



Génération TAO

Le magazine Yin-Yang - N° 33 - été 2004

Jing, vivre son énergie sexuelle



Medecine Chinoise, alchimie interne, Karsai Nei Tsang, Fonction de l'orgasme...

Wilhelm Reich

■ Le Tarot d'A. Jodorowsky

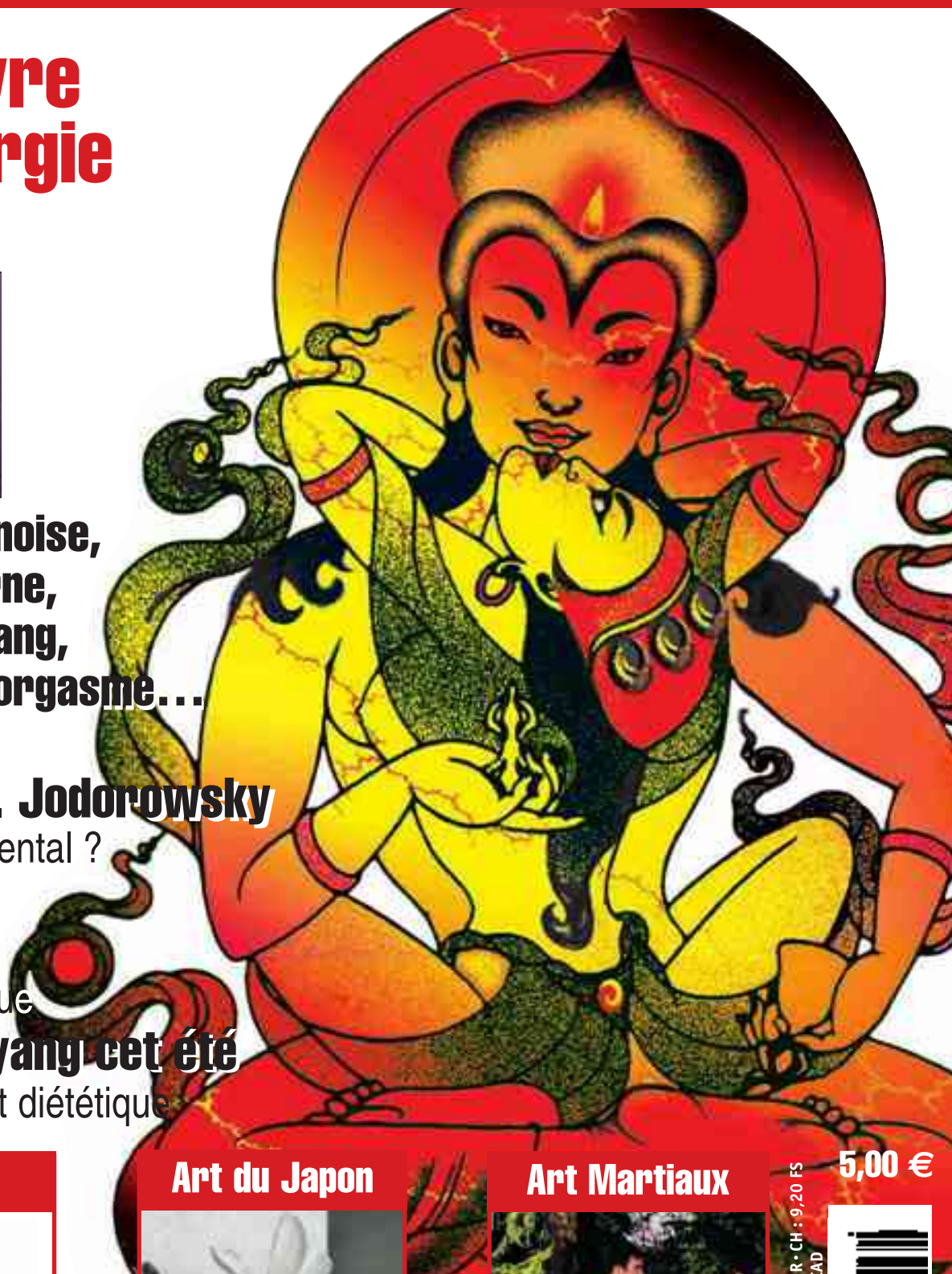
Le Yi Jing occidental ?

■ Wutao

Respiration et souffle alchimique

■ Mangez yin-yang cet été

Phytothérapie et diététique



Qi Gong



L'ouverture du cœur

Art du Japon



Nature urbaine

Art Martiaux



Les racines du Bagua

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

L 19896 33 F 5 00 € RD



5,00 €



INSTITUT DU QUIMÉTAO

巴黎中醫武術學院

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

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

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



Dr Jian Liujun

Qi Gong

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

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



Tai Ji Quan style Chen

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

Chen Zhenglei, 19^{ème} Génération de la Famille Chen, l'un des dix Grands Maîtres des arts martiaux chinois.

Da Cheng Quan

Créée dans les années 40 par le grand Maître WANG Xiangzhai, cette pratique est art de combat contemporain d'une très grande efficacité martiale et médicale. L'institut du Quimétao propose une **Formation Professionnelle, des Cours Réguliers** durant toute l'année, des **Stages** réguliers pour les débutants ou confirmés, plus des **Grands Stages** qui ne doivent pas être ratés chaque été, en France ou en Chine, assurés par le Grand Maître HE Zhenwei, Maître ZHANG Jinhe, et le Dr JIAN.



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

Sommaire

N° 33

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, Chilan Nguyen,

Isane, Luce Condamine, Marine Mille,

Isabelle Martinez, Cécile Bercegeay

DOSSIER: JING, L'ÉNERGIE SEXUELLE

Yves Réquena, Saumya Comer

& Wilbert Wils, Gérard Guasch,

François Serre, Patrick Shan

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Isabelle Martinez & Cécile Bercegeay

LA VOIE DU MOUVEMENT

Georges Saby, Jérôme Ravenet,

Béatrice Gromb-Reynier, Roger Itier

SANTÉ

Ke Wen, Patrick Stoltz

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Tadasu Yamamoto,

D'Amelio Terras, Shigeru Aoyagi,

Arnaud Mattlinger, Imanou Risselard,

Bruno Charoy, Patrick Reynier,

Kellie Walsh, Jean-Benoît Paoli,

Luce Condamine, Chilan,

Manikoth Vongmany, Patrick Shan,

Lance Dane, Tsé et Phil Brown

CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE: Sun Gen Fa, Ke Wen

JAPON: Pascal Huart

ITALIE: Franco Mescola

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Le Courrier du Livre, Guy Trédaniel éditeur,

Maison de la Culture du Japon de Paris

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: Jing, l'énergie sexuelle

p. 15

Du Jing au Shen, par Yves Réquena

p. 16

Karsai Nei Tsang, le massage taoïste des organes génitaux

p. 22

Les enseignements de W. Reich et du Tao, par Gérard Guasch

p. 26

Le réflexe orgasmique, par François Serre

p. 27

Création, procréation, et récréation, par Patrick Shan

p. 28

Culture et Société

Art'Tao: Petite Nature... avec Yoshihiro Suda & Koichi Kurita

p. 34

La Voie du Mouvement

Le centre, au cœur du ventre, par Georges Saby

p. 36

Passere de tradition, rencontre avec Carole et Duc NGuyen

p. 38

Ba Gua Zhang: Le corps, arbre ou machine? par Jérôme Ravenet

p. 40

Wutao: L'harmonisation des souffles, par Imanou et Pol Charoy

p. 44

Xü Bu, le pas vide, par Roger Itier

p. 46

Co-naissance de Soi

Tarot de Marseille, le Yi Jing occidental? par Arnaud Mattlinger

p. 50

Santé

L'ouverture du Cœur, par Ke Wen

p. 52

Phytothérapie & diététique: Dans la chaleur de cet été, par Patrick Stoltz

p. 56

Le Point de Vue de Georges Charles

p. 58

La chronique de Patrick Shan

p. 60

Carnet d'adresses

p. 61

Agenda & petites annonces

p. 64

Le mot de la fin... par Dominique Radisson

p. 66



DOSSIER: Jing, l'énergie sexuelle

Si depuis Freud, l'Occident définit la sexualité par le terme de «libido», les Taoïstes et la Médecine Traditionnelle Chinoise ont développé depuis longtemps une approche et une utilisation de l'énergie sexuelle. Et si l'Orient et l'Occident se rencontraient pour célébrer la manifestation de l'énergie créatrice et de la force de vie?

Crédit photos Couverture: Avec l'aimable autorisation des éditions Le Courrier du Livre, photo extraite de l'ouvrage «Pratiques taoïstes pour une sexualité épanouie», par Zaihong Shen.



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



BEST-SELLER

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 japonaise avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles. 368 p., 22 x 31, relié luxe. **43,50 €**

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 €**



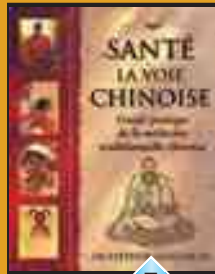
4
Chin-Na du Shaolin, applications au combat, un livre pour tous les artistes martiaux désireux d'approfondir l'art du contrôle articulaire. 480 p., 1500 illustrations. **38,50 €**



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



6
Yoga taoïste et énergie sexuelle. Découvrez votre vrai potentiel, par l'enseignement de techniques millénaires de kung-fu et Qigong sexuels. 272 p. 17x24 cm. **27,00 €**

RÉÉDITION

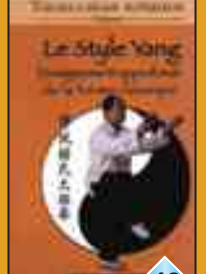
7
Panorama: Voici un guide des thérapies chinoises. Pour ne pas se tromper. 160 pages en couleur, format 18,5 x 23 cm, relié. **22,95 €**



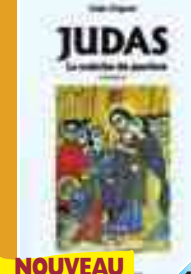
8
Théorie et énergie interne : Unique livre entièrement dédié à l'énergie martiale (chi) et à son expression (jing). A lire absolument. 274 p. 17 x 24 cm. **32,50 €**



9
Très complet : un livre qui fait découvrir l'envergure réelle de cette discipline majeure. 368 pages. 17,5 x 24,1. **34,50 €**



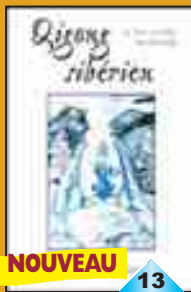
10
Complet. Outil idéal pour se perfectionner dans le Tai Chi Chuan du style Yang. 350 pages. 17,5 x 24,1. **34,50 €**



NOUVEAU **11**
Judas : la traîtrise du patriote
Le roman d'Alain Grignon sur une des grandes figures de la vie de Jésus. 256 p, 15,5x24 **22 €**



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 Zaloznov. 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, 17 x 24 cm, **37,95 €**



16
La philosophie de Bruce Lee : Un véritable génie à la connaissance universelle. 800 pensées. 224 p., 63 photos rares, 17 x 24 cm relié **22,75 €**



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



18
Les secrets des anciens maîtres, transmis sous forme de poèmes et de chants complexes, expliqués par Yang Jwing-Ming. 10,5x19 cm. **10,95 €**



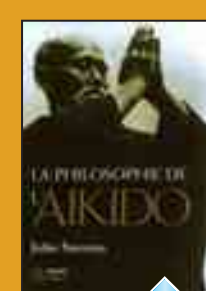
NOUVEAU **19**
Ueshiba l'invincible : une biographie qui évoque aussi le cheminement mystique et spirituel du fondateur de l'Aïkido. **18,95 €**



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 cm. **24,95 €**



21
L'épée du Taichi dans le style Yang classique
Apprendre à projeter l'énergie dans l'arme. Théorie et pratique. 226 p., 17 x 24 cm. **32,50 €**



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, Mori Teru Ueshiba, Mori Teru, 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-jutsu japonais. Un best seller. 623 photos, 224 p., 17 x 24 cm. **28,95 €**

NOUVEAU

25
Tactiques secrètes : grand maître de karaté actuel, Kazumi Tabata nous entraîne dans la sagesse des anciens maîtres des arts guerriers...256 pages, 14,5 x 21 cm. **11,95 €**

Bon de commande

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

Pas de frais d'envoi
Expédition quotidienne

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ENCYCLOPEDIE DIM-MAK - 59,50€ | <input type="checkbox"/> 11. JUDAS - 22 € | <input type="checkbox"/> 21. L'ÉPÉE DU TAICHI - 32,50 € |
| <input type="checkbox"/> 2. POINTS VITAUX - 43,50€ | <input type="checkbox"/> 12. 108 CLÉS POUR LE TAICHI - 14,50 € | <input type="checkbox"/> 22. LA PHILOSOPHIE DE L'AIKIDO - 11,95 € |
| <input type="checkbox"/> 3. POINTS DE VIE - 59,50 € | <input type="checkbox"/> 13. QI GONG SIBERIEN - 25 € | <input type="checkbox"/> 23. AIKIDO OFFICIEL - 27 € |
| <input type="checkbox"/> 4. 101 REFLEXIONS SUR LE TAICHI - 10,95€ | <input type="checkbox"/> 14. TAO DU JEET KUNE DO - 35,95 € | <input type="checkbox"/> 24. CHIN NA DU SHAOLIN - 28,95 € |
| <input type="checkbox"/> 5. KUNG FU SHAOLIN - 34,50 € | <input type="checkbox"/> 15. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95 € | <input type="checkbox"/> 25. TACTIQUES SECRETES - 11,95 € |
| <input type="checkbox"/> 6. YOGA TAOISTE ET ENERGIE SEXUELLE - 27,00 € | <input type="checkbox"/> 16. PENSÉES PERCUTANTES - 22,75 € | |
| <input type="checkbox"/> 7. SANTÉ LA VOIE CHINOISE - 22,95 € | <input type="checkbox"/> 17. BRUCE LEE, HOMMAGE - 38,10 € | |
| <input type="checkbox"/> 8. ENERGIE INTERNE - 32,50 € | <input type="checkbox"/> 18. SECRETS DES MAITRES DE TAICHI - 10,95 € | |
| <input type="checkbox"/> 9. APPLICATIONS MARTIALES - 34,50 € | <input type="checkbox"/> 19. UESHIBA L'INVINCIBLE - 18,95 € | |
| <input type="checkbox"/> 10. TAICHI STYLE YANG - 34,50 € | <input type="checkbox"/> 20. JUDO - TECHNIQUES OUBLIÉES - 24,95 € | |

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

Calcul et report

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

chèque - mandat (4308606H La Source)

Carte bancaire : expiration - - / - - / - -

n°

Indiquez votre adresse sur papier libre



Par Pol Charoy
et Imanou Risselard

Le Wu Wei estival

Du repos vital au plaisir du ressourcement originel

La pratique de l'été alterne entre l'occasion de suivre un stage intensif dans nos contrées d'Europe, l'envie de pousser nos tongs un peu plus loin vers l'Orient rêvé pour puiser à la source d'une terre encore marquée par les pas d'un illustre Maître, et le désir tant mérité d'un repos estival pour déguster un moment de «vide», de rien... de la pure contemplation les doigts de pieds en éventail... et le tout arrosé d'un cocktail de jus de fruits, agrémenté par une légère bise rafraîchissante à l'ombre d'un pin parasol ou d'un palmier tropical.

Vous pourrez, à l'ombre de votre magazine, décider de vous laisser toucher, d'oser l'aventure d'une nouvelle pratique qui vous transportera dans un voyage intérieur... Si vous vous sentez le goût de tenter une incursion hors des sentiers connus et goûter une petite aventure, osez chevaucher votre souffle (p. 44) ou oser un massage de vos zones les plus sensibles et taboues, en vous initiant au Karsai. Enfin un vrai massage de votre matrice sexuelle (p. 22)!

Les plaisirs de l'été sont variés et nous démontrent que l'expression «prendre son pied» n'est pas cantonnée aux pratiques sexuelles, mais peut correspondre au plaisir sensuel du simple repos, du Wu Wei (laisser-faire), comme au plaisir du ressourcement dans le pays d'origine de notre art, ou dans le simple plaisir de la découverte...

Pour ceux qui visiteront la Chine, vous aurez peut-être la surprise de découvrir une Chine en demande de psys (p. 12), la nouvelle mode dans l'Empire du Milieu, à l'image de notre engouement pour leur culture traditionnelle du Qi et du Wu Shu !!! Nos deux pays enrichissent vraiment par ce double métissage le continent du développement personnel.

Toute la Taoteam de Génération Tao vous souhaite du plaisir, et rien que du plaisir, pour tout cet été, en attendant de se retrouver fin septembre, et peut-être nous conter nos plaisirs d'été avant d'attaquer une rentrée automnale dont la coutume se veut obligatoirement et rituellement plus studieuse après le cycle plus léger et plus aérien de l'été.

Bon été, et à très bientôt !



Aux marches de l'été, l'aventure printanière

A chaque numéro de Génération Tao, Cyrille Javary vous convie à une passionnante exploration de la richesse unique de la pensée et de l'écriture chinoises.

«Vivre» et «naître» s'écrivent en chinois avec le même idéogramme⁽¹⁾. Il se prononce *sheng* et représente un bourgeon poussant à l'extrémité d'une branche. Ce caractère apparaît dans de nombreux binômes ; par exemple, couplé avec le mot «apprendre» (*xué*), il forme le groupe *xuesheng* qui signifie : «étudiant, celui/elle qui naît au savoir, qui avance dans la co-naissance». Il entre aussi en composition avec d'autres idéogrammes, formant alors un caractère nouveau dont le sens jaillit de cette juxtaposition.

C'est le cas quand il est mis en rapport avec un terme très ancien : l'idéogramme qui signifie «cinabre»⁽²⁾ (il se prononce *dan*, c'est celui de l'expression *dan tian*, le «champ de cinabre») qui à l'origine représentait une sorte de chaudron dans lequel se mijotait la pilule d'immortalité, concoctée le plus souvent à base de cinabre. En conjuguant l'immortalité promise par le cinabre avec l'éternité comprise dans la repousse annuelle, vous écrivez le socle de la foi chinoise qui se fonde dans le renouvellement éternel de la vie⁽³⁾. Ce caractère qui se prononce *ching* (et est orthographié *qing* en lettres latines) est, dans la symphonie des cinq éléments, l'emblème coloré du printemps et évoque un chatolement changeant, parfois bleu, parfois vert, au gré du vent et de l'inclinaison du moment.

Ce caractère (dont la partie signifiant «naître» a, pour des raisons obscures, perdu sa virgule en haut à gauche) va se retrouver enraciné dans de nombreux idéogrammes très courants qui tireront de cette origine d'impulsion printanière le sens et la raison de leur propre signification.

Associé par exemple avec les trois gouttes du signe de l'eau⁽⁴⁾, se forme alors l'idéogramme *Qing*⁽⁵⁾ qui va exprimer le renouveau opéré par l'eau, la pureté, la purification. Les Mandchous, pour justifier leur conquête de la Chine décadente à leurs yeux, se posant comme des purificateurs, choisiront cet idéogramme comme nom dynastique (la dynastie des Qing : 164 -1911). Qualifiée par le signe du

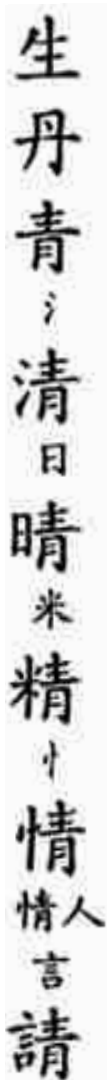
soleil⁽⁶⁾, emblème de la lumière, elle forme l'idéogramme qui se prononce aussi *Qing*⁽⁷⁾, évocateur de l'idée d'une éclaircie (après la pluie), d'un ciel (redevenu) serein. Dans de nombreux poèmes classiques, qui sont souvent

en général l'énergie subtile, primordiale, en particulier le sperme, et par métonymie simple, l'entrain, la vitalité et aussi l'esprit par opposition à la matière.

Magnifiée avec le signe du cœur⁽¹⁰⁾ commun à tous les caractères décrivant des sentiments, la «couleur» du Printemps forme l'idéogramme qui se prononce encore *Qing*⁽¹¹⁾, mais se rapporte cette fois à tout ce qui est ressort du domaine du vrai, de l'état des choses, des sentiments et, partant, du plus beau d'entre eux, l'amour, le vert penchant des sexes l'un vers l'autre. Ajoutez-y le signe de l'être humain pour en faire un participe présent et vous obtenez le titre du plus célèbre roman de Marguerite Duras : *L'amant*⁽¹²⁾.

Prodiguée enfin avec le signe général des paroles⁽¹³⁾, elle fait apparaître un caractère qui est délicieux et qui est aussi un des premiers que l'on se doit d'apprendre lorsqu'on visite la Chine et fréquente les Chinois⁽¹⁴⁾ : les «paroles printanières». Il se prononce aussi *qing* et sa signification remonte à la plus haute antiquité chinoise. A l'heure de ces temps anciens, lors des fêtes printanières du renouveau saisonnier, il se déroulait des joutes verbales échangées de chaque côté des cours d'eau. Les filles sur une berge hélaien les garçons de leur choix, les enjoignant par mille lazzis malicieux d'oser se «jeter à l'eau» pour venir les conquérir.

Encore mouillés de la traversée et tout émoustillés d'avoir été ainsi choisis, les garçons enamourés, en prenant pied sur la rive opposée se déclaraient alors en prononçant à l'adresse de celles qui les avaient aiguillonnés des paroles que leur simplicité printanière empêche de vieillir : «la belle si tu voulais...» ! Bien sûr, aujourd'hui le sens de cet idéogramme, en se généralisant, s'est un peu affaibli, mais pourtant, il se souvient toujours que naguère ou peut-être jadis, il désignait une demande délicate et polie, puisque sa traduction actuelle et son usage tout à fait courant n'est autre que : «s'il vous plaît» !



1. vivre et naître : Sheng
2. cinabre : Dan
3. le Printemps : Ching
4. le signe de l'eau
5. la purification : Qing
6. le signe du soleil
7. éclaircie : Qing
8. le signe du riz
9. l'énergie subtile : Jing
10. le signe du cœur
11. l'amour : Qing
12. l'amant
13. le signe des paroles
14. les paroles printanières : Qing

des méditations nocturnes, l'usage de ce caractère évoque la venue de l'aube et de l'apaisement purificateur que produit le retour de la lumière sur les angoisses nocturnes.

Conjuguée avec les quatre grains du signe du riz⁽⁸⁾, cette racine engendre alors un autre idéogramme : *Jing*⁽⁹⁾. Ce mot mariant l'idée de renouveau vital avec celle de quintessence contenue dans la graine de riz, signifie,

LES SONS, PORTEURS DE QI

Rencontre avec
Michèle Stévanovitch



Nous avons assisté le 3 mai dernier à la conférence de presse dirigée par Michèle Stévanovitch au centre Vlady Stévanovitch de Paris, autour des dernières recherches de Vlady Stévanovitch, concernant les techniques de revitalisation par le Qi et le Son.

Le but est de capter le qi de certains sons, de les enregistrer, et de les restituer, soit en les amplifiant, soit en les modifiant. Ces sons doivent produire directement des effets corporels bénéfiques. Ces techniques peuvent ainsi être utilisées dans des domaines divers (en kinésithérapie, comme anti-inflammatoire, antalgique...).

Après une démonstration de tai ji quan, nous avons été invités à un petit travail de concentration, afin de centrer les effets du qi dans le dan tian (point central situé 2 doigts au-dessous du nombril). Nous avons également appris à mobiliser certaines parties du corps pour utiliser le qi dans des mouvements volontaires de contraction et de décontraction. Il suffit ensuite de se concentrer sur ces endroits stimulés, avec l'aide de sons spécifiques enregistrés, pour déclencher des micro contractions (effet d'échauffements sans exercice physique). Ainsi, par l'intermédiaire des sons complexes «chargés de qi», on déclenche des effets spécifiques dans des endroits déterminés du corps où l'on porte son attention. Différents sons sont utilisés, comme :

- Le son du «KI AÏ» : concentrer les effets du qi dans le dan tian en prononçant le son du «KI AÏ» (réanimation)
- Sons de stimulations musculaires
- Utilisation de mots étrangers «remplis de qi» afin de passer des intentions, mais sans la connotation de la langue.
- Le HOU MA : onde de vie
- Contraction musculaire dans un but de régénération ou de diminution de la douleur.
- Sons portés par un cœur Serbe avec le HOU MA.

Selon Vlady Stévanovitch: «On n'écoute pas la musique, on la vit dans son corps où elle nous révèle son origine biologique. On pénètre immédiatement dans l'univers de l'énergie vital».

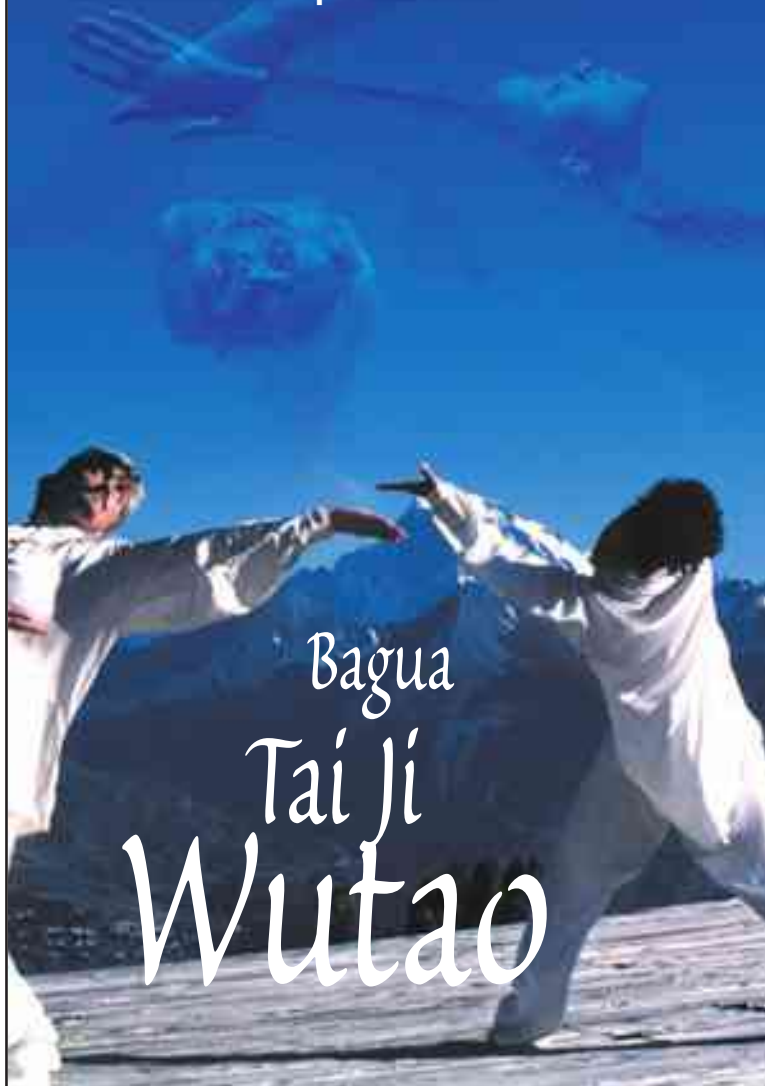
Isane

REVITALISEZ-VOUS

cet été dans les Alpes

du 24 juillet au 30 juillet

et du 31 juillet au 6 août 2004



LE STAGE EST ANIMÉ PAR **IMANOU RISSELARD**,
POL CHAROY ASSISTÉS PAR **MANIKOTH VONGMANY**.

Pol CHAROY: Créateur du Wutao (la danse du Tao), fondateurs du magazine Génération Tao. Champion du monde de kung fu wushu en 1983, il se spécialise ensuite dans les styles internes (Taijiquan Chen et Baguazhang). Responsable et coordinateur de la commission des styles internes pour le CNKW (FFKAMA).

Imanou RISSELARD: Créatrice du Wutao (la danse du Tao), fondatrice du magazine Génération Tao. Son cheminement artistique passe par la danse, puis par le théâtre. Passionnée par les styles internes, elle se spécialise principalement dans le Chen et le Baguazhang qu'elle considère comme une danse martiale. Experte de la commission des styles internes pour le CNKW (FFKAMA).

CONTACT

Tél.: 01 42404830 / fax: 01 45354958
email : wutao@generation-tao.com

Bonjour à toute l'équipe!

Résidant dans les Alpes-Maritimes, je suis une lectrice fidèle et attentionnée de votre revue, mais à chaque nouvelle parution, il faut que je me précipite pour vous acheter, car mon libraire ne reçoit que 3 exemplaires de votre revue. Et si je vous rate, j'ai du mal à vous trouver dans d'autres kiosques de mon quartier. Pour notre plus grand plaisir de lecture, ne pourriez-vous pas être présents en plus grand nombre, ou bien dans un plus grand nombre de points de vente? Tous mes encouragements à votre équipe!

Nadine Bontemps, 06000 Grasse

Chère Madame,

Croyez bien que si nous pouvions dans l'absolu diffuser 50 exemplaires de notre magazine dans chacun des 30 000 points de vente français, nous le ferions! De façon plus réaliste, la diffusion de Génération Tao est largement tributaire de la situation catastrophique du réseau de diffusion français. Saviez-vous qu'en moyenne un libraire vendait 400 titres il y a dix ans, contre 4000 aujourd'hui, pour la même surface de vente? Dans ces conditions, bien des magazines ne sont même pas mis en rayon, nous le savons, et il est bien difficile d'avoir du poids — et donc de la présence — pour une parution comme la nôtre, totalement indépendante de tout groupe de presse. Malgré tout, nous sommes quand même présents dans un point de vente sur trois, en moyenne. Sachez-le: s'il ne distribue pas notre magazine, vous pouvez demander à votre libraire de le commander pour vous auprès de son grossiste/diffuseur régional. Bien sûr, si vous êtes plusieurs à vous regrouper, cela marchera d'autant mieux. Par ailleurs, vous trouverez la liste de tous nos points de vente sur notre site internet, classés ville par ville. Enfin n'oubliez pas que la meilleure façon de soutenir une publication est de s'abonner, car cela permet à l'éditeur de s'affranchir de toutes ces pesanteurs de distribution en kiosque si typiquement françaises. Bien Tao à vous,

La rédaction

DES ETUDIANTS DE MTC A TEMPS PLEIN!

Une nouveauté pour la rentrée 2004-05 dans le monde de la Médecine Traditionnelle Chinoise en France: l'Institut Chuzhen ouvre une formation à temps complet basée sur un premier cycle de 4 ans (2520 h de cours) et un second cycle de 2 ans (690 h).

Les cours se déroulent du lundi au jeudi, de 9h30 à 17h, pour une durée quotidienne de 5 à 6 heures, soit environ 21 heures par semaine!

En plus des disciplines de MTC (acupuncture, pharmacopée, diététique, qi gong, etc.), le programme inclut des sciences occidentales comme l'anatomie, la physiologie, la chimie, la biologie ou même l'anthropologie!

L'école enregistre déjà ses premières inscriptions et, ce qui surprend dans cette nouveauté... la jeunesse des candidats. Bref, des étudiants, récents bacheliers, qui vont devoir passer des examens en contrôle continu comme à l'université!

Nous souhaitons bonne chance à cette nouvelle aventure passionnante pour l'évolution de la MTC dans notre cher pays.

