditation profonde, mais ce n'était ni le moment, ni le lieu. Peu de temps après, le réveil de certaines zones de tensions, la

traversée de quelques émotions passagères, notamment la colère (eh oui !). Le lendemain, un sentiment de «calme attitude» et de sérénité.

Un conseil pour ce massage, et les massages thaï en général, adressez-vous à un praticien qualifié qui ait une véritable connaissance et maîtrise techniques. Il aura fallu toute la compétence d'Eric pour rendre ce massage efficace et agréable : qualité des appuis, de l'enracinement, précision et sûreté du geste, justesse de déplacement.

Delphine L'huillier

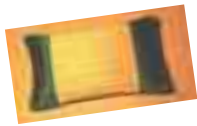


# TATAMI CONFORT

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)**

5 % de remise pour les lecteurs de Génération Tao\*

- **Méditation**
- **Facile d'entretien**

- **Couchage**
- **Résistant**

Deux dimensions de Tatami :  
88 x 200 x 3 cm  
90 x 180 x 3 cm

*Le tatami est fait à partir de la paille d'Igusa. Cette plante est cultivée traditionnellement au Japon depuis plus de 2000 ans. La paille d'Igusa est étonnamment résistante et facile à entretenir. Livré avec un sac de transport.*

\* remise spécialement accordée sur présentation de cette publicité

Représentant à Paris : **Génération Tao**  
144, Bd de la Villette, 75019 Paris  
Tél : 01 48 24 42 42 - fax : 01 48 24 42 44

Pour faire suite au stage  
du 19 au 30 juillet de Wang Xian à Parthenay



## STAGE de TAIJI QUAN Style CHEN

DU 7 AU 14 AOUT 2004  
EN PAYS BASQUE

ORGANISÉE PAR  
L'ASSOCIATION K' IEN LI  
pédagogie assurée par Alain Caudine,  
disciple interne du maître Wang Xian



Programme selon les niveaux : Laojia Yilu/Erlu (1er enchaînement traditionnel et 2ème enchaînement traditionnel, « Paochui »), Qi gong spécifique, Xinjia, Tuishou, Epée.

Pour les personnes accompagnant les stagiaires du 7 au 14 août, possibilité de découvrir le pays Basque avec un moniteur guide de montagne D.E.

Organisation d'une semaine  
« randonnée découverte Taiji quan »  
du 2 au 7 août



Renseignements:  
Alain Caudine - 05 59 28 32 81  
Site internet :  
<http://perso.wanadoo.fr/taiji.kienli/>

PHARMACOPÉE  
ACUPUNCTURE  
MASSAGE



Institut  
**CHUZHEN**  
de Médecine Chinoise

LA SEULE ÉCOLE À PROPOSER UNE FORMATION  
ASSURÉE EXCLUSIVEMENT  
PAR DES PROFESSEURS DES UNIVERSITÉS CHINOISES

FORMATIONS COMPLÈTES OU MODULAIRES  
PRÉPARATION AUX EXAMENS CHINOIS

TRADUCTION D'OUVRAGES  
MODULES SPÉCIALISÉS  
AGREMENT FORMATION CONTINUE

Institut CHUZHEN  
10, bd Bonne-Nouvelle - 75010 Paris  
e-mail : [infos@chuzhen.com](mailto:infos@chuzhen.com)  
téléphone 01 48 00 94 18  
fax 01 48 00 99 18

ÉCOLE ADHÉRENTE À L'UNION PROFESSIONNELLE UFPMTC

PHARMACOPÉE  
ACUPUNCTURE  
MASSAGE



Institut  
**CHUZHEN**  
de Médecine Chinoise

NOUVELLE FORMATION  
À PARTIR D'OCTOBRE 2004

ENSEIGNEMENT À PLEIN TEMPS  
SUR 5 ANNÉES

agrément formation continue

Institut CHUZHEN  
10, bd Bonne-Nouvelle-75010 Paris  
e-mail : [infos@chuzhen.com](mailto:infos@chuzhen.com)  
téléphone 01 48 00 94 18  
fax 01 48 00 99 18

ÉCOLE ADHÉRENTE À L'UNION PROFESSIONNELLE UFPMTC

## Emplacement des aimants pour les céphalées.

Poser une pastille de polarité positive (+) sur le coin externe de l'œil, à 1/2 doigt du coin de l'œil, et une pastille de polarité négative (-) sur l'articulation au milieu de l'annulaire. Il est aussi conseillé de boire de l'eau aimantée mixte.



# Magnétothérapie

## La thérapie des aimants

Enseignante en bioénergétique taoïste et praticienne en magnétothérapie, Marga Vianu nous partage tout l'intérêt d'associer ces deux méthodes, orientale pour l'une et occidentale pour l'autre. La magnétothérapie permet notamment de créer une harmonisation dans notre corps et d'augmenter les vibrations dans nos cellules.

par Marga Vianu, photos: Devi Vianu

Les médecines traditionnelles chinoise et ayurvédique conçoivent que l'énergie vitale, *qi* pour les Taoïstes, *prâna* pour les Hindous, ou *ruach* pour les Hébreux, est une énergie biomagnétique qui remplit notre corps. C'est cette énergie qui détermine notre bon état de santé si elle circule normalement, ou la maladie, si elle est bloquée.

### Magnétothérapie et bioénergétique taoïste

Mon premier contact avec la magnétothérapie eut lieu il y a 26 ans. Je souffrais depuis quelques jours d'un zona zoster. L'application d'un bioaimant permanent eut pour conséquence la disparition des douleurs pendant la nuit et la cicatrisation des pustules. Cette guérison spectaculaire éveilla mon intérêt et me décida à suivre une formation en magnétothérapie. Grâce à ma formation taoïste et à la pratique de cet enseignement depuis vingt ans, je pus comparer la qualité énergétique de chacun des pôles d'un aimant bipolaire avec les énergies yin (pôle négatif --) et yang (pôle positif +) décrites par la magnétothérapie; la bioénergétique taoïste se préoccupant d'harmoniser les deux

polarités du yin-yang dans le corps pour maintenir un bon état de santé.

### Le «syndrome de déficience du champ magnétique»

Le principe de la magnétothérapie est de rétablir et de normaliser les fréquences vibratoires des cellules, puisque la magnétothérapie considère qu'une modification anormale de la fréquence vibratoire de ces cellules engendre la maladie.

Les travaux dirigés par le Professeur K. Nakagawa, ancien directeur de l'hôpital Isuzu de Tokyo, ont montré que beaucoup de nos problèmes — douleurs de dos, de cou, d'épaule, maux de tête, etc. — sont causés par ce qu'il appelle le «syndrome de déficience du champ magnétique». Les causes principales de ce syndrome de déficience magnétique sont liées à la diminution de l'intensité du champ magnétique de la terre, et à nos conditions de vie qui nous font évoluer dans des champs magnétiques faibles<sup>(1)</sup>, comme l'intérieur des immeubles en béton, des voitures, ou des ascenseurs.

Ainsi, les mesures qui ont été faites indiquent que l'intensité du champ magnétique terrestre à l'intérieur de nos structures est réduite de moitié (0,25 Gauss<sup>(1)</sup>) par rapport à celle mesurée à l'extérieur (0,5 Gauss). Nous sommes ainsi coupés de l'influence magnétique de la terre ou subissons seulement une partie de son influence. Or, c'est lors des vols des astronautes, coupés pour un certain temps de l'influence du magnétisme terrestre, que l'on s'est rendu compte que leur retour sur terre s'accompagnait du développement de symptômes physiques — notamment des maladies osseuses —, psychiques et psychologiques.

*L'énergie vitale, le qi, est une énergie biomagnétique qui remplit notre corps.*

### Comment augmenter l'état vibratoire de nos cellules

Les chercheurs japonais ont eu l'idée de compenser ce manque de champ magnétique en augmentant l'état vibratoire des cellules par l'application de bioaimants. Quant à moi, je me suis rendu compte que la pratique du tao curatif<sup>(3)</sup> s'associait parfaitement

à la magnétothérapie. Ainsi, depuis de nombreuses années, j'ai appris à me ressourcer en absorbant l'énergie des forces de la nature: les énergies du ciel, de la terre, du plan humain, des planètes et des étoiles par le Tao, et l'énergie magnétique par la magnétothérapie, en appliquant les bioaimants et en consommant également de l'eau aimantée.

### Comment fonctionne la magnétothérapie ?

La thérapeutique par bioaimants est une des plus simples. Ses résultats sont rapides et sans effets secondaires connus. Le magnétisme appliqué en thérapeutique n'agit pas par répression des symptômes, mais plutôt, par augmentation de la vitalité des atomes, des enzymes, et de l'état vibratoire des cellules. L'utilisation des bioaimants permanents en terres rares<sup>(4)</sup> avec une durée d'aimantation de quarante ans permet de soigner un large éventail de problèmes de santé.

