



Génération TAO

Le magazine Yin-Yang - N° 34 - automne 2004

Du Kung Fu au Taiji Quelle voie choisir pour la rentrée ?



Vérité historique,
explications, exercices
de style...

- **Kung Fu Wushu**
Sport ou chamanisme ?
- **Le regard Yin-Yang**
Voir deux choses en même temps
- **Qi Gong**
Etat des lieux en France et en Chine

Hatha-Yoga



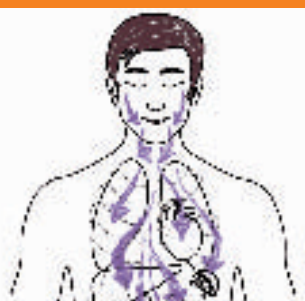
L'esprit et la forme

Bernard Montaud



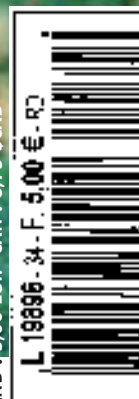
Psychanalyse corporelle

Bioénergétique



Le sourire intérieur

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



Génération TAO

Centre Contemporain d'Arts Corporels



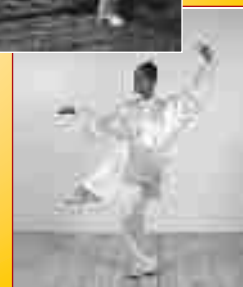
Wutao, la danse du Tao Pol Charoy & Imanou

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

Taijiquan Chen

Pol Charoy,
& 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.

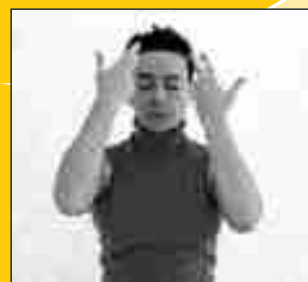


Bagua & Xing Yi Wong Tunken

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

Qi Gong curatif Anna Miassedova

Développez une nouvelle conscience de votre corps et de votre énergie par une pratique