Pour en savoir plus: www.chuzhen.com

JEUX OLYMPIQUES DE PEKIN:

Des travaux sous haute surveillance

La Chine a l'intention d'envoyer un satellite sur orbite pour surveiller l'avancement des travaux des JO 2008 à Pékin. Le lancement du satellite, prévu pour 2005, devrait coûter plus de 19 millions d'euros. «Il va fournir des éléments scientifiques au gouvernement qui pourra surveiller les questions de protection de l'environnement, d'urbanisme, de risques naturels et de circulation automobile», a expliqué Wang Zhiyong, un expert en charge de ce projet.

Source:
Libération du 3 mai 2004

Incroyable non ?

CES TRAITEMENTS QUI FONT PLUS DE MAL QUE DE BIEN

Souvent, le meilleur traitement est l'absence de traitement. Telle est la constatation étonnante de l'étude de l'hebdomadaire britannique *British Medical Journal* (BMJ). BMJ Best Treatments remet en cause les plus grands mythes de la médecine moderne. Dans certains cas, l'étude ne recommande aucun traitement particulier, au motif qu'il n'y en a aucun dont l'efficacité soit prouvée! Le cas du cancer de la prostate est exemplaire. C'est le plus répandu chez les hommes et le nombre de personnes atteintes croît de façon rapide: au Royaume-Uni, 27 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année. Or, selon le guide, la chirurgie risque de faire plus de mal que de bien et les gens qui optent pour une «attente vigilante» vivent aussi longtemps que celles qui se font opérer. En cas de mal de dos, mieux vaut ne pas rester au lit et poursuivre ses activités normales, en prenant des analgésiques si nécessaire. Quant à l'anorexie, rien ne prouve que les traitements actuels soient efficaces.

Selon Luisa Dillner, sa rédactrice, ce guide se base sur les conclusions les plus récentes pour fournir aux malades la même information qu'à leur médecin. «Le grand mythe de la médecine, c'est que les médecins savent ce qui marche. En fait, l'efficacité de nombreux traitements n'est pas prouvée. Les médecins ont tendance à exagérer les bénéfices de ce qu'ils font parce qu'ils veulent aider leurs patients, mais je pense qu'il est important de transmettre l'incertitude. Il faut dire quand on ne sait pas».

Pour Rosie Winterton, le ministre de la santé, «cette démarche constitue une étape importante. Elle donne aux patients les moyens de prendre une décision en connaissance de cause».

Jeremy Laurence,
The Independant (extraits),
Londres.

Ecole Qi 33.pdf

90 x 133 mm

x : 10 mm

y : 10 mm

Pub Stevanovitch 33.pdf

90 x 133 mm

x : 10 mm

y : 154 mm

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

• 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

www.abc-chi.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 ieatc@acupuncture-ieatc.com



CHAMPIONNAT INTERNE de Tai Ji Quan et Tui Shou



photo: Tsé et Phil Brown

Comme chaque année, se sont déroulés les championnats internes de Tai Ji Quan et Tui Shou organisés par la FTTCG, le 9 mai 2004, au stade Pierre de Coubertin.

Félicitations à Isabelle Boitière, Michel Dussauchoy, Chrystel Sarrazin, Le My Lac, Jérémie Friez, Pheng Thao Chau, Olivier Barbe, et en tui shou: Sylvie Marie-Deschamps, Véronique Lesueur, Julian Blight, J-Richard Grondin, Eric Lelaquais, Jan Oliva, Bruno Cointrel, Paul Kloppenberg, Leland Tracy, Nicolas Maury, Emmanuel Guenver, Thierry Baron, et tous les autres médaillés!

Et vous pouvez aller visiter les sites:

www.taichiforum.com & www.ifrance.com/adisport

IL EST PARTOUT CE YIN-YANG !

Porteurs d'actions, à vos yin-yang ! Trois sociétés du monde de la finance, la BNP, la Poste et Tomas Cook, ont intégré à différents niveaux de leur communication la symbolique taoïste.

La BNP, à l'occasion du Tournoi Roland Garros dont elle est partenaire, et Tomas Cook qui, à l'instar de l'ANPE, utilise la rondeur et la complémentarité au sein même de son logo ! Ah, si seulement les banquiers avaient pour unité de compte le Tao, ne serions-nous pas plus riches ?

En attendant ce changement, en guise de petit jeu d'été, saurez-vous trouver le Yin-yang dans le visuel de La Poste ?

- Et n'oubliez pas de ranger votre chambre, le tao n'est pas synonyme de bazar !



LES P'TITS ECHOS DE L'ANNEE DE LA CHINE EN FRANCE

par Chilan Nguyen



La Chine est à l'honneur cette année en France. Ainsi plusieurs manifestations ont déjà été proposées sous divers aspects traditionnels de la Chine. D'une manière plus particulière, la Chine contemporaine est largement honorée, d'une part pour son côté politico-économique, d'autre part, parce que la Chine est immense, et qu'il faut beaucoup de temps et de patience pour la connaître...

A la ville de Paris, plusieurs lieux de rencontres culturelles franco-chinoises sont devenus des rendez-vous des passionnés de la culture chinoise. Lors de la rencontre à la Maison des cultures du Monde, sur le thème: «25 siècles de poésie chinoise, du *Shijing* à nos jours», le CERAC (Centre d'Etudes, de Recherche, d'Accueil et de Création) organise des soirées où la poésie chinoise est déclamée, accompagnée du guzheng, cithare à 12 cordes, alors que le calligraphe Zhou Huajun, d'une grande concentration, jette des traits pleins de qi, sur de grandes toiles destinées à cet effet. Deux pratiquants de taiji évoluent aussi dans ce même espace, telles deux ombres qui occupent l'espace et le rendent plein de cette énergie séculaire. Les pratiquants ont ainsi pu redonner leur titre de noblesse aux arts traditionnels chinois qui ne se résument pas seulement dans la calligraphie, la peinture ou l'art de l'opéra. Force de croire que ce travail d'énergie, collectif parce qu'il réunit plusieurs gong fu, si l'on peut dire, mobilise toute l'attention des spectateurs. Aussi les arts internes occupent-ils désormais une place importante, sinon privilégiée, parmi les connaisseurs de la culture chinoise.

Au public jeune, dans plusieurs bibliothèques ont également été proposés des ateliers intitulés: «Mouvements et écritures», animés par Luce Condamine, de l'Association «Enfance de l'Eveil» (voir les «Tao Kids» et la photo ci-dessus représentant Ke Wen initiant les enfants à la pratique du qi gong).

Renseignez-vous dans votre région, car la même manifestation se reproduit dans divers endroits de France!

Que
peuvent apporter
les arts énergé-
tiques «internes» aux
enfants ? Découvrez
quelques activités qui
ont déjà conquis les
enfants.

LES TAO KIDS !

LE QI GONG ENCHANTE LES ENFANTS

L'observation de la nature et ses multiples expressions et transformations (yin/yang, 5 mouvements, etc.) sont l'essence même de la philosophie taoïste qui nourrit le Qi Gong. Cette vision du monde onirique et poétique enchante les enfants. Ils y retrouvent de façon intuitive ce miroir d'eux-mêmes, microcosme à l'image du macrocosme, autre principe fondamental du tao.

A partir de ces éléments, mon objectif est de les guider vers une plus grande écoute d'eux-mêmes et d'approfondir la relation qu'ils entretiennent avec leurs corps. L'accent est mis sur les auto-massages, la relaxation et le travail par deux (avec une balle) pour découvrir l'anatomie par la sensation. Cette approche les invite à acquérir les notions de calme, de respect et d'altérité. Les nombreux jeux (coordination/concentration, improvisations) et formes de Qi Gong (dao yin pour les enfants, animaux, qi gong des yeux) utilisés amènent à un affinement de la conscience et développent équilibre et coordination. Les enfants s'orientent mieux dans l'espace, prennent confiance en eux et accèdent ainsi, petit à petit, à plus de détente et plus de liberté. En s'intériorisant et en s'exprimant davantage d'une manière plus personnelle et ludique face au groupe, ils retrouvent spontanéité, créativité et joie de vivre, ce qui est fondamentalement nécessaire à leur croissance, leur équilibre et leur épanouissement.

Laurence Cortadellas



LES ATELIERS DU MOUVEMENT ET DE LA CREATIVITE

Pourquoi allier travail énergétique et arts plastiques ? Le mouvement interne installe un état favorable à la créativité de l'enfant qui est invité à jouer avec différentes disciplines (arts visuels, jeux d'improvisation, etc.). Il s'agit plutôt de l'aider à donner forme à ce qui émerge dans son mouvement.

Concrètement, ces ateliers se développent à partir de thématiques se déclinant en plusieurs séances. Ainsi par exemple, un travail sur l'arbre va être proposé et abordé par l'enfant selon différents axes : découverte physique de son enracinement, de la sensation de son volume dans l'espace, du rythme fluide et végétal qu'il anime et qui s'anime grâce au mouvement (wutao, qi gong, yoga, etc.), de la rencontre avec ses images intérieures, de la prise de conscience du lien vibrant et vivant avec l'environnement... Cette traversée corporelle, centrée par le déploiement de la colonne vertébrale s'incarne ensuite, en quelque sorte, par le dessin, le modelage, et la peinture d'un arbre hybride symbolisant cette rencontre avec soi-même et la nature. Une séance est rythmée par des moments plus intériorisés ou extériorisés, dans l'accueil et le partage des sensations, et leur passage symbolique dans une forme poétique. La connaissance culturelle peut avoir lieu plus tard, comme la découverte du travail de l'artiste Italien, G. Penone. Plus qu'une connaissance, l'enfant va dans une reconnaissance de quelque chose, parce qu'il l'a vécu dans sa corporalité.

Isabelle Martinez & Jean-Marc Lefèvre

TAIJI ET CALLIGRAPHIE

Il s'agit de relier le corps, le mouvement avec l'écriture, et particulièrement la calligraphie chinoise. Cela se fait en pratiquant des mouvements traditionnels de tai ji quan, en utilisant des notions de souffle, d'axe, de centrage, tout en développant la connaissance et la conscience de soi. Et c'est tout naturellement que les enfants, âgés de 8 à 12 ans, par petits groupes, peuvent évoluer de l'art martial à la calligraphie. Comme si le pinceau n'était plus que le prolongement de leur corps, pour exprimer son mouvement. Ces ateliers permettent également de faire le lien entre l'Orient et l'Occident.

Luce Condamine

Retrouvez les adresses de toutes ces activités dans le carnet d'adresse p. 61.



photo : Luce Condamine

A LA RECHERCHE DE NOTRE EQUILIBRE PERDU ...

Vous le savez, la médecine occidentale et la médecine chinoise ont des approches très différentes de la santé et de la forme. L'Occident considère notre corps sous un aspect chimique, l'Extrême-Orient, lui, a plutôt choisi l'aspect énergétique de notre corps, tout en développant également la médecine par les plantes.

Puisque nous parlons chimie... de quoi se compose notre corps ?

71%	d'eau claire
1%	de potassium
18%	de carbone
0,5%	de soufre
4%	d'azote
0,5%	de sodium
2%	de calcium
0,4%	de chlore
2%	de phosphore

Rajoutez une grande cuillère d'oligo-éléments divers: magnésium, zinc, manganèse, cuivre, iode, nickel, brome, fluor, silicium. Additionnée d'une petite pincée de cobalt, d'aluminium, de molybdène, de vanadium, de plomb, d'étain, de titane, saupoudrée d'un soupçon de bore.

Voici donc, en résumé très succinct, les ingrédients qui permettent la réalisation de la recette chimique de notre existence terrestre. Ces matériaux, sans exception aucune, proviennent de la combustion des étoiles et existent dans notre environnement: notre corps n'en est pas le seul dépositaire. La composition de l'eau du corps humain est la même que celle du ruisseau qui coule peut-

être en contrebas de votre jardin ... H₂O sera toujours H₂O. C, l'élément chimique C, autrement dit le carbone, (notre organisme en contient 18%) reste l'élément C... qu'il soit contenu dans notre corps, ou qu'il compose le plus pur des diamants.

Notre corps est donc un ensemble architectural chimique extrêmement complexe, dont nous commençons à peine à savoir lire les plans. Toutes les recherches, toutes les découvertes de ces cent cinquante dernières années le concernant ne représentent qu'une micro poussière à l'échelle de ce qu'il nous reste encore à explorer. Mais l'histoire ne s'arrête pas là ! Chaque molécule constitue à elle seule un monde à part entière: atomes, particules, quarks, vide... Et tous les éléments de ces multitudes de mondes là, se répondent, s'attirent, réagissent, grâce à des forces électromagnétiques, gravitationnelles, électroniques, avec une subtilité qui nous dépasse, en une multitude d'échanges.

Au nombre de plusieurs milliards, nos cellules, divisées en d'innombrables spécialisations, consomment les nutriments que lui apporte notre alimentation. Elles absorbent les éléments dont elles ont besoin et rejettent les déchets produits par son activité, qui les encombrant et les polluent en cas de stockage involontaire. Ces échanges, indispensables au bon fonctionnement des cellules, donc de notre corps, donc à notre vie,

se réalisent grâce à des champs électromagnétiques subtilement dosés.

Mais, ces cent dernières années, nous avons changé la donne: les conditions de notre vie sur Terre ont considérablement évolué. Nous avons transformé notre environnement, notre habitat, notre mode de travail, notre alimentation... et nous nous sommes plongés avec délices pour certains, et désespoirs grandissant pour les autres dans ce monde «moderne» agressif et stressant... créant tout un ensemble de déséquilibres néfastes à notre organisme.

Aujourd'hui, notre corps appelle à l'aide, et recherche une nouvelle source pour son équilibre perdu, que le champ magnétique terrestre seul ne peut plus lui apporter. En réponse à cette demande, la fin du 20^e siècle a vu grandir la place de la médecine physique, grignotant celle, toute puissante encore aujourd'hui, de la médecine chimique.

Quittant l'approche puzzle classique de la médecine dite occidentale, et prenant pour sienne l'approche holistique de la médecine de nos frères et sœurs de Chine, la thérapie biomagnétique (utilisation des champs électromagnétiques pulsés pour restaurer l'équilibre de notre organisme) vous dévoilera prochainement toute la puissance qu'elle représente pour la préservation de votre santé.

Nicolas Halpert

LA CHINE EN DEMANDE DE PSYS !

Huit analystes d'orientation lacanienne {sont aujourd'hui} regroupés autour de Huo Datong, le «premier psychanalyste chinois», formé en France et revenu avec la ferme intention d'introduire, au pays de Confucius et de Mao, une discipline autrefois bannie et toujours méconnue. S'y ajoute une vingtaine d'étudiants en cours d'analyse. Ensemble, ils forment le premier cercle de l'école lacanienne en Chine. Pour couronner cette première étape, une cinquantaine de psychanalystes européens (...) ont fait le mois dernier le déplacement jusqu'à la montagne sacrée d'Emei (...) pour un «séminaire clinique». De vieux routiers de la psychanalyse d'orientation lacanienne ont découvert avec délice une relève de génération inespérée à l'autre bout du monde, faisant de la Chine, qui avait en son temps fasciné Lacan lui-même, une «nouvelle frontière» à conquérir. «La psychanalyse est en crise en France et c'est formidable de voir le témoin repris en Chine». Le thème du séminaire était une vaste question: «Existe-t-il des différences entre l'inconscient chez les Occidentaux et chez les Chinois?». La plupart des intervenants se sont bien gardés d'y répondre... Le «premier psychanalyste chinois» n'a pas peur de l'ampleur de la tâche: «L'interprétation de l'inconscient par les analystes occidentaux a été façonnée par la culture occidentale. Peut-être y en a-t-il une autre, à partir d'une autre approche culturelle? Peut-être le concept de l'inconscient évoluera-t-il?...». Et donc une «école chinoise» qui ne sera pas nécessairement la fidèle copie de sa matrice occidentale... (...) La Chine semble prête, après deux décennies de croissance économique rapide et de renaissance d'un individualisme refoulé, à s'allonger sur le divan. «La psychanalyse va nous aider à résoudre les problèmes posés par notre développement accéléré. Nous avons besoin de votre aide», s'est exclamé le président de l'université du Sichuan à l'ouverture du séminaire du mont Emei. Jamais, depuis un demi-siècle, on n'avait entendu pareil cri du cœur d'un officiel communiste chinois.

Source: Libération, mercredi 5 mai 2004.

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

Ecole de formations Qi Gong - Tai Ji Quan - Bagua Zhang - **affiliée à la FTCCG**

Ecole WUDANG XIN YI TAIJI QI GONG

Tél/Fax. : 03 24 40 30 52 -visitez notre nouveau site internet <http://www.iteqg.com>

PARIS

BRUXELLES



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



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

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, la moxibustion, le YI JING...
- **Formation pédagogique** à l'enseignement du QI GONG
- **Préparation aux diplômes fédéraux.**



2004
11^{ème}
Année !

2- Cursus d'arts martiaux chinois internes

- BA GUA ZHANG (style LÜ MEN) & DA CHENG QUAN (forme martiale et santé).
 - TAIJIQUAN STYLE CHEN forme 24-48, épée, TUI SHOU, CHANG SI GONG...
- Documentation complète et calendrier des stages 2004-05 sur simple demande.

3- JDIATCC – Bruno ROGISSART (France)

JOHN DING INTERNATIONAL ACADEMY OF TAICHI CHUAN
TAICHI CHUAN STYLE YANG TRADITIONNEL

Enseignement transmis par maître JOHN DING (6ème génération)

Disciple de maître IP TAITAK (5ème génération)
 1er disciple de Maître YANG SAU CHUNG (4ème génération)

Forme en 108 mouvements – épée – sabre – bâton – lance – TUI SHOU – SAN SHOU - DA LÜ
 Cours hebdo et stages WEEK-ENDS en France – Stage d'été.

Consultez le site de la JDIATCC Bruno ROGISSART (France) <http://www.atct.iteqg.com>



4- TAIJI QI GONG le Magazine pratique

Trimestriel de l'ITEQG

Abonnez-vous !

4 n° par an (20 €)

Ref : mag

9 vidéocassettes

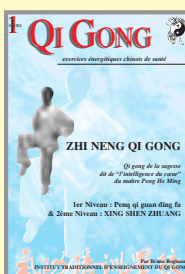
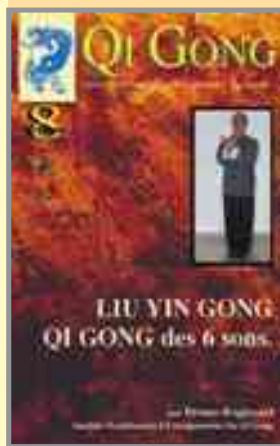
Collection Qi Gong

- Réf. QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin - 25€
- Réf. QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau - 25€
- Réf. QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2^e 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



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

07/04

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^{er} produit + 1,21 € par article sup.
 recommandé (fortement conseillé) 6,10 € pour le 1^{er} 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

L'empreinte de naissance

par Jean-philippe Brébion



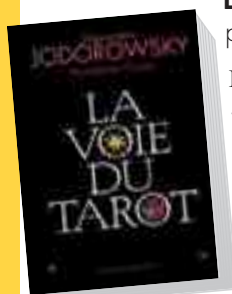
Un livre génial pour comprendre très simplement beaucoup de «pourquoi du comment?». Il y a de tout: explications sur les empreintes «enregistrées» au niveau cellulaire avant, pendant et après la conception de l'enfant (27 mois en tout), comment naît le stress et sa «mutation» en maladie («mal à dit»), le regard sur la psychogénéalogie et comment nos ascendants jouent sur nos descendants....

Un livre intéressant pour cesser de croire à l'illusion de la fatalité. Plein d'exemples, touchants et bouleversants.

Editions Quintessence - 20 €

La voie du Tarot

par Alexandro Jodorowsky & Marianne Costa



Faut-il encore présenter Alexandro Jodorowsky? Cinéaste, écrivain, psychothérapeute des temps modernes, il s'est engagé depuis une trentaine d'années dans la voie du tarot, qu'il étudie avec passion dans l'idée qu'il éclaire non pas l'avenir, mais l'instant présent, tel un miroir. Ainsi il devient un formidable instrument de connaissance de soi. Pour les inconditionnels de «Jodo» et du tarot, un livre essentiel et incontournable.

Albin Michel - 26 €

Prendre les bonnes décisions avec le Yi King

par Nathalie Chassériau



Un livre vraiment intéressant et intelligent, pour tous ceux qui souhaitent découvrir ou approfondir l'art du tirage du yi king. Très facile d'accès, il suffit de se laisser guider par les explications de l'auteur, on peut même très aisément expérimenter avec 3 pièces d'un euro! Un grand coup de frais pour une approche néanmoins sérieuse et profonde en vérité intérieure.

Hachette éditions 12,50 €

L'art sublime et ultime des points de vie

par Henry Plée



Le Japon est connu de tous pour ses méthodes de combat efficaces qui utilisent les points vitaux pour vaincre l'adversaire. Grâce à ce manuel vous découvrirez qu'il existe aussi des techniques qui utilisent ces points pour rendre la vie! C'est Henry Plée, grand spécialiste des arts martiaux, qui présente et commente les documents et les recherches des études japonaises. Un livre remarquable et indispensable à la maîtrise de la science traditionnelle des points de vie et de mort du corps humain.

Budo Editions, 59,50 €

La méditation pas à pas

par Osho



«Je veux vous dire qu'il est destructif de croire que ce soit, et cela nuira à votre vie. Pas de croyance, aucune croyance!». Ainsi commence le dernier «né» de Osho, mystique éveillé contemporain reconnu pour sa contribution révolutionnaire à la science de la transformation intérieure. Encore un livre «pur» Rajneesh, qui touchera en nous la couche sensible de l'Éveil, de l'Amour, de la Méditation. Pour tous, à déguster et à pratiquer sans modération.

Ed. L'Accarias original éditions - 17,50 €

Le Massage avec les pierres chaudes

par Parimal Danielle Tonossi



Les pierres seraient-elles vivantes? «Le Massage avec les pierres chaudes» est un voyage au cœur du règne minéral, avec la «redécouverte» d'une technique ancestrale de soin, de détente profonde, de reconnexion avec l'énergie de la Terre-Mère.

L'auteur aborde aussi l'art sacré des cristaux et l'harmonisation des chakras, en complémentarité avec les pierres chaudes (basaltes) et froides (marbres).

Éditions Recto-Verseau - 13 €

Les Runes de Relation

par Ralph Blum et Bronwyn Jones
Jeu d'Oracle



Dans toute relation affectueuse, il y a des moments où l'aide d'un ami sage, capable de voir clairement les questions et de donner des conseils appropriés est utile. Les runes sont juste ce genre d'ami, celui qui aide à révéler avec amour ce qui se passe en ce moment, dans ce présent, dans cette relation. A soi, à l'autre, aux autres. Plusieurs méthodes sont proposées pour ouvrir le portail du mystère et de la merveille de la relation. Jeu comprenant un livre, 25 runes et un sachet.

Guy Trédaniel Editeur 27,50 €

Le Tao du rajeunissement

par Docteur N'Guyen Truong



«L'énergie de la jeunesse est le sourire». Un livre-sourire, un livre... Rajeunissant! Non seulement on rajeunit en le lisant, mais on apprend très simplement comment fonctionne notre corps, ses organes, ses glandes et comment on peut l'aider en... leur souriant, en les respirant, en vibrant avec leur son... C'est un livre très féminin, très facile d'accès et pour tous. Une cure de 239 pages!

Ed. C. Antoni l'Original - 20 €

Tactiques secrètes, leçons des grands maîtres des temps anciens

par Kazumi Tabata



Pour les amoureux du Martial, ce livre est un régal de pensées issues de la sagesse des maîtres des arts guerriers. Il y a de tout, par exemple, «comment boire de l'alcool en société», «comment accepter une invitation»...

Le livre est un ensemble de petits chapitres que l'on peut piocher comme on veut ou suivre depuis le début. Il parle de

respiration, de méditation, de l'esprit, des sens ; il donne des conseils, des tactiques, qui du coup ne deviennent plus si secrètes que ça....

Budo Editions - 11,95 €

Olinka, des chemins de terre et de ciel

par Christine Sionnet-Thirion



Une jeune femme, Olinka, se retire du monde à la recherche d'un sens nouveau à sa vie. Dépouillée du monde, elle vient «au désert» pour découvrir ses limites et chercher la paix avec elle-même. Elle vivra des expériences spirituelles puissantes, tant chrétiennes que chamaniques... Ce roman traite du désir de solitude, de la nécessité de se ressourcer en profondeur, de redécouvrir les choix essentiels de vie...

Le Souffle D'Or - 15 €

Le Souffle D'Or - 15 €

Les Carnets secrets de Li Yu, Un art du bonheur en Chine

par Jacques Dars



Un très beau livre qui peut s'offrir (à soi-même ou aux autres) comme un cadeau de «bonheur» ! Drôle, curieux, fantasque, on se promène dans ces carnets secrets inventifs avec l'envie de chercher des nouvelles façons de vivre le bref temps que nous passons sur terre avec le plus d'agrément possible ! L'auteur nous livre le secret du riz exquis, nous conseille de manger abondamment de ce que l'on aime, de prendre plaisir à être... Heureux !

Éditions Philippe Picquier - 38 €

L'appel de l'Atlante

par Amscha



Des représentants des grandes religions de la planète et d'Ordres secrets qui se rencontrent dans des lieux légés, il y a dix mille ans, par des Atlantes pour s'entretenir de l'avenir de l'humanité ou de la grande métaphysique, tel est l'univers de ce conte initiatique qui invite le lecteur au cœur des grands secrets de la Connaissance et offre au chercheur de Vérité un enseignement initiatique simple sans bavardages.

Éditions C. Antoni L'Originel - 20 €

JUDAS, la traîtrise du patriote

par Alain Drignon



Pour la première fois, ce récit livre une hypothèse sur ce qu'aurait pu être la personnalité de Judas, au sujet duquel, depuis des siècles, bien des hommes se sont posé une foule de questions sans pouvoir y répondre... Au fil des pages, nous découvrons un homme assailli d'envies, d'espoirs, de doutes, de déceptions, d'états d'âme divers et variés... Un homme qui rit, qui pleure, un homme comme... nous.

Un roman extraordinaire sur l'un des personnages les plus mal connus des Evangiles.

Les Romans de l'Eveil - 22 €

Amour, sexualité et spiritualité

par Selim Aïssel



On ouvre la première page et l'on se retrouve trois heures plus tard encore en train de lire ce passionnant livre humain. Nous sommes tous concernés, car nous avons tous une énergie sexuelle, quelle qu'elle soit ! Ce livre, composé de conférences données par l'auteur, apporte un aspect vivant et captivant avec des

questions-interventions des auditeurs. Profondément humain, il nous invite à nous regarder d'un peu plus près dans notre propre rapport à nous-mêmes et d'approfondir la notion d'Amour véritable,

Éditions OXUS - 20 €

20 techniques de respiration

par Stella Weller



Il est dit que pour évacuer stress, fatigue et anxiété, le travail de la respiration est essentiel. Voici un ouvrage clair et précis de 20 techniques: comment les effectuer, leurs vertus, les postures qui peuvent leur être associées, les avertissements et recommandations adaptées à chacune. Pour respirer cet été...

Ed. Véga - 15 €

Shingon, le bouddhisme tantrique japonais

par Michel Coquet



Tout, vous saurez tout sur le bouddhisme tantrique japonais qui reste encore mal connu en France, malgré un large développement au Japon. L'auteur nous donne toutes les informations nécessaires à sa compréhension ainsi qu'à la création de l'école Shingon du maître Kūkai, l'une des plus grandes figures spirituelles du

Japon. Un bel ouvrage complet et consciencieux, richement illustré de photos et de peintures anciennes.

Guy Trédaniel Editeur - 29 €

Jing, l'Énergie Sexuelle

Force de vie, de guérison et d'alchimie interne

L'énergie sexuelle est appelée Jing en médecine traditionnelle chinoise et dans la tradition taoïste. Elle est à la fois force de vie, de guérison, d'épanouissement, d'accomplissement et d'alchimie interne. Ainsi de nombreuses techniques ont été mises au point, pour la préserver, la fluidifier, l'accumuler et la transformer. Sans s'attarder ici sur ces techniques dont traitent de nombreux ouvrages, il nous a paru important de revenir à une vision simple (et pas simplifiée !) de la sexualité, d'un point de vue taoïste bien sûr, mais aussi occidental avec les recherches de Wilhelm Reich sur l'orgone et la fonction de l'orgasme.

Du Jing au Shen,

de l'énergie sexuelle à l'expansion de conscience

par Yves Réquena

L'énergie sexuelle est au centre des pratiques taoïstes: du Qi Gong à la méditation, elle est au cœur de l'alchimie taoïste. Pour le comprendre, il est nécessaire de rappeler son importance dans la médecine chinoise traditionnelle.

L'énergie sexuelle dans la médecine traditionnelle chinoise

Le caractère qui désigne l'énergie sexuelle dans la médecine chinoise est *Jing* (voir rubrique de Cyrille Javary, «Idées au gramme», p. ??) traduit respectivement par «énergie sexuelle», «énergie séminale», «énergie essentielle», «l'essence», «l'énergie la plus précieuse». Comme elle est précieuse, elle est associée au jade, pierre précieuse de couleur verte dont l'origine mythique ne serait que du «sperme de dragon pétrifié». Toujours est-il, en citant les textes médicaux, que cette énergie *Jing* qui «procède à la procréation» est la même que celle qui «est la base matérielle de tous les métabolismes».

Le rôle des hormones

Il y a donc des notions physiologiques qui évoquent les sécrétions hormonales et en particulier le cortisol, car le *Jing* est lié au «rein – surrénale», mais aussi aux hormones sexuelles, les œstrogènes et la progestérone chez la femme, et la testostérone chez l'homme. Le fait est que ces derniers assurent la fonction sexuelle, la production des gamètes et supportent

le désir sexuel, la libido; ce qui est le rôle du *Jing* quand il procède à la procréation. Mais les hormones de la surrénale contribuent également à régénérer l'organisme, après un stress physique ou psychique (1ère étape du stress: sécrétion d'adrénaline, 2e étape de réparation: sécrétion de cortisol, puis 3e étape: sécrétion de testostérone. C'est ici la base matérielle des métabolismes.

Le qi gong peut-il stimuler la DHEA ?

L'hormone déhydroépiandrosténone (DHEA) est la précurseur de toutes les hormones sexuelles, chez la femme comme chez l'homme. Elle est produite par la surrénale. Cette hormone récemment devenue star (prise de comprimés après la ménopause et l'andropause pour retarder le vieillissement physique, elle fait l'objet d'expérimentations par le chercheur français Beaulieu), peut aussi être synthétisée par le foie (printemps – vert) si l'on absorbe l'extrait d'iguame du Mexique, le Yam. Une expérimentation chinoise a également montré une diminution moins importante de DHEA urinaire dans un groupe de personnes d'âge mûr ou âgé pratiquant le Qi Gong par rapport à un groupe témoin de non-pratiquants. On comprend tout de suite ce que cherchent les auteurs de cette expérience: prouver que le Qi Gong rajeunit ceux qui le pratiquent ou à tout le moins ralentit le vieillissement.

Car dans la médecine chinoise, seul le Qi Gong est considéré être en mesure de remplacer cette précieuse énergie qui s'use avec le temps.

L'épuisement du Jing Qi

Les textes médicaux chinois enseignent, en effet, que cette énergie de vie, *Jing Qi*, héritée à la conception du père et de la mère fait partie des énergies héréditaires, dites du ciel antérieur. Sa quantité potentielle continue d'augmenter depuis la conception jusqu'à la naissance, et elle croît encore jusqu'à la puberté. C'est l'apogée de *Jing Qi* qui déclenche la maturation sexuelle et la puberté chez l'adolescent. A partir de ce moment là, elle ira en décroissant, jusqu'à la ménopause ou l'andropause, qui marque un épuisement critique de cette énergie ne pouvant plus assurer la fécondité dans des conditions normales, avec diminution parallèle de la libido, et processus physiologique évolutif du vieillissement.