### L'état des recherches

De nombreuses recherches et expériences cliniques ont été menées depuis les années 1970 — surtout au Japon —. A l'hôpital Isuzu de Tokyo, le Professeur K. Nakagawa a ainsi testé l'efficacité des bioaimants sur plus de cent mille personnes. Les résultats obtenus ont indiqué des soulagements importants des douleurs par l'application des bioaimants. Ces résultats ont été ultérieurement confirmés par des recherches en Autriche suivies par le Dr H. Moser et le Dr Kokoschinegg, en Suisse, par le Dr W. Stark, et aux Etats-Unis, par les Dr A. Roy Davis, W. Rawls, et E.K. Maclean. Il existe également en Inde un Institut Indien de Magnétothérapie à New Delhi. En France, certains hôpitaux comme Ste-Anne, Cochon, ou Saint-Jacques, appliquent depuis quelques années des bioaimants permanents pour les soins.

### Aimants bipolaires et multipolaires

Deux approches coexistent dans la magnétothérapie pratiquée aujourd'hui: - La magnétothérapie classique utilise des

aimants bipolaires, avec une polarité par côté, en vue de profiter de l'effet spécifique caractéristique de chaque pôle. Une recharge et une compensation énergétique de la cellule en résultent. L'application des bioaimants est notamment utilisée pour calmer les douleurs, les inflammations, les infections, et agit sur les cicatrifications.

### La magnétothérapie rétablit les fréquences vibratoires des cellules.

- Une nouvelle méthode est basée sur l'utilisation d'un champ magnétique uniforme multipolaire combiné avec l'utilisation de fibres céramiques réfléchissantes qui réagissent à notre température corporelle en la contrôlant. Ces deux technologies combinées agissent spécialement sur le sommeil dont la fonction principale est de restaurer et vitaliser, notre corps, l'humeur et la vivacité d'esprit, et de stimuler le système immunitaire.

### Les effets curatifs de la magnétothérapie

La magnétothérapie est utilisée pour diverses applications:

- Augmentation des vibrations cellulaires: les «bioaimants permanents» permettent d'augmenter les vibrations cellulaires. La maladie, en général, correspond à un changement anormal de cette vibration. Une cellule saine présente un voltage de 0,8 microvolt — dans les cas de cancer, la charge électrique de la cellule peut diminuer jusqu'à 0,2 microvolt —. On peut corriger cette baisse en appliquant un aimant sur le corps.
- Accélération de la circulation sanguine: elle est obtenue avec une amélioration de l'alimentation et du fonctionnement des organes.
- Rééquilibrage de l'acidité dans le corps: le déséquilibre du niveau d'acidité dans le corps est cause de nombreuses maladies. Les bioaimants aident à rétablir cet équilibre.

Enfin, je citerai avec prudence les recherches de certains médecins à travers le monde qui ont montré que

### L'UTILISATION PRATIQUE DES BIOAIMANTS

Les bioaimants permanents sont appelés REC (Rare Earth Cobalt), ils ont permis de concentrer le magnétisme dans une petite surface d'utilisation pratique avec peu de déperdition du flux magnétique. Dans le commerce, on trouve plus couramment des bioaimants permanents de différentes puissances comme: les pastilles rondes de 1300, 1500, 1800 et 2500 Gauss\*, pour appliquer sur les endroits douloureux ou sur les points d'acupuncture (points réflexes); les pastilles rectangulaires et carrés de 2500 Gauss et de 3800 à 8000 Gauss, pour traiter des zones affectées, les patchs et les plaques pour des surfaces plus grandes, les pavés de 3800 Gauss sous les plantes de pieds, paumes et pour aimanter l'eau, les billes chinoises ou japonaises pour les massages. (in *Harmonisation du corps par les bioaimants*, par Marga Vianu, éd. Guy Trédaniel).

\*unité de mesure du magnétisme.



Emplacement de l'aimant pour l'entorse de la cheville. Poser la polarité négative (-) sur l'endroit douloureux.

## Emplacement des aimants pour l'acouphène.

Poser une pastille de polarité négative (-) devant l'oreille et une autre pastille identique derrière l'oreille, sous le lobe. Une amélioration importante est réalisée, surtout avec un carré magnétique de 8000 Gauss appliqué 3 fois par jour pendant 10 minutes.



l'utilisation de puissants bioaimants exerçait un effet de contrôle sur l'évolution des cancers. On a en effet constaté que les cellules concernées ne pouvaient pas se développer dans un champ magnétique négatif, ce qui pouvait stopper l'évolution du cancer.

## Les méthodes utilisées: des bioaimants à la «potion magnétique»

Il existe plusieurs méthodes utilisées en magnétothérapie.

- **L'application thérapeutique classique des bioaimants bipolaires:** cette technique s'applique sur les zones douloureuses (*loco dolenti*), les points d'acupuncture (la magnétopuncture agit sur les points *luo*, qui sont les points de réunion de plusieurs méridiens), les points terminaux des mains et des pieds (magnéto-réflexologie), les centres énergétiques, sous les deux mains ou les deux pieds pour créer un circuit magnétique.

L'application des bioaimants s'est montrée particulièrement efficace pour le traitement des inflammations, des infections, des hématomes, des douleurs rhumatismales, des œdèmes, des entorses, des zonas, et pour la cicatrisation. Paracelse n'avait-il pas dès le 16<sup>e</sup> siècle parlé de l'aimant comme étant «le chef-d'œuvre pour la guérison».

- **La méthode combinée des bioaimants et de l'eau aimantée:** elle combine l'application externe des bioaimants bipolaires et l'action interne par l'absorption d'eau aimantée (notamment pour les problèmes de digestion et les irritations).

Boire l'eau aimantée améliore la digestion, agit sur le système nerveux et circulatoire, sur l'hypertension ou l'hypotension, ainsi que sur le système respiratoire en cas de bronchite ou d'asthme. Les résultats obtenus pour la dissolution des calculs rénaux ou biliaires sont très efficaces.

Sur un plan plus général, boire un litre d'eau aimantée par jour permet d'offrir à l'organisme la quantité d'énergie biomagnétique nécessaire pour détoxiner et activer le fonctionnement des reins et de la vésicule biliaire. On utilise l'eau aimantée autant comme méthode préventive que comme cure. La «potion magnétique» se prépare en une nuit en posant un bioaimant (pôle négatif) de 2 500 Gauss sous une bouteille d'un litre d'eau.

**La méthode combinée de deux technologies:** c'est l'alliance du champ magnétique avec les fibres biocéramiques incorporées dans des articles prévus pour améliorer le sommeil (matelas, couette, oreiller, masque, etc.). D'autres articles sont conçus pour améliorer le confort en absorbant ou en reflétant l'énergie naturelle du corps. Différents articles comme les semelles, des gilets, ou des revêtements de sièges influencent le confort des articulations, des muscles et agissent sur la réduction de la fatigue et la nuisance des ondes des téléphones portables, des ordinateurs, etc.

Les deux technologies associées améliorent le sommeil et permettent à ceux qui se réveillent plusieurs fois pendant la nuit de trouver un sommeil profond et continu. On a également

pu constater une diminution des crampes nocturnes et des engourdissements des mains pendant la nuit. En ce qui concerne l'effet des deux technologies pendant la journée, elles influencent l'enracinement et donc la stabilité, la récupération de la force, la possibilité de vaincre la fatigue et de réduire la nocivité des ondes.

Pour de plus amples informations, il existe de nombreux ouvrages qui concernent la magnétothérapie. Cet article vous aura peut-être ouvert une fenêtre sur cette voie naturelle, complémentaire aux thérapies médicales.

*On utilise l'eau aimantée autant comme méthode préventive que comme cure.*



## Emplacement des aimants pour la cystite.

Poser la polarité négative (-) en dessous du nombril, des 2 côtés de la ligne médiane, ou utiliser 6 pastilles ou 2 rectangulaires sur le bas du ventre, des 2 côtés de la ligne médiane.

<sup>[1]</sup> N.D.L.R. : On peut même aller jusqu'à parler de champs magnétiques pollués par toutes les ondes artificielles qui depuis quelque temps ont considérablement augmenté: téléphones, portables et antennes relais, bornes électriques, etc.

<sup>[2]</sup> Unité de mesure d'intensité des champs magnétiques.

<sup>[3]</sup> Marga Vianu est enseignante du Tao curatif transmis par Mantak Chia.

<sup>[4]</sup> Les «terres rares» sont des oxydes de métaux très peu abondantes dans l'écorce terrestre qui permettent de conserver une grande quantité d'énergie dans une petite surface, ce qui donne la possibilité de créer des aimants puissants de petites dimensions.





## LE CHAMP MAGNÉTIQUE TERRESTRE, L'énergie vitale

La Terre, il y a des milliards d'années, s'est constituée à partir d'une très grande force gravitationnelle sur des conglomérats de poussières cosmiques. Cela a provoqué un échauffement et, dans ses débuts, la Terre était entièrement en fusion. Des millions d'années plus tard, nous trouvons une croûte dure sur laquelle nous vivons, appelée «manteau» et un noyau en fusion constitué de nickel et de fer. Ce noyau a eu pour conséquence de générer un champ magnétique qui entoure toujours la Terre et qui s'étend sur des centaines de milliers de kilomètres dans l'espace sidéral.