Le Jing est lié aux hormones féminines et masculines.

En dehors de quelques préparations de la pharmacopée, dont le fameux ginseng, et de quelques remèdes alchimiques externes, mais toxiques et dangereux, à base de mercure, seul le Qi Gong est susceptible selon la tradition chinoise de ralentir le vieillissement, et mieux encore, de régénérer et sublimer la matière, et d'engager un processus inverse du temps, ce qu'on appelle «le retour» dans les techniques alchimiques

taoïstes. C'est pourquoi le Qi Gong s'appellera gymnastique chinoise de santé et de longévité, et même «d'immortalité».

Cultiver l'énergie sexuelle par le qi gong

Les exercices de Qi Gong représentent une parfaite discipline médicale et préventive, car toutes ses techniques sont conçues pour augmenter l'énergie Jing, séminale-essentielle, et la faire circuler dans les méridiens et au-delà, dans le corps tout entier et les organes.

Devenir arbre et respirer

Le *Dan Tian* est l'endroit où le Jing se rassemble et l'endroit où il peut augmenter de quantité et s'accumuler: on l'appelle «le champ où l'on cultive le cinabre», ou élixir, sous-entendu de longue vie.

Dans le Qi Gong, les techniques les plus puissantes pour cultiver le Jing sont la position «embrasser l'arbre» appelée *Zhang Zuong Gong* (fig. 1) et la respiration au *Dan Tian*. Dans *Zhang Zuong Gong*, la position fléchie des genoux, la respiration abdominale, le maintien du périnée, la captation de l'énergie de la Terre par la plante des pieds et du Ciel par le sommet de la tête contribuent à fabriquer un supplément d'énergie Jing. Les conséquences d'une pratique régulière se découvrent ainsi: par une meilleure forme physique, plus de tonus et de vitalité, une meilleure résistance à la fatigue; des signes d'élimination des toxines (sueurs, selles, urines, langue chargée) dans les premiers temps, prouvant l'activation de l'énergie essentielle, comparable à une élimination par le jeûne; un meilleur tonus sexuel, une diminution ou l'élimination des problèmes d'érection, un plus grand désir et une plus grande capacité sexuelle dont le pratiquant ou la pratiquante se trouve le bienheureux ou la bienheureuse bénéficiaire.

Zhang Zuong Gong se complète par la respiration au *Dan Tian* avec visualisation de chaleur et de mouvements circulaires dans le bas-ventre ou le

périnée, techniques dites «allumer le feu», préparatoires à la méditation. La pratique du Qi Gong se complète encore de mouvements dont le but est de permettre au Qi de circuler dans tout le corps et de réparer localement des désordres.

Aussi, pour résumer, le Qi Gong augmente-t-il ainsi la quantité de production de Jing dans le corps et permet d'activer des processus de réparation et d'auto-guérison, utiles pour traiter les maladies chroniques comme le cancer, les déficits immunitaires, pour augmenter la vitalité et supprimer la fatigue. Il augmente le tonus sexuel et permet de traiter les stérilités, les problèmes sexuels, et les baisses de libido.

Une pratique régulière et sur plusieurs années ralentira le vieillissement et retardera aussi la diminution des capacités sexuelles. C'est ce que l'on nomme dans le Taoïsme «faire entrer la jeunesse dans la vieillesse». En ce sens le Qi Gong est nommé: «pratique de longévité», dont on peut apercevoir

toute la pertinence en gérontologie.

Tels sont les objectifs médicaux que l'on peut attendre en jouant sur cette énergie sexuelle en cultivant l'énergie séminale-essentielle, Jing Qi, avec le Qi Gong. Mais le but du Qi Gong chez les Taoïstes n'est pas tant de chercher à augmenter les performances sexuelles, au contraire. Quand on sait combien cette énergie séminale est liée à la vie, à la régénérescence, à la durée de la vie, le but des adeptes du Taoïsme sera de mener une conduite vers l'économie de cette énergie sexuelle et vers sa transformation, ce qu'il fera en la cultivant par la méditation qui vient compléter le processus alchimique dont la première pierre est représentée par le Qi Gong physique.

Du Jing au Shen, l'énergie sexuelle devient expansion de conscience

Cette énergie séminale, Jing, ainsi cultivée, le pratiquant ne va pas la dilapider, mais la transformer, soit pour se soigner, s'il est gravement malade, soit pour la transformer en

le Qi Gong augmente la quantité de production de Jing dans le corps.

Fig. 1: Dans *Zhang Zuong Gong*, la posture de l'arbre, la position fléchie des genoux, la respiration abdominale, le maintien du périnée, la captation de l'énergie de la Terre par la plante des pieds et du Ciel par le sommet de la tête contribuent à fabriquer un supplément d'énergie Jing.



Shen en expansion de conscience. Cette opération se fait par la transformation de cette énergie vitale par la chaleur pour la rendre plus fluide et mobile (allumer le feu) et la faire remonter par les centres supérieurs (le 3e Dan Tian ou 3e œil).

L'ouverture de la petite circulation céleste

L'archétype de cette ascèse est représenté par la petite circulation céleste (fig. 2) au cours de laquelle, par la concentration-visualisation, cette énergie est invitée à monter par le méridien *Du Mai* et à descendre par le méridien *Ren Mai*. Cette circulation, effectuée à vitesse plus ou moins rapide, contribue à transformer l'énergie sexuelle en conscience. L'accomplissement de cet exercice, s'appelle «l'ouverture de la petite circulation céleste».

Pour que cette opération se réalise parfaitement, il est traditionnellement demandé de s'abstenir de tout rapport sexuel pendant 100 jours, évitant ainsi la dépense de Jing, la perte séminale, incompatible avec la réussite. Lorsque cette étape est franchie, d'autres étapes lui succèdent, comme l'ouverture des 8 méridiens curieux, la respiration embryonnaire et l'ouverture du canal central que le prati-

quant réalisera, tout en continuant de maintenir l'ouverture de la petite circulation céleste par une pratique assidue. L'ensemble de ces méditations taoïstes a pour objectif l'alchimie interne, c'est-à-dire le raffinement des 3 trésors de l'homme, le Jing (essence sexuelle), le Qi (l'énergie des méridiens) et le Shen (l'esprit), sublimant ainsi sa matière physique en matière spirituelle et ramenant le Shen à sa nature primordiale, c'est-à-dire le vide absolu.

Si le pratiquant a cette ambition, il doit contrôler son énergie sexuelle, à tout le moins modérer la fréquence de ses éjaculations; et chez la femme, ou la nonne, user de certains exercices pour raccourcir ou suspendre les règles (car c'est par le sang des règles que la femme perd surtout son Jing, son énergie sexuelle). La femme taoïste, tout comme l'homme, remonte

le Jing vers le haut du corps, dans son processus d'alchimie interne, soit au cours de la méditation, soit à l'approche de l'orgasme, au cours des rapports sexuels. De ce fait, pour l'homme, comme pour la femme, les rapports sexuels vont voir «leurs règles du jeu» être quelque peu modifiées.

Utilisation de l'énergie sexuelle au cours de l'acte sexuel

L'acte sexuel n'est pas nécessairement proscrit aux pratiquants, même aux ambitieux qui désirent transformer le Jing en Shen et réussir l'alchimie interne.

Les 3 trésors de l'homme: le Jing (essence sexuelle), le Qi (énergie des méridiens) et le Shen (esprit).

Il y a quatre options possibles: une option laïque et érotique, une option partielle et méditative, une option partagée et méditative, ou l'abstinence.

L'option laïque et érotique

Elle s'appuie sur le *Sou Nu Jing*, le 1er livre parlant de maîtriser l'énergie sexuelle pour obtenir des réalisations dans le domaine de la santé, de la longévité et de la spiritualité. Le texte est explicite et prend partie. L'homme est Yang et la femme est Yin, l'un a besoin de l'autre et vice-versa, et plus ils font l'amour, mieux ils se portent. Il y a toutefois un conseil d'importance: la restriction des éjaculations, ou des orgasmes, chez l'homme. L'homme doit diminuer le nombre d'éjaculations par semaine, puis par mois en avançant en âge de décennie en décennie. Mais plus il s'unit de la sorte avec une ou des partenaires, plus il cultive son Jing et l'économise. L'acte sexuel est alors une voie de longévité. Cette voie incite surtout à se maîtriser au cours de l'acte sexuel «à remonter le Jing pour nourrir le cerveau». Les méthodes de respiration et de visuali-

Fig. 2: L'ouverture de la petite circulation céleste favorise la transformation du Jing en expansion de conscience, Shen.



Illustration: Imanou risselard, d'après l'ouvrage «Eveillez l'énergie curative du Tao», par Mantak Chia, Guy Trédaniel éditeur.

sation ainsi mises en pratique, permettent de retarder ou de suspendre l'éjaculation et de vivre des états érotiques délicieux tout en offrant à sa partenaire l'occasion de nombreux orgasmes.

L'énergie sexuelle étant considérée comme source de vie directe de régénération, certaines postures prises au cours de l'acte, permettant à l'un des deux partenaires de projeter le Qi, accompagné de visualisation curative, peut également servir à soigner l'autre, dans une jolie solidarité. Au lieu de soigner l'autre avec l'énergie émanant des mains, on le soigne avec l'énergie émanant du sexe. Et dans une telle circonstance d'excitation de l'énergie, l'émission est beaucoup plus puissante qu'en magnétisme normal, dirions-nous (fig. 3). Beau sujet de méditation pour les couples qui s'unissent dans cette belle recherche...

L'option partielle et méditative

Elle s'appuie toujours sur le même *Sou Nu Jing* avec une quête d'alchimie interne plus poussée. Ce n'est pas le rapport amoureux, ni même le plaisir sexuel en tant que tel qui motive cette option, c'est purement et simplement utiliser l'union sexuelle, et l'énergie de l'autre, son Jing, que l'on va capter, accaparer, pour se l'approprier et cultiver sa propre alchimie interne. Cette option, masculine surtout, a été adoptée par des laïques et des moines s'adonnant à l'alchimie interne par ce moyen; allant jusqu'à la création de refuges de prostituées attenants aux



Crédit photo: Le courrier du livre

temples. L'éthique oblige, il ne pouvait pas y avoir de «vampirisation» au-delà d'un certain emprunt de Jing compatible avec la bonne santé du «donneur». Et en contrepartie, celles qui donnaient étaient assurées de leur subsistance matérielle. Il n'empêche que des abus ont pu avoir lieu qui ont fait condamner cette voie par les alchimistes partisans de l'abstinence. Les femmes n'étaient pas en reste, et certaines se comportèrent comme de vraies reines Margot à la tour de Nesles. Quoi qu'il en soit, ces pratiques d'alchimie taoïstes ont perduré dans la société laïque, sous formes de sectes secrètes d'hommes, et de femmes, comme les tigresses blanches, jusqu'à nos jours (voir article de Patrick Shan p. 28).

L'option partagée et méditative: la cerise sur le Tao!

Les femmes qui choisissent l'alchimie taoïste par la voie du sexe élisent un «dragon de jade» qui sera leur protecteur et avec qui elles vont engager tout un processus alchimique réciproque. N'en déplaise à certains vulgarisateurs du Tao sexuel, ces extases ne sont pas préméditables à volonté, ni le propre d'une alchimie simultanée avec le «grand huit», (je te passe, tu me passes dans la circulation céleste!). A l'inverse, certaines pratiques sexuelles, dans le partenariat à deux, vont privilégier alternativement un partenaire, et puis l'autre pour s'accompagner dans le processus alchimique. Il y a dans cette perspective de travail taoïste en Chine et à la chinoise, un contrat social, un contrat moral, une éthique rigoureuse, peut être même certains sentiments, mais la place n'est pas donnée à la romance ni à la relation romantique au sens où on l'entend en Occident, ce qui est uniquement visé, c'est l'affranchissement spirituel. Cependant rien n'empêche de transposer cette ascèse dans un couple légitime «à l'occidentale» ! au contraire. C'est là plutôt... la cerise sur le Tao.

L'abstinence

Quoiqu'en disent les adeptes du *Sou Nu Jing* qui recommandent plutôt les rapports sexuels les plus fréquents possibles, l'abstinence est une des voies

adoptées dans le Taoïsme pour parfaire l'alchimie interne. On dira même que c'est la voie adoptée par les ermites, les moines, les nonnes; l'autre chemin représentant, sauf pour les laïques voulant ménager la chèvre et le *Wu*, un chemin scabreux. On part du principe ici que l'adepte a cultivé suffisamment de Jing pour ne pas avoir à l'emprunter à la voisine, ni devoir se mettre dans tous ses états d'effervescence sexuelle pour la sentir chauffer, monter, se sublimer et se transformer dans le 3e œil, ou le *Ni Wan* (sommet de la tête).

On pourrait croire à première vue que ces deux voies s'opposent mais cela n'est qu'une apparence. Car la maîtrise de l'éjaculation, par les pratiquants du Tao du sexe, au beau milieu de la tourmente de l'excitation sexuelle, aux fins de remonter cette énergie et de la sublimer (au point d'abandonner le désir d'aboutir), est somme toute, fort proche de l'attitude d'abstinence au départ. On pourrait même aller jusqu'à dire que pratiquer le Tao sexuel à deux est la meilleure voie pour la maîtrise de l'énergie sexuelle, et son utilisation dans l'alchimie.

La médecine chinoise est la médecine qui, la première et avec autant d'importance, reconnaît dans l'énergie sexuelle, ou séminale, non seulement la source de la reproduction et de la vigueur de la libido, mais aussi la potentialité de l'organisme à se régénérer, à ralentir l'usure physiologique et le vieillissement, à réparer le corps, à nourrir le cerveau, à augmenter les capacités vitales. Pour cette raison, elle est l'objet de soins et de techniques d'économie dont les moyens sont l'acupuncture, la pharmacopée et le Qi Gong. Le Qi Gong est la seule méthode qui permet d'augmenter sa quantité d'où ses effets éblouissants sur la vitalité, le ralentissement du vieillissement et la récupération en cas de maladie. Mais au-delà, l'énergie sexuelle est utilisée comme source de développement spirituel, par sublimation (non pas symbolique comme dans la psychanalyse, mais physiologique) dans un processus nommé alchimie. Pour cette raison, le Jing, ou énergie sexuelle, est considéré comme le trésor de l'homme.

Ces extases ne sont pas le propre d'une alchimie simultanée avec le «grand huit» !



De manière tout à fait inédite dans les techniques anti-vieillesse, le Dr N'Guyen Truong nous propose ici un véritable lifting énergétique.

L'énergie de la jeunesse est le sourire. La respiration taoïste, la nutrition équilibrée, l'étude des sons anti-stress, la relaxation des organes et des tissus, le lifting énergétique, sont un ensemble de techniques qui opèrent cette alchimie interne du rajeunissement.

Le Dr N'Guyen Truong a été l'élève du regretté Dr N'Guyen van Nghi. Elle transmet dans cet ouvrage l'essentiel de son enseignement.

240 pages
20 €

Bon de commande à retourner à :
Éditions L'Originel/Charles Antoni, 25 rue Saulnier, 75009 Paris
Tél. : 01 42 46 75 78 - Fax. : 01 42 46 28 21
email : editions@loriginel.com - http://www.loriginel.com

Je commande Le Tao du Rajeunissement
20 € + 3 € de port = 23 €

Nom :Prénom :
Adresse :
Code postal :Ville :
Téléphone :Email :

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

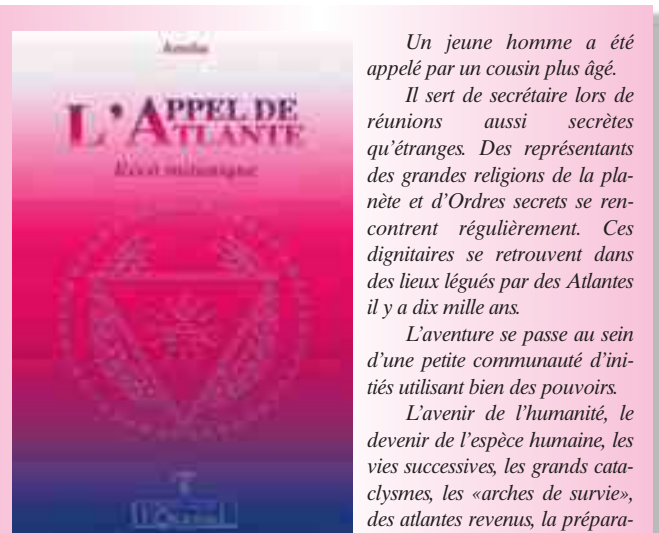
Ces cours peuvent être pris en week-end et/ou en semaine, en journées et/ou en soirées. Notre nouvelle formule : une formation rapide, intensive, facile, par modules, pour chacun de ces thèmes en fonction de vos souhaits

- 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



Un jeune homme a été appelé par un cousin plus âgé.

Il sert de secrétaire lors de réunions aussi secrètes qu'étranges. Des représentants des grandes religions de la planète et d'Ordres secrets se rencontrent régulièrement. Ces dignitaires se retrouvent dans des lieux légués par des Atlantes il y a dix mille ans.

L'aventure se passe au sein d'une petite communauté d'initiés utilisant bien des pouvoirs.

L'avenir de l'humanité, le devenir de l'espèce humaine, les vies successives, les grands cataclysmes, les «arches de survie», des atlantes revenus, la préparation individuelle, les voix des

sirènes, la grande métaphysique... Des secrets, des connaissances initiatiques... Cela se passe en France, en 2003.

262 pages
20 €

Bon de commande à retourner à :
Éditions L'Originel/Charles Antoni, 25 rue Saulnier, 75009 Paris
Tél. : 01 42 46 75 78 - Fax. : 01 42 46 28 21
email : editions@loriginel.com - http://www.loriginel.com

Je commande l'Appel de l'Atlante 20 € + 3 € de port=23 €

Nom :Prénom :
Adresse :
Code postal :Ville :
Téléphone :Email :

IMHOTEP
CENTRE D'ENSEIGNEMENT
D'ACUPUNCTURE
TRADITIONNELLE
CHINOISE

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

Site : www.centre-imhotep.com - E-mail : centreimhotep@wanadoo.fr
* Jours de l'histoire nationale, 100% des élèves de Centre Imhotep ont obtenu le B.A.T. (source C.A.T.A.)



Saumya Comer et Wilbert Wils pratiquent le Karsai Nei Tsang, un art traditionnel encore peu connu en France, qu'ils ont intégré à leur expérience. De passage à Paris, nous les avons rencontrés.

propos recueillis par Delphine L'huillier
photos : Emmanuelle Schwayze

Karsai Nei Tsang,

Le massage taoïste des organes génitaux

Gtao : Que pouvez-vous nous dire du Karsai Nei Tsang ?

Wilbert Wils : Pour des raisons culturelles, mais aussi des histoires personnelles, il y a de très grands blocages dans les zones génitales. Or, d'un point de vue énergétique et anatomique, cette région a un rôle très central. L'énergie ne peut pas circuler librement et être distribuée dans tout le corps si elle reste bloquée à cet endroit. Il est donc important de la masser, mais seulement quand cela se révèle nécessaire.

Ce massage a-t-il des vertus thérapeutiques spécifiques ?

Wilbert : Qu'est-ce que signifie le mot «thérapeutique» ? Nous agissons sur des blocages qui sont à la fois physiques, émotionnels, mentaux et spirituels. Si on améliore la circulation, on résout ces blocages, toutes ces dimensions étant intimement liées. On a pu observer, à travers notre expérience, que la libération des tensions libère aussi la parole, et vice-versa. Quand les personnes parlent de leurs tensions, celles-ci diminuent. Les personnes commencent à s'ouvrir, à s'exprimer, tout en recevant le massage, et les tensions peu à peu disparaissent. Mais les bénéfices de ce massage sont vraiment très concrets. Les hommes ont de meilleures érections, une vitalité plus importante, une prostate qui fonctionne mieux, une

urination plus facile. Les organes génitaux qui se sont assouplis soulagent les maux de dos. Un équilibre est retrouvé entre le cœur et le sexe, créant une vie sexuelle plus satisfaisante et harmonieuse.

Pour les femmes, quels problèmes avez-vous rencontré ?

Saumya : Il y a beaucoup de problèmes gynécologiques, des règles douloureuses, des irritations internes,

La sexualité ne peut pas être différenciée du reste de l'être.

des problèmes de cystite, de frigidité, une vitalité sexuelle basse, et des difficultés à vivre un orgasme. Grâce au massage, les menstruations se régulent, elles peuvent retrouver un équilibre hormonal. Si leur utérus est descendu trop bas après un accouchement, il peut être relevé, etc. etc. Et il y a tant d'émotions qui sont liées à la zone génitale... également chez les hommes d'ailleurs. Par exemple, je travaille souvent avec des femmes qui souffrent quand elles ont des rapports sexuels. Beaucoup n'osent pas en parler parce qu'elles en ont honte, comme tout ce qui a trait à la sexualité. Il est donc important pour elles, comme pour les hommes de pouvoir partager leurs problèmes.

Qu'avez-vous pu observer comme lien entre le somatique et le psychosomatique ?

Wilbert : Il n'y a pas de différences. Quel que soit d'ailleurs le massage que nous pratiquons. Personne ne vient nous voir pour recevoir spécialement un karsai nei tsang, ou si c'est le cas, nous lui expliquons, que nous allons d'abord sentir où se situe le problème... peut-être au niveau du plexus solaire ! Il arrive aussi que le problème soit principalement d'ordre physiologique, et que notre intervention soit purement technique. Pour les hommes par exemple, un dépôt de cholestérol dans les artères signifie que la circulation du sang vers le pénis a diminué. On peut alors chercher où se trouvent les blocages pour dissoudre ce qui est engorgé. Au niveau des testicules, le massage peut être douloureux, notamment lorsqu'on travaille en profondeur. Mais on ne peut libérer cette zone qu'après avoir procédé à un massage plus global, qui ouvre le corps. Si l'on n'ouvre prématurément que la zone génitale, il peut y avoir une accumulation du flux énergétique et sanguin dans la zone en question sans pouvoir circuler ailleurs. Il y a donc toujours une grande préparation au niveau du ventre, des psoas, et de la zone génitale, parfois les jambes et les articulations, pour arriver précisément à traiter le blocage. C'est un mouvement général du massage qui va de l'exté-



En refaisant circuler délicatement l'énergie dans la zone pubienne, et en défroissant les tensions dans les lèvres, petites et grandes, c'est toute la zone génitale qui reprend vie!

rieur vers l'intérieur, du plus grand au plus petit. C'est pourquoi toutes les personnes qui sont formées au karsai doivent déjà avoir reçu une longue formation au *chi nei tsang* (massage interne des organes) à laquelle il faut ajouter un véritable travail sur leurs émotions. Sinon, ce peut être très dangereux.

Saumya: Il faut également avoir des connaissances techniques importantes, parce que la zone génitale est une zone très sensible. L'application d'un mauvais massage peut avoir des conséquences très fâcheuses, comme le gonflement des testicules par exemple.

Wilbert: Beaucoup de personnes pratiquent aujourd'hui les méthodes de Mantak Chia parce qu'elles ont entendu parler des orgasmes multiples ou d'autres potentiels sexuels, mais sans rien connaître de la circulation générale de l'énergie, et ça donne souvent des résultats désastreux. Ces personnes ne comprennent pas que la sexualité ne peut pas être différenciée du reste de leur être.

Saumya: Les personnes que nous

rencontrons en général savent que le travail sur leur corps est très important. Elles se sont souvent fait masser, mais leur zone génitale a complètement été ignorée, comme étant isolée du reste. Ça n'a pas de sens. C'est pourtant la partie la plus importante. C'est là que résident notre force de vie et notre réserve d'énergie vitale. Ainsi la plupart du temps, tout le reste du corps s'ouvre de plus en plus tandis que cette zone, elle, se ferme davantage. Il est donc important pour l'être que TOUT son corps soit massé. Si nous croyons vraiment qu'une personne est une unité, nous devons nous occuper de l'intégralité de l'être.

Quelles parties de la zone génitale massez-vous en particulier chez l'homme et chez la femme ?

Saumya: Chez l'homme, nous massons le périnée, les zones linguinales, autour de l'anus et bien sûr les testicules. Le massage peut être très douloureux si les testicules sont massés de très près, parce qu'il y a de nombreuses veines et artères qui y circulent. Des amas de graisse peuvent s'y déposer, et les veines s'engorgent. Le

pubis est également massé pour faire circuler la lymphe. Chez la femme, nous massons le périnée, les grandes et les petites lèvres, le clitoris, notamment au-dessus, où se trouvent les ligaments, et parfois à l'intérieur, les fesses qui sont souvent serrées et doivent s'ouvrir, ainsi que la zone anale.

Wilbert: Il est important après une séance de karsai d'en maintenir et

POUR EN SAVOIR PLUS...

D'OU VIENT LE KARSAI NEI TSANG ?

Le Karsai Nei Tsang est une extension du Chi Nei Tsang, le massage interne des organes, de tradition taoïste. Karsai signifie «circulation», mais c'est aussi le nom utilisé en Thaïlande pour le massage des organes génitaux. Le Chi Nei Tsang a été transmis à Mantak Chia par Mui Yimwattana auprès duquel il est resté trois ans avant de pouvoir transmettre une véritable méthode adressée à un plus large public. C'est aussi Mui Yimwattana qui a transmis le Karsai Nei Tsang à Bunjong Pun, mieux connue sous le nom de Khun Ni. Il y a deux ans, Mantak Chia a rencontré Khun Ni et l'a invitée au Tao Garden, en Thaïlande où elle a pratiqué le Karsai. Mantak Chia a alors pensé écrire un livre avant de pouvoir commencer à enseigner cette technique. Il a ainsi demandé à Saumya Comer, qui pratiquait déjà depuis de nombreuses années d'autres techniques, de rester auprès de Khun Ni pour l'observer et faire de ce massage une véritable méthode, avec des techniques précises, et établir des connexions avec l'anatomie, et le système des méridiens.



Que ce soit pour les hommes ou pour les femmes, de nombreuses tensions s'accroissent au niveau des fesses et de l'anus. Le karsai utilise des points de pression pour décontracter ces zones souvent laissées à l'abandon.



Le massage des testicules est très important pour l'homme parce qu'il y a de nombreuses veines et artères qui y circulent. Des amas de graisse peuvent s'y déposer, et les veines s'engorgent. Le massage est toujours doux et délicat.

d'en prolonger les effets, notamment l'ouverture et la stimulation des organes par des exercices que nous conseillons.

Saumya: Il faut que les zones qui ont été massées restent des zones conscientes. Même si certaines le resteront quoi qu'il en soit. Les effets du massage des testicules par exemple sont très longs.

Les libérations émotionnelles sont-elles nombreuses ?

Saumya: Oui. Il y a de la colère, des pleurs, beaucoup de honte, de peurs, mais la plupart des personnes se sentent surtout détendues, comme si elles «rentraient chez elles».

Il y a tant de tabous concentrés autour de la sexualité. Ce doit être parfois délicat de masser le sexe.

Saumya: Il faut y aller doucement, petit à petit, sentir les zones qu'il est nécessaire de masser, et savoir jusqu'où on peut aller. Pour relaxer le corps, j'utilise aussi des sacs d'herbes (où sont mélangées une dizaine d'herbes différentes). En fait, avec Wilbert, nous avons découvert par hasard une technique qui est très efficace. Pendant que l'un masse la zone génitale, l'autre masse la bouche. Les deux zones sont reliées, et peuvent aider à se détendre mutuellement.

Wilbert: Nous demandons à la personne par qui elle souhaite être massée. Les hommes préfèrent souvent être massés par Saumya parce qu'ils ont davantage confiance avec une

femme. On peut aussi travailler le cœur en même temps que le génital, pour rétablir la connexion et l'équilibre entre les deux.

Avez-vous déjà observé des manifestations de plaisir ?

Saumya: Lorsque l'on masse les testicules, il peut y avoir des érections, parce que le sang et l'énergie circulent, mais ce sont vraiment des manifestations physiologiques qui sont rares.

Il faut que les zones qui ont été massées restent des zones conscientes.

Wilbert: Les personnes sont souvent si sensibles qu'un simple massage du ventre crée déjà des réactions très fortes. Il faut donc faire très attention, être prévenant, patient et respectueux.

Saumya: L'idée est vraiment d'aider les personnes à avoir plus de conscience corporelle. C'est pourquoi lorsque je masse, je pose mes doigts à différents endroits de leur zone sexuelle, et je demande aux personnes: «Sentez-vous quelque chose?», et pas d'une façon intellectuelle, mais vraiment qu'elles sentent cette partir d'elles-mêmes, et qu'elles aient la sensation génitale. C'est une manière de commencer à réveiller des sensations dans cette zone. Quand les personnes commencent à avoir des sensations génitales, le plaisir vient après. C'est un massage «thérapeutique», mais pas «sexuel», ni «érotique».

C'est aussi une manière de vivre aussi plus simplement sa sexualité, sans tabous...

Wilbert: Au Tao Garden, le karsai est

POUR EN SAVOIR PLUS...

QUI SONT-ILS ?

Saumya et Wilbert pratiquent des soins holistiques qui agissent sur les dimensions physiques, émotionnelles, mentales (idées et systèmes de croyances), et spirituelles (visions du monde et de la vie). Leur travail inclut la zone génitale, qui sont les forces de vie sexuelles et créatives, mais seulement quand c'est nécessaire. Ils utilisent plusieurs méthodes : somatiques, crano-sacrales, massage des organes, chi nei tsang, karsai, qi gong, respiration thérapeutique, bio-énergétique, focalisation, channelling, et ce qu'ils ont intégré au cours de leurs expériences. Ils s'orientent de plus en plus vers la formation.

un passage «obligé», pas dans le sens où il est rendu obligatoire, mais il est conseillé. Mantak Chia dit que tout le monde devrait recevoir un karsai, et il croit qu'il y a beaucoup de problèmes dans le monde parce que la sexualité est bloquée.

Sur quoi aimeriez-vous insister pour conclure ?

Wilbert: Qu'isoler la zone génitale en ne massant que cette partie est un non sens, tout comme prendre soin de tout le corps, sans s'occuper du sexe.

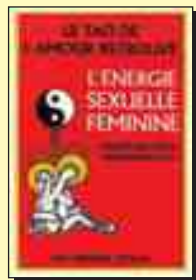
Saumya: Lorsque le massage est terminé, les personnes sont vraiment reconnaissantes que l'on se soit occupé de leur zone génitale. Elles sont heureuses d'en avoir repris conscience. Parce qu'elles n'ont pas l'habitude de masser cette zone entre elles, même lorsqu'elles sont en couple, comme si le sexe n'était consacré qu'aux rapports sexuels. Là, elles réapprennent à s'occuper de leur sexe, sans conditions et sans enjeux. C'est une telle paix. ■



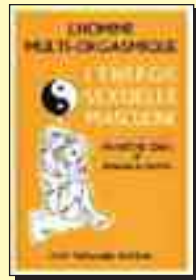
LE COUPLE MULTI-ORGASMIQUE
Mantak Chia & D.A.Arava
18 x 23 220 p. **19,80 €**



REFLEXOLOGIE SEXUELLE
Mantak Chia & W. U. Wei
17 x 24 210 p. **22 €**
Tout en couleurs.