Ce magnétisme a été utilisé par l'Homme il y a fort longtemps pour la boussole, qui lui indique le Nord magnétique. Ce que nous avons découvert plus récemment, suite à la conquête spatiale, est que ce champ magnétique a été indispensable à l'apparition de la vie sur Terre et forme une condition incontournable au maintien de notre santé. Mais avant d'aller plus loin, je voudrais apporter une précision entre «magnétisme» et «magnétisme»! En effet, certaines personnes développent le don de magnétiseurs qui apportent des bienfaits à leurs contemporains, ce que nous pourrions appeler en quelque sorte «magnétisme animal». Mais cela n'a rien à voir avec le magnétisme dont nous parlons ici. Ce dernier est quantifiable par des instruments de mesure physiques et scientifiques dont l'unité est le Gauss ou le Tesla. Ils sont au champ magnétique ce que les volts, les ampères, les watts sont à l'électricité.

Le champ magnétique terrestre assure de nombreuses fonctions. Il nous sera difficile de toutes les énumérer mais une des premières est de nous protéger des vents solaires qui sont très néfastes à la vie. Lorsque ces derniers sont en augmentation, ils compriment le champ magnétique de notre planète et produisent des effets visibles sur la nature, comme par exemple, au Pôle Nord, les aurores boréales. Aujourd'hui, l'Homme est en train de découvrir Mars, planète similaire à la Terre et il espère y trouver des traces de vie passée. Mais l'on sait que son noyau métallique n'est plus en fusion, par conséquent, il n'y a plus de champ magnétique, et donc plus d'êtres vivants.

Une autre fonction essentielle est le maintien de notre santé biologique. Depuis l'Antiquité grecque, nous savons que les aimants (expression plus exacte que le magnétisme) ont des propriétés certaines sur notre bien-être. Ambroise Paré, grand médecin du 16<sup>e</sup> siècle, soignait les blessures avec des potions contenant de la magnétite, matière minérale contenue dans le sol. Hormis leur rôle thérapeutique, nous verrons que les aimants maintiennent aussi le corps en bonne santé. Lorsque nous marchons dans des zones telluriques possédant un champ magnétique de bonne qualité, nos mouvements le transforment en champ magnétique pulsé qui apporte à nos cellules un bien-être dont j'espère pouvoir vous entretenir bientôt. Aujourd'hui, la médecine prend conscience que notre corps n'est pas seulement un assemblage de produits chimiques, mais aussi une puissance énergétique sensible aux ondes. Dans cette nouvelle rubrique, je vous entretiendrai sur la manière dont l'onde magnétique apporte une énergie vitale à vos cellules. ■

Institut  
**SANTÉ DE L'HABITAT®**

Jean-Jacques BRÉLUZEAU expert en Géobiologie  
Créateur du concept «Terres Sens®» - Cosmiques de  
révélation pour l'homme, son environnement et  
l'alimentation.

Fondateur de l'Institut SANTÉ DE L'HABITAT®

11 Allée Cormat, 75170 La Colle Saint Clément  
Paris / Ile de France :  
Tél. / Fax : 01 34 62 25 84 ou 01 42 28 83 35  
Bretagne / Charentes / Ile de Ré :  
Tél. / Fax : 05 48 89 52 47  
Midi / PACA / Autres régions : Tél : 06 09 18 01 40



**Détection et Neutralisation des Ondes Nocives**  
**EXPERTISE DE GÉOBIOLOGIE (toutes régions)**  
Traitements des champs électromagnétiques, réseaux téléphoniques  
cours d'eau, failles, etc...  
Rééquilibrage et dynamisation bio-énergétique des lieux de vie  
(habitat, commerces, entreprises, exploitations agricoles...), par le  
concept de modulation bio-fréquentielle.

**STAGES D'INITIATION ET FORMATION (PARIS, RÉGION MIDI / PACA)**  
Radiesthésie, Géobiologie, Dornothérapie, Bio-énergie, utilisation  
du pendule, baguettes, antenne de LECHER...

**CONFÉRENCES :** Sur demandes (associations, entreprises...)  
**SALONS :** Paris, Midi, Poitou, Charentes...

**VENTE DE MATÉRIELS :** de Radiesthésie, Géobiologie.  
**DISTRIBUTEUR :** TERRES SENS

concept de protection contre les pollutions telluriques et  
électromagnétiques.

**Formation**  
**en Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C)**

Nice  
Mulhouse  
Guadeloupe



**CERECC**

avec **Philippe TOUSSAINT**,  
directeur pédagogique,  
président d'honneur de la Fédération Nationale  
de Médecine Traditionnelle Chinoise (FNMTC)

**Acupuncture • Médecine Manuelle**  
**Massages • Pharmacopée**

**Stages hospitaliers en Chine**  
**Journées d'initiation gratuite à la MTC**  
**Enseignement agréé par la Formation Continue**

Documentation gratuite à :

**CERECC** (Collège Européen de Recherche et d'Enseignement en Energétique Chinoise)  
MBE 166 - 2 bis avenue Durante - 06000 NICE  
Tél. : 04 93 18 08 55 / 04 93 68 19 33  
Fax : 04 93 18 01 22 e-mail : ifsh@wanadoo.fr

# Sun Tse

## ou la stratégie thérapeutique (13e 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 treizième et dernier article intitulé: «De la concorde et de la discorde», une réflexion sur la mise en rapport de la partie et du Tout.

par Jean Motte

**S**un Tse dit: *Si, ayant sur pied une armée de cent mille hommes, vous devez les conduire jusqu'à la distance de cent lieues, il faut compter qu'au dehors, comme au dedans, tout sera en mouvement et en rumeur.*

L'incipit de départ nous situe l'endroit où nous allons rencontrer des problèmes: le mouvement. Notons que les douze articles précédents développaient des théories partielles. Nous étions dans la partie. Ce dernier article traite du Tout. C'est le corps dans son ensemble qu'il nous faut appréhender.

*Sept cent mille familles dépourvues de leurs chefs se trouvent tout à coup hors d'état de vaquer à leurs travaux ordinaires; les terres privées d'un pareil nombre de ceux qui la faisaient valoir, diminuent, en proportion des soins qu'on leur refuse, la qualité comme la quantité de leurs productions.*

La propension, l'énergie que va développer le corps pour lutter contre les miasmes et les perversités (les «tigres») a un coût: les organes constituant la forteresse «corps humain» se vident de leur énergie propre sans la contre partie de se recharger.

*Les appointements de tant d'officiers, la paye journalière de tant de soldats et l'entretien de tout le monde creusent peu à peu les greniers et les coffres du Prince et ne sauraient manquer de les épuiser bientôt.*

Sun Tse nous indique le processus qui s'installe. Dès que nous lisons le mot «grenier», il faut penser immédiatement à l'estomac. Les textes classiques d'acupuncture nomment ce dernier: le «grenier des liquides et céréales». Lutter, et ce quelle que soit la lutte, a un coût. Le corps humain doit obligatoirement s'alimenter sous peine de tarir bientôt les coffres et les greniers. Que penser alors, des jeûnes? La

médecine chinoise le déconseille fortement si cela n'a pas été fait depuis la petite enfance. Certains virus sont emprisonnés dans le système de défense efficace du corps. Les ganglions s'indurent et ne remettent pas en circulation des virus qui pourraient déstabiliser l'harmonie du corps. Un jeûne peut, c'est sa fonction, débloquent le système lymphatique et libérer les miasmes prisonniers. Si l'organisme n'a pas été habitué dès l'enfance, il vaut bien mieux lui préférer les mono diètes qui soulagent sans aggravation. Un seul aliment passe la bouche (fruits ou légumes) et ceci, pendant une seule journée.

*Etre plusieurs années à observer ses ennemis ou à faire la guerre, c'est ne point aimer le peuple, c'est être l'ennemi de son pays.*

Grande leçon de morale! Le peuple, le pays, c'est ce corps qui nous conduit. Lui faire la guerre, le traiter en ennemi, c'est simplement être un traître. C'est différencier le corps et l'esprit. Cela aboutit nécessairement à la rupture d'une circulation énergétique sans heurt. Apprendre à respecter son corps, à lui autoriser ses moments de repos, à l'écouter, et surtout à l'incarner intellectuellement, voilà le secret de la santé.

*Le grand secret de venir à bout de tout consiste dans l'art de savoir mettre la division à propos; division dans les villes, divisions extérieures, division entre les inférieurs et les supérieurs, division de mort, division de vie. Ces cinq sortes de divisions ne sont que les branches d'un même tronc. Celui qui sait les mettre en usage est un homme véritablement digne de commander.*

Sun Tse nous indique clairement les attitudes à avoir face à l'adversité (microbes, émotions, et autres) qui détruiraient



l'intégrité du corps. Si nous sommes capables de comprendre en quoi consistent ces cinq sortes de divisions, alors nous sommes protégés et nous sommes capables de gouverner sereinement notre corps.

*J'appelle division des villes, celle par laquelle on trouve le moyen de détacher du parti ennemi les habitants des villes et de se les attacher.*

L'organisme pour se défendre use et abuse de la division. La première vise à utiliser la maladie à son profit en stimulant les défenses internes, une fois l'origine du mal reconnue. C'est ainsi que la fièvre est une action de défense proportionnelle à l'invasion. Elle utilise bien la première division.