L'ÉNERGIE SEXUELLE FÉMININE
Mantak Chia & Maneewan Chia
16 X 24 368 p. **22,60 €**
Très illustré.



L'ÉNERGIE SEXUELLE MASCULINE
Mantak Chia & D.A.Arava
16 x 24 306 p. **21,30 €**
Nombreuses illustrations



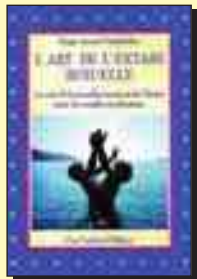
CULTIVEZ L'ÉNERGIE SEXUELLE MASCULINE
Mantak Chia & M. Winn
16 x 24 414 p. **27,40 €**
Très illustré.



L'ART TAOÏSTE DU MASSAGE SENSUEL
Stephen Russell
18,5 x 24 192 p. **23 €**
En couleurs.



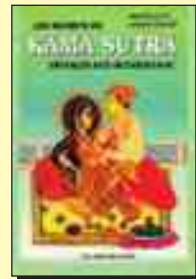
LA MAGIE DU TANTRA DANS LA SEXUALITÉ
Margo Anand
19 x 23 400 p. **25,20 €**



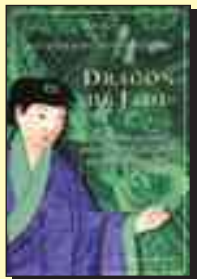
L'ART DE L'EXTASE SEXUELLE
Margo Anand
17,5 x 23 424 p. **24,40 €**



UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE
Zaihong Shen
16 X 24 256 p. **22 €**
En couleurs.



SECRETS DU KÂMA SUTRÂ DÉVOILÉS AUX OCCIDENTAUX
Nik Douglas & Penny Slinger
21 x 28 380 p. **34 €**



ENSEIGNEMENTS SEXUELS DU DRAGON DE JADE
Hsi Lai
16 x 24 268 p. **20 €**



LA SEXUALITÉ TANTRIQUE
Ma Ananda Sarito
18,5 x 23,5 184 p. **23 €**
En couleurs.



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



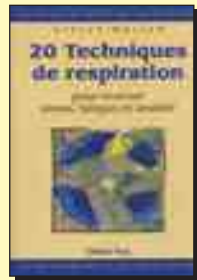
À LA DÉCOUVERTE DU QI GONG
Yves Réquena
19 x 21 192 p. **18,30 €**



LE GUIDE DU BIEN ÊTRE SELON LA MÉDECINE CHINOISE
Yves Réquena
16 X 24 342 p. **22,60 €**



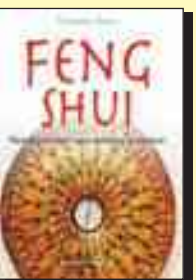
LA RESPIRATION
Roger Clerc
16 x 24 264 p. **20 €**



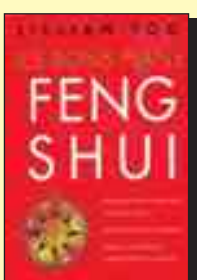
20 TECHNIQUE DE RESPIRATION
Stella Weller
14 x 21 202 p. **15 €**



LE LIVRE COMPLET DE LA THÉRAPIE SHIATSU
Toru Namikoshi
16 x 24 380 p. **27,40 €**



LE FENG SHUI
Zaihong Shen
18,5 x 23,5 192 p. **22 €**
Tout en couleurs.



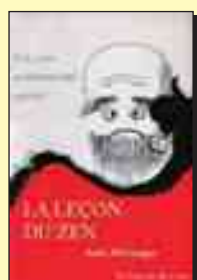
LES BONS PLANS FENG SHUI
Lilian Too
17 x 24 192 p. **22 €**
Entièrement en couleurs



168 FAÇONS FENG SHUI D'ORGANISER VOTRE MAISON
Lilian Too
19 x 23,5 160 p. **22,50 €**



LE MASSAGE
Lary Costa
18,5 x 23 214 p. **22 €**
Tout en couleurs.



LA LEÇON DU ZEN
Soko Morinaga
14 x 21 160 p. **16 €**



L'ART DU PINCEAU
Qu Lei Lei
19,5 x 26 128 p. **22 €**
Tout en couleurs.

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

- | | | | |
|--|---------|--|---------|
| <input type="checkbox"/> 1. Le couple multi orgasmique | 19,80 € | <input type="checkbox"/> 14. À la découverte du Qi Gong | 18,30 € |
| <input type="checkbox"/> 2. Réflexologie sexuelle | 22 € | <input type="checkbox"/> 15. Le guide du bien-être | 22,60 € |
| <input type="checkbox"/> 3. L'énergie sexuelle féminine | 22,60 € | <input type="checkbox"/> 16. La respiration | 20 € |
| <input type="checkbox"/> 4. L'énergie sexuelle masculine | 21,30 € | <input type="checkbox"/> 17. 20 techniques de respiration | 15 € |
| <input type="checkbox"/> 5. cultivez l'énergie sexuelle masculine | 27,50 € | <input type="checkbox"/> 18. Livre de la thérapie Shiatsu | 27,40 € |
| <input type="checkbox"/> 6. L'art taoïste du massage sensuel | 23 € | <input type="checkbox"/> 19. Le Feng Shui | 22 € |
| <input type="checkbox"/> 7. La magie du Tantra | 25,20 € | <input type="checkbox"/> 20. Les bons plans Feng Shui | 22 € |
| <input type="checkbox"/> 8. L'art de l'extase sexuelle | 24,40 € | <input type="checkbox"/> 21. 168 Façons Feng Shui d'organiser votre maison | 22,50 € |
| <input type="checkbox"/> 9. Pratiques taoïstes pour une sexualité épanouie | 22 € | <input type="checkbox"/> 22. Le massage | 22 € |
| <input type="checkbox"/> 10. Le Kâma Sûtra dévoilé aux occidentaux | 34 € | <input type="checkbox"/> 24. La leçon du Zen | 16 € |
| <input type="checkbox"/> 11. Enseignements du dragon de Jade | 20 € | <input type="checkbox"/> 24. L'art du pinceau | 22 € |
| <input type="checkbox"/> 12. La sexualité Tantrique | 23 € | | |
| <input type="checkbox"/> 13. La gymnastique des gens heureux | 22 € | | |

Commande téléphonique par carte bancaire
01 43 36 41 05

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°.....

Indiquez votre adresse sur papier libre



Crédit photo: D. R.

Parvenir à l'Ultime...

Les enseignements de Wilhelm Reich et du Tao

par Gérard Guasch

Pour les adeptes du Tao, qui recherchent en toutes choses la parfaite harmonie par l'équilibre des contraires, la femme et l'homme sont les représentants emblématiques du Yin et du Yang, de la Terre et du Ciel. Il convient donc que leur union respecte des règles précises qui leur permettent de s'élever jusqu'à l'harmonie du Cosmos sans gaspiller leur énergie vitale. Ces principes nous ont été transmis par des traités dont certains ont plus de deux mille ans. Les plus célèbres sont le *Nei Tching Sou Wen*⁽¹⁾ attribué au père de la civilisation chinoise, l'Empereur jaune Huang-ti, où celui-ci dialogue avec son médecin et conseiller Chi-pou sur les arts de longue vie, et le *Sou Nü King*⁽²⁾ où il dialogue sur l'art de la chambre à coucher avec la Fille candide: *Le but du coït est d'équilibrer les énergies, d'apaiser le cœur et de renforcer la volonté. Ensuite vient la clarté de l'esprit; le sujet ressent un bien-être profond, ni froid, ni chaud, ni faim, ni satiété, le corps en paix jouit. La jouissance de la femme, le non-affaiblissement de l'homme, voilà le bon résultat, dit ce dernier qui précise: Sans coït, l'esprit (Shen) ne peut s'épanouir.* Plus tard apparurent les manuels illustrés (dits «livres de l'oreiller») peints sur des rouleaux de soie, que consultaient les amants désireux de parvenir à l'ultime en pratiquant avec art le «Jeu des nuages et de la pluie». Chaque posture, soigneusement détaillée, y était agrémentée d'un titre: «Les papillons dans le soleil voltigent», «Le lapin suce le poil», «Chat et souris dans le même trou»... et de conseils, souvent rédigés en vers. Quant à l'aspect ésotérique de ces pratiques, aujourd'hui dévoilé⁽³⁾, il fut longtemps jalousement gardé et seulement transmis de maître à disciple.

Un kung-fu amoureux!

La règle du jeu est de provoquer l'autre pour l'amener au comble de la jouissance tout en se retenant soi-même le plus longtemps possible, et vivre ainsi une sorte de Kung-fu amoureux! Pour l'homme qui veut vivre long-

Pour atteindre l'ultime, l'important est de faire de la relation sexuelle un banquet, pas un «fast food».

temps (idéal taoïste), il est impératif d'apprendre à livrer de nombreux assauts sans «crever son nuage». Ne pas gaspiller sa semence, c'est économiser son essence vitale. De là, les multiples conseils de contrôle respiratoire et de maîtrise du corps que donnent ces traités.

L'homme croit être Yang durant l'acte sexuel. Il se trompe. Quand il pénètre la femme, il est Yang dans le Yin. La femme est autour de lui, c'est elle qui domine; son Yin va éteindre le Yang de l'homme. *Les femmes vainquent les hommes comme l'eau vainc le feu*, disent les textes anciens. L'homme qui va s'unir à la femme doit donc se considérer en état de guerre: il va donner l'assaut.

S'il arrive à dompter sa monture et lui-même, à faire bouillir l'eau sans qu'elle éteigne le feu, alors sa vie en sera prolongée. Le *Sou Nü King* est à ce sujet catégorique: *Lorsqu'on s'unit à une femme, il faut se sentir tel un cavalier sur un cheval au galop, dont les rênes sont pourries, chevauchant au bord d'un abîme parsemé en son fond de poignards pointant vers le ciel. Si l'on arrive à garder sa semence, la vie sera éternelle.*

Cette vision, conforme aux rapports du Yin et du Yang suivant la tradition et aux rapports de l'homme et de la femme dans la société chinoise antique, se voit quelque peu adoucie dans le taoïsme contemporain où les relations ne sont plus conçues comme un combat, mais comme une recherche d'union harmonieuse et prolongée.

Wilhelm Reich et la fonction de l'orgasme

Parmi les penseurs modernes, un homme a centré sa recherche sur la fonction de l'orgasme: Wilhelm Reich (voir encadré), en démontrant que la libre circulation de l'énergie au travers de l'organisme est un facteur crucial de santé physique et mentale, et comment celle-ci se voit facilitée par une décharge adéquate des tensions physiques et psychiques grâce à l'orgasme. En cela il rejoint les enseignements du Tao. De plus, sa conception de l'énergie

cosmique, qu'il nomme Orgone est très proche de celle du Qi. Et quand il note : *La fonction de l'orgasme, au sens organomique, transcende de très loin l'espèce et le genre. Elle précède même la formation des nerfs. Son rythme à quatre temps caractérise la division des cellules et le mouvement pulsatoire d'une méduse ou le péristaltisme d'un ver ou d'un intestin*, c'est à la pulsation (contraction-expansion) de l'énergie cosmique dans ses manifestations vitales qu'il se réfère, tout comme le Tao. Et dans *La superposition cosmique*⁽⁴⁾, il retrouve à l'échelle du macrocosme les manifestations de l'énergie vitale étudiée dans les corps vivants (microcosme).

La retenue de l'onde orgasmique

Mais Reich va plus loin. Préoccupé par la «misère sexuelle», c'est-à-dire par la pauvreté des échanges affectifs et amoureux dans la société, il souligne le divorce culturel entre sexe et amour, et propose des moyens thérapeutiques, éducatifs et sociaux pour réduire ce dernier, afin d'aider chacun à retrouver une unité interne où tête, corps et cœur parleraient le même langage.

C'est que, cuirassé de peurs et d'interdits, notre «corps-esprit» ne peut s'abandonner librement à la puissance des émotions⁽⁵⁾. La retenue de l'onde orgasmique est la source de nombreux troubles, et il serait à ce propos intéressant de savoir combien, parmi la cohorte de consultants «psychosomatiques» qui remplissent chaque jour les cabinets médicaux, souffrent d'impuissance orgasmique et d'insatisfaction sexuelle, et quels effets ont celles-ci sur la qualité de leur vie et leurs relations sociales. En effet, le manque de liberté orgasmique et la pauvreté des échanges amoureux tendent à accroître les rigidités caractérielles. Le contact avec la vie s'appauvrit, et la joie de vivre aussi.

Face à cette réalité, Reich propose, au travers d'une thérapie corporelle énergétique originale, un décuirassement progressif du corps qui va libérer la plénitude de l'onde orgasmique. Ce décuirassement est hautement souhaitable comme préalable aux pratiques taoïstes qui, mal guidées, peuvent aboutir à une obsession du contrôle de l'éjaculation. Obsession qui chez certains entraîne un renforcement de la cuirasse corporelle qui, loin d'être un bénéfice, s'avère nuisible à la jouissance partagée. Par contre, lorsqu'elle est bien conduite, l'union réservée (sans éjaculation) est favorable à une recherche progressive du plaisir et à une prolongation de la durée des relations. Pour chacun des partenaires, elle est favorable aussi à l'obtention d'orgasmes multiples et au bien-être qui s'en suit.

En cela encore les enseignements de Reich et du Tao coïncident : pour atteindre l'ultime, l'important est de faire de la relation sexuelle un banquet, pas un «fast-food».

(1) *Nei Tching Sou Wen*, traduit du chinois par André Lavier, Puiseux, Pardès, 1990.

(2) *Sou Nü King*, Présentation par le Dr Maurice Mussat. Paris, Seghers, 1978. Rééd. Editions Médicis, 2003.

(3) Mantak Chia et Douglas Abrams, *Le couple multi-orgasmique*, Paris, Guy Trédaniel éditeur.

(4) 1951 ; Paris, Payot, 1974.

(5) Voir : Guasch Gérard, *Quand le corps parle*, Vannes, Sully, 1998. Rééd. 2002.

LE REFLEXE ORGASTIQUE

Si le concept d'énergie vitale semble aller de soi en Orient, il n'en est pas de même en Occident. De ce côté-ci du monde, les réussites de la science ont maintenu une chape de plomb sur tout ce qui pouvait mener à la découverte et l'objectivation d'une énergie spécifique du vivant. Un homme pourtant vit surgir de son travail scientifique des observations qui le menèrent inexorablement à reconnaître son existence.

La «fonction de l'orgasme»

Wilhelm Reich (1897-1957), médecin psychiatre et psychanalyste, au départ fidèle de Freud, finit par conclure qu'il existait un substrat énergétique chez l'être humain, comme chez tous les êtres vivants d'ailleurs. C'est à partir de l'étude de la fonction sexuelle et de ce qui pouvait la contrarier ou l'animer, qu'il fit ses principales découvertes, questionnant minutieusement ses patients sur leur manière de vivre leur sexualité ou mesurant les différences de potentiels électriques à la surface de la peau pendant des relations sexuelles. Il fut ainsi conduit à s'interroger sur le bon déroulement et le rôle biologique d'un phénomène particulier : l'orgasme.

Pour W.Reich, la fonction sexuelle est avant tout un système de régulation de l'énergie dont l'orgasme est le mécanisme central. La procréation est une fonction dérivée de la première : quoi de plus évident que la nature ait prévu chez certaines espèces, que les processus liés à la gestion de l'énergie de vie servent aussi à la transmettre...

L'énergie vitale, que Reich baptisa Orgone, est toujours en circulation et en fluctuation, comme le processus de la vie toujours en mouvement. L'organisme par son fonctionnement même accumule de l'orgone. A un certain stade, la tension devient critique et il est nécessaire de faire baisser la charge, le moyen le plus naturel étant la relation sexuelle. Et de la qualité de ce fonctionnement va dépendre la qualité de la circulation énergétique : c'est une vision très concrète d'un concept aujourd'hui passé dans les mœurs celui de Libido.

Le réflexe orgasmique

Pour que l'orgasme soit efficace, il faut qu'il déclenche ce que Reich appelle le réflexe orgasmique. C'est un mouvement spontané et ondulatoire entraînant la participation de la totalité du corps en synchronicité avec la respiration. Il permet à la sensation née dans les organes sexuels de s'étendre et de se répandre dans tout l'organisme. Ainsi, une décharge complète est atteinte, réalisant du même coup une harmonisation et un rééquilibrage énergétique global ayant une action sur la santé.

Ce réflexe involontaire qui se déclenche quelque temps avant l'acmé du coït peut être contrarié par des tensions chroniques disséminées dans tout le corps. Ces tensions accumulées tout au long de l'histoire de vie et témoins des difficultés vécues et des manières dont elles ont été surmontées correspondent aussi à des stases énergétiques qui les maintiennent. C'est en travaillant sur le sens attaché à ces tensions que Reich est remonté jusqu'à leurs ancrages. Il a baptisé l'ensemble qu'elles forment une «cuirasse» et tout son travail de thérapeute a visé à faire fondre les cuirasses trop encombrantes, de façon à rétablir la possibilité du réflexe orgasmique dont il a fait l'unité de mesure du fonctionnement psychophysique.

François Serre

Création, Procréation, Récréation...

par Patrick Shan



Crédit photo: Le courrier du livre

Avez-vous remarqué comme le sexe prend une place importante en été? Tout se passe comme si cette saison du mariage torride entre Terre et Ciel, l'une ayant ses vapeurs et l'autre ses ardeurs, se transmettait naturellement à ses représentants humains, elle alanguie sur la plage, et lui tournoyant autour... ou l'inverse!

L'union du yin-yang à l'origine de la création

Ce que l'été semble insuffler au corps, il le transmet aussi à l'esprit. Car le désir n'est rien sans l'amour, et comment mieux décrire ce sentiment que comme un mélange de chaleur et de lumière? Bref, ce jeu fébrile du Yin et du Yang qui en été a été baptisé plus prosaïquement «Sea, Sex and Sun», trouve en médecine chinoise une justification originale, qui part du postulat suivant: l'univers est formé à partir d'un couple Yin-Yang, d'un principe mâle-femelle, le Ciel et la Terre (*Dian Di*), que l'on nomme la Création. L'acte sexuel représente lui aussi un acte de création... de Pro-création, de Re-création, de Ré-création... Il met en œuvre, à travers l'union de l'homme et de la femme, l'énergie de l'univers qui se perpétue depuis ses origines (*Yuan Qi*) à travers de nouvelles formes de vie. Le *Livre des Rites* (Li Ji, ch. 50) dit: *Si le Ciel et la Terre ne s'étaient point unis, les myriades de choses ne seraient point nées. C'est*

grâce au grand rite du mariage que l'humanité subsiste à travers la myriade de générations. Le Pacte de la Triple Equation, classique alchimique taoïste écrit en 150 après J-C, exprime ainsi la dimension cosmique et le caractère naturel de l'union de l'homme et de la femme: Dépenser la semence (le fait du Ciel et de l'homme) et donner forme à cette semence (le fait de la Terre et de la femme), c'est ce que font naturellement le Ciel et la Terre, aussi naturellement qu'un feu monte une fois embrasé, et que l'eau descend quand elle tombe. Ces phénomènes sont parfaitement naturels, ils agissent ainsi sans qu'on le leur ait enseigné. Cette tendance était là dès les premiers commencements, et on n'y changera jamais rien. Quand on considère

«Si le Ciel et la Terre ne s'étaient point unis, les myriades de choses ne seraient point nées.»

attentivement la femelle et le mâle unis dans le coït sexuel, le « dur » (pénis) et le « mou » (vagin) sont étroitement conjoints ensemble (...) parce qu'ils ont atteint l'union. Cette chose ne s'accomplit pas par une habileté particulière, et on ne la leur a pas apprise.

La sexualité humaine est tout aussi naturelle que la reproduction animale ou la fécondation dans la nature: l'homme est porteur de la semence, et la femme représente la terre fertile. Leur rencontre est dictée par une énergie de vie qui d'elle-même cherche à se perpétuer. Cette énergie est naturellement plus active en été, saison où nos batteries solaires physiques et mentales font le plein de chaleur et de lumière. Quoi qu'il en soit,

rappelons avec Meng Zi que : *La faim et le désir sexuel sont inhérents à la nature humaine*, et au risque de dépoétiser quelque peu le sujet, que les plus belles histoires d'amour ont pour origine première des spermatozoïdes attirés par un ovule.

Ceci étant posé, l'acte sexuel n'a pas comme seule fonction, chez l'être humain, de perpétuer l'espèce. Tout comme l'alimentation, la sexualité remplit chez lui plusieurs rôles possibles : acte de survie, fête des sens, pratique tantrique (sentiment extatique de fusion) ou médicale... Les traités érotiques chinois anciens font classiquement référence à toutes ces dimensions.

Sexualité et alchimie

La sexualité est par définition un processus alchimique (du grec *khumeia*, «mélange», de *khumos*, «jus»), c'est-à-dire une transformation (*Hua*) de nature mystérieuse, sous l'influence du pouvoir de la terre, que les Taoïstes nomment la «Grande Fonderie». L'alchimie repose sur l'idée qu'il existe un principe vital au sein de la matière, et son art consiste à faire la «cuisine» pour extraire ce principe, baptisé Elixir de Longue Vie. Ceci fut symbolisé par l'art de la transmutation des métaux ordinaires en métaux nobles. Ainsi, symboliquement : l'utérus féminin est associé au creuset (ou chaudron); l'essence séminale rouge de la femme (ovules, sang des règles) au cinabre; l'essence blanche de l'homme (sperme) au plomb ou au mercure; le coït à l'acte de mélanger ces ingrédients alchimiques; et la technique du coït au mode et au temps de cuisson. Quant à l'embryon, qui incarne la perpétuation de la vie, il est associé à l'Elixir de Longue Vie (Or), produit par le mélange du cinabre et du mercure dans le chaudron.

Le jeu du feu et de l'eau

Toujours sur un plan alchimique, la sexualité peut également être vue comme la mise en œuvre de deux forces conjointes, l'eau et le feu. Wu Yen dit : *Le masculin appartient au Yang. La particularité du Yang est d'être aisément excité, mais il bat aussi facilement en retraite. Le féminin appartient au Yin. La particularité du Yin est d'être lent à s'exciter, mais*

il est lent aussi à être rassasié.

L'homme est Yang, lié au Feu, dont la caractéristique est de chauffer et de s'énerver rapidement. En cas de désir, son sexe devient chaud et turgescence. La femme est Yin, liée à l'Eau, qui met plus de temps à chauffer, et à refroidir... En cas de désir, son sexe s'humecte. Le jeu de l'eau et du feu se manifeste également par l'association du désir (libido : liée au Yang et au Feu) et de la capacité sexuelle (aspect matériel lié au Yin et à l'Eau).

La différence des températures Eau et Feu, donc des libidos, est l'une des principales causes de mésentente sexuelle. S'il existe un vide de yang des Reins, le feu est faible, la personne «froide», la libido absente. S'il s'agit d'un vide de Yin, le désir est exacerbé mais l'eau ne contrôle pas le feu : il peut en résulter des problèmes tels que l'éjaculation précoce. D'où l'intérêt, pour l'homme surtout, à apprendre à contrôler ses liquides (c'est-à-dire être capable de rapports sans éjaculation), et à travers eux ses désirs : il pourra ainsi mettre la relation alchimique «à feu doux», c'est-à-dire au diapason de la femme.

Eros et Thanatos

En tant que pulsion de (sur)vie, la sexualité est étroitement liée au sentiment de la mort. La perte de la capacité sexuelle, en sonnant le déclin de la vitalité, annonce d'une certaine façon que la mort — cet autre grand tabou — approche. C'est sans doute par peur inconsciente de voir le glas sonner, que certains souhaitent prolonger indéfiniment leur activité sexuelle, si besoin au moyen de drogues. L'inconvénient est que de la façon dont ils s'y prennent ne fait bien souvent, du point de vue de la médecine chinoise, que précipiter leur décrépitude.

Les «femmes renardes»

Un autre lien entre Eros et Thanatos vient du «vampirisme» que représente, du point de vue traditionnel, le commerce sexuel avec les femmes qui recherchent systématiquement l'éjaculation dans les rapports. Le fait est que beaucoup de femmes sont condition-

nées à croire que tant qu'il n'éjacule pas, un homme n'est pas vraiment satisfait. Cette insistance à faire parvenir l'homme à l'éjaculation semble donc surtout d'origine psychologique. Quoi qu'il en soit, dans la superstition chinoise ancienne, s'accoupler avec de telles femmes revenait à s'accoupler avec un vampire (qui suce le sang), ou avec la mort. Les Taoïstes appelaient «femmes renardes» celles qui mettent volontairement leur expérience à profit pour absorber l'énergie et l'essence vitale des hommes, et les épuiser prématurément. Le fait est que les femmes vivent pour la plupart plus vieilles que les hommes... Nous les appelons chez nous des «femmes fatales» !

L'origine de l'expression «femme renarde» est incertaine. Peut-être vient-elle du fait que le renard est un animal malin, qui parvient à ses fins par la ruse. Ou peut-être aussi du fait qu'il a l'art de capturer ses proies et de les ramener dans son terrier (vagin) pour s'en alimenter...

Sexualité, érotisme et amour

...S'il s'agit d'un vide de Yin, le désir est exacerbé, mais l'eau ne contrôle pas le feu.

Le mot «amour» est souvent utilisé pour désigner des formes d'attraction aux origines très différentes. On n'aime pas exactement de la même manière le chocolat, les

voyages, son conjoint ou Dieu... A l'inverse, on a souvent tendance à utiliser indifféremment des termes comme sexualité, amour ou érotisme comme s'il s'agissait de synonymes. En fait, il s'agit de mécanismes distincts et complémentaires, qui représentent ensemble la structure de notre être. Dès lors, il est possible que «faire l'amour» ne revête pas la même réalité pour tous. Détaillons donc ces différents modes d'attraction.

1. La sexualité, ou amour pulsionnel

L'amour physique, influencé par nos pulsions sexuelles, est basé sur une attirance, une attraction sensorielle, sensuelle. Cette dimension est commune à l'homme et à la femme, mais elle ne se manifeste pas de la même manière selon le sexe.

En matière de sexualité, la morale est une chose; la biologie en est une



Crédit photo : Le courrier du livre

autre. Il existe des normes physiologiques propres à chaque espèce. Ainsi, chez les humains, la femelle est en chaleur, c'est-à-dire disposée au coït, pendant 3 à 4 jours par mois, ou plus exactement par lune (tous les 28 jours), tandis que le mâle est en rut (comme la plupart des espèces animales) sept jours sur sept. Cet important dimorphisme sexuel est heureusement compensé chez l'humain par les autres étages du désir. Toutefois, la différence demeure, qui peut expliquer la raison pour laquelle, sur un plan purement biologique, chez la plupart des mammifères, les mâles ont souvent tendance à rechercher plusieurs femelles. Il existe également une différence de fond dans le mécanisme pulsionnel entre homme et femme : chez les femmes, les cycles menstruels rythment leur vie sexuelle, et assurent au passage une détente de l'énergie (très visible dans le cas du syndrome prémenstruel). Mais chez l'homme, ces cycles de «décharge/détente» n'existent pas, et la sexualité fonctionne davantage par pulsions «électriques», qui, lorsqu'elles ne sont pas assouvies, peuvent facilement donner lieu à des comportements agressifs (viols, violence), lorsque ce surplus d'énergie Yang des Reins passe au Foie.

2. L'érotisme, ou amour romantique/phantasmatique

Il existe aussi une forme d'amour romantique, sentimental, fait d'attentions destinées à entretenir une sensibilité émotive : faire la cour, offrir des fleurs, utiliser de la lingerie, se maquiller, se parfumer... Cette forme d'amour donne sa dimension érotique à la relation. Dimension essentielle pour entretenir le lien entre les deux pôles d'attraction corps-esprit. Les femmes y sont a priori plus sensibles, bien qu'en matière d'érotisme, là encore, hommes et femmes ne partagent pas exactement la même sensibilité. Revues et cassettes dénudées d'un côté, feux de l'amour et romans photos de l'autre... Je n'épilouterai pas sur le sujet ici, mais je suggère au lecteur intéressé de se reporter à *L'Erotisme*, de Francesco Alberoni.

3. L'amour «sage», ou platonique

Il existe enfin un amour platonique, c'est-à-dire un sentiment d'attraction entre deux personnes né du fait

LE PETIT PLUS...

L'HARMONISATION DES 3 DAN TIAN

Il est intéressant de reprendre les différentes formes d'attraction décrites dans l'article de Patrick Shan et de les placer sous l'observation de l'harmonisation des 3 dan tian (ou «chardons énergétiques taoïstes» - voir article «L'harmonisation des souffles»). Ainsi l'amour pulsionnel correspondrait au 1er dan tian (en relation avec la création, la réserve d'énergie physique), l'amour romantique et sentimental avec le 2e dan tian (en relation avec le cœur), et l'amour platonique avec le 3e dan tian (en relation avec la tête, les pensées), l'ouverture et l'harmonisation des trois célébrant l'épanouissement du shen, qui pourrait être l'amour divin.

qu'elles se comprennent, qu'elles «s'entendent», qu'elles sont complices. Qu'elles ne se regardent pas forcément l'une l'autre, mais qu'elles regardent dans la même direction. C'est à cette forme d'amour qu'appartient aussi l'humour, les jeux de l'esprit, eux aussi importants dans la séduction amoureuse. Certaines personnes y sont particulièrement sensibles, et attachent une grande importance à ce que l'autre partage leurs points de vue, s'intéresse aux mêmes choses qu'elles. Là encore, l'entente entre homme et femmes n'est pas évidente, au regard de leurs différences. C'est toute l'ambivalence du couple Yin-Yang : opposé, complémentaire et indissociable.

4. L'amour universel, ou divin

Il est un dernier type d'amour, très différent des précédents, car lié à une forme de conscience qui transcende l'individu, et que les Chinois nomment *Wu Yi Shi* (litt. non-conscience, ou conscience vide). Cet amour est à l'image de cette conscience : universel, inconditionnel. C'est un sentiment rayonnant, lumineux, chaleureux, libre de désirs et de jugements. L'énergie de cet amour est de même nature que celle qui fait graviter les planètes entre elles. Il est à la fois attraction et détachement, car il ne subit pas l'influence d'un seul corps, mais de tout l'univers. Certains le nomment «amour divin». L'amour ordinaire subit, lui, de plein fouet ce problème de l'attraction

心安 FORMATION EN QIGONG THÉRAPEUTIQUE 心安

1^{ère} école française d'enseignement du WAIQI

La Santé entre vos Mains



Centres à AVIGNON et TOULOUSE

XIN'AN Téléphone et Fax 04 66 32 24 86

TATAMI CONFORT




Tatamis multiples usages



Respectez la tradition, appréciez le confort et préservez le bien-être

Nos tatamis et nos coussins sont revêtus de paille d'igusa, recamur depuis des siècles en Asie pour ses qualités de résistance, de souplesse et de légèreté. L'intérieur des tatamis est composé de lattes pures, 100% naturel, provenant de la sève de l'arbre Hévéc. De ce fait, nos tatamis procurent une incomparable sensation de confort, idéale pour votre détente, votre méditation, vos pratiques de massages ou exercices quotidiens. Leur forme, leur couleur et leur charme esthétique s'adaptent parfaitement à tous styles d'intérieurs. Ajoutons à cela que tous nos tatamis sont pliables et livrés avec leur indispensable sac de transport.



Documentation et Renseignements : 03 89 79 06 64 www.tatamiconfort.com

18 rue Zurbán Champerret 75007 PARIS

Le salon du mieux-être

développement personnel :
thérapies du corps
et de l'esprit, stages,
formations, produits
de soin et de bien-être...