*J'appelle division extérieure celle par laquelle on trouve le moyen d'avoir des officiers extérieurs à son service et qui servent actuellement dans l'armée ennemie.*

Les premières barrières que franchissent les virus sont la peau et les muqueuses. Si elles sont faibles, elles laissent passer sans discernement. Mais Sun Tse parle ici des officiers. Il s'agit donc de gens œuvrant dans le corps militaire et ayant déjà l'habitude des guerres. Nous pouvons corrélés sans l'ombre d'un doute ces officiers à notre système de défense interne qui, suite à une invasion du tigre précédente, a su créer des lymphocytes qui pourront lutter efficacement contre la nouvelle attaque d'énergie perverse externe. J'ai pris l'exemple des globules blancs, mais j'aurais pu aussi donner l'exemple du thérapeute qui a déjà traité une affection et sait, la deuxième fois qu'il la rencontre, la soigner encore mieux.

*J'appelle division entre inférieur et supérieur celle qui nous met en état de profiter de la mésintelligence que nous avons su mettre entre alliés ennemis.*

Cette petite phrase pourrait être servie aux examens de philosophie ! Dans toute évolution qui oppose deux ou plusieurs forces, arrive un moment où règne la confusion. Tout système assujéti à l'entropie traverse une phase de chaos. Imaginez deux armées se faisant face. Les généraux lancent leurs soldats. Ceux-ci avancent et nous pouvons les identifier. Puis la rencontre a lieu, forte et violente. A ce moment précis, l'identification est impossible. Enfin les belligérants se séparent et chacun peut de nouveau reconnaître les deux armées du départ. Le corps humain n'est pas exempt de cette loi de confusion. Il existe un stade où le tigre et l'énergie correcte sont en pleine bataille. Nul ne peut savoir à ce moment lequel des deux gagnera. C'est pourquoi il est préférable de soigner avant que la maladie se déclare car le hasard ou les forces du corps entraînent un résultat aléatoire qui n'est pas de mise dans la pensée chinoise.

*J'appelle division de mort celle par laquelle nous faisons courir des bruits tendancieux sur l'état de nos troupes.*

«L'état de nos troupes» est à prendre dans le sens de la qualité énergétique de notre organisme. Quel besoin

avons-nous de faire courir des bruits tendancieux ? Nous avons vu au cours de tous ces articles que le corps souffre proportionnellement au contraste qui existe entre le paraître et l'être. Plus je sollicite une action de tricher sur ce que je suis, plus je fatigue l'économie de mon corps. Combien d'efforts employés à cacher ce que l'on est ! Toute cette énergie dilapidée à mauvais escient affaiblit l'organisme et le laisse sans défense face aux agressivités externes.

*J'appelle division de vie celle par laquelle on répand l'argent à pleines mains.*

Autre phrase philosophique ! Elle se comprend à deux niveaux que je vais résumer :

1) L'argent est attaché, dans la médecine chinoise, à l'élément Métal. Celui-ci renferme une entité de vie appelée Pro. Elle peut se traduire par «instinct de survie». La porte du Pro est à l'anus. Quand la porte est ouverte, il y a excès de selles, voire des diarrhées. Comme dans des maladies graves comme le choléra, cette diarrhée peut aboutir à la mort. La dilapidation conduit nécessairement à la mort du corps. Ce rapport entre la survie et les matières fécales est intéressant de rapprocher des théories Freudiennes du stade II qu'il décrivait comme le stade anal.

2) Sun Tse est Chinois. Il est donc un habitant de l'empire du Milieu, Zhongguo («pays du Milieu») étant le nom du pays que les Occidentaux nomment la Chine. Toute la culture chinoise repose sur des préceptes tendant à respecter le milieu. Point de passions, mais des émotions. Point d'excès mais juste ce qu'il faut, etc.

Répondre l'argent à pleine main est une aberration culturelle. Cela tue l'essence même du culte du milieu. Etonnamment, nous retrouverons ces principes exposés dans les vertus aristotéliennes. En effet Aristote, pour des besoins astronomiques et bibliques, considérait la terre comme le centre de l'univers. De là, il construira son Ethique visant à la «voie du juste milieu» (*mésotès*) entre deux extrêmes condamnables. Par exemple, le courage entre la lâcheté et la témérité, ou bien encore la générosité entre l'avarice et la prodigalité. Dans cette dernière vertu, nous retrouvons Sun Tse. Ce que Confucius, quelques siècles plus tard, traduira par : «Celui qui respecte la voie du Milieu vivra éternellement».

Voilà présenté le dernier article de Sun Tse. Les treize articles s'entendent dans n'importe quel corps de métier. C'est un livre ouvert à la réflexion. Chacun peut et doit y trouver matière à s'enrichir. J'espère vous avoir fait partager une voie royale qu'est la pensée extrême-orientale. Elle ne s'intéresse pas à l'homme en tant que principe unique et ultime de l'évolution. Elle se questionne sur l'homme, partie manifeste d'un Tout dont il ne peut aucunement s'extraire.

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

Notre carnet d'adresses page 62

- Gtao n° 19 à 30 : Sun Tse, ou la stratégie thérapeutique

**Toute la culture chinoise repose sur des préceptes tendant à respecter le milieu.**



# A quand un Gault & Millau de la Santé ?

**J**e ne sais pas vous, mais moi, lorsque je suis malade, j'angoisse. Pas à cause de la maladie, non, à cause du médecin. Dénicher un bon médecin, à l'instar d'un bon garagiste ou d'un bon plombier, ce n'est pas une sinécure. D'autant que ce spécialiste-là, c'est tout de même notre santé, et parfois notre peau, que nous lui confions : le choisir dans les pages jaunes donne parfois l'étrange impression de jouer à la roulette russe. Si son diplôme prouve qu'il a su certaines choses à un moment donné, il ne nous dit pas ce qu'il reste de ce savoir, ni comment il s'en sert. Perle rare ou danger public ? Il n'y a guère que l'expérience de ceux qui sont déjà passés entre ses mains pour nous l'apprendre. Mais cette expérience, où la trouver ? Pourquoi pas dans une sorte de Gault & Millau de la médecine, distribuant sur la foi et la preuve des expériences heureuses ou malheureuses vécues, caducées ou cercueils, comme d'autres mettent des étoiles, des fourchettes ou des fioles de poison ? Un appel d'offre est lancé...

La médecine est à l'origine, et par essence, une profession de service. C'est dans cet esprit que les médecins prêtent le serment d'Hippocrate, et souscrivent à un code de déontologie indiquant que dans ce domaine plus encore que dans d'autres, le client, pardon, le patient, est normalement roi. Il en va pourtant très différemment dans la pratique, où l'on peut constater que ces valeurs sont souvent oubliées, voire inversées, le médecin affichant une auréole de toute puissance face à un patient ignorant de la maladie qu'il porte. Et, n'en déplaise à Hippocrate, tend à en abuser. Il y a quelques années, le rapport Béraud, médecin chef de la Sécurité Sociale, indiquait que lorsqu'un patient vient consulter et commence à exposer son problème à son médecin, ce dernier l'interrompt en moyenne au bout de... 18 secondes. Telle est la réalité quotidienne d'une médecine qui, au nom de l'efficacité et du rationalisme scientifique, fait souvent le choix discutabile d'écouter la maladie sans entendre le malade. «Je ne te demande pas ton pays, ta religion. Tu souffres, cela suffit. Tu m'appartiens, je te soulagerai.». Comble d'une médecine autoritaire et paternaliste, cette citation de Pasteur prouve que nous sommes, depuis longtemps déjà, passé du client roi au patient captif. Quand ce n'est pas à la victime silencieuse et impuissante, sacrifiée sur l'autel de la recherche et du progrès. A mesure qu'elle s'est «pasteurisée», technicisée, industrialisée, commercialisée, la médecine a peu à peu perdu sa dimension et sa vocation humaine, ignorant ostensiblement le visage du malade pour ne plus voir de lui que ses globules sous un microscope. Le rythme d'enter des services d'urgences, la logique d'entreprise du secteur hospitalier, les cabinets médicaux surchargés, la mécanisation et la standardisation des examens et des traitements, la surconsommation médicale entretenue par les laboratoires pharmaceutiques, rien de tout cela ne concourt à une humanisation de la médecine. Il suffit d'observer le menu type servi à l'hôpital pour s'en convaincre : notre système de soins est aujourd'hui

*Notre système de soins est aujourd'hui plus proche du fast-food que du grand restaurant.*

plus proche de la cantine ou du fast-food que du grand restaurant. Avec cette différence qu'ici, le client n'a pas son mot à dire. Peut-être serait-il temps de changer cela ; de rappeler qui est au service de qui ; de ne plus s'en remettre à la fatalité mais procéder, comme on le fait pour toute autre profession de service, à une évaluation indépendante de ceux qui nous soignent ou qui nous ouvrent...

Partant du principe que les soins qu'on nous prodigue méritent bien autant d'attention que les plats qu'on nous prépare ; considérant que l'opinion des malades est un miroir pour le médecin ; estimant enfin que le temps d'une confiance aveugle est révolu, tandis qu'est venu celui d'une réappropriation de la santé, je me plais à imaginer la création d'un guide, baptisé pour l'occasion le «Jekill & Hyde» (en double clin d'œil au Gault & Millau, et au célèbre docteur à double visage). Une sorte de «Petit Futé» distribuant bons ou mauvais points relativement à la compétence médicale et humaine des praticiens de santé. Une sorte

de «Vidal des praticiens testés par les patients», organisé par spécialités (et pas seulement de médecine officielle — toute personne prétendant influencer sur la santé physique ou psychique d'autrui méritant d'y figurer —), affichant les indications et contre-indications de tel ou tel praticien, sur la base de preuves et de témoignages concordants.

Afin de remédier à toute subjectivité, et de ne pas laisser des opinions personnelles marquer d'un sceau injuste, en bien comme en mal, la réputation de tel ou tel praticien, le Jekill & Hyde devrait se fonder — à la différence des bottins gourmands — sur des jugements collectifs, statistiques, et non isolés. Et comme eux, de permettre la révision de ses jugements d'une année sur l'autre, afin de stimuler une saine évolution des pratiques médicales.

Voilà, l'idée est lancée ! Tremblez, professeurs arrogants, praticiens sans âme, obsédés de l'ordonnance à rallonge, maniaques du scalpel, thérapeutes de foire, charlatans de tout poil ! Frissonnez, de crainte de voir un jour votre nom accompagné de quelque cercueil ou tête de mort. Réjouissez-vous, praticiens compatissants, artistes du catgut ou de la roulette, thérapeutes aux mains d'or et aux paroles réconfortantes ! Rougissez d'aise, de voir apparaître cœurs ou caducées au regard de votre nom, témoignant du fait que vous êtes un thérapeute humain, consciencieux, efficace, et que vous avez changé en bien la vie d'une majorité de ceux qui vous ont croisé...

Je ne pense pas être le seul à éprouver des difficultés à trouver un bon thérapeute, à avoir parfois l'impression de jouer à la roulette russe lorsque je le cherche dans les pages jaunes, et à regretter qu'aucun «Guide du routard» ne puisse m'éclairer sur quelques chemins à prendre ou à éviter, libre à moi ensuite de suivre ce guide ou pas, et d'y apporter mes propres corrections... Puisse quelqu'un s'emparer de l'idée, et forger un jour prochain un tel outil au service des patients, capable pour une fois de faire avancer non pas la recherche, mais les médecins eux-mêmes.

## ATFAR

Ecole de tai-chi-chuan



### Transmission du processus interne

5 exercices de Maître Huang  
Enchaînements court et long

Cours lundi de 12h30 à 13h30 Villejuif (94)

Cours Jeudi de 19h à 20h Fontenay (92)

Lavail Jean-Louis 06 30 41 88 73 / 01 43 50 18 84

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



Renseignements techniques

Prix de Vente: 5 € trimestriel

6,90 € (hors-série)

Tirage: 30000 exemplaires

Format: 210 x 297

impression offset - 68 pages

Remise des ordres de typons

3 sem. avant la date

de parution. Trame 150.

Prochaine parution

N° 33 : 28 JUIN 2004

(bouclage : 5 JUIN 2004)

## REGIE PUBLICITE

Génération Tao est publié par

### Les Editions du Tao

144, bd de la Villette  
75019 Paris

tél. : 01 48 24 42 42

fax : 01 48 24 42 44

contact :

Manikoth Vongmany

06 60 29 30 00

pub@generation-tao.com

### Formation évolutive en Ethnomédecine Chinoise



Dirigée par Patrick Shan

Qi Gong  
Massage  
Acupuncture  
Pharmacopée  
Ethnopsychologie

Valence - Genève  
CEDRE BP 706  
26007 Valence Cedex  
Tél. 04 75 56 69 10  
[www.cedre-fr.com](http://www.cedre-fr.com)

### 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 puissante qui induit une profonde relaxation et stimule en profondeur le flux de l'énergie et du sang dans le corps.

**02 99 60 62 23**

Stages près de Rennes (35)

### ARTS CLASSIQUES DU TAO

TAO YIN QIGONG

Energétique Taoïste du Ling Pao Ming

SAN YI QUAN

Art Interne des cinq Mouvements

avec **Georges Charles**

Maître héritier de Wang Tseming

disciple de Wang Xiangzhai



**Cours et stages dans toute la France.**

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

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

Formation de pratiquants et d'enseignants de

Qi Gong



Dominique Barizette

- 1<sup>er</sup> cycle sur 3 ans, en Bresse.
- 2<sup>ème</sup> cycle sur 2 ans, en Sud-Ardèche.
- formations intensives personnalisées, en Sud-Ardèche.
- séjours d'étude en Chine.
- et aussi: stages, vidéos (dvd & vhs),
- pinceau chinois, pensée et énergétique chinoise.

L'école du Qi Chassagnolles 07110 JOANNAS

[ecoleduqi@tele2.fr](mailto:ecoleduqi@tele2.fr)

Tél : 04 75 88 32 63

Fax : 04 75 88 31 82

Feng Shui Expertise

L'équilibre de votre environnement fera naître votre équilibre intérieur

### Formation :

Feng-Shui et Géobiologie

De formation jusqu'au diplôme d'expert les stages sont élaborés sur 3 cycles progressifs. Alliance entre Principes théoriques et applications pratiques sur cas concrets.

### Atelier :

Atelier WE spécial maison ou jardin. Acquérir une expérience concrète. Se familiariser avec les principes de bases. Découvrir comment un lieu reflète notre personnalité.

### Expertise :

Habitat, jardin, société. Déplacement dans toute la France et pays limitrophes.

### Contact :

Thierry Grenier

Tel : 03 23 22 84 04 - Paris : 06 62 95 81 72

site internet : [www.feng-shui-expertise.com](http://www.feng-shui-expertise.com)

original !



Tapis Tai-chi yin yang

- Laine nouée main
- Taille : octogone 81cm
- Prix : 270 €
- Existe en bleu foncé, rouge, jaune ou noir

### MOQUETTE 3000

299 av. de Verdun, 06700 St Laurent du Var - Tél. : 04 93 31 79 66

[www.moquette3000.com](http://www.moquette3000.com) - email : [paule.gallais@moquette3000.com](mailto:paule.gallais@moquette3000.com)

## CARNET D'ADRESSES

### Infos

#### Idées au gramme

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

#### Les saisons du corps

Les Temps du Corps  
10, rue de l'échiquier  
75010 Paris  
tél. : 01 48 01 68 28

#### Dossier : Feng Shui

#### Et si on remettait les boussoles à l'heure ?

Marie-Pierre Dillenseger  
fsrfrance@powerspaces.com  
www.powerspaces.com  
tél. : 01 45 80 62 08  
mob. : 06 80 71 47 11  
7 bis rue Le Sueur  
75016 Paris

#### L'acupuncture de la Terre



Hélène Weber est l'auteur de *Feng shui, questions-réponses* (Guy Trédaniel éditeur).  
40 bis, avenue de Suffren  
75015 Paris  
tél. : 01 47 83 40 66  
fax : 01 56 58 05 89  
hweber@club-internet.fr  
www.fengshui-village.com

#### De l'influence...

Cheng Yao (Bertrand Guillon) est l'auteur de *Le Feng Shui des neuf étoiles Volantes* (éd. Charles Antoni L'Originel).  
L'Originel  
25, rue Saulnier  
75009 Paris

#### La voie du changement

Cyrellia Léthéa  
The Art'Coaching  
www.lethea.com  
tél. : 06 22 89 41 40  
www.tao-yin.com

#### La géographie...

Brigitte Jézougo-Joly  
146 bis, avenue Jean Jaurès  
92140 Clamart  
tél./fax : 01 47 36 62 84  
b.jezouzo-joly@wanadoo.fr

#### Dojo, l'espace sacré du pratiquant



Georges Charles est notamment l'auteur des ouvrages : *Le lit du dragon* (éd. du Chariot d'or), *Le Rituel du Dragon*, *Les Sources et les Racines des Arts Martiaux*, (Ed. Chariot d'Or).  
tél. : 02 32 97 02 94

#### Géobiologie

Institut «Santé de l'habitat»  
Jean-Jacques Bréluzeau  
www.sante-habitat.com  
10, allée Centrale  
78170 La Celle St Cloud  
tél. : fax : 01 34 62 25 04  
Région Midi/Paca  
Tél. : 06 09 18 01 40  
Charente-Maritime/Ile de Ré  
tél. : 05 46 09 52 47

#### Comment aménager son bureau ?

Qi étude  
Carl de Miranda  
tél. : 06 63 65 20 82  
carldemiranda@qietude.com  
Paris - Genève  
www.qietude.com

#### Une ancienne branche...

Isabella M. Obrist Kaufman  
fidok@club-internet.fr  
tél. : 01 42 54 57 90

#### Feng shui pour «se décrypter»

Thierry Grenier  
tél. : 03 23 22 84 64  
mob. : 06 62 45 81 72  
www.feng-shui-expertise.com  
contact@feng-shui-expertise.com