200 exposants
150 ateliers
10 conférences



salon
rentrez
zen!

9/13 SEPTEMBRE
11 h / 19 h - nocturne 21 h le 10

>NOUVEAU LIEU<

Espace Champerret
M Porte de Champerret

Pour recevoir le programme,
envoyez une enveloppe timbrée à 0,50 € avec vos coordonnées à :
SPAS Organisation - 86, rue de Lille 75007 PARIS
Tél. : 01 45 56 09 09 • zen@spas-expo.com - www.spas-expo.com

Administration préfectorale N° 90.628 du 31/10/1990

RMC
INFO TALK SPORT

ZURBAN
PARIS
A OUVRIER AVANT DE ZURTR

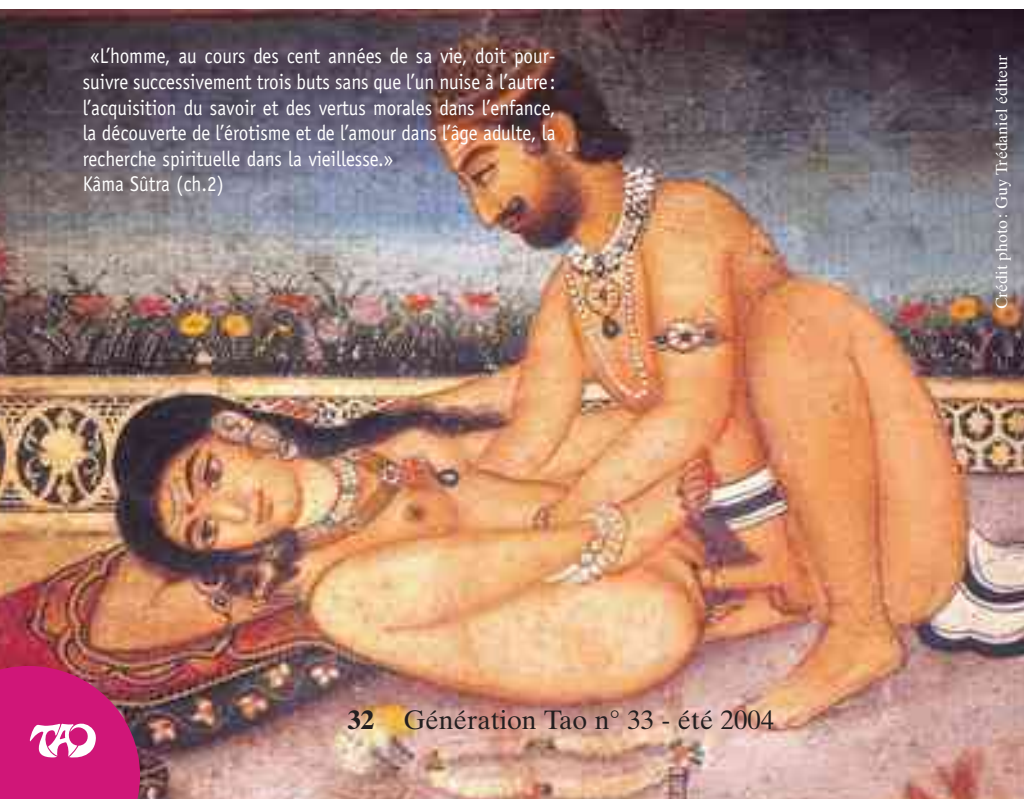
mutuelle mais non réciproque, qu'illustre le poème en encadré. Parce que l'amour divin est détaché des désirs qui caractérisent l'amour humain, on pourrait croire que les désirs sont une entrave à l'amour divin, et à ce titre, chercher à les faire disparaître. C'est ce qu'ont tenté certaines religions par nombre d'interdits: suppression du plaisir des sens, charnels, gustatifs, de la vue (port de vêtements austères couvrant le corps et le visage), interdiction d'écouter de la musique, etc. Ce qu'ont oublié ceux qui prônent ces solutions, c'est que tout se construit par le bas. Les désirs et les émotions — dont la sexualité et l'érotisme ne sont que des manifestations — sont les moteurs de l'esprit et les ferments d'une sagesse qui seule, en retour, peut les transcender. Inhiber les désirs, cela revient à inhiber aussi la sagesse, et nous en mesurons depuis des siècles les conséquences dramatiques. Si le vœu de chasteté peut être la conséquence d'une vie dédiée à l'amour du divin, il ne devrait pas être une condition préliminaire, un «fruit défendu» qui bloque l'élévation de ceux qui n'ont justement pas réglé leurs «démons» de base. Drôle d'amour en vérité que celui qui interdit, pourchasse, et fait finalement le nid du démon...

Honorer la Création

Parce qu'elle est étroitement liée aux mécanismes de la pulsion et des

désirs, la sexualité représente un important facteur de base de l'équilibre psychique et physiologique des individus. Selon un principe confucéen, l'harmonie sexuelle est la condition d'une bonne entente familiale, donc sociale, elle-même facteur d'équilibre d'une nation, et de développement de l'humanité. A l'inverse, et l'actualité s'en fait régulièrement l'écho, une sexualité mal assumée ou mal gérée aboutit à des drames. Des prêtres pédophiles aux imams lapideurs, le moins que l'on puisse dire est que le poids écrasant des tabous religieux n'est pas pour rien dans ces situations. La méconnaissance des différences psychologiques et physiologiques intimes entre l'homme et la femme est patente dans ces religions patriarcales qui déclarent que «l'homme est là pour servir Dieu, et la femme pour servir l'homme», et qui ne supportent pas de voir les créatures humaines dans leur costume de naissance. Contraste saisissant avec les scènes érotiques qui ornent les frontons de certains temples d'Orient! N'en déplaise à ceux qui préfèrent les guerres saintes, s'aimer les uns les autres n'est pas antagoniste avec la spiritualité. Le *Kâma Sûtra* en Inde, ou le *Sou Nu Jing* en Chine, sont des ouvrages donnant à l'acte d'amour une dimension que nous avons occulté en Occident: la sexualité comme moyen d'honorer la Création. ■

«L'homme, au cours des cent années de sa vie, doit poursuivre successivement trois buts sans que l'un nuise à l'autre: l'acquisition du savoir et des vertus morales dans l'enfance, la découverte de l'érotisme et de l'amour dans l'âge adulte, la recherche spirituelle dans la vieillesse.»
Kâma Sûtra (ch.2)



Crédit photo: Guy Trédaniel éditeur

ONT PARTICIPE A CE NUMERO :

«Du Jing au Shen» : médecin et acupuncteur, enseignant et formateur en qi gong, fondateur de l'Institut Européen de Qi Gong, Yves Réquena est un pionnier dans la pratique et la diffusion des arts taoïstes en France. Il est l'auteur de nombreux ouvrages dont : «Qi Gong, la gymnastique des gens heureux», paru chez Guy Trédaniel.

«Karsai Nei Tsang» : Saumya Comer et Wilbert Wils ont été formés par Mantak Chia au Tao Garden. Saumya Comer est l'auteur d'un ouvrage sur le Karsai Nei Tsang qui n'a pas encore été traduit en français. Wilbert et Saumya ont développé ensemble leur propre technique de massage.

Parvenir à l'ultime... : spécialiste de Wilhelm Reich en France, Gérard Guasch est aussi acupuncteur. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont : «Quand le corps parle...» paru aux éd. Sully. Il est également fondateur du Cercle Reichien.

«Le réflexe orgasmique» : analyste reichien et pratiquant d'aïkido depuis plus de 20 ans, François Serre poursuit ses recherches sur les notions d'énergie et de mouvement.

«Création, Procréation, Récréation...»: fondateur du Cèdre, Patrick Shan est spécialiste en acupuncteur. Il dirige également des missions humanitaires en effectuant des soins de MTC dans différentes régions du monde.

Les photos du dossier (exceptées le «karsai nei tsang») sont extraites de l'ouvrage : «Pratiques Taoïstes pour une sexualité épanouie», de Zai-hong Shen, paru au Courrier du Livre.

Photographe : Kellie Walsh.

La photo d'Yves Réquena est extraite de l'ouvrage : «La gymnastique des gens heureux», par Yves Réquena, Guy Trédaniel éditeur. Photographe : Jean-Benoît Paoli.

L'illustration du Kama Sûtra est extraite de l'ouvrage «Kama Sûtra», Lance Dane, paru chez Guy Trédaniel éditeur.





INSTITUT WUSHU DE FRANCE

法国中华武术学院



LI Mingzhi WU Bin et Dr. JIAN

L'Institut Wushu de France est une école fondée par des experts chinois. Le suivi et la qualité de l'enseignement sont assurés par le Grand maître Wu Bin, entraîneur de Jet Li.

L'école organise des cours réguliers ainsi que des stages ponctuels en France et en Chine. Elle a également la possibilité, sur demande, d'organiser en Chine des camps de vacances en été pour les enfants désireux d'apprendre les arts martiaux et la langue chinoise.

Le but de l'école est de former des pratiquants de hauts niveaux qui pourront exprimer leur art dans des domaines aussi variés que l'enseignement, les spectacles, le cinéma...



Pratiquer avec des experts de Chine :

- KUNG-FU WUSHU**
(traditionnel et moderne, enfants et adultes)
- SANDA**
- LA MANTE RELIGIEUSE**
- SELF DEFENSE**
- KUNGFU SHAOLIN**
- TAI JI, DA CHENG et QI GONG**

16, rue Boy Zelensky - 75010 Paris - France

Tél. : 01 42 01 06 30 ou 01 43 20 70 66 E-Mail: instwushu@hotmail.com

EDITIONS QUIMETAO

Vidéo CD



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

Possibilité de commander tous les styles de Kungfu 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

Cassettes Vidéo



Ref. K1104
1er enchaînement
ancien du Tai Ji Chen
Prix : 36 €

K1006
Les Huit Pièces
de Brocart
30,20 €

K005
Les Mille
Mains Sacrées
30,20 €



Ref. K1106
1er enchaînement
récent du Tai Ji Chen
Prix : 36 €

K1011
Yi Jin Jing
31 €

K1012
Six Sons
Thérapeutiques
31 €

Livres



L1001
Quintessence
du Qi Gong
22,70 €

L1005
Tai Ji Quan
style Wu
18,30 €

L1008
Les 8 pièces
de brocart
12 €



L1004
Tai Ji Quan
style Chen
22,90 €

L1003
Essentiel du
Tai Ji Quan
17,90 €

L1002
Da Cheng Quan
20,60 €



EDITIONS QUIMETAO

Demande d'envoi du catalogue gratuit

Nom : _____ Prénom : _____
 Adresse : _____
 CP : _____ Ville : _____
 Tél. : _____ Fax : _____
 TAMM04

BON DE COMMANDE (à retourner au : Quimetao - 57, avenue du Maine - 75014 PARIS)

Nom : _____ Prénom : _____
 Adresse : _____
 Code Postal : _____ Ville : _____ Tél. : _____
 Réf. : _____ Titre d'article : _____ Quantité : _____ Prix : _____ €

Frais de Port (cocher la case de votre choix)
 Ordinaire : 3,2 € pour le 1er produit, 1,70 € par article sup. (aucun remboursement ne peut être obtenu aux Editions Quimetao en cas de perte du colis).
 Recommandé (fortement conseillé) : 6,10 € pour le premier produit, 2,30 € par article sup.
 Pour les épées et les sabres, nous contacter.

Ci-joint un chèque de _____ € à l'ordre de Quimetao. (pour les pays étrangers, paiement effectué en mandat postal).

TAC0704 Date : _____ (Rien pour accord) Signature : _____

Petite Nature...

par Isabelle Martinez & Cécile Bercegeay
crédit photos : Maison de la Culture du Japon de Paris

La maison de la culture du Japon de Paris accueille, jusqu'au 3 juillet prochain, deux jeunes artistes japonais, Kôichi Kurita et Yoshihiro Suda, dont les œuvres effleurent la question de l'ambigüe frontière entre naturel et artificiel. L'un est fasciné par les nuances chromatiques infinies de la terre, l'autre, par les fleurs et les plantes qui parviennent à s'épanouir dans le milieu urbain.

La première œuvre de Kôichi Kurita est une merveilleuse mosaïque constituée de 500 petits cônes de terre disposés comme les mandalas de sable que confectionnent les moines bouddhistes. Elle invite le spectateur à la contemplation de la multiplicité dans l'unité.

La seconde, réalisée à partir de 350 échantillons de terre collectés en France, nous offre un délicat sentiment d'harmonie qui nous rappelle que la terre est aussi pigment, matière première de la peinture.

Ainsi l'art d'aujourd'hui s'ouvre sur un espace global dans lequel le spectateur est invité à en parcourir le chemin, voire parfois à participer à l'éclosion de l'œuvre : le geste de Kôichi Kurita dans l'amoncellement conique de terre récoltée lors de ses voyages nous remémore l'infinie variété colorée de la matière terre, et dans une installation épurée où vide et plein se côtoient, nous renvoient à un espace harmonieux et simple. A ses côtés, son compatriote Yoshihiro Suda dispose dans des espaces vides et aseptisés de délicates fleurs sculptées dans du bois qui nous suspendent dans un silence respiratoire. Ces fragiles végétaux placés dans des lieux insolites (des folles herbes à même un sol de musée, par exemple...) nous rappellent à la fois la beauté d'une force naturelle toujours présente tout autant que son souffle pulsatif et vibrant dans l'artifice né de l'acte créatif d'un homme... Ces œuvres poétiques sont un hommage à la beauté de la nature et à la Terre dans ce qu'elle a de primordial, matriciel, et condition même de nos existences.

Yoshihiro Suda : «Magnolia», 2000,
par D'Amelio Terras, New-York.



Yoshihiro Suda : «Lorenz Rose»,
Neues, Museum Nuremberg, Nuremberg.



Yoshihiro Suda : «Lorenz Rose»,
Neues, Museum Nuremberg, Nuremberg.

Kôichi Kurita
photo : Shigeru Aoyagi



Kôichi Kurita, par Tadasu Yamamoto
photo courtesy : Aomori Contemporary
Art Centre.

Le Centre, au cœur du ventre

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

Le Centre, ce mot usuel nous rappelle à l'unité, à un lieu où tout converge et repart. Dans la pratique de la plupart des disciplines orientales traditionnelles, il est proposé de trouver en nous-même cette référence: le Centre, carrefour d'échange ou source primordiale au sein de notre monde intérieur intime. En premier, il se révèle centre corporel, près du centre de gravité du corps, au milieu du ventre; en second s'associe, s'ajoute ou se fusionne en ce lieu physique, un centre sensitif, psychologique ou spirituel.

L'Orient, les voies du Centre

Un petit rappel sur la Chine et le Japon remémorera à ceux qui l'ignorent ou à ceux qui l'avaient oublié que le Centre est du lot banal et quotidien pour les Anciens de ces deux pays. Au Japon, l'être en plénitude s'exprime par le Hara ou «ventre». L'idéal de la méditation Zen japonaise repose sur le Hara, sur le centre dans le ventre. Un Japonais parle du ventre, use d'une voix profonde et pour lui l'homme vrai se meut autour de son Hara, centre de sa vie individuelle, lieu de résidence de son âme oserai-je dire. En Chine, que l'on pratique les arts martiaux, la danse, le chant ou la calligraphie, le geste s'articule sur la notion de Dan Tian, zone située sous le nombril. Dans les arts, il est en mouvement permanent et continu pour soutenir même le plus infime des gestes. Cette communauté de «savoir-être» entre Japon et Chine, religieux, artistes et artistes martiaux se relie au ventre, au Hara, au Dan Tian de manière grossière ou vulgarisée, et au point *Qihai* lorsqu'on affine.

Qihai, l'océan d'énergie

On cite souvent le point *Qihai* comme centre de l'être, point d'acupuncture qu'on pourrait nommer en français, «Océan d'énergie», et situé un peu sous le nombril, comme siège du Centre. Le point *Qihai* se situe selon la morphologie de 3 à 5 cm sous le nombril, et 2 à 3 cm à l'intérieur du ventre. Un exercice commun prépare à la reconnaissance en soi de ce centre dans le ventre ainsi que de la possibilité de l'utiliser pour rendre notre vie pleine, riche et harmonieuse. Il s'agit tout simplement de méditer sur le point *Qihai*, d'y focaliser notre attention, qu'on soit assis, debout ou couché. L'utilisation de notre pensée s'effectue en plusieurs étapes:

Le lien avec son Centre offre des possibilités uniques que seuls les aventuriers de l'intérieur explorent.

- 1) S'installer assis ou debout de manière très stable de sorte à favoriser la relaxation;
- 2) La colonne vertébrale sera érigée ou allongée;
- 3) Le corps souple et détendu au maximum s'abandonne à la pesanteur quelle que soit la posture;
- 4) On recherche la sensation physique de la zone du point *Qihai*;
- 5) On maintient calmement la pensée sur le point *Qihai*, en essayant de ne pas diverger, de ne pas penser à autre chose. Lors d'une dispersion de l'attention, on revient rapidement à la concentration;

6) On fusionne volontairement notre pensée et la sensation du point *Qihai* en imaginant au départ qu'ils ne font qu'un;

7) Plus on fusionne notre ego, notre moi, avec le point *Qihai* —c'est une phase où nous nous sentons diminuer —plus autre chose grandit.

La pratique régulière de ce type de concentration permet de se constituer un ventre fort, tonique, et d'accéder au pouvoir de ce centre qui développe courage, détermination, force souple et calme intérieur. Lorsque cette expérience nous devient commune au point de l'intégrer à notre vie quotidienne, on peut prendre conscience de ce qui affecte la force de ce point dans notre ventre. Si nous acceptons de ne pas être respecté intimement dans une circonstance quelconque de la vie quotidienne, cela induit une diminution de plénitude de ce point. Si nous sommes perturbés émotionnellement aussi. Lorsque nous sommes malades, il est vide, et inversement, lorsqu'il est vide trop souvent, nous finissons par tomber malade. Lorsqu'on le remplit régulièrement, on se sent plein d'énergie et on affronte facilement les aléas de la vie.

La pratique des disciplines traditionnelles d'Asie nous amène un jour ou l'autre à la pratique d'un exercice de conditionnement de notre ventre/hara/tantian, tels que celui décrit ci-dessus qui est le plus fréquemment utilisé. Certains disent LE Centre, d'autres ne le considèrent pas comme le seul centre du corps ou de l'être humain. En Inde, il ne correspond d'ailleurs qu'à un des chakras parmi d'autres, et en Chine d'autres Dan tian sont considérés

Le Centre, l'anti cerveau-roi

Pour nombre d'entre nous le processus de création de notre conditionnement vers notre centre par l'étude d'exercices orientaux (appelé aussi arc réflexe en Qigong),

se conjugue avec un déconditionnement en miroir de notre centre privilégié d'occidental: le cerveau-roi induisant le cérébro-centrisme. Le cérébro-centrisme correspond à un conditionnement axé sur le cerveau, réceptacle de la logique, de la mémoire et du savoir intellectuel, comme centre décisionnel ultime. Ce cerveau-roi constitue une croyance sociale, comme nombre de vérités dites scientifiques sur l'homme (nous n'avons pas toujours conscience que la science dans certaines de ces affirmations conditionne une croyance). Ainsi, de nombreuses découvertes scientifiques battant en brèche l'omnipotence du cerveau-roi sont occultées. Savez-vous qu'il y a une infinité de cellules nerveuses dans les intestins, et qui décident elles aussi? Que le cerveau pense en accord avec des microcontractions musculaires de tous ou de certains muscles du corps? Et que les émotions impliquant des actions sensibles des viscères en interrelation avec le système nerveux, influent sur notre décisionnel? Ce cérébro-centrisme déséquilibre l'être humain vers le haut c'est pourquoi nombre de personnes recherchent très naturellement un équilibre à travers diverses activités de voix ou corporelles, qu'elles soient occidentales ou orientales, car en majorité celles-ci reviennent au ventre, ou au cœur, comme base et point d'appui à la construction du savoir faire technique. De partout sur cette terre, on chante avec le ventre, on y met son cœur. Dans le théâtre, par-delà les cultures, on utilise souvent le ventre, qui porte alors avec force l'émotion. Mais il est des plus caractéristique et des plus typique de la culture traditionnelle orientale de s'appuyer sur le ventre pour construire toute pratique.

La tâche de l'enseignant

L'enseignant avisé, usant de multiples méthodes, amènera d'une manière ou d'une autre l'étudiant à l'éveil de l'importance de son ventre ou du point Qihai.

L'expérience aidant, le pratiquant de longue date verra s'ouvrir à lui des portes intérieures inexplorées. A ce moment il entrera dans son énergie intime et personnelle d'une manière inhabituelle, inattendue, surprenante. Ce qu'on appelle intuition, instinct en action ou en sensation, et que la science ne saurait décrire puisque cela ne participe pas des phénomènes répétables, surgit alors de l'expérience pratique. Le lien avec ce point d'acupuncture océan d'énergie, source d'une expression ou d'une réalisation puissante, offre alors des possibilités uniques que n'explorent que les aventuriers de l'intérieur. Certains pour développer plus avant cette puissance interne, autant qualitative que quantitative, usent d'un lien entre le point Qihai et le point Mingmen situé à même hauteur devant les vertèbres lombaires, à l'intérieur du corps. Mingmen: c'est la porte de la destinée, et le point de jaillissement dans le corps de l'énergie héréditaire ancestrale. Pour nous relier à la rubrique du trimestre précédent (cf. GTao n° 32), j'utilise la concentration au point Qihai comme une des modalités techniques de l'accès à la spontanéité dans la pratique des arts corporels chinois, avec mes élèves les plus anciens, et cela marche très bien. Avec les débutants, par contre, je n'ai pas de méthode stricte pour faire passer le message, il faut laisser du temps, de cœur à cœur, de ventre à ventre. ————— ■

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"

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)

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

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



Passeurs d'une Tradition,

rencontre avec Carole et Duc Nguyen

Cette interview est la première
d'une série de portraits consacrés
à des personnalités qui se sont engagées sur
la voie du Tao. Aujourd'hui, nous vous présentons
Carole et Duc Nguyen qui dirigent ensemble le Centre
Yang Chengfu de Paris. Ils ont accueilli pour un stage
en juin dernier Maître Yang Zhenduo et son petit-fils
Yang Jun. Découvrez comment Duc et Carole parta-
gent leur passion du Tai Ji Quan et leur vision
de la tradition.

Propos recueillis
par Béatrice Gromb-Reynier

Depuis 2002, vous dirigez le
Centre Yang Chengfu de Paris.
Qu'est-ce que cela implique
pour vous ?

Duc Nguyen: Nous essayons de trans-
mettre le style de Yang Chengfu le mieux
possible et avec humilité. D'un point de
vue éthique, nous n'enseignons pas autre
chose que ce qui est enseigné dans l'école.
Je ne m'autorise pas à professer d'autres
styles que je connais.

Carole Nguyen: Nous nous sentons inves-
tis d'une mission respectueuse de l'esprit
de la Famille Yang, autant dans l'enseigne-
ment du style que dans la manière de le
faire. Pour nous, ouverture d'esprit, qualité
d'âme et partage sont autant de vertus qui
peuvent sembler être des poncifs mais
auxquels nous croyons sincèrement.

**Comment éprouvez-vous ce cadre
obligé ?**

D.: Nous cherchons notre voie dans cette
rigidité apparente. Nous transmettons sans
broder parce que nous en sommes inca-
pables ! Nous estimons qu'il faudrait un
haut niveau de compréhension pour s'y
hasarder ! Le Tai Ji Quan est tellement
profond ! Nous découvrons des subtilités à
l'intérieur de cette trame-là tous les jours !
C'est un voyage abyssal !

Il est possible de devenir auteur de sa forme. Seriez-vous tentés par cette démarche ?

D.: Nous avons un axe central en travaillant en profondeur le style Yang Chengfu, mais notre curiosité nous invite à aborder et à étudier d'autres styles pour en comprendre les logiques. Je respecte les différences esthétiques et techniques, mais je ne vais pas essayer de marier la carpe et le lapin. En revanche, l'un nourrit l'autre, par comparaison. C'est intéressant pour nous d'instaurer ce dialogue intime. Le temps a sa raison. Il faudrait plusieurs vies pour étudier tous les styles.

Dans cet acte délicat de la transmission, qu'est-ce qui vous réunit et qu'est-ce qui vous sépare ?

D.: Chacun de nous deux enseigne différemment. Carole a un point de vue plus féminin. Elle se sert du Qi Gong pour l'échauffement et la relaxation à la fin du cours tandis que moi, je suis plus martial de par mes antécédents en arts martiaux externes.

C.: Les élèves s'interrogent. Ils aiment comprendre l'origine des mouvements.

D.: Il faut dire ce qu'il faut, sans plus, car la part de répétition et de compréhension à travers le corps est incontournable pour avancer humblement. C'est à nous professeurs de gérer cela. A ce propos, dans notre école sur le Web de Yang Family, on peut discuter avec les professeurs du monde entier. Un Américain a lancé récemment «No TMI» :

«Attention, Too Much Information»...
C.: Nous sommes là pour donner des clés aux autres. Nous n'ouvrons pas les portes pour eux.

D.: Notre école est jeune. La construction du Centre Yang Chengfu suit son chemin. Le devoir de transmission du style qui nous incombe implique à présent d'autres manières de communiquer. Il nous faut former des cadres, des enseignants. Nous y travaillons.

Doit-on comprendre que votre travail en couple est une entité à part entière où le yin et le yang cohabitent dans le mouvement que vous créez en transmettant le Tai Ji Quan ?

D.: Je crois que c'est très profitable car le Taiji est multiple. Il a plusieurs

visages. Le fait que Carole apporte son côté yin complète mon penchant martial. Réciproquement, je l'entraîne dans le côté yang. Cela fusionne ainsi.

C.: Beaucoup d'élèves nous disent qu'il est intéressant d'étudier la forme ou le sabre avec l'un puis avec l'autre car nos deux visions leur apportent beaucoup.

A quels moments vous transformez-vous en votre contraire ?

C.: Tout ce qui est relatif à notre relation avec l'extérieur, à la gestion et à l'administration du centre est de mon ressort même si il y a beaucoup d'échanges entre nous deux. En même temps, si je peux paraître parfois yang du yin, je reste dans le sillage de Duc.

Que vous apporte le Tai Ji Quan ?

D.: Du bonheur ! C'est tellement immense ! La forme se perfectionne à l'infini. C'est un projet de vie à la portée de tous, quel que soit le niveau.

Chacun peut progresser. Les côtés à la fois mystérieux et magiques du Taiji m'incitent en permanence à tenter de le comprendre. Avoir l'impression de marcher dans l'air, c'est tellement incroyable ! Cela me procure autant de plaisir que d'interrogations.

C.: Cela donne une ouverture d'esprit car il y a une multitude de chemins. On emprunte celui que l'on veut. Dans le Taiji, il y a toujours quelque chose à découvrir, à réfléchir. Cela fait du bien de se libérer du quotidien avec ces pensées-là par les temps qui courent.

«Le Tai jiquan est un projet de vie à la portée de tous, quel que soit le niveau.»

Vous venez, de cultures différentes. Qu'est-ce que cela vous offre respectivement dans la compréhension de l'autre, du monde ? Comment cela résonne-t-il dans votre pratique du Tai Ji Quan ?

C.: Duc a reçu une éducation très française aux travers de ses études et de ses voyages. Néanmoins, quand je le vois dans ses réactions alors que j'ai été éle-

QUI EST YANG CHENGFU ?

Yang Chengfu (1883-1936) est le petit-fils du fondateur de l'école Yang de Tai Ji Quan, Yang Luchan (1799-1872). Il est considéré comme l'une des grandes figures marquantes de l'histoire du TJQ pour plusieurs raisons : son œuvre : il institua le TJQ lent et doux actuel pour, dit-on, aider les Chinois à améliorer leur santé ; son physique rond : 130 kg de souplesse (!) souvent représenté en photos et dessins dans des mouvements de TJQ ; son charisme inspirant plusieurs disciples et descendants talentueux dont Cheng Man Ch'ing, Dong Yin Jié, Yang Zhen Duo et Yang Jun parmi d'autres.

vée à ses antipodes, bizarrement, je me sens habitée par sa manière d'aborder la vie. C'est ainsi que je pense. C'est ainsi que je ressens les choses même si pour la compréhension du monde il y aurait beaucoup à dire... Tout n'est pas blanc, tout n'est pas noir !

D.: Carole embrasse naturellement la culture chinoise. Cela nous rapproche beaucoup. Mais pour moi le Taiji procède davantage à un retour vers la civilisation asiatique, vers mes racines.

Vivre en couple et travailler en couple sous-entend que vous poursuivez le même rêve. Lequel ?

D.: Ni elle ni moi n'aurions fait cela si nous avions été seuls.

C.: C'est évident. Et ce qui est agréable, c'est qu'aucun de nous deux dirige l'autre.

D.: L'un et l'autre nous nous stimulons mutuellement. Nous nous épanouissons ainsi. Aller à la rencontre des autres nous dynamise. Le Tai Ji Quan nous procure ces instants de partage auxquels nous sommes très attachés. Cette grande famille nous offre un cadre confortable et convivial. Le temps nous montre que la vie prend ses droits dans cette recherche commune. C'est très excitant ! Le jour où nous irons en Chine avec nos élèves, nos amis, sera un moment important pour nous deux. Nous y œuvrons. —■

Le corps, Arbre Machine ?



Une approche par le Ba Gua Zhang

Toute pratique corporelle s'adosse à une représentation du corps qui lui donne à la fois son sens et son efficacité. Un effort de type anthropologique ou philosophique est souvent salutaire pour s'y retrouver. Exemple ici avec les métaphores du corps-arbre et du corps-machine dans la pratique du Ba Gua Zhang.

par Jérôme Ravenet

photos : Jean-Marc Lefèvre

La Chine utilise pour penser le corps humain des métaphores qui sont différentes de celles que nous utilisons en Occident. Une large diffusion des notions fondamentales de la Médecine Traditionnelle Chinoise a déjà fait connaître la métaphore politique célèbre pour avoir illustré avec éloquence les résonances du macro et du microcosme : le corps comme un empire dont le Cœur est l'empereur, le Foie le général, le Poumon le ministre, le Rein le trésorier, et la Rate le cuisinier. La métaphore végétale est aussi d'un emploi très courant dans le domaine de la M.T.C. (cf. les lois Ben-Biao, troncs-extrémités, et Gen-Jie, racines-articulations) et sert de manière très concrète à l'apprentissage d'un grand nombre de techniques gestuelles — notamment dans le domaine des arts internes (voir notre séquence de *dao yin* en page 50, *ndlr*) —. Dans l'école Cheng du Baguazhang (école du Me Liu Jing Ru), l'image de l'arbre est une métaphore très présente. Pour mieux en saisir l'originalité, on pourra lui opposer la métaphore mécaniste et cartésienne des animaux-machines. Selon cette optique, le corps vivant est pensé comme une totalité artificielle fabriquée en additionnant diverses parties indépendantes les unes des autres : la métaphore de l'arbre souligne au contraire l'unité organique du corps ou, si l'on veut, l'antériorité du tout sur les parties et l'unité du corps avec le réel dans lequel il s'enracine.

L'arbre du Ba Gua Zhang

Dans l'école Cheng du BaGua Zhang, la marche se pratique sous la forme d'une déambulation circulaire, nommée *Bagua Tangni Bu*, le «Pas du Ba Gua dans la boue» ; souvent les exercices s'accomplissent autour d'un ou de plusieurs arbres. Les arbres sont avant tout une présence physique servant de modèle : le corps est comme un arbre et certains gestes portent des noms qui illustrent cette

exigence ; par exemple la très fameuse position *Kushu pang*, «racines de mûrier». D'une manière générale, les jambes et les pieds sont les racines ; l'abdomen et le torse forment le tronc ; les bras et les mains sont les branches. Il y a toutefois des exceptions : les mains, spécialement les doigts, peuvent être considérées plutôt comme des racines. Ainsi dans la «marche du Tigre» (*Meng Hu Ch Shan*), les paumes des mains tournées vers le sol enrachent les bras dans la terre par le point *Lao Gong*, 8MC (l'un des fameux 13 points *Gui* de Sun Si Miao, à peu près au milieu de la paume de la main) et par les points «Puits» (*Jing*) qui se trouvent aux extrémités des méridiens, un peu en arrière des ongles. Mais c'est toujours d'un arbre qu'il s'agit, d'une poussée torsadée qui pour s'élever vers le ciel doit s'assurer en puisant plus profond dans ses racines, dans la terre, dans le réel.

La «pédagogie de l'arbre»

La métaphore de l'arbre a d'abord une vertu pédagogique : elle indique les points de focalisation de l'intention et la nature des sensations à rechercher. En effet si les racines sont insuffisantes, la stabilité est mauvaise ; si le tronc est insuffisant, la force fait défaut ; si les branches sont insuffisantes, tout est raide. Des racines aux branches, en passant par le tronc, on voit bien le continuum d'un flux — celui d'une énergie réunifiant le corps, que les maîtres opposent à la force musculaire —. Au fond, l'arbre donne une image assez pertinente du contraste de la gravité et de la légèreté, de l'enracinement et de la mobilité, de la force et de la fluidité ; et cette image est finalement plus concrète et plus fiable que l'image si courue (peut-être un peu trop exaltée) du Dragon. L'arbre est une image suffisante pour exprimer à lui seul le mariage harmonieux du Yin et du Yang : il est à la fois céleste et terrestre, lourd (dans ses racines qui l'attachent à la terre) et léger (par ses

Des racines aux branches, en passant par le tronc, on voit bien le continuum d'un flux, celui d'une énergie réunifiant le corps, que les maîtres opposent à la force musculaire.



branches qui s'ouvrent sur des feuilles), dur (par cette abondance de force qui en traverse le tronc) et décontracté (dans le balancement des branches qui épousent le souffle du vent)... L'arbre a encore pour lui d'être un objet familier, et non plus une simple fiction de l'imagination: le pratiquant n'a donc pas simplement dans la tête la représentation fantastique d'un idéal inaccessible, mais il a devant lui un rappel de ces exigences fondamentales dans l'évidence nue d'une forme quotidienne. Dans sa présence silencieuse, l'arbre dit: «Ce que tu dois faire est aussi simple que ça!» ; il offre l'exemple et rappelle constamment, et avec la même sobriété de parole que les grands maîtres, les critères essentiels à partir desquels le pratiquant peut corriger sa posture et sa gestuelle.

Un corps sensible

L'arbre donne au pratiquant les principes d'une transformation de ses gestes et du vécu de son corps ; c'est un auxiliaire au corps vécu: un corps ressenti, un corps sensible. Cela est vrai aussi de la M.T.C., où le corps est loin de se réduire à un objet à connaître ; l'efficacité de la MTC dépend pour beaucoup de l'enracinement du praticien dans la terre, de la présence du praticien à son propre corps, spécialement en acupuncture et en médecine manuelle où les techniques de manipulation de l'aiguille, les gestes de massages et de mobilisation sont si subtiles, nous dit le *Suwen*, qu'on ne peut les faire correctement sans être centré, à la fois ferme et détendu, comme si l'on devait «dompter un tigre». La machine donne au contraire la représentation d'un corps objet destiné à se soumettre à la volonté technicienne de l'ingénieur biologiste ou du chirurgien. La métaphore végétale permet de réveiller le corps et de stimuler ses capacités perceptives; dans la métaphore mécaniste, c'est l'esprit qui veut s'approprier le corps, et à travers lui, tout le réel: il s'agit de comprendre le corps pour mieux en maîtriser les propriétés physiologiques.

Arbre ou machine ?

L'arbre n'est que la partie d'un tout: enraciné dans la terre, il est dressé vers le ciel ; il puise chez l'un et l'autre les

Dans sa présence silencieuse, l'arbre dit: «Ce que tu dois faire est aussi simple que ça !».

énergies dont l'équilibre décide de son éclosion, de sa croissance, de sa santé. L'arbre est une métaphore pertinente du corps humain dans la perspective de la pensée chinoise parce qu'il souligne l'interdépendance des objets en relation, au détriment de leur individualité propre: cela est tout à fait cohérent avec les principes d'une représentation holistique du monde et la recherche de la Voie (*Dao*), de l'harmonie (*He*) qui s'affirment dans la pensée chinoise classique chez les penseurs cosmologistes de la fin des Royaumes Combattants, ou avec le souci de Résonner (*Ganying*) qui s'exprime dans le *Huainanzi*. La machine contient au contraire le fantasme d'une autonomisation du corps par rapport à son environnement. La cybernétique, les voyages sur la Lune ou sur Mars, le mythe de Frankenstein, la fécondation in vitro, le clonage: autant de manipulations, de fictions ou de projets qui nous rappellent à l'espoir (mêlé de crainte) de voir les artifices humains s'affranchir de leurs conditions naturelles de production — la science la plus moderne portant toujours en elle les projets fondateurs de notre civilisation formulés dans la Genèse: élever Dieu grâce aux fruits d'une connaissance conquise pour s'approprier sa fonction créatrice —. La métaphore de l'arbre réinsère et restitue humblement l'homme dans le tout du monde ; celle de la machine exaltant l'héroïsme du savoir et de la volonté entretient pour la science moderne le projet d'émanciper l'homme des conditions initiales de son existence. Résonner avec le monde, ou élever Dieu: telle pourrait bien être l'alternative.

Réunifier le corps ou l'analyser...

La rectitude de l'arbre donne au pratiquant de Baguazhang une représentation de sa verticalité: ceux qui s'y sont essayés savent combien cette verticalité est difficile. Sans parler de la pratique du combat, dans laquelle la fatigue fait bien vite courber le dos à ceux qui manquent d'expérience, la pratique de la simple marche est déjà un exercice problématique: les débutants vérifient tout de suite par eux-mêmes combien leur verticale est approximative, fragile, et fluctue parfois dangereusement vers des écarts qui mettent les équilibres en péril: la démarche ondule comme des montagnes russes, bascule d'avant en arrière, tangue de droite et de gauche, accroche, etc. parce que les

Voie du Mouvement

L'arbre est une métaphore de l'immobilité, mais d'une immobilité verticale, trait d'union entre Ciel et Terre.

muscles de tout le corps ne fonctionnent pas ensemble d'une manière synchrone et concertée. C'est ce corps disloqué et divisé que la pratique de la marche permet de réunifier: muscle par muscle, grâce à l'organisation de l'espace qui résulte de l'éducation de la perception empirique et du recalibrage de l'orientation. La machine est au contraire solidaire d'un espace indifférent ou neutre, mathématisable, relatif à des repères géométriques plutôt qu'au vécu de la perception. Les éléments de la machine sont d'abord conçus et positionnés selon des coordonnées chiffrées: la machine tient la précision de ses mouvements du fait qu'ils sont indépendants du caractère variable et incertain de la perception subjective.

Enfin, l'arbre est une métaphore de l'immobilité, mais d'une immobilité verticale, trait d'union entre Ciel et Terre, animée par une vie intérieure (l'arbre pousse, la sève monte, les feuilles frétilent): celle d'un esprit sans préoccupation, seulement occupé à maintenir tendu le fil de l'attention réceptive aux influences du Ciel (c'est du moins ce que signifie philologiquement, l'idéogramme *Shen*). À ce titre, il donne au «marcheur» l'exemple d'une attitude qui lui permettra de mieux percevoir les micromouvements, d'amplifier d'infinitésimales flexions, de grossir les amorces de mouvements qui sont imperceptibles à la sensibilité ordinaire. La recherche du calme vise à rendre la perception plus fine, plus sensible au moindre frémissement d'énergie, mieux intégrée au tout du Réel. Dans le but d'aiguiser les perceptions, il est d'ailleurs précisé: tandis que l'arbre s'enracine dans le sol par ses racines, l'homme s'enracine dans le réel par sa respiration; les souffles sont ses racines. L'immobilité de l'esprit est l'instrument d'une sagesse du toucher et des perceptions extéroceptives par lesquelles le geste se projette au-dehors et s'unit au tout du réel. La machine relève au contraire d'une pensée du mouvement expliqué comme un transfert de matière dans un espace mathématiquement orienté, s'opposant à l'inerte, ou plutôt à l'immobile.

En quoi la machine est-elle essentielle ?

Historiquement, les machines sont au contraire au service d'un développement des possibilités de la vue (perfectionnement des lunettes astronomiques au 17^e siècle, invention du microscope au 19^e, radiographie, IRM, etc.): cette survalorisation de la vue était déjà un réquisit de la science d'Aristote (*Métaphysique*, A, 980) et trouve son prolongement dans la philosophie moderne d'un Descartes (Dioptrique, p.180) ou de Kant (*Anthropologie d'un point de vue pragmatique*, 1^e partie, I, §19, Pléiade, t. III, pp. 974-975). Une telle remarque concerne spécialement les «machines» de la



science, c'est-à-dire celles qui n'ont pas une finalité pratique (comme les lave-linge ou les aspirateurs), mais plutôt théorique et ont un rapport marqué avec l'efficacité de la mesure et du calcul, comme c'est évident en informatique.

Pour un éclaircissement...

Comme il ressort de nos analyses, nous sommes dispersés et divisés entre des usages et des représentations du corps différentes: d'une part, nous participons à une représentation savante du corps, scientifique et technique, qui trouve dans la médecine universitaire occidentale sa définition la plus travaillée; mais d'autre part, pour toutes les raisons que l'anthropologie du corps énonce, nous nous réfugions constamment dans des paradigmes alternatifs du corps, quand par exemple nous recourons à des médecines alternatives, ou quand nous pratiquons le yoga, le qigong, ou toute sorte d'arts martiaux exotiques... La plupart des gens ne songent pas à questionner cet éclatement de leurs représentations du corps. Faute de pouvoir unifier définitivement ces usages et ces représentations, il convient de les interroger afin de se réapproprier sa vie, de ne pas se laisser aliéner par l'exotisme facile ou le consumérisme (la consommation des loisirs) qui menace aussi les disciplines les plus profondes. Le Baguazhang ne peut avoir le même sens pour un Chinois et pour un Européen, du simple fait que pour ce dernier, cette gestuelle est importée et ne s'intègre pas spontanément dans son univers symbolique: pour nous, la fausse évidence de ces gestuelles doit impérativement être questionnée, même si elles font du bien et, oserai-je ajouter, pour qu'elles fassent plus de bien encore, parce qu'un geste accompli en pleine conscience de sa signification démultiplie son efficacité. Le Baguazhang est une expérience physique qui devient un style de vie quand il devient en même temps une expérience de pensée, de la même manière qu'un simple plaisir, savouré par un esprit mieux avisé, peut s'élever au rang de joie. ■

**Le corps
machine contient
le fantasme d'une
autonomisation
par rapport à
l'environnement.**

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 collègue 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^{ÈRE} 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^{ÈME} 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 bio-mécanique à la bioénergétique par les principes du travail à deux.
- Tui Shou et approfondissement de la spécificité des applications martiales des styles internes.

3^{ÈME} 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

RENTREE 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

L'Harmonisation des Souffles

L'exploration du souffle alchimique est une voie peu empruntée. Elle ouvre pourtant les portes de notre inconscient et nous invite à rencontrer des espaces inconnus.

par Pol Charoy & Imanou Risselard

Du Qi de Chine au Prâna d'Inde, du Ki Japonais à l'Ether d'Occident, ou plus récemment, à la découverte de l'Orgone par Wilhelm Reich, tous ces mots qui désignent la notion d'«énergie» ont été traduits en français par le terme générique de «souffle». Cette interprétation a entraîné une énorme confusion entre le «souffle» défini comme notre «capacité à emmagasiner de l'air dans les poumons» (in *Le Petit Larousse*), autrement dit la respiration pulmonaire, et le courant d'énergie, dit «souffle». Or il est important dans notre pratique de fluidifier, à la fois la respiration pulmonaire et l'énergie.

La respiration pulmonaire

La qualité et le potentiel de notre respiration pulmonaire sont le témoin implacable de nos états d'âme. Capable de nous relier à nos profondeurs inconscientes, elle est la seule fonction organique de notre corps, à la fois consciente et inconsciente, sur laquelle il nous soit aussi consciemment possible d'agir. C'est cette particularité qui lui octroie le privilège de relier ces deux rives de notre être. Dans le Wutao, l'ondulation de l'axe vertébral doit toujours précéder et englober la respiration pulmonaire afin de pouvoir explorer les espaces de silences respiratoires, entre le haut de l'inspir et avant le début de l'expir, ainsi qu'entre le bas de l'expir avant le retour de l'inspir. Ces états d'attention créés par le déploiement de nos silences respiratoires nous ouvrent les portes d'un territoire sacré, la conscience du Soi, d'où nous pouvons suivre le mouvement de vie originel: de notre conception à la période fœtale. La respiration est donc une porte magnifique, le radeau idéal pour nous permettre d'accoster sur l'autre rive et d'arpenter les champs de la méditation. Mais une fois atteint l'autre versant de notre réalité, il est inutile de nous encombrer du radeau, lorsque s'ouvre devant nous la voie du souffle... que nous pouvons emprunter en surfant sur son courant d'énergie, grâce à notre intention/attention, en oubliant la respiration, pour suivre les méandres de la construction de notre *persona*.
Pourtant, avant de maîtriser librement cette houle, il nous faudra onduler et respirer en pleine conscience, respirer

et onduler encore, maintes et maintes fois. C'est le temps de purification (dans le vrai sens du terme) nécessaire, pour nettoyer nos douleurs enfantines (qui avec l'emprise du temps se sont souvent transformées en gnomes tyranniques!), et réparer les mémoires trans-générationnelles. Or nous ne connaissons pas jusqu'à aujourd'hui de meilleur outil que notre précieuse respiration pulmonaire pour entreprendre ce processus, sans doute parce qu'elle garde en elle l'empreinte de notre première inspiration... au moment de notre venue au monde.

Le souffle alchimique

Pour réussir cette purification, nous utilisons le «souffle alchimique», c'est-à-dire le déploiement d'une respiration ondulatoire et pulsatoire consciente (c'est-à-dire reliée à l'attention pure) dans les trois *dan tian* taoïstes (creusets traditionnels de l'alchimie énergétique):
dan tian inférieur (au niveau du bassin), moyen (poitrine), haut (tête), qui respectivement sont en résonance avec nos pulsions vitales, nos émotions et nos pensées. Bien sûr, l'exploration du souffle alchimique ne serait rien s'il n'était placé sous le feu d'observance de notre conscience.

Respirer et onduler dans les trois dan tian

L'intention du souffle peut être orientée plus particulièrement sur l'un ou l'autre des trois dan tian, ce qui engendre des processus différents. Descendre l'onde respiratoire dans le ventre (1er dan tian) réveille ainsi toutes les mémoires enfouies dans notre matrice sexuelle, elle-même en relation avec notre cerveau reptilien. Accentuer le mouvement respiratoire dans la poitrine (2e dan tian) entraîne des revécus émotionnels en relation avec notre cerveau limbique. Quant à l'induction d'une pulsation respiratoire de la gorge à la sphère crânienne (3e dan tian en résonance avec le cerveau cortical), elle fait apparaître toutes les pensées limitatrices qui freinent nos aspirations trans-personnelles. C'est seulement à partir du moment où nous nous sommes ancrés entre terre et ciel, que nous nous sommes intériorisés grâce aux silences respiratoires que peut alors commencer la *chevauchée fantastique* de notre souffle alchimique.

Peut-on par l'âme du corps
Embrasser l'âme de l'esprit
Et concevoir l'unité de l'esprit?
Peut-on rencontrer l'expir
et l'inspir du souffle
Et le rendre aussi souple que celui du bébé?
Peut-on purifier le miroir secret
jusqu'à rendre le regard pur?
Créer et développer, produire sans posséder,
Agir sans retenir,
multiplier sans contraindre,
ceci se nomme vertu mystérieuse.
Lao Tseu



Illustration : Imanou

Chevaucher notre respiration

La libre chevauchée de notre respiration est un enchaînement de cycles respiratoires. Le cycle complet du souffle alchimique suit dans son évolution la parabole d'un cheval marchant au pas, au trot, puis au galop. Nous chevauchons alors notre souffle avec attention (guidance) et lâcher-prise (Wu Wei), sans pour autant, et c'est important, s'abandonner systématiquement à des régressions qui pourraient devenir revendicatives et bio-pathologiques. Lorsque la chevauchée atteint sa vitesse maximale (variable selon les personnes et leur entraînement), il est temps de reprendre les rênes de notre animal, progressivement, en repassant par le trot, puis le pas. On peut, à cette allure, se balader tranquillement, dans un espace de quiétude, créant ainsi un espace intérieur propice à la méditation.

Mais l'exploration du souffle alchimique peut, lorsque l'on commence, susciter des sensations particulières qui précèdent l'intégration de mémoires refoulées. Ces manifestations, appelées «paresthésiques», regroupent sous ce terme barbare, les fourmillements, et les sensations de piqûres ou d'aiguilles dans les extrémités des membres. Celles-ci peuvent s'accroître au point de déclencher une forme de tétanie, principalement dans les mains. Elles sont généralement le signe d'une difficulté à reconnaître, accueillir et à s'ouvrir à une émotion présente. Serait-ce une des raisons pour lesquelles si peu de personnes aujourd'hui explorent le souffle alchimique ? Peut-être. En tout cas, c'est un constat indéniable, beaucoup ne s'y aventurent pas. Mais pourquoi ressentir tant d'appréhension devant un processus aussi naturel ? N'est ce pas cette même respiration qui nous emporte et nous comble lors de nos chevauchées amoureuses ? Ne devons-nous pas nous interroger si nous avons des réticences à nous laisser aller ? D'autant plus que cette gêne et cette peur ne sont pas sans incidences. On sait bien que toute forme de contraction altère notre organisme, elles s'ancrent dans des mémoires auxquelles nous sommes organiquement liées. Ces engrammations qui «s'enkystent» sont alors soustraites à notre conscience ordinaire, et elles participent, «malgré nous» à la construction de notre cuirasse caractérielle, c'est-à-dire musculaire, émotionnelle et psychique. Une respiration bouche ouverte pendant les traversées des revécus facilite l'intégration de ces mémoires refoulées.

Le «training» du souffle

C'est pourquoi il faut s'entraîner avant de s'aventurer sur

ce chemin et pouvoir chevaucher le souffle avec dextérité et intégrité. Pour cela, il nous faut vivre une première libération du souffle dans une respiration dite «quotidienne». L'inspirer et l'expirer se conscientisent alors par une respiration nasale, ample, profonde, et «libre», avec un relâchement complet et profond sur l'expir et une attention toute particulière portée sur l'ouverture et la détente de l'inspir. Si cette action consciente sur notre souffle paraît simple, elle n'en a que l'apparence. Nous avons en effet constaté que le déroulement de l'onde respiratoire de tous ceux et celles que nous avons accompagnés sur ce chemin était profondément marqué par ce que nous appelons des «ruptures-fractures». Rappelons-nous que ces cycles de respiration entrent en résonance avec notre première inspiration : celle de notre naissance, qui s'est rarement librement et agréablement déployée. Il est donc important de fluidifier la respiration, toutes les cassures, zones muettes, quasi inaudibles et imperceptibles à notre conscience ordinaire devenant pour quelqu'un d'expérimenté une source capitale, car ces observations sont autant d'indications qui soulignent le scénario de notre présence ou de notre absence à notre histoire, de ses joies jusqu'à ses douleurs.

Pour conclure, nous soulignerons que pour nous l'exploration du souffle alchimique est essentielle, et croire que l'on peut se passer de cette étape est pour nous dû à la peur que peut susciter cette traversée d'une partie de notre continent intérieur, vécue parfois comme un «enfer». Et c'est pourtant là que se cache notre trésor, car c'est seulement après avoir traversé ces territoires «démoniaques»* où se cachent nos forces héroïques et chevaleresques que nous pourrions rentrer chez nous et nous asseoir dans la royauté de notre véritable sagesse. Mais pour affronter ces mémoires archétypales, pour ne pas dire archaïques, nous avons tous besoin d'un guide, guide dont l'autorité lui est acquise par l'expérience de ses propres traversées avant d'avoir été formé à l'accompagnement. Ce doit être une personne à l'image du chaman traditionnel comme du psychanalyste contemporain qui a emprunté pour lui-même et pour d'autres une multitude de fois ce chemin de conscience. Il en connaît la multitude des recoins et des ornières afin ne jamais se perdre en route. ■

* Dans le sens où les manifestations qui en découlent sont d'une telle amplitude et d'une telle force par rapport à notre vie ordinaire.

Xü Bu, le pas vide



Après

Gong Bu, la posture de l'arc et du printemps, Roger Itier, expert de wushu, nous invite à découvrir Xü Bu, le pas vide, dans ses différentes expressions énergétiques et martiales dans la culture corporelle chinoise.

par Roger Itier
Photos : Manikoth Vongmany

Le soleil d'été darde ses premiers rayons, le moment idéal pour étudier de nouvelles positions. Pour la tradition chinoise, l'été se subdivise en deux périodes: le début de l'été (mai, juin, juillet) et la fin de l'été (août et septembre). Il était donc naturel que deux positions soient attachées à cette saison: le pas vide, Xü bu, et le pas du cavalier, Ma bu. Afin de prendre le temps de bien étudier une position à la fois, je vous propose d'aborder en détail Xü Bu pour le moment et de réserver Ma Bu pour une prochaine fois.

Le pas du feu

La position du pas vide, Xü bu, est une des cinq positions de base du Wushu. Sa symbolique la fait se rattacher au début de l'été. Elle est de polarité Yin puisque c'est un pas défensif par essence, et l'élément qui lui est associé est le feu, le yang suprême. Le feu possède une énergie montante. C'est un élément extrêmement puissant qui ne peut être stocké. Il n'existe pas de lui-même, il faut le créer. Son énergie est liée au succès dans la vie publique, la reconnaissance des autres, la célébrité pour ceux qui savent l'activer. Mais attention, vous devez surveiller le feu constamment si vous ne voulez pas que la flamme s'estompe ou, au contraire, veiller à ce que le feu trop ardent ne vous



En Chang quan (boxes du nord), notons tout le travail d'enracinement et de remplissage de la jambe arrière sous-tendant la disponibilité de la jambe avant.



Dans les écoles de tradition sudiste (Nan Quan), la posture du pas vide est très employée car elle permet un retrait de corps important dans un espace réduit.

dévore et vous consume. Le feu représente aussi la chaleur de l'amitié, de la fraternité, la force du travail qui fédère! (voir encadré)

Les caractéristiques de la posture du pas vide

Le pas vide est une position de défense qui permet au pratiquant (*wushu ren*) de ne pas céder de terrain tout en reculant le centre de gravité vers l'arrière. En fait, la jambe avant est mobilisable rapidement puisque le pied est vide. C'est donc une position qui permet d'effectuer un coup de pied direct (*tanti*) sans faire de transfert de masse corporelle au préalable. L'autre avantage de cette posture est de protéger le triangle génital en effectuant un retrait de cette zone très exposée, par exemple dans la position *gong bu* (pas de l'arc); le genou de la jambe avant agit comme une protection, la posture de face étant très profilée, aucune attaque directe extérieure ne peut aboutir. Le dernier avantage de ce pas est qu'il permet une propulsion importante vers l'avant du fait que la jambe arrière est en flexion. Celle-ci permet une explosivité qui fera jaillir le pratiquant comme un boulet propulsé par un canon.

Comme nous l'avons abordé dans le numéro de printemps avec Gong Bu (n° 32), nous allons voir la position du pas vide Xü bu selon plusieurs angles des traditions martiales externes (nord et sud), interne et combat. En fait, comme souvent, le Wushu, en tant que méthode corporelle et culturelle, adopte souvent les mêmes principes se déclinant de différentes manières. Les racines sont nombreuses, le tronc est commun et les branches importantes.

Comment prendre la posture Xü bu ?

Le pied de la jambe arrière est dirigé à 45° vers l'extérieur, les orteils touchent le sol, le genou fléchi en direction de la pointe de pied. La jambe fléchie forme un angle de 60° entre la jambe et la cuisse. Il arrive, surtout en compétition, d'observer des athlètes qui exagèrent l'angle en descendant presque à 45°. Si cela peut paraître esthétique, voire difficile physiquement, l'efficacité de la posture s'en

L'autre avantage de cette posture est de protéger le triangle génital...

trouve gravement touchée. Le pied de la jambe avant est en contact uniquement avec les orteils. Les deux genoux sont écartés de la valeur de deux poings fermés. Le genou de la jambe avant est dirigé vers l'avant et vers le haut. Le genou de la jambe arrière est dirigé vers l'avant et vers l'extérieur. L'aisne est relâchée pour la jambe avant et fermée pour la jambe arrière.

Les styles externes du Nord, Changquan

Sans revenir sur les principes qui gouvernent les écoles du Nord, je vous rappelle que les postures du Changquan sont plus étirées car leur stratégie est basée sur des attaques à longue portée. Pour cette raison

POUR EN SAVOIR PLUS...

XU BU DANS LA VISION ENERGETIQUE CHINOISE

- Posture : Pas vide (Xübu)
- Point cardinal : Sud (la chaleur de l'été est plus perceptible au sud)
- Saison : Début de l'été (Mai, juin et juillet)
- Planète : Mars
- Viscère : Le cœur
- Entrailles : Petit intestin
- Organe des sens : Langue et peau
- Tissus : Vaisseaux
- Fonction : Toucher
- Forme : Triangle
- Énergie : Montante
- Réaction : Plaisir
- Tactique : Frapper
- Arme : Lance

Voie du Mouvement



Deux séquences de Xü Bu en Tai Ji Quan style Yang : à gauche, «plonger l'aiguille au fond de la mer» (*hai di zhen*) et à droite, «la grue blanche déploie ses ailes» (*bai he liang chi*). Soulignons le subtil travail de relâchement des hanches qui donne une impression d'aisance et d'équilibre tranquille des mouvements.



Le pas vide rend disponible la jambe avant en Sanda (combat) pour contre-attaquer par exemple par un coup de pied : c'est l'art du combat.

les talons sont alignés afin que l'axe directionnel soit similaire à l'axe de sustentation*.

Les styles externes du Sud, Nanquan

Dans les écoles de tradition sudiste, la posture du pas vide est très employée, car elle permet un retrait de corps important dans un espace réduit. Rappelons que le Nanquan utilise la technique de frappe à courte et moyenne portée (*Duanda*). L'écartement des deux pieds est celui de la largeur des hanches, ce qui fait que l'axe de sustentation se trouve approximativement à 45°. Le Centre de gravité (*Zhongxing*) navigue sur le tiers médian de l'axe de sustentation par glissement et non par projection comme dans les boxes du nord. Le pratiquant du sud doit stabiliser sa posture en augmentant son enracinement latéralement. En effet, il faut que dernier soit capable d'encaisser une onde de choc en retour d'impact, due à l'énergie cinétique du coup qu'il a lancé. L'effet d'estompe se fera par les jambes qui feront office de paraton-

nerre en reliant à la terre (jambes) la technique aérienne (bras).

Les écoles de tradition interne, Neijia

Dans les écoles de tradition interne, le pas vide (*xübu*) se retrouve dans plusieurs techniques telles que «jouer du pipa» (*shou hui pipa*), «la grue blanche déploie ses ailes» (*bai he liang chi*), «plonger l'aiguille au fond de la mer» (*hai di zhen*), «repousser le singe» (*dao nian hong*), «caresser la crinière du cheval» (*gao tan ma*) dans le tai ji quan style Yang.

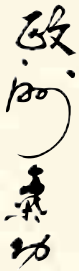
Le style de combat, Sanda

Comme c'est le cas dans les différentes expressions du Wushu, la position du pas vide dans l'art du combat sert à rendre la jambe avant disponible pour attaquer, contrer ou contre-attaquer un adversaire qui tenterait de pénétrer votre cercle de défense. Dans ce cas, le transfert de poids est effectué de manière rapide afin que l'adversaire n'en profite pas pour poursuivre son attaque.

Pas «vide» et pas «plein»

En fait, le Xü Bu n'est pas une position si «vide» que cela puisque la jambe arrière doit être très remplie et enracinée pour supporter tout le poids du corps, favorisant ainsi l'allègement de la jambe avant. A l'instar de la philosophie du yin-yang, le vide apparaît par rapport au plein : pour Xü Bu, le pas est certes «vide» du point de vue de la jambe avant, mais il est effectivement bien un «pas plein» du point de vue de la jambe arrière. Celle-ci est en effet très sollicitée physiquement, ce qui en fait une des postures les plus éprouvantes du wushu. Il suffit de demander à un grand nombre de pratiquants et compétiteurs qui doivent finir leur *taolu* (enchaînement) par un salut en Xü Bu après des efforts intenses pour comprendre l'épreuve physique que cette position sollicite. Une posture qui fait monter la chaleur...

* 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. Aussi les postures de Wushu tiennent-elles entre ces deux constatations et l'alchimie du déplacement est par extension la connaissance basique des fondements de son art.



Institut Européen de Qi Gong



Dirigé par Yves et Hélène REQUENA

FORMATION D'ENSEIGNANT DE QI GONG

4 W.E. de 3 jours et 6 jours l'été

FORMATION EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE CHINOIS

4 W.E. de 3 jours et 6 jours l'été

S T A G E S D ' É T É

STAGES DE 3 JOURS

Prix de chaque stage : 210 euros

du 21 au 23 juillet 2004

1 - Du Qi Gong
à la Créativité Corporelle

2 - Calligraphie, Yi Jing
et Pensée Chinoise

du 24 au 26 juillet 2004

3 - Qi Gong et Tango

STAGES DE 5 JOURS

Prix de chaque stage : 350 euros

du 27 au 31 juillet 2004

1 - Autour de la fille
au Corps de Jade

2 - Qi Gong
pour Nourrir l'intérieur

3 - Zhi Neng Qi Gong

du 1 au 5 août 2004

4 - Qi Gong, La Gymnastique
des Gens Heureux

5 - Massage Énergétique
Chinois

Lieu des Formations et Stages : SATILLIEU (Nord Ardèche)

Chemin de chave - 13840 ROGNES
Tél. : 04 42 50 28 14 - Fax : 04 42 50 12 89
Site : www.ieqq.com - Email : info@ieqq.com

Iconographie : Tarot de Marseille,
restauration du tarot Original
Alexandre Jodorowski et Philippe Camoin.



Tarot de Marseille, le Yi Jing occidental ?

En cette année de la Chine, quel miroir la lumière d'Orient éclaire-t-elle sur notre propre culture? Le tarot serait-il le cousin occidental du Yi Jing? A l'occasion de la sortie du livre d'Alexandro Jodorowski et Marianne Costa, *La voie du Tarot*, quelques éléments de réponses.

par Arnaud Mattlinger

Qu'est-ce que le tarot et le Yi Jing peuvent avoir à faire l'un en face de l'autre, l'un contre l'autre ou l'un avec l'autre?