#### L'harmonie...

Nicolas Hardy. Maître en Feng Shui, Conseil Yi Jing - Dao  
tél./Fax : 04.94.65.81.72  
www.fengshui-traditionnel.com

#### Xuan Kong Feng Shui

Françoise Lambert  
Experte et enseignante en Feng Shui Classique chinois  
tél. : 01 58 88 20 18  
mobile : 06 03 34 81 64  
flambert8@wanadoo.fr

#### Culture & Société

#### Nouvel An Chinois

Vous pouvez contacter :  
- Eric Burdet  
ericburdet@hotmail.com  
- Jean-Marc Lefèvre  
redaction@generation-tao.Com

#### Voie du mouvement

#### Pédagogie

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

#### Gong Bu, le pas de l'arc

Roger Itier est directeur technique de l'Université Française de Wushu  
9, Allée Pierre Mollaret  
75019 Paris  
tél. : 06 20 28 47 74  
Il est également responsable du Comité National du Kung-fu Wushu  
122, Rue de la Tombe Issoire  
75014 Paris  
tél. : 01 43 95 42 00

#### Kyudo

Fédération de Kyudo Traditionnel : FFKT  
35 avenue Jean Jaurès  
34170 Castelnau-le-lez  
tél./fax. : 04 67 79 69 95  
www.ffkyudo.com  
La FFKT organise un stage d'initiation au kyudo, du samedi 7 au vendredi 13 août, au Centre Zen de la Falaise Verte, en Ardèche.  
Centre de La Falaise Verte  
La Riaille  
07800 St Laurent-du-Pape  
tél. : 04 75 85 10 39  
www.falaiseverte.org  
falaiseverte@wanadoo.fr

#### Wei Jia et Nei Jia

Vous pouvez contacter Wang Tunken au Centre d'Arts Corporels Génération Tao  
144, bd de la Villette  
75019 Paris  
tél. : 01 42 40 48 30

#### Santé & bien-être

#### Massage thaï

M A X A M  
arts traditionnels du bien-être  
14, rue du Pont Neuf  
75001 Paris  
Tél. : 01 45 08 05 16  
http://www.maxam.cc

#### La magnétothérapie



Marga Vianu est professeur senior de Tao Curatif, initiée par Mantak Chia.  
Stages en province et à l'étranger.  
111, Bd Leader  
06150 Cannes  
tél. : 04 93 48 18 04  
marga.vianu@span.ch

#### Le champ magnétique terrestre

Vous pouvez contacter Nicolas Hapert :  
nh37@wanadoo.fr

## Sun Tse

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

## AGENDA

### Pour vos stages...

Le Mas de Souteyrannes est un gîte Panda référencé par le wwf ([www.wwf.fr/nature/panda\\_1.php](http://www.wwf.fr/nature/panda_1.php)), situé dans le Parc National des Cévennes (<http://cevennes-parcnational.fr>). Si vous cherchez un lieu pour un stage ou tout simplement pour un séjour de détente.  
tél. : 04 66 41 06 70  
souteyrannes@free.fr

### Qi Gong et Taiji Chen

Le centre Quimetao sous la direction du Dr Liu Jun Jian organise des stages durant toute l'année : 3 avril : combattre le cancer par le Qi Gong (Paris); 10 avril : les 8 pièces de brocart (Paris); 8-15 mai : Tai Ji Quan style Chen avec M. Chen Zhenglei (Espagne); Juin : Tai ji quan style Chen avec Me Zhang Dongwu à Paris; du 1 au 5 juillet : stage d'été de Qi Gong (6 sons thérapeutiques, 5 animaux...) à Paris; 10/11 juillet : Hui Gong, Qi gong pour améliorer les fonctions du cerveau.  
**Rens. 01 43 20 70 66 / fax : 01 43 20 56 21**

### Un moine de Shaolin en visite

Maître Shi De Cheng (actuellement à l'Affiche de Bercy) se rendra en visite officielle à Verneuil/Seine, sur l'invitation de la Ville et de l'Ecole de Kung Fu du Dragon Bleu. Cette visite aura lieu le Dimanche 4 Avril, de 13 h à 18 heures. A cette occasion un stage d'initiation au TaiChi Chuan et Qi Gong aura lieu. Frédéric Pinlet :  
tél. : 06 87 81 79 91

### Taiji et relaxation

Taiji style Yang et Chen, Qi Gong, initiation au

wutao, découverte des techniques de massage (balinais, ayurvédique, shiatsu, thai, etc.) et de relaxation (sophrologie, méditation...).

Stages et cours animés par Hélène et Manikoth Y. Vongmany. Paris et Val de Marne (Nogent sur Marne).

Prochains stages «Taiji et relaxation» : les dimanche : 4 avril, 2 mai, 27 juin, de 14h à 18 h.

Ateliers de «shiatsu pour femmes», 1 vendredi par mois.

**tél. : 06 60 29 30 00  
ou 01 41 95 24 66  
taichi.bienetre@free.fr**

### Taiji style Yang

Les prochains stages animés par Georges Saby : les 10, 11, 12 avril, à Béziers : Taiji Yang Chen Fu + Principes; du 13 au 15 avril, à Vernet (Pyrénées orientales) : Taiji Yang Chen Fu; du 20 au 23 mai, à Nantes : Taiji Yang Lu Chan et 12 cercles. Egalement stages d'été de Taijiqian alchimique à l'île d'Oléron, du 2 au 6 août, du 9 au 13 août, et du 16 au 20 août : Taiji Alchimique, formes Yang Chen Fu et Yang Lu Chan, Epée, Eventail, Tui-shou, Pao chui (forme explosive), Qigong, et la dernière semaine, Pakua chang ou Taijiqian. Avec 6 animateurs formés par et autour de Georges Saby, dont 2 champions d'Europe et 2 professionnels. Taiji alchimique, du 12 au 17 juillet en Loire Atlantique.  
**rens. : 02 40 65 55 01  
georgessaby@abc-chi.com**

### Wutao, taiji, bagua, co-naissance de soi

Le Centre d'arts corporels Génération Tao vous propose plusieurs disciplines sous forme de stages ou de cours: wutao, tai ji quan, bagua zhang, yoga du son, capoeira (pour les femmes), shintaido, activités pour les enfants, etc. Prochain stage de wutao : 15 mai 2004.  
tél. : 01 42 40 48 30



**RENDEZ-VOUS  
LA SAISON  
PROCHAINE**

**GENERATION  
TAO  
n° 33**

**Parution :  
30 juin 2004**



inscription et consultation gratuites !!

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

A Paris, Bruxelles ou Yaoundé ?

La réponse sur Internet !

**ANNUAIRE  
FRANCOPHONE  
des Arts  
Energétiques**

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

### Bagua, Da Cheng et Chang Si Gong

L'I.T.E.Q.G organise son deuxième grand stage de Ba Gua Zhang et Da Cheng Quan (forme martiale et santé), du 13 au 16 avril au CDFAS à Eaubonnes (Dépt 95). Ce stage est ouvert au débutants et aux confirmés. L'I.T.E.Q.G organise aussi deux stages dissociables d'étude et de perfectionnement de taiji quan style Chen forme des 24 mouvements de Me Feng Zhi Qiang et de Chang Si Gong (Qi Gong d'enroulement de la soie) du 20 au 23 mai et du 23 au 27 août en forêt des Ardennes accès SNCF. Rens. : ITEQG tél/fax : 03 24 40 30 52 www.iteqg.com

### Tao Yin, Qi Gong & Xing Yi Quan

Stages de Tao-Yin Qigong et de Xingyiquan avec Georges Charles : 17 et 18 avril à Paris (Chin Na Shou), 24 et 25 mars 2004 à Bologne, 15 et 16 mai à Vallée d'Aure. IDAMCT 7, rue Fernand Widal 75013 Paris tél. : 02 32 97 02 94 sanyi@club-internet.fr Site : www.tao-yin.com

### Kyudo

La FFKT organise un stage d'initiation au kyudo, du samedi 7 au vendredi 13 août, au Centre Zen de la Falaise Verte, en Ardèche. Ce stage est destiné à toute personne désirant découvrir le kyudo et commencer la pratique de cet art dans le cadre exceptionnel d'un vrai dojo traditionnel en plein air. Hébergement et restauration sur place. Centre de La Falaise Verte La Riaille 07800 St Laurent-du-Pape tél. : 04 75 85 10 39 www.falaiseverte.org falaiseverte@wanadoo.fr Pour en savoir plus : - Hideharu Onuma, Dan et Jackie de Prospero - *Kyudo, l'essence et la pratique du tir à l'arc japonais*

Ed. Budo  
- Eugen Herrigel, *Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, Ed. Dervy  
- Michel Martin, *Kyudo : un tir, une vie*, Ed. Amphora

### Yoga

Stage de yoga en pleine nature, dans la Drôme Provençale,



à Chantemerle Les Grignan, du 24 au 31 juillet. Afin de vous ressourcer et de vous réinitier à l'art du yoga. Ce stage comprend 6 heures de pratique.

**Contact : Maryam**  
**06 86 78 19 17**  
**ou 01 42 00 54 20.**  
**www.anjaliom.com**  
**www.leboisdesdames.com**

### La Chine sur le web

Découvrez le plus grand quotidien chinois en français sur la toile du web.  
http://french.peopledaily.com.cn/home.html

### M.T.C. Portes ouvertes

Porte ouverte et conférence du centre Imhotep le samedi 8 Mai 2004.  
Pour tout renseignement : tél. : 03 26 02 68 16  
centreimhotep@wanadoo.fr

### Taiji quan traditionnel style Yang Sau Chung

Bruno Rogissart dirigera un stage d'été de Taichi Chuan traditionnel style Yang Sau Chung selon l'enseignement de Maître Ip Tai Tak. du 13 au 18 juillet en Ardèche : Au programme étude de la forme longue en 108 mouvements - forme à l'épée - poussée des mains - 24 exercices de gym taoïstes.

**Rens. et doc. : ATCT**  
**tél/fax 03.24.40.30.52**

### Conférence

A l'Institut Karma Ling :

Anthropologie fondamentale, les racines spirituelles de l'homme, avec Evelyne Grieder, historienne et ethnologue, professeur de yoga : les 17 et 18 avril.

### Qi Gong

Du 4 au 16 avril : séjour en Chine : pratique du Qi Gong et du massage thérapeutique avec émission du Qi, avec des docteurs en médecine de la faculté de médecine traditionnelle de Shanghai.  
tél. : 04 75 88 32 63  
ecoleduqi@tele2.fr

### Tao du clown

Tao du clown : après le succès de la précédente édition, une nouvelle date est annoncée les 5/6 juin 2004, avec Giovanni Fusetti, Pol Charoy & Imanou Risselard. L'art du clown réclame une présence à soi, dans un ici et maintenant implacable, parce qu'il nécessite un lâcher-prise total pour que se révèle à vous, derrière le plus petit masque du monde qu'est le nez de clown, votre propre clown.  
Centre d'arts corporels Gtao  
tél. : 01 42 40 48 30

### Shiatsu

L'école de shiatsu (à Paris, 10e arrdt) vous propose plusieurs formations sur des thèmes variés, accessibles tout au long de l'année. Des stages sont prévus tout l'été (juillet-août), à partir du 26 juin, avec pour commencer, le samedi 26 juin : «Les concepts fondamentaux du shiatsu».  
tél. : 0145234888

### Tao curatif

Stage de qi gong taoïste sous la direction de Marga Vianu, professeur senior de Tao Curatif, initiée par Mantak Chia, en province et à l'étranger.  
Prochains stages : Cours de base de Tao Curatif, les 18, 19, et 20 septembre, à Cannes; Transformation de l'énergie sexuelle, les 25 et 26 septembre, à Cannes.

tél. : 04 93 48 18 04  
marga.vianu@span.ch

### Cours de chinois

Cours de chinois gratuits au centre Likan :  
66, rue J.-J. Rousseau  
75001 Paris  
tél. : 01 40 13 04 33  
email : clikan@aol.com

### Wushu

Roger Ilier vous propose des stages tous les mois (Pôles Interne, Externe et Combat)  
9, Allée Pierre Mollaret  
75019 Paris  
tél. : 06 20 28 47 74  
tonydehas@aol.com

### Feng Shui

Cours de Feng Shui chinois selon la méthode des Neuf Etoiles Volantes  
Animation : Cheng Yao (Bertrand Guillon)  
Rens. : 01 42 46 75 78

### Stage de revitalisation à Courbaton-Les Arcs



L'asso. Génération Tao, sous la direction pédagogique de Pol Charoy et Imanou, propose 2 semaines de stage de revitalisation à Courbaton (Les Arcs), du 24 au 30 juillet et du 31 juillet au 6 août.  
Au programme : wutao et souffle alchimique le matin et ateliers d'arts internes l'après-midi Tai Ji et Ba Gua Zhang.  
**Rens. 01 42 40 48 30**  
**centre@generation-tao.com**

### Taiji style Chen en Pays Basque

Stage du 7 au 14 août en Pays Basque assuré par Alain Caudine, disciple interne de M. Wang Xian. Programme selon les niveaux : laojia, Yilu/Erlu, paochui, tuishou, xinjia, épée. Pour les per-



sonnes accompagnant les stagiaires, possibilité de découvrir le Pays Basque avec un guide de montagne D.E.  
**K'ienli 05 59 28 32 81**  
<http://perso.wanadoo.fr/taiji.kienli/>

### Stage international arts internes à la Faute sur Mer

Stage international à la Faute sur Mer, du 9 au 13 août, et du 16 au 20 août, sous la direction de Thierry Alibert et d'un collectif de 10 enseignants dont Victoria Windholtz, Jean-Jacques Galinier, Michel Jreige, thérapeute en MTC, Katy Barcelo, Pascal



Pradoux, thérapeute en MTC, Agnès Brouillaud, Yann Camy, Thierry Huguet, Jean-Luc Chastanet, Nicole Parisot. Ateliers : Double sabre, Sanshou, Tai Yen Gong, épée avancée, forme ancienne de Yang Lu Chan, étirement des méridiens.

**Rens. 06 08 58 45 57 ou 05 65 41 14 95**  
[alibert.thierry3@wanadoo.fr](mailto:alibert.thierry3@wanadoo.fr)

### Taiji et processus interne

ATFAR, école de tai-chi-chuan sur la transmission du processus interne selon Maître Huang propose des cours le lundi de 12h30 à 13h30 Villejuif (94) et le Jeudi de 19h à 20h Fontenay (92).  
**Rens. Lavail J.L. 06 30 41 88 73/ 01 43 50 18 84**

### Géobiologie

Jean-Jacques Bréluzeau vous propose des stages (initiation et formation) en géobio et radiesthésie : du 24 au 30 avril à Aix-en-Provence, et du 14 au 20 juin à Cogolin.  
 tél.: 01 34 62 25 04  
 mob. : 06 09 18 01 40

# 中庸

Praticienne diplômée en Médecine traditionnelle chinoise  
**Feng Shui classique**  
 Thèmes personnelles (Ba-Zi)

Conférences et Ateliers  
 Isabella M. Obrist

tél : 01 42 54 57 90  
[fidok@club-internet.fr](mailto:fidok@club-internet.fr)

**Brigitte JEGOUZO-JOLY**  
 Géobiologue,  
 praticienne en Feng Shui classique

spécialiste des analyses de maisons ou locaux professionnels ;  
 intégration de l'individu dans ses espaces de vie ou de travail : études de thème (astrologie et horoscope chinois).

Renseignements  
 146 bis, avenue Jean Jaurès 92140 Clamart  
 tél/fax : 01.47.36.62.84  
[b.jegouzo-joly@wanadoo.fr](mailto:b.jegouzo-joly@wanadoo.fr)

### Amam Shiatsu

Bernard Lépinoux, instructeur Shintaido, vous propose des soins énergétiques, amma shiatsu. tél. : 01 34 50 23 37  
 mob. : 06 63 05 15 15

### Méditation & Tui Na

Du 19 au 23 mai, Jing Zuo (méditation), au domaine du Taillé (Ardèche), avec Patrick Shan; du 26 au 30 mai : Tui Na (massage chinois), à Valence, avec François Ducotterd; du 16 avril au 2 mai : Mission humanitaire (acupuncture) à Piatra-Neamt (Roumanie).  
 CEDRE - BP 706  
 26007 Valence cedex  
 tél. : 04 75 56 69 10  
[www.cedre-fr.com](http://www.cedre-fr.com)

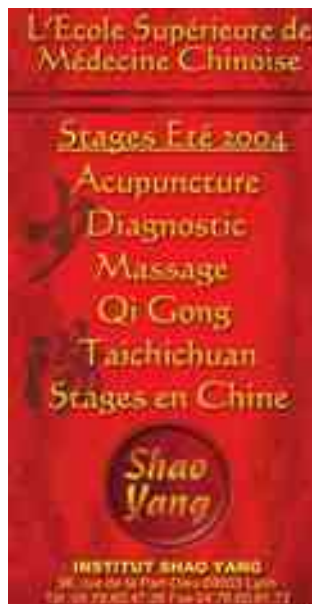
### Nuad Boran

L'Institut Maxam vous propose du 18 au 23 mai, une formation au massage Thaï; et un stage Niveau 2, du 22 au 27 juin, à Paris.  
 tél. : 01 45 08 05 16

### DERNIÈRE MINUTE :

### Stage de formation aux styles internes

Le CNKW organise les 17 et 18 avril à Paris un stage destiné aux professeurs et assistants. Animé par Pol Charoy et Jean-Michel Chomet  
 tél. : 01 43 95 42 10



**STAGE ETE 2004**  
 Lyon et Région Rhône-Alpes

**Maître ZHENG**  
 de Changjiaou, l'un des plus grands experts actuels de Taijiquan

- Epée
- Qi Gong
- Taijiquan Style Chen (Traditionnel - Laojia)
- Applications Martiale (Tuishou et Qinna)