Comment comparer un classique chinois, fondateur d'une culture millénaire et un jeu de carte - le tarot de Marseille - dont le seul nom évoque une pétanque de fin d'après midi, ou la bohème d'une caravane de voyante! Outre la comparaison quantitative (64 hexagramme d'un côté, 22+56 cartes de l'autre) on peut déjà voir que les 22 arcanes majeures du Tarot s'accordent par couples complémentaires: Pape / Papesse, Empereur / Impératrice... alternatives yin et yang à la complétude Yin-yang taoïste...

La question de la réponse

Un tirage de Yi Jing consiste en un premier hexagramme —situation dynamique actuelle— puis en un deuxième —situation dynamique induite par le choix du tireur—. Seulement voilà, le seul hexagramme n'est pas très évocateur aux néophytes qui font leurs premiers tirages. Et ce n'est pas à la vue du deuxième hexagramme que le premier se transforme en image explicite. Il faut pour cela avoir une connaissance approfondie de la culture chinoise, de ses analogies, et de sa poésie qui est autant philosophie, calligraphie et sonorité.

C'est toute l'utilité des œuvres profondes de traduction et d'interprétation, dont celle de Cyrille J.-D. Javary. Le Tarot quant à lui oppose à l'inexpression des hexagrammes, un «langage optique», une perception accessible à chacun, pourvu qu'on ait des yeux. Chaque image est très lisible tout en n'étant pas réaliste. Elles laissent libre cours à des





interprétations diverses: «Le Tarot étant un instrument essentiellement projectif, il n'y a pas en lui une forme définitive, unique, parfaite.» - A. Jodorowski. Le cadre est posé, si le Yi Jing révèle les dispositions pour mener à bien un projet, le Tarot de Marseille souligne ce que nous nous représentons du monde, le monde tel que nous le construisons intérieurement. Le tarot nous apprend à regarder, il affûte notre capacité à «voir».

Le Tarot, classique de la pensée occidentale ?

Le Yi Jing est à la société chinoise ce que sont la Bible et les grandes écritures du bassin méditerranéen à l'Europe. Et si, justement, l'Europe s'était construite à l'ombre bienveillante des arbres méridionaux, autour de parties de cartes rafraîchies d'anisette? Les écus/deniers, bâtons, épées et coupes sont les couleurs des cartes traditionnelles que l'on retrouve autour du bassin méditerranéen. Le tarot a subi les influences symboliques des trois grandes religions de notre région du monde, hébraïque, chrétienne et islamique: «On ne sait pas qui l'a fait, mais ce qui reste c'est qu'un langage a été créé.» M. Costa. Il se pourrait donc que le Tarot soit un condensé de ce que nous avons en commun, inconsciemment, une «encyclopédie de symboles». Il se pourrait qu'à défaut d'avoir un scénario bien défini, cette bande dessinée soit la partie visuelle des sages méditerranéennes.

Un jeu, un art, une voie ?

Le Tarot a la forme d'un jeu. Il est souhaitable que le fond conserve cette qualité ludique, que le Tarot soit inspirateur de plaisirs, quelle que soit la motivation du tirage. Il peut aussi devenir art, lorsqu'on prête attention au jeu de l'inconscient. Les modalités de tirage du tarot sont multiples, allant d'une seule à 2, 3, 10 cartes ou plus. Elles sont, avec les questions qui motivent le tirage, porteuses chacune d'éléments de réponses. Les doutes et la vulnérabilité sont mis à nus par les cartes. L'art du Tarot consiste à les percevoir (percer et voir) et à les ramener à la conscience du tireur. La finesse et la justesse de cet art exigent de ne pas tomber dans la prise de pouvoir ou le jugement (intégrisme...). Pourrait-on dire que le yin ou le yang soit bien ou mal? certainement pas.

Enfin, on peut parler de voie, lorsqu'on accepte de découvrir sans cesse de nouvelles interprétations des cartes, de poser à chaque fois un nouveau regard sur le monde, sur soi.

Mais les tarots sont nombreux. Certains sont assortis de petits livres de koan, de paraboles ou de réflexions diverses, palliant à un manque de symbolique visuel et se plaçant ainsi à mi-chemin entre le Tarot et le Yi Jing. Mais qu'ils soient de Marseille ou d'ailleurs, ils fonctionnent par définition sur le même mode, celui d'un jeu de cartes, celui de la représentation visuelle de grands thèmes de la vie. Pour autant peut-on effectuer des tirages indifféremment avec l'un ou l'autre? Y a-t-il des jeux fétiches, des jeux «chargés», des jeux creux ou vides? Je dirai qu'il y a vraisemblablement assez de jeux pour que chacun chacune puisse y voir sa vérité, son chemin, à la frontière de la croyance et de la connaissance de soi.

Enfin, ayant rencontré le Yi Jing puis le Tarot, ayant défait peu à peu ma carapace rationnelle pour goûter aux joies du vivant, du non-règlementé, j'ai hâte de connaître ce que les traditions amérindiennes, africaines ou océaniques ont de comparable. ■



FORMATION PROFESSIONNELLE AU QI GONG

Depuis 10 ans, les «Temps du Corps» organisent des cours, stages et formations aux techniques chinoises :

Qi Gong, Tai Ji Quan, Wushu ainsi que Yi Jing, Feng Shui, calligraphie....

Une équipe de 16 professeurs de haut niveau vous accueille pour vous faire partager leur passion.

Au programme de l'année 2004 – 2005

- **Formation professionnelle au Qi Gong sur 3 ans :** à raison de 4 week-ends + 1 semaine complète dans le sud de la France les 2 premières années ; 4 week-ends + 1 stage de 3 semaines en Chine la 3e année. C'est une véritable formation professionnelle qui permet d'acquérir les bases théoriques, pratiques et pédagogiques nécessaires à l'enseignement du Qi Gong. Formateurs : Ke Wen, Bruno Lazzari, Mme Liu Ya Fei, Mr Hu Xiao Fei, Dominique Casays.

- **Autres formations : massage énergétique** par Dominique Casays : 5 WE sur 1 an (ouvert à tous) ; formation en **Hui Chun Gong** par Ke Wen, Mme Mok Chong Meng et Maître Shen Xin Yan (Qi Gong taoïste): 3 WE + 1 semaine complète au printemps pour les 3 années (réservé aux pratiquants de Tai Ji ou Qi Gong et aux pratiquants avancés).

- **Stages et cours réguliers toutes l'année**

Qi Gong : Dao Yin, Qi Gong de la femme, Nei Yang Gong, Hui Chun Gong, Chant et Qi Gong, danse énergétique, danse de l'éventail.

Arts martiaux : Tai Ji Quan styles Yang, Chen et Wu ; Tai Ji de l'épée ; Kung Fu Wushu, Xing Yi Quan, Tuishou

Connaissance de la culture chinoise : Yi Jing, Feng Shui, calligraphie, cours d'idées chinoises, conférences sur la médecine chinoise et l'énergétique, chamanisme, cérémonie de thé.

- **Cours pour enfants :** Qi Gong (de 8 à 12 ans), danse pour enfants (7 à 11 ans), Kung Fu (11 à 14 ans).

Portes ouvertes les 11 et 12 septembre 2004

Nous vous accueillons de 10h à 18h - Entrée libre



L'ECOLE

DES TEMPS

DU CORPS

10, rue de l'Echiquier
75010 PARIS

tél. : 01 48 01 68 28

fax : 01 48 01 08 78

Ke Wen & Bruno Lazzari

L'Ouverture du Cœur

Harmoniser l'eau et le feu pour
évacuer le stress

En cette période estivale, nous avons choisi avec Ke Wen de vous présenter un mouvement de Dao Yin pour ses vertus spécialement adaptées à l'été. Il harmonise le feu du cœur et l'eau des reins, pour permettre au cœur d'accéder à sa rayonnance tout en fortifiant l'enracinement.

par Ke Wen
photos : Jean-Marc Lefèvre

C'est un mouvement de *Dao Yin* que nous vous proposons aujourd'hui, intitulé «le vieil arbre a enchevêtré ses racines». La nature du cœur, qui correspond à l'élément feu dans le système de correspondances de la médecine traditionnelle chinoise, est de s'expanser et de rayonner. Aussi son mouvement part-il de l'intérieur vers l'extérieur, tandis que la gestuelle des bras, très ample et très expressive, communique avec l'extérieur. Pour mieux exprimer les vertus du cœur, il faut éviter que l'excès de feu du cœur (un excès de yang) ne monte à la tête, créant un déracinement. C'est pourquoi il est important de renforcer les reins (qui correspondent à l'élément eau) dont la fonction contrôle cet excès. La répétition de ce mouvement, à la fois ascendant et descendant, permet l'enracinement de son être profond, et contribue à nous rendre plus sereins, moins sujets aux agressions et au stress de la vie contemporaine. Alors tous à vos racines du ciel!



1. Position de départ: le corps est relâché, la colonne vertébrale doucement étirée entre ciel et terre. L'esprit est posé, la respiration est calme.



2. Fléchir les genoux. Le poids du corps passe sur la jambe droite, les bras le long du corps tournés vers l'intérieur et les paumes des mains vers l'extérieur. Le visage est tourné vers la gauche.



3. Ecarter le pied gauche d'un pas vers la gauche, plus large que les épaules. Soulever légèrement les deux mains et en déroulant les bras vers l'extérieur.



4. Le poids du corps passe sur la jambe gauche, tandis que les bras continuent à se soulever. Le mouvement se déroule des épaules jusqu'au bout des doigts. Le regard suit le prolongement de la main.

Il est conseillé de pratiquer ce mouvement l'été. Il se répète 2 à 3 fois de chaque côté, plutôt le matin, puisque c'est un travail dynamique pour réveiller le cœur.



5. Au niveau des épaules, tourner les paumes vers le ciel, en veillant à conduire le mouvement jusqu'au bout des auriculaires (qui est le prolongement du méridien du cœur). Ceux-ci s'élèvent plus haut que les autres doigts. L'intention du mouvement traverse l'horizon.



6. Ramener les mains au-dessus de la tête. Les Lao Gong (points situés au centre de la paume des mains et considérés comme portes d'entrée/sortie de l'énergie) communiquent entre eux, les paumes des mains se faisant face. Soulever le talon du pied droit.



7. Ramener le pied droit à 45° devant soi, en diagonale. Le poids du corps passe au centre, le poids du bassin descend dans la terre tandis que les mains descendent au niveau de la poitrine, paumes face à la terre.



8. Le corps continue à descendre vers la terre, la tête tournée à 45° vers la droite. Les mains poursuivent leur mouvement descendant.



9. Les jambes sont croisées vers l'intérieur: position de croisement des racines de l'énergie. Veillez à bien être assis entre les jambes, mais pour les personnes qui ont quelques problèmes de souplesse, vous pouvez vous asseoir sur le talon arrière. Les bras sont bien arrondis, les deux poings placés des deux côtés des genoux. Cette posture renforce l'énergie des reins pour faire fondre l'excès du feu du cœur.



10 & 11. Mouvement ascendant.

Passer légèrement le poids du corps sur le pied arrière, puis remonter le corps, périnée et anus contractés. Le point Bai Hu, au sommet du crâne, est tiré vers le haut, les poignets sont joints, revers des mains se faisant face.



12. Le poids passe sur le pied droit qui revient à son point de départ. Dans le même temps, les coudes se relâchent, les revers des mains se déroulent doucement, du poignet vers les ongles, tout en gardant le contact énergétique.



13. Le mouvement des mains se termine poings fermés, les ongles des deux mains restant en contact. Ce mouvement progressif rassemble l'énergie profonde du cœur...



14. ...qui s'éveille et s'exprime «d'un coup», par l'ouverture des mains, avec la sensation d'expansion énergétique.



15. L'énergie du cœur s'expande et rayonne par l'ouverture des mains et des bras, l'esprit englobant un espace infini.



16. L'énergie du cœur s'enracine. Les paumes des mains se tournent vers la terre. Relâcher la poitrine en chassant l'excès de feu qui se manifeste souvent par le stress et une surcharge émotionnelle.



17 et fin. Le mouvement des bras et des mains ramène l'énergie au centre. Le pied gauche revient doucement à sa position de départ. L'énergie se réunit au niveau du dan tian inférieur.



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

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)

Groupe de Recherche Européen
en Energétique Chinoise

Médecine Traditionnelle Chinoise

Ecole agréée UFPMTIC



Acupuncture - Tuina
Moxibustion - Qi Gong
Pharmacopée - Diététique

G.R.E.E.C. Antibes

Tél/fax : 04.93.34.58.24.

E.mail : contact@greec.org

Site : www.greec.org

Formations
Perfectionnement



original !

Tapis
Tai-chi
yin yang

- Laine nouée main
- Taille : octogone 81 cm
- 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 - email : paule.gallais@moquette3000.com

PHARMACOPEE
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
téléphone 01 48 00 94 18
fax 01 48 00 99 18

ÉCOLE ADHÉRENTE À L'UNION PROFESSIONNELLE UFPMTIC

PHARMACOPEE
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
téléphone 01 48 00 94 18
fax 01 48 00 99 18

ÉCOLE ADHÉRENTE À L'UNION PROFESSIONNELLE UFPMTIC

Dans la Chaleur de cet Été,

Quoi boire et manger pour préserver notre santé ?

Les grenouilles s'accordent à dire que l'été sera chaud. Pour qu'il soit chaud et bon pour notre santé, il convient de se remémorer un certain nombre de principes et de préceptes issus de la Médecine Chinoise, mais aussi, souvent, légués par nos grands-mères.

par Patrick Stoltz

L'été est la saison où le yang du ciel est à son maximum. L'énergie de la saison est donc une énergie sthénique, active, elle sollicite notre capacité adaptative en mobilisant le yin de notre organisme pour évacuer la chaleur interne grâce aux liquides physiologiques (sueur, entre autres), mais également le yang car ce dernier permet l'adaptation, et assure la transformation du yin (c'est-à-dire, concrètement ici, la production des liquides)

Préserver le yang, favoriser le yin

Le maintien de l'équilibre physiologique durant la saison chaude dépend donc du yin et du yang. D'où l'adage médical classique « durant l'été, protéger le yang » qui nous rappelle que si l'on a facilement tendance à favoriser le yin, on peut en oublier qu'il faut préserver le yang pour assurer l'adaptation. Et de là proviennent les affections de la saison chaude qui peuvent aller de l'insolation bénigne par excès d'exposition à la chaleur au coup de chaleur caniculaire avec coma, en passant la déshydratation et des affections telles que la broncho-pneumonie, et la diarrhée dans certains cas.

Favoriser le yin s'avère une tâche relativement aisée sous nos latitudes

grâce à la technologie. L'emploi des climatiseurs, du réfrigérateur s'avère extrêmement efficace pour produire le froid. Trop, peut-être, car une part importante des affections (autres que la déshydratation, le coup de chaleur ou l'insolation) est la conséquence d'un excès d'exposition au froid en période caniculaire. Les peuples habitués à la chaleur nous donnent un exemple précieux à suivre. Les Hommes du désert par exemple, consomment du thé vert à la menthe très sucré. Cette association de produits constitue une véritable formule tonifiante et rafraîchissante. En effet, le thé vert est par nature rafraîchissant, très infusé il devient amer. L'amertume des aliments ou des plantes médicinales a pour vertu de purger la chaleur, entre autres. Par ailleurs, la menthe est utilisée en M.T.C. pour rafraîchir le système fonctionnel du Foie et celui du Poumon et, en particulier, traite le vent et la chaleur. Elle entre dans un grand nombre de formules destinées à traiter ce que l'on appelle l'agression de la superficie du corps par le vent et la chaleur, situation fréquente par temps

Ingérer des boissons très froides ou glacées a des effets néfastes.

chaud. Le sucre, en particulier le sucre de canne, est un produit tonique et humectant. Dangereux pour la santé s'il est utilisé en trop grande quantité, mais très utile à petite dose. Cette préparation est en outre consommée chaude car cette chaleur permet une meilleure assimilation par le système digestif.

Chaud et glacé à bon escient

Différentes études portant sur les occidentaux expatriés en zone tropicale indiquent que l'absorption d'eau glacée est le meilleur moyen pour faire descendre rapidement la température centrale, mais cela ne vaut qu'à jeun. D'autres études démontrent, par ailleurs que l'absorption de liquides froids ou glacés pendant le repas ralentit l'activité enzymatique et la digestion. La chaleur est une qualité de nature yang qui relâche et diffuse et, dans l'estomac et les intestins, favorise les échanges au niveau de la muqueuse. Pour les mêmes raisons, il convient donc de ne consommer les aliments refroidis ou crus qu'avec modération car ils peuvent bloquer le processus digestif au niveau gastrique. Dans ce cas,

l'énergie ne se diffuse plus facilement dans le corps et l'adaptation à la chaleur ne peut plus se faire correctement, ce qui augmente le risque de coup de chaleur. Par ailleurs, la conséquence peut également être une diarrhée entraînant une évacuation de liquides en quantité importante et une augmentation du risque de déshydratation. De même, le fait d'ingérer les boissons très froides ou glacées a deux conséquences néfastes. La première est de bloquer le yang digestif à l'instar des aliments crus et froids. La seconde, moins évidente, est de rafraîchir indûment le Poumon. Le liquide glacé transitant par l'œsophage refroidit également la trachée. Ce froid peut ainsi diffuser vers les bronches et déclencher à court terme une bronchite qui par temps chaud, peut facilement se compliquer en pneumonie. Pour la M.T.C., les agents pathogènes du vent et de la chaleur pénètrent par le nez et la bouche. Lorsque le Poumon voit ses fonctions de ventilation et de diffusion perturbées par le froid, sa capacité d'adaptation à la chaleur diminue, ce qui favorise d'autant l'apparition d'une affection (l'apparition de réactions pathologiques dépend bien sûr de la constitution et de l'âge de chacun). La consommation d'aliments refroidis ou glacés doit donc être évitée, sauf s'ils sont gardés en bouche suffisamment longtemps pour revenir à une température compatible avec le fonctionnement gastrique.

Les règles d'alimentation d'été

Nous allons voir brièvement les aliments à manipuler avec précaution par temps chaud. La première catégorie comprend les sources protéiques animales (y compris œufs et laitages). Dans la période estivale, le yang du ciel est à son maximum, le yang du corps lui fait écho, c'est pourquoi l'activité est beaucoup plus importante. Le feu intérieur plus actif, la consommation d'aliments d'origine animale augmente encore cet aspect du fonctionnement physiologique. Il convient donc d'en réduire la prise. En particulier, il convient de limiter autant que faire se peut la consommation de fritures, de grillades, de carbonades, de charcuterie. Mais, comme nous l'avons vu,

le yang doit être protégé. Il ne faut donc pas éliminer complètement les sources protéiques animales. Leur cuisson doit cependant éviter toute carbonisation de surface.

La seconde catégorie comprend les féculents et les céréales. Cette catégorie d'aliments est celle qui apporte l'énergie (énergie ici renvoie à la notion de M.T.C. et non simplement à l'absorption et au stockage du glucose). Les aliments qui la composent peuvent s'avérer difficiles à digérer s'ils ne sont pas préparés correctement. Il convient de privilégier des aliments faciles à digérer : éviter les farines trop complètes (en été) et trop blanchies (toute l'année). Les légumineuses doivent être consommées avec plus de modération qu'en hiver.

Dans la période estivale, le yang doit être protégé.

En été, on peut donc bannir le cassoulet et le petit salé aux lentilles sans craindre l'hérésie diététique.

La troisième catégorie est celle des fruits et légumes. C'est celle qui doit être privilégiée, avec cependant certaines précautions. Une part importante des légumes et fruits d'été est de nature rafraîchissante et humectante, en particulier les cucurbitacées comme le concombre, les melons, etc. et sont consommés crus. Il faut donc veiller à ne pas consommer dans le même repas, en quantité importante, des crudités et des fruits, sauf si on est en mesure de mâcher suffisamment longtemps (au moins 40 fois) chaque bouchée.

Restent enfin les épices et les condiments qui sont des substances favorisant le feu digestif et la circulation de l'énergie dans l'Estomac (système fonctionnel et organe). On peut donc les utiliser libéralement sauf en cas d'excès de chaleur dans l'estomac. L'alcool et le vin activent notablement la circulation de l'énergie et le yang et doivent donc être consommés avec grande modération. Il faut noter que l'estomac peut être assimilé à un réacteur chimique dont la température nominale de fonctionnement est légèrement supérieure à 37 °C mais peut monter jusqu'à plus de 40 °C. Les liquides glacés peuvent faire descendre temporairement cette température vers 26 °C et le café, par exemple, la faire monter jusqu'à 43 °C. C'est à la tempé-

rature nominale de fonctionnement que l'activité d'hydrolyse acide et enzymatique s'effectue le plus complètement.

Les boissons de l'été

Pour vous rafraîchir sans vous refroidir, vous pouvez donc boire du thé vert à la menthe, du thé vert à la fleur de chrysanthème (mais pas au jasmin), ou de l'infusion de chrysanthème blanc (juhua), de l'infusion de chèvre-feuille (jinyinhua), l'infusion de feuille de mûrier blanc (sangye), les combinaisons verveine/menthe/camomille, mais pas vraiment une tisane de thym, de romarin, de sarriette, sauf en cas de diarrhée ou de coup de froid avec crainte du froid et recherche de la chaleur, ce qui reste possible même au cœur de l'été. Il existe diverses préparations de plantes séchées toutes prêtes permettant de préparer des boissons rafraîchissantes et reconstituantes, parmi lesquelles Qing bu liang. Cette préparation est composée de rhizome de patate douce de montagne (*Dioscorea batatis*), de graines de Lotus (*Semen Nelumbinis*), de graines d'Euryale (*Semen Euryale*), de bulbe de lys (*Bulbus Lili*) et de longane (*Arillus longanae*). C'est une boisson reconstituante qui rafraîchit le Cœur et le Poumon. On la donne habituellement comme reconstituant de convalescence. A boire rafraîchie, loin des repas. On la trouve dans tous les supermarchés chinois.

Voilà, amie lectrice, ami lecteur quelques informations pour passer l'été dans de bonnes conditions. L'essentiel à retenir est que la capacité d'adaptation varie d'une personne à l'autre. Ce qui est valable pour l'un peut être nuisible à l'autre. Il convient donc d'abord de prendre conscience des effets qu'ont, sur nous, nos comportements et nos habitudes alimentaires. Ce qui nous nuit produit toujours en nous des sensations négatives. L'équilibre physiologique (qui n'est pas ce que l'on appelle chez nous la santé) se caractérise par l'absence : absence d'inconfort, de douleur, d'odeurs, de couleurs et de productions anormales. La santé est notre capacité à revenir spontanément à cet équilibre, naturellement remis en cause peu ou prou par notre activité quotidienne. Pour finir, n'oublions pas cet autre adage médical chinois qui veut que «la paresse en été est comme l'excès d'activité en hiver. Elle nuit à l'énergie». —■

L'Utilité de la Tradition

Une affiche publicitaire en faveur d'une association humanitaire nous montre, en ce moment, une «arme de destruction massive» consistant en un moustique s'abreuvant d'une tâche de sang en forme du continent africain. Elle nous rappelle que le paludisme tue, chaque année, plusieurs millions de personnes. De son côté, le quotidien «Libération» du mardi 20 avril 2004 relayait sous la plume de Corine Bensimon un appel de la même association concernant «une bithérapie pour faire reculer le paludisme en Afrique». Il s'agit, en un mot, de «diffuser un traitement efficace mais très cher». L'article précise que : «Ce traitement simple qui a fait ses preuves depuis une dizaine d'années en Asie tient en trois lettres : ACT pour «artemisin-based combination therapy». Il constate qu'il s'agit «d'une bithérapie introduisant un nouvel antipaludéen dérivé de l'artémisine, plante utilisée dans la pharmacopée chinoise... depuis deux millénaires» et que «le traitement à base d'artémisine coûte cinq fois plus cher que le traitement à base de chloroquine ou de S.P.». Il conclut, enfin, «Qu'il a été dépensé deux fois plus pour la chloroquine et la S.P. que pour la thérapie chinoise. Une inconséquence épinglée en janvier par la revue britannique «The Lancet» qui appelait à une réforme de la politique antipalu de ces institutions».

Jusqu'ici rien de bien étonnant : il existe une plante «chinoise» capable de sauver des millions de gens chaque année, mais le remède coûte cher et l'on vient presque officiellement de s'en rendre compte.

En septembre 1994 dans le N° 97 de «La Vie Naturelle», dans la rubrique «phytothérapie», j'avais publié un article titré : «L'artémise – ce remède traditionnel chinois réduit de 3 à 5 fois le taux de mortalité du au paludisme résistant aux médicaments». En précisant qu'il ne s'agissait pas alors d'une publicité tapageuse pour un quelconque laboratoire, mais d'un article publié dans le n° 175 d'avril 1994 du Bulletin OMS Informations. Le directeur de l'OMS, le Dr Hiroshi Nakajima expliquait : «C'est une nouvelle extrêmement encourageante. La situation du paludisme est en train de s'aggraver dans de nombreux pays. La maladie tue de 1,5 à 3 millions de personnes chaque année. La démonstration scientifique du succès de ce dérivé d'un médicament chinois séculaire constitue un formidable bon en avant pour la santé». Dans un long

rapport il était confirmé que «l'artémisine a été identifiée comme un antipaludéen efficace en Chine en 1972 au cours d'une étude d'envergure sur les médicaments traditionnels chinois». Appelé «Quingshaosu» en chinois, ce médicament a été cité pour la première fois dans une pharmacopée datant de 168 Av. J.C. intitulée : «Prescriptions pour 52 types de maladies». Dans ce même rapport de l'OMS il est affirmé, sans le moindre état d'âme : «On savait depuis longtemps que cette plante offrait des perspectives prometteuses contre le paludisme. Mais les données scientifiques manquaient pour démontrer son avantage sur les autres médicaments». A l'époque, je précisai que ce «longtemps» correspondait aux 2162 années depuis lesquelles cette plante était considérée comme un remède souverain contre le paludisme et aux 22 années depuis lesquelles cette plante a été «redécouverte». Il faut donc aujourd'hui en ajouter 10 de plus. Nous vous laissons faire le calcul, suivant les chiffres de Sakamoto, du nombre de morts directement liées à «ces données scientifiques manquantes». Dans ce même article, je précisai également que cette plante avait été étudiée par des médecins occidentaux dont Chamfrault qui la présentait, dès 1959, comme un anti-paludéen : «Il est utilisé dans le traitement du paludisme, des rhumatismes et de la leucorrhée. Sa fumée est également un remède souverain contre les moustiques» : (Traité de Médecine Chinoise, Tome III pharmacopée. Editions Coquemard Angoulême). Cette plante chinoise, l'armoise à fleurs jaunes (*Artemisia Annu Linn.*) est également longuement étudiée dans *La médecine chinoise par les plantes* de Ming Wong (Tchou 1976) : « En Chine, les fleurs jaunes de l'artémisia sont utilisés dans le traitement du paludisme et en fumigations contre les insectes vecteurs de maladies et plus particulièrement contre les moustiques » (p. 126 et suiv.).

Ming Wong précise : «Cette étude se veut indicatrice des tendances les plus originales. Elle se propose de mettre en lumière les constantes de la tradition qui se transmettent de siècle en siècle. Les études scientifiques occidentales sur la médecine des Chinois sont encore à l'état d'ébauche et ne peuvent se concevoir que dans le cadre de recherches collectives». Il ne pensait pas si bien dire. J'avais donc constaté que si les scientifiques occidentaux ne lisaient pas le chinois, il pouvaient néanmoins consulter la centaine d'ouvrages publiés en bon français sur la pharmacopée



armoise à fleurs jaunes
(*Artemisia Annu Linn.*)

chinoise. Je faisais également remarquer qu'on y relevait de nombreuses plantes considérées comme anticancéreuses, dont plusieurs champignons, en précisant que j'avais déjà relevé et publié ce fait depuis plusieurs années, mais qu'elles n'étaient toujours pas «scientifiquement» étudiées. Depuis, heureusement, le Lentinus Edodes (Shiitake, ou champignon parfumé chinois) permet de produire le «lentinan», substance essentielle dans les tri-thérapies. A l'époque, je concluais cet article en précisant que l'arthémeter (substance active de l'artémisine issue de l'armoise à fleurs jaunes) était produite à Kunming (RP de Chine) dans un laboratoire sous la licence exclusive d'un groupe pharmaceutique français bien connu qui a, le hasard fait bien les choses, la particularité de produire également le médicament antipaludéen, à base de chloroquine, le plus utilisé dans le monde. Donc, le concurrent potentiel direct de la fameuse ACT. Inutile d'être Sherlock Holmes pour deviner la logique de l'histoire : un laboratoire écoule en masse un médicament d'un côté, tout en possédant de l'autre côté le monopole de production d'une alternative peu coûteuse (l'armoise à fleurs jaunes pousse comme une mauvaise herbe !), mais dont il surévalue le coût de production afin de ne pas concurrencer son produit phare tout en le vendant très cher à ceux qui en ont les moyens.

Mais ceci peut nous inciter, au moins, à une réflexion concernant la «caution scientifique» nécessaire à la reconnaissance de ce qui appartient à une tradition ayant fait ses preuves sur le terrain. Lorsque cela fonctionne sur des millions d'êtres humains depuis des milliers d'années, il semble inutile de trépaner des chats dans des laboratoires pour constater un fait évident. Le sacrifice rituel sans lequel un médicament efficace ne semble pouvoir exister semble alors quelque peu dépassé par la réalité. Il semble également que les Chinois et les Vietnamiens utilisant, avec efficacité, depuis des millénaires cette armoise à fleurs jaunes n'aient pas eu besoin de dépenser de grandes fortunes que l'on prétend nécessaires et indispensables pour sauver des millions de vies. Une information et une formation suffiraient probablement pour cultiver cette armoise et l'utiliser comme cela s'est toujours fait en dehors des laboratoires et des distributeurs patentés. Mais ce serait évidemment trop simple et trop efficace. Et devant une telle incurie, on en viendrait presque à se demander si au-delà de l'aspect financier il n'y aurait pas d'autres intérêts en jeu, et qu'à tout prendre, mieux vaut des millions de morts qu'une surpopulation non souhaitée. Réfléchissons également sur l'intérêt réel de tenter de faire reconnaître des pratiques traditionnelles, ayant également fait leurs preuves, comme le Qigong, le Taijiquan, les Arts Internes, par le monde scientifique ou médical. Cette caution est-elle bien nécessaire ? Ne suffit-il pas, comme cela s'est toujours fait, de pratiquer et de transmettre ces pratiques et d'en constater les bienfaits. Un proverbe chinois apporte la réponse : «Mieux vaut demeurer empiriquement en bonne santé que de se faire scientifiquement soigner».

Institut
SANTÉ DE L'HABITAT®

*Jean-Jacques BRÉLUZEAU expert en Géobiologie
Créateur du concept «Terres Saines®» - Cérambiques de
revitalisation pour l'homme, son environnement et
l'alimentation.*



Fondateur de l'Institut SANTÉ DE L'HABITAT®

111 allée Camille, 75171 La Courbe Saint-Cloud,
Paris / Ile de France |
Tél. / Fax : 01 34 62 25 04 ou 01 42 28 03 35
Bretagne / Charentes / Ile de Ré |
Tél. / Fax : 05 46 09 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 telluriques, 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-frequentielle

STAGES D'INITIATION ET FORMATION (MIDI, RÉGION MIDI / PACA)
Radiesthésie, Géobiologie, Domothérapie, 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 :

concept de protection contre les pollutions telluriques et électromagnétiques

U F P M T C	Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle 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
www.ufpmtc.com

Quand la tradition renoue avec l'Humanisme



Un dispensaire de soins en Roumanie. (cliché de l'auteur)

Missions humanitaires en médecine chinoise

Simple, efficace et peu iatrogène, la médecine chinoise est une médecine de terrain par excellence. Si sa vocation initiale est d'entretenir la santé plutôt que de pourchasser la maladie, elle n'en est pas moins capable de faire face aux troubles immédiats ou chroniques les plus variés. Dans cette perspective, les différentes branches thérapeutiques de cette médecine, à savoir l'acupuncture, la moxibustion, la pharmacopée, le massage, le Qi Gong et les conseils de santé forment un ensemble remarquablement homogène, répondant avec souplesse aux exigences propres aux soins ambulatoires. Le petit groupe d'acupuncteurs français et suisses qui s'est rendu il y a quelques semaines en Roumanie en est revenu convaincu. Frayant chaque matin son chemin devant une queue de patients formée depuis le milieu de la nuit, la petite équipe de praticiens, venus effectuer leur internat de médecine chinoise sous la forme d'une mission humanitaire, a assuré la bagatelle de cinq cents consultations par semaine. Avec des résultats thérapeutiques paradoxalement très satisfaisants, dans des conditions de travail si précaires. Il faut dire que dans ce genre de situation, la relation humaine, élément à part entière du processus thérapeutique, prend nettement le pas sur les conditions matérielles : qu'importe les locaux exigus, le matériel de fortune, la communication approximative — à l'instar parfois du traitement lui-même—. Le fait de venir de pays riches pour donner des soins bénévoles à une population délaissée est déjà, en soi, vécu comme une bénédiction. Associer à cette présence, déjà jugée miraculeuse par des personnes dont la croyance est proportionnelle à la misère, une pratique aussi haute en couleur que l'acupuncture, globalement peu connue des populations non asiatiques, c'est ajouter encore une valeur psychosomatique au traitement. C'est ainsi qu'en dépit d'un rythme de travail expéditif et d'une pratique en bien des points (d'acupuncture...) perfectible, les participants se sont vus payés par des remerciements, des baisers, des fleurs, des prières et du vin local. Une autre forme de richesse, hélas oubliée chez nous ! Mais la plus belle récompense fut sans doute le témoignage des premiers résultats thérapeutiques au cours de la mission, tel ce patient atteint d'une paralysie faciale se mettant à siffloter avec émotion au troisième jour de traitement... La philosophie ancienne que véhicule la médecine chinoise, basée sur le respect de l'homme et de la nature, trouve un écho naturel dans les pratiques de soins à caractère humanitaire. Mais le développement et la généralisation d'une telle pratique n'est pas chose si évidente, ni répandue,

qu'il y paraît. D'abord, parce que cette médecine aux origines impériales, visant nous l'avons dit à la prévention plutôt qu'au traitement des maladies, fait en Occident souvent figure de thérapie de luxe, réservée à des patients avertis, libres de leur choix thérapeutique et capables de payer les soins de leur poche. Il est certain que cette pratique individualisée de la médecine traditionnelle chinoise, idéale en soi, n'est guère transposable sans adaptation au contexte humanitaire, au risque sinon de sembler aussi incongrue qu'une intervention de «psychanalystes sans frontières» en Haïti...

Une autre raison pour laquelle la médecine chinoise n'a sans doute pas toute la place qu'elle mériterait dans les missions humanitaires, est que la plupart des organismes d'aide médicale sont logiquement issus de pays riches, et de ce fait étroitement associés à la médecine et à la pharmacie occidentale... qui ont elles-mêmes une vision quelque peu ethnocentrique... et pour le moins bien ordonnée, de la charité. Le scandale des médicaments génériques refusés à l'Afrique est là pour rappeler les priorités d'un Charity Business qui ne voit pas nécessairement d'un bon œil d'autres médecines venir perturber sa «politique humanitaire». Enfin, il faut reconnaître qu'en Chine même, la médecine chinoise, étagée depuis la révolution culturelle, se trouve aujourd'hui sertie dans l'écrin de ce que l'on ne peut nommer autrement qu'une dictature. Epinglé par tous les organismes de défense des Droits de l'Homme, le régime chinois actuel ne place pas exactement les considérations humanitaires au centre de ses préoccupations. Surtout pas in situ. S'il est effectivement possible de suivre en Chine des stages hospitaliers, voire d'y disséquer des cadavres moyennant finances, l'internat dans ce pays mérite un peu trop bien son nom : un médecin étranger peut y piquer en dehors des points, mais pas y marcher en dehors de clous ! On n'imagine guère, de nos jours, une mission étrangère se rendant en Chine pour y prodiguer des soins gratuits aux minorités ouïgoures ou tibétaines... fut-ce en médecine chinoise ! Ceci dit, l'expérience montre qu'il n'est guère plus facile d'organiser ce genre de mission auprès des laissés pour compte de nos pays riches et libres : que ce soit auprès de ceux qui se surnomment eux-mêmes avec ironie les «irakiens à plumes», parqués dans ces invisibles ghettos que forment les réserves amérindiennes au sein de la plus grande démocratie du monde ; que ce soit dans les hospices sociaux et autres mouroirs de notre Douce France, la bonne volonté des uns ne fait pas si facilement l'affaire des autres. Tant il est vrai que dictature et démocratie, parfois, se ressemblent.

CARNET D'ADRESSES

Infos

Idées au gramme

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

A la recherche de notre équilibre perdu

Nicolas Hapert
nh37@wanadoo.fr

Les petits échos

Chilan Nguyen
chilanngr@yahoo.fr

Les Tao Kids

• Ass. L'enfance de l'Eveil
Luce Condamine
127, av. Général Leclerc
91120 Palaiseau
tél. : 01 60 14 96 91
lenfancedelart@free.fr
auteur du livre « Tai chi chuan pour les enfants »,
Ed. Le souffle d'or
• Isabelle Martinez
Centre d'Arts Corporels Gtao
144, bd de la Villette
75019 Paris
tél. : 01 42 40 48 30
• Laurence Cortadellas
Le Pas de Pégase
90, rue de Lafayette
75011 Paris
tél. : 01 40 22 07 05
contact@lepasdepegase.com

Le qi, porteur de sons

• Centre International Vldy Stévanovitch
Domaine de Saint-Quentin
04110 Oppedette
tél. : 04 92 75 93 98
stevanovitch@tantien.com
• Centre Vldy Stévanovitch de Paris
32, rue de Plaisance
75014 Paris
Nicole Bernard
tél. : 06 88 31 80 06

La 1ère école MTC à plein temps

Institut Chuzhen
10, bd bonne nouvelle
75010 Paris
tél. 01 48 00 94 18

Championnats

FTCCQG
17, rue du Louvre
75001 Paris
tél. : 01 40 26 95 50
www.fed-taichichuan.asso.fr

Dossier : Jing, l'énergie sexuelle

Du Jing au Shen

Yves Réquena
IEQG
Institut Européen de Qi Gong
Chemin de chavé
13840 Rognes
tél. : 04 42 50 28 14

Karsai Nei Tsang

Saumya Comer
& Wilbert Wils
taoistmail-karsai@yahoo.com

Parvenir à l'ultime...

Gérard Guasch
gguasch@hotmail.com

Le réflexe orgastique

François Serre
f.serre1@free.fr

Création, procréation, récréation...

Patrick Shan
CEDRE BP 706
26007 Valence cedex
tél. : 04 75 56 69 10
www.cedre-fr.com

Culture & Société

Art'Tao

Maison de la culture
du Japon à Paris
101 bis, quai branly
75740 Paris cedex 15
tél. : 01 44 37 95 00

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

Passeurs de Tradition

• Carole & Duc Nguyen
27 allée Gravier
de la Salmouille
91190 Gif/Yvette
tél. : 01 60 12 24 19
duc@lms.polytechnique.fr
• Béatrice Gromb-Reynier
2, allée de Champréau
91190 Gif/Yvette
tél. : 01 60 12 37 45
PReynier2@wanadoo.fr

Xü Bu

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

Le corps, arbre ou machine ?

Jérôme Ravenet
rue du bonheur
2, allée des poètes
13127 Vitrolles
tél. : 06 14 59 66 85
jerome.ravenet@laposte.net

Wutao

Imanou & Pol Charoy
Centre d'Arts Corporels Gtao
144, Bd de la Villette
75019 Paris
tél. : 01 42 40 48 30
polimanou@generation-
tao.com

Agenda

L'utilité de la tradition

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).

Tradition et humanisme

Patrick Shan
CEDRE BP 706
26007 Valence cedex
tél. : 04 75 56 69 10
www.cedre-fr.com
tél. : 02 32 97 02 94

Santé & bien-être

L'ouverture du cœur

Ke Wen
Les Temps du Corps
10, rue de l'échiquier
75010 Paris
tél. : 01 48 01 68 28
fax : 01 48 01 08 78

Dans la chaleur de l'été

Patrick Stoltz
10, rue de l'échiquier
75010 Paris
tél. : 01 44 79 09 51
stoltzpatrick@noos.F

AGENDA

Pour vos stages...

Le Mas de Souteyrannes est un gîte Panda référencé par le wwf (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

Pratiquer en été

Le centre d'arts corporels Shin Shin i Tai vous accueille cet été pour des sessions d'aïkido et de danse :
du 5 au 10 juillet, du 26 au 31 juillet, du 2 au 7 août, du 21 au 26 août, avec Isabelle et Charles Ablée.
Shin Shin i Tai
Centre d'arts corporels
Les Ormes
51240 Coupéville
tél. : 03 26 66 37 15

Qi Gong Taiji Chen et Da Cheng Quan

Le centre Quimetao sous la direction du Dr Liu Jun Jian organise des stages durant toute l'année. Les prochains : 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

Taiji style Yang

Stages d'été de Taijiquan 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 Taijiquan. 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

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 (dans les Alpes), 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, tuisou, xinjia, épée. Pour les personnes 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

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. Centre de La Falaise Verte La Rialle 07800 St Laurent-du-Pape tél. : 04 75 85 10 39 www.falaiseverte.org falaiseverte@wanadoo.fr

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

Qi Gong

Professorat de Qi Gong avec l'ITEQG. Rentrée promotions 2004-2005 : Paris 7ème, 23 et 24 octobre. Bruxelles : 15-16 et 17 octobre. Les inscriptions sont en cours. Places limitées. Programme 2004-

2005 sur simple demande.
http://itegg.com
tél/fax 03.24.40.30.52

Cursus professorat arts martiaux chinois internes

Avec Bruno Rogissart : Tai Ji Quan style Chen, Ba Gua Zhang et Da Cheng Quan. Programme 2004-2005 sur simple demande
http://itegg.com

tél/fax 03.24.40.30.52

Visitez le site Internet de la 1ère école française membre de la John Ding International Academy of Tai Chi Chuan. Taichi chuan style yang traditionnel - lignée de IP Tai Tak, 1er disciple de Yang Sau Chung.

Rens. et doc. : ATCT
tél/fax 03.24.40.30.52

Qi Gong et Tuina

L'institut Xin'An, école de formation en Tuina, Qi Gong et Taiji Quan vous informe de ses prochains stages : du 14 au 21 août en Ardèche : «grand massage énergétique»; les 23 et 24 octobre à Toulouse : Qi Gong thérapeutique; les 30 et 31 octobre à Avignon : Massage Tuina; les 30 et 31 octobre à Avignon : Taiji, la danse du Tao; les 6 et 7 novembre à Avignon : Qi Gong thérapeutique.

Institut Xin 'An
tél/fax 04.66.32.24.86

Qi Gong et art du pinceau

A la rentrée de septembre 2004, L'Ecole du Qi met en place un cursus de formations intensives personnalisées. En Sud Ardèche, en pension complète pendant 1 - 2 ou 3 semaines, vous pratiquez chaque jour le Qi Gong avec Dominique Banizette et vous avez 5h par semaine d'échange avec Zef Bourdet autour de la pensée chinoise et de la calligraphie. Les prochaines périodes ouvertes pour ce cursus : septembre et octobre 2004.

L'Ecole du Qi conserve de part ailleurs ses 2 autres cursus de formation : un niveau

pour débutants sur 3 ans en Bresse ; un niveau pour enseignant et pratiquants avancés sur 2 ans en Sud Ardèche. Rentrée 2004 : en octobre. Un voyage dans le désert Tunisien du 28 octobre au 4 novembre 2004. Qi gong et petite méharée. Un stage d'automne du 11 au 14 novembre : le Tai Ji Qi Gong de Jiao Guo Hui.
Rens. : 04 75 88 32 63
Fax 04 75 88 31 82
ecoleduqi@tele2.fr

Shiatsu

Venez découvrir le shiatsu lors des portes ouvertes de l'école de shiatsu, tous les mardis de juin et juillet, et dès le 27 août sur rendez-vous au : 01 45 23 48 88.
tél. : 01 45 23 48 88
shiatsudo@wanadoo.fr

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

Wushu

Roger Itier et Tony Dehas vous proposent des stages tous les mois (Pôles Interne, Externe et Combat).
tél. : 06 20 28 47 74
tonydehas@aol.com

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
ou 01 43 50 18 84

Géobiologie

Jean-Jacques Bréluzeau vous propose des stages (initiation et formation) en géobiologie et radiesthésie

tél.: 01 34 62 25 04

mob. : 06 09 18 01 40

Amma Shiatsu

Bernard Lépinoux, instructeur Shintaïdo, vous propose des soins énergétiques, amma shiatsu.

tél. : 01 34 50 23 37

mob. : 06 63 05 15 15

Médecine Chinoise

Le G.R.E.E.C., Groupe de Recherche Européen en Energétique Chinoise, créé en 1991, agréé formation continue, école membre de l'U.F.P.M.T.C vous propose à partir d'octobre 2004 à Antibes (06), une formation complète en Médecine Traditionnelle Chinoise : théorie fondamentale, massage et mobilisations, acupuncture et moxibustion, pharmacopée, diététique, psychologie, Qi Gong, histoire, philosophie, et pensée chinoise.

Pour un meilleur apprentissage, les promotions sont limitées à 24 élèves !

Journée portes ouvertes le samedi 4 septembre 2004.

Rens. G.R.E.E.C.

17c Bd Albert 1er

06600 Antibes

tél./fax.: 04 93 34 58 24

contact@greec.org

www.greec.org

Portes ouvertes Centre Likan

Le Centre Likan (formation et cours quotidiens), sous la direction de Kunlin Zhang, organise ses journées portes ouvertes les 11 et 12 septembre avec des conférences, démonstrations et ateliers autour des arts chinois : taiji, qi gong, bagua zhang, massages, acupuncture, calligraphie, cours de chinois, etc.

Rens. 66 rue JJ Rousseau

75001 Paris

01 40 13 04 33

www.centrelikan.net

Taiji style Yang forme ancienne

Stage à Paris aux Jardins du Luxembourg sous la direction de Thierry Alibert, les 25 et 26 Septembre 2004. Vous pourrez découvrir la forme ancienne de Yang Lu Chan à travers les principes fondamentaux (début de cycle ouvert aux débutants) du Taiji, ainsi qu'un qi-gong doux très riche, à la portée de tous : «La salutation au tao». Début du stage le Samedi à 14h30 et Dimanche à 9h. Le Samedi 25 au matin de 9H30 à 12H, Thierry Alibert dirigera un cours d'épée traditionnelle de style Yang. Ces premiers stages donneront lieu à une série qui se poursuivra au centre contemporain d'arts corporels.

Génération Tao

144 Bd de la Villette

75 019 Paris

**(Métro Colonel Fabien
ou Jaurès).**

Les 4 et 5 Décembre, 5 et 6 Février, 18 et 19 Juin (Luxembourg). Un projet de cours du soir aux vacances de Pâques est en cours.

Rens. 06 08 58 45 57.

thierry.alibert3@wanadoo.fr

Location de salle

Le centre d'arts corporels Gtao loue une salle de 115 m2, lumineuse et haute de plafond, avec parquet.

144, bd de la Villette

75019 Paris

tél. : 01 42 40 48 30

**(M° Jaurès / Colonel
Fabien)**

Ecole de Sumikiri

Métamorphose de la violence par le Shobu Aïki, avec Jean-Daniel Cauhépé

& Ailing Kuang.

Du 12 au 17 juillet

et du 9 au 14 août.

Dojo Gîte de la Rondeur

des jours - Garneyre

38650 St Andéol

tél. fax : 04 76 34 12 35

jfbobi@free.fr

Taichi Qi Gong et shiatsu

Rentrée à partir du 13 sep-

tembre: Taiji style Yang et

Chen, Qi Gong, initiation au



**RENDEZ-VOUS
LA SAISON PROCHAINE**

**GENERATION
TAO
n° 34**

**Parution :
29 septembre 2004**

wutao, découverte des techniques de massage (balinais, ayurvédique, shiatsu, thaï, etc.) et de relaxation (sophrologie, méditation...). Stages et cours animés par Hélène et Manikoth Y. Vongmany. Paris et Val de Marne (Nogent sur Marne).
Rentrée septembre :
lundi 19h15 : Taiji style Yang,
20h30 : Taichi style Chen /
mercredi : Qi Gong et relaxation à 18h45 / samedi 9h : Qi Gong et relaxation & 10h : Taichi tous niveaux.
Stage «Taichi, Shiatsu et relaxation», de 14h à 18 h. un dimanche 14h-18h par mois.
tél. : 06 14 86 10 86
ou 01 41 95 24 66
taichi.bienetre@free.fr

Cours et formation Arts internes chinois

L'école du Pas de Pegase, sous la direction de Laurence Cortadellas et Jean-Michel Chomet, propose des cours, stages et formations : Qi Gong (adultes et enfants), Nei Gong, taiji quan, neijia quan (avec Nicolas Ivanovitch).
tél. fax : 01 40 22 07 05
www.lepasdepegase.com

Portes ouvertes Centre les Temps du Corps

Le Centre de Culture Chinoise Les Temps du Corps situé au 10 rue de l'Echiquier 75010 Paris vous invite à ses portes ouvertes les 11 et 12 septembre de 10h à 18h..
tél. : 01 48 01 68 28

Demain debout !

Pascal Girodet, pratiquant d'arts martiaux chinois et de karaté, fait un périple de ville en ville en enseignant bénévolement son art (son petit tour de France de Samouraï errant comme il le dit lui-même), dans l'espoir d'avoir un effet mobilisateur pour trouver des dons de soutien à l'ass.
Demain Debout qui s'occupe de la recherche sur la réparation de la moelle épinière.
tél. : 04 70 99 89 35
www.demaindebout.com

Nicolas Hardy

Maître en Feng Shui Traditionnel

Expertises pour
habitations, entreprises,
projets immobiliers.

Formations
Ateliers
Conférences
Conseils en Yi Jing

Tél : 06 84 20 13 26
NicolasHN@wanadoo.fr
www.fengshui-traditionnel.com



Génération Tao

recherche un(e)
assistant(e)
commercial(e)

Sous la responsabilité de notre
responsable de communication,
vous aurez à charge de gérer
et développer les contacts
commerciaux du magazine

Vous pouvez adresser
votre CV au :
144, bd de la Villette
75019 Paris
info@generation-tao.com

BIOMASSAGE ENERGETIQUE

Massage sinofluidique
Qi Gong Yi Jin Jing
Biodécodage périnatal

Formation sur 2 ans
(Alsace-Paris)

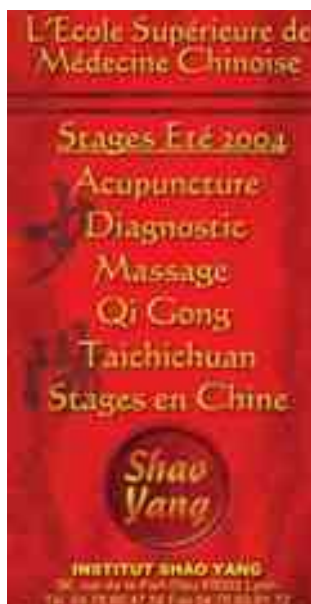
Jean-Marc WENDLING
Tél. 03 88 73 17 51
Fax. 03 88 90 99 32

LOCATION DE SALLES

50M²-25M²-12M²

Centre Anima
Paris 9ème

31, rue de Maubeuge
Tel. 01 53 20 97 47
Lise.dambrin@wanadoo.fr
www.centreama.com



STAGE ETE 2004
Lyon et Région Rhône-Alpes

Maître ZHENG
de Chenjiagou, l'un des plus grands
experts actuels de Taijiquan

- Epée
- Qi Gong
- Taijiquan Style Chen
(Traditionnel - Laojia)
- Applications Martiales
(Tushou et Qinna)

Renseignements



Institut Chuan Tong
institut@chuan-tong.org
Tel. 06 77 63 94 22
www.chuan-tong.org

QI GONG Stage d'été

Du 09 au 14 août 2004

à Laschamps (63)
avec Sandrine Rigaud
moniteur FTCCG
Renseignements
06 76 28 27 89.
efeqq@free.fr

T.A.O
Taiji quan Old Yang Style



Thierry Alibert
Expert Style Yang
ancien et moderne
Santé et martial- Qi-gong
Stages en France et à
l'étranger toute l'année
Vidéos et DVD didactiques
Visitez le site
http://thieryalibert.com/

Renseignements
thierry.alibert3@wanadoo.fr
TEL/06 08 58 45 57
Av Henry Mazet
46300 GOURDON



REGIE PUBLICITE

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° 34 : 25 septembre 2004
(bouclage : 5 septembre 2004)

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

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

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
MÉDECINE
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;

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

II CURSUS DE PRATICIEN en MTC : 3-5 ans (week-end) - ACU-
PUNCTURE - PHARMACOPÉE - THÉRAPIE MANUELLE - QI
GONG

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

Renseignements :

33, rue Bayard 31000 Toulouse
Tel : 05 61 99 68 21 ou 06 80 47 32 23
www.awmtc.itsspo.fr



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
Énergétiques**

www.generation-tao.com/annuaire

Formation

en Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C)

Nice

Mulhouse

Guadeloupe



CEREEC

avec **Philippe TOUSSAINT**,

directeur pédagogique,

président d'honneur de la Fédération Nationale
de Médecine Traditionnelle Chinoise (FNMTTC)

**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 :

CEREEC (Collège Européen de Recherche et d'Enseignement en Énergétique 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

Le Tao de Véga

par Dominique Radisson



La session de partage mémoriel portait aujourd'hui sur cette curieuse époque qu'on surnommait ironiquement «l'ère du café et du pétrole». Vega assurait la direction de cette session, et c'était une époque particulièrement difficile à appréhender pour les jeunes, qui devaient, non seulement se familiariser avec des faits historiques qui semblaient dépourvus de logique, mais également avec des concepts qui leur étaient totalement étrangers. Pourtant, cette session était importante dans leur processus, car tous les gardiens de la mémoire étaient formels : si on avait bien failli y rester, tout s'était pourtant largement décidé à cette époque. L'assemblée était constituée de jeunes de provenance et d'âges différents, et conformément à l'usage, la parole avait été conservée, pour sensibiliser les jeunes aux chants politiques.

- Ce peuple connaissait-il l'énergie ? s'enquit à un moment un jeune. D'après ce qu'on m'a ressenti, c'était une obsession pour eux. Comment peut-on être obsédé par l'énergie ? Un frisson de rires discrets se propagea parmi la jeune assistance. - Pas au sens où nous l'entendons aujourd'hui, précisa Véga, pour eux, l'énergie était du combustible.

- Du combustible ? C'est ce qui faisait avancer leurs étranges machines, qu'ils nommaient... comment cela déjà ? -Bagnoles! dit une petite rouquine, ravie de se souvenir de ce mot qu'elle avait entendu si souvent enfant, dans les histoires de son grand-père. - Pourtant, certains savaient déjà à l'époque ce que nous savons aujourd'hui, ils parlaient de la quintessence et de tout ça, dit l'un.

- La quintessence, l'énergie omniprésente, fluide vital, qu'on savait aujourd'hui capter, utiliser, source inépuisable d'énergie pour les êtres et toutes les machines. - Certains savaient déjà tout ça, et tout ce que ça fait dans le corps, nuança l'un, mais ils étaient bien rares. - Mais comment ils faisaient pour bouger, alors ? - A l'ancienne ! s'exclama un ado. Et il mima, pour le plus grand bonheur de tous, y compris de Véga qui se laissait emporter par cette fraîche insouciance, une curieuse gestuelle qui transformait son corps en une sorte de pantin désarticulé, aux mouvements saccadés du plus grand effet. - Ils bougeaient laid, c'était pas beau. Ils couraient dans tous les sens. Ils avaient des drôles de mouvements qui

donnaient constamment l'impression de déchirer quelque chose, j'ai vu les images plates l'autre jour au Centre.

- C'est vrai, certains savaient déjà, en Chine, ils appelaient ça le taï chi chuan, dit fièrement Koon, dont les traits prouvaient son origine asiatique. Le «taï chi chuan», pour le coup, Véga n'en avait jamais entendu parler, malgré ses grandes connaissances. Et Koon reprenait : - C'était inspiré des idées du grand Lao Tseu. Lao Tseu, celui-là, ils le connaissaient tous, même les plus jeunes, car il faisait partie de ceux que l'Alliance Mondiale avait désignés comme les grands instructeurs de l'humanité, et qu'on célébrait chaque année au solstice d'été. Koon poursuivait : mon grand aïeul m'en a parlé, c'était des séries de mouvements lents qu'on se montrait depuis longtemps dans la famille, depuis bien avant le grand affrontement. Le grand affrontement, intervenu peu après la fin des gisements de pétrole... assurément, cela était présent dans toutes les mémoires... mais ceci était une autre histoire, et on était en train de s'écarter du sujet. D'une intention appuyée, Véga concentra les échanges.

- Ils connaissaient pas le fluide de la vie, alors ils étaient pas capables de jouer à rester en silence, dit gravement une fillette, ce qui provoqua l'hilarité de certains. - C'était plutôt le contraire, ils bougeaient rarement, parce qu'ils étaient tout le temps malades. - Ils étaient malades parce qu'ils mangeaient trop, et les produits qu'ils mettaient dans leur corps étaient mauvais, ils se fatiguaient, et ils devenaient vieux très jeunes. Ils vivaient dans des maisons carrées et en matière froide, dit l'un. - Brrr, ça devait pas pulser beaucoup, c'est pour ça qu'ils étaient toujours malades, répondit une autre. - Ils étaient méchants parce qu'ils n'étaient pas fluides ! Et ils étaient tout serrés au cou, et ils jetaient l'eau qui est de l'énergie, dit amèrement une jeune fille, ils ne respectaient aucune vie. - Mais ceux de cette époque n'avaient aucune conscience alors ? - Si, certains —bien peu— étaient conscients, assura Véga, des gens, longtemps avant eux, avaient su et avaient gardé le lien de vie. - Le lien de vie... Allez faire comprendre à ces gosses

Pourtant, c'est juste une question d'énergie, comme la technologie, pensaient avec raison les jeunes...

que ce peuple qui avait créé la technologie nouvelle n'avait pas intégré cette dimension. - Mais ceux qui ne connaissaient pas le lien de vie, ils étaient seuls ! Comment faisaient-ils pour vivre ? Véga comprenait leur trouble : ce peuple qui avait inventé l'informatique par exemple, même si le visage de cette technologie n'avait plus grand chose à voir aujourd'hui avec ce qu'ils avaient créé, ce peuple qui avait fait émerger la notion même de lien inconscient, comment pouvaient-ils vivre une vie où l'on n'intègre pas naturellement que chaque acte, chaque pensée est en fait un acte de résonance ? ! - Pourtant, c'est juste une question d'énergie, comme la technologie, pensaient avec raison les jeunes. Un paradoxe, pour eux, mais qui devait les conduire à comprendre que c'était dans ces conditions de vie devenues si difficiles que leurs lointains ancêtres avaient pu opérer la Grande Réconciliation entre sciences et spiritualité. Et l'énergie, c'était quoi d'autre, relança Véga ?

- Moi, on m'a dit qu'ils avaient tout le temps peur. Et qu'ils ne savaient pas mourir. Non, décidément, le partage repartait vers d'autres questions existentielles. Il faut dire qu'à chaque fois qu'on abordait ce sujet, c'était toujours pareil : - Et ils respiraient comment, s'ils n'avaient pas le lien de vie ? - Ils respiraient sans y faire attention. Ca, c'était pour ces jeunes une des choses les plus difficiles à intégrer.

- Alors, reprit l'une, ils ne savaient pas d'où ils venaient non plus, ils n'avaient pas la vision. - Et pour se soigner alors ? Moi je sais, ils avaient recours à des... médicaments, des produits qu'ils créaient eux-mêmes. - A partir de quoi ? - Du pétrole ! - Des produits du mauvais plan, quelle horreur ! C'était l'heure, la session prit fin ; l'hémisphère du Centre mémoriel se vida doucement des ses occupants. Véga resta pensif quelques instants devant les parois claires de la grande coupole. Devant lui s'élevaient les habitations des quartiers sud de la ville bleue, bâtiments translucides, aux formes douces, harmonieusement intégrés aux reliefs de la montagne. Le «taï chi chuan» ; à la réflexion, il avait déjà entendu ce mot quelque part. Il faudrait qu'il questionne les gardiens du mouvement... —■

CNKW 33.pdf

x= 10 y=10

190 x 133



CENTRE LIKAN LU DONG MING

武当

CENTRE DE FORMATION
ET COURS QUOTIDIENS

Formateur: Docteur Kunlin ZHANG

QI GONG formation: 3 ans

TAI JI QUAN formation: 3 ans

MASSAGE CHINOIS formation 2 ans

ACUPUNCTURE

BAGUA ZHANG

CALLIGRAPHIE CHINOISE

COURS DE CHINOIS



**STAGE D'ETE
à RAMBOUILLET**

du 7 au 12 JUILLET 2004
BAGUA ZHANG et QI GONG

**JOURNEES PORTES OUVERTES
les 11 et 12 septembre 2004**

conférences-démonstrations-ateliers
au Centre LIKAN

**SOIREEES DEMONSTRATION
de toutes les activités du centre**

buffet en fin de démonstration
le 19 juin, les 11 et 25 septembre
le 11 décembre 2004 à 19h30

POUR NOUS CONTACTER : tél 01 40 13 04 33

66 rue JJ. Rousseau 75001 PARIS

site internet : www.centrelikan.net

e-mail : clikan@sof.com

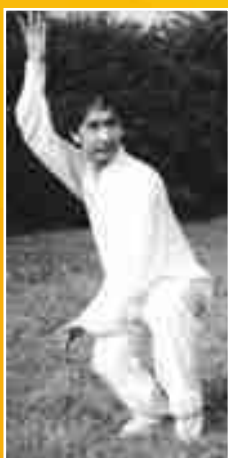
Génération TAO

Centre Contemporain d'Arts Corporels



Wutao, la danse du Tao Pol Charoy & Imanou

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



Bagua & Xing Yi Me Wong Tunken

Découvrez les subtilités de ces arts internes chinois de tradition martiale moins connus que le Tai Ji Quan.

Taijiquan Chen Pol Charoy, Champion du Monde Taïwan 1983, et Imanou

Le style Chen de Taijiquan est le style originel, souple et rythmé, il est l'alliance idéale de la philosophie du martial et de l'harmonie.



Yoga du son Patrick Torre

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



L'Essence du Taiji martial Jean-Michel Chomet

Intégrez les principes des styles internes dans les applications martiales et le Tui Shou (poussées de mains).

Taijiquan Yang Manikoth Yang Vongmany

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



Shintaïdo Bernard Lépinaux

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

Ateliers enfants Isabelle Martinez & Jean-Marc Lefèvre

Lorsque l'enfant explore 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 • email : centre@generation-tao.com