Renseignements  
 Institut Chuan Tong  
[instituts@chuan-tong.org](mailto:instituts@chuan-tong.org)  
 Tél. 06 77 63 94 22  
[www.chuan-tong.org](http://www.chuan-tong.org)

**Location salle**  
 Belle salle voûtée  
 au cœur du Marais  
 (Paris 4e)

Idéal pour thérapies et pratiques psychocorporelles.  
 Libre les mercredis  
 Loyer intéressant  
 Tél. 06 14 86 10 86  
 01 41 95 24 66

### Stages 2004

avec **Fabrice Hohn**

- 17/18 avril : art du bâton long (Castres) Nantes
  - 10-11-12 : Pao Chui
  - 8 et 9 mai : bâton
  - 23 mai : méditation
  - 29-30-31 mai : pao chui
  - 12-13 juin : bâton
  - 27 juin : rencontre des élèves de l'école du Taichi et forme
- Stages été**
- du 5 au 8 juillet: forme Yang Luchan (Belle-île -en-Mer)
  - du 19 au 21 juillet : bâton (taichi gun à Nantes)
- Demandez notre documentation gratuite au 02 28 21 74 77  
<http://taichichuan.yoga.free.fr>



par Delphine L'huillier

# Vers une Écologie corporelle

Ce vaste dossier consacré au feng shui dans un magazine tel que Génération Tao ne serait pas totalement complet s'il n'y était question de corps et de mouvement. Or, quand on parle d'habitat, comment ne pas songer à la maison que nous emportons avec nous, quelle quel que soit la direction que nous prenions et le lieu où nous allions? Je veux parler ici de notre habitat intérieur, de cette qualité d'être, de ce que nous sommes. S'il nous vient l'idée d'agir sur notre environnement pour le rendre plus sain, lui accorder du temps pour y créer ou y rétablir une harmonie, comment ne pas tenir compte de l'état de notre corporalité? Entendez par là, l'intégrité de l'être vécue comme énergétiquement, physiquement, émotionnellement, «pensément» et spirituellement organique? Comment envisager une bonne circulation de l'énergie dans notre maison sans penser d'abord à bien la faire circuler en soi?

Cela me rappelle une image : l'état moribond dans lequel les manifestants du Forum alter-mondialiste avait laissé la Place d'Italie à Paris l'année dernière; et une anecdote, qui m'avait été confiée par le chamane péruvien don Marcellino. Invité à la rencontre alter-mondialiste (décidément! même les plus engagés pour une certaine forme de sauvegarde de la planète peuvent révéler des incohérences!) de Porto Allegre, il avait été choqué par les intervenants qui, s'ils parlaient avec justesse des effets désastreux de la pollution sur la planète, fumaient en toute inconscience cigarette sur cigarette. Ce qui lui valut une réflexion très simple et de bon sens: comment avoir un discours écologique et se préoccuper de la pollution de la planète si l'on se pollue soi-même? (et si l'on pollue les autres?) De là, on peut s'interroger plus en avant et plus globalement: comment considérer l'écologie, dans le sens de préservation et respect de l'environnement, sans penser à une écologie politique, économique, sociale, relationnelle, et bien sûr, corporelle?

Mais qu'est-ce qu'une «écologie corporelle»? Bien manger, bien dormir, bouger, agir, prendre soin de soi? Apprendre à respecter son corps pour un meilleur respect de l'autre et de ce qui m'entoure? Ou revisiter la notion d'«écosystème» en considérant que la façon dont j'agis sur mon corps est agissante sur la planète? Peut-on se limiter à une bonne hygiène de vie ou la notion d'«écologie corporelle» nécessite-t-elle l'approfondissement de «ce que je suis»? de «ce qui est»?

Si l'on se réfère à la science moderne, celle-ci considère l'être humain comme une mécanique «bien huilée», physiologiquement et anatomiquement parlant, à laquelle s'ajoute un biorhythme sur le lequel se calent nourriture, activités et sommeil. Même d'après cette vision très simplifiée et très fragmentée, c'est vrai que nous avons une structure corporelle qui s'équilibre par rapport à des axes, une colonne vertébrale qui nous soutient, celle-ci ayant quatre courbures naturelles qui se sont formées dès les premiers mois de notre venue au monde, jusqu'à pouvoir nous redresser et puis faire nos premiers pas. Mais même si cette vision du corps soutient l'idée d'une harmonie et d'un équilibre, la vision mécaniste de la science est souvent bien éloignée d'une réalité «vivante». Le corps de l'Être, et tous ses fluides, ses organes, ses cellules (y compris en pensées et en émotions), sa sphère énergétique, est toujours en mouvement. C'est ce qu'enseignaient les anciens Taoïstes: lorsqu'une partie, aussi infime soit-elle, du corps se meut, tout le reste bouge. Mais c'est là un idéal. Plus on est à l'écoute de notre mouvement, et plus on découvre des zones dites «muettes» ou contractées. Pourquoi le sont-elles? Manifestations de survie, «pollutions» de toutes sortes? Quand ces zones offrent à nouveau leur présence, ou se détendent, elles nous offrent leurs

**Redonner  
du mouvement  
à tout ce qui  
n'en n'a plus.**

réponses. Mais pour cela, il faut avoir envie de s'engager sur un chemin authentique, en choisissant de donner du mouvement à tout ce qui n'en a pas, en redonnant de la vie à tout ce qui n'en n'a plus. Parce que si j'agis sur une zone muette-tendue, en prenant d'abord conscience de son existence, c'est tout mon être que j'invite à se réintégrer et à s'harmoniser. Et c'est cela selon moi le sens d'une «écologie corporelle». C'est veiller à ce mouvement en soi, partout, à chaque instant. Et pas n'importe quel mouvement, ou ce que je qualifierais d'agitation ou de gigotage. Non, un mouvement qui soit en harmonie avec la «mécanique céleste» de notre corps (spirales, ondulations de la colonne vertébrale, respiration, etc.) et qui trouve sa résonance avec le rythme pulsatoire de l'univers. C'est aussi le sens d'une écologie consciente, et c'est aussi peut-être dans ce sens le passage nécessaire par une véritable «révolution corporelle».

Pour la vivre, nul besoin d'être une «super femme» ou un «super homme» à la constitution athlétique exceptionnelle. Chacun peut accéder de son vivant, et à son niveau, à cette unité, cette «pléscience» (pleine conscience), grâce notamment à toutes les disciplines énergétiques comme le wutao, le qi gong, le taiji, ou l'aïkido qui permettent, par le déploiement du mouvement interne, à libérer des espaces en soi. Mais aussi des pratiques dites plus «externes», comme le kung-fu ou la capoeira. Pourvu, comme me l'ont souvent répété mes aînés, Pol et Imanou, que ne se crée, par une habitude, un mouvement qui suive toujours le même trajet et les mêmes «plis» du corps. Alors bien sûr, la révélation à soi de notre corporalité est le lieu d'autres révélations. Bien sûr, s'orienter vers une écologie corporelle induit une totale implication de notre être dans la connaissance de soi et une vision systémique du monde. ■



Shao  
Yang

少  
陽

# L'Ecole Supérieure de Médecine Chinoise

Lyon-Paris-Lausanne

Acupuncture  
Pharmacopée  
Massage  
Diététique  
Qi Gong  
Stages en Chine

Cours issus des Universités Chinoises  
et dirigés par le Professeur MA Fan

## INSTITUT SHAO YANG

95, rue de la Part-Dieu 69003 Lyon  
Tél. 04.78.60.47.56 Fax 04.78.60.91.72  
e-mail : mafanshao@aol.com www.shaoyang.fr



## Institut Chuan Tong

- Formation de Professeurs
- Cours Hebdomadaires (Lyon)

■ Taijiquan  
Style Chen - Laojia

■ Kungfu  
Homme Ivre - Zui Quan  
Mante Religieuse - Tang Lang

■ Xin Yi Quan  
XinYi Liu He - Luoyang

■ Langue Chinoise

■ Qi Gong

■ Calligraphie

■ Médecine  
Traditionnelle Chinoise

Stage d'Eté 2004  
Maître Zheng

Grand Gala Gratuit à Lyon le 25 Juin 2004 (nous contacter)

[www.chuan-tong.org](http://www.chuan-tong.org)  
[institut@chuan-tong.org](mailto:institut@chuan-tong.org) - Tél. 06.77.63.94.22



conférences

ateliers

débats

table ronde

**RENCONTRES AUTOUR DE**

**LA MÉDECINE CHINOISE**

■ ■ ■ DIMANCHE 20 JUIN ■ ■ ■ DIMANCHE 20 JUIN ■ ■ ■  
ouverture 9 heures 30 / début des conférences

*L'Institut Chuzhen vous invite  
à une journée exceptionnelle d'information et d'échanges...*

**TAPIS ROUGE** 67, rue du Faubourg Saint-Martin  
à Paris X<sup>e</sup> métro Gare de l'Est.  
Entrée 7 euros, réservation obligatoire.  
Programme sur demande.

成磨  
針杵

Institut CHUZHEN

www.chuzhen.com / e-mail : infos@chuzhen.com  
tél. 01 48 00 94 18 / fax 01 48 00 99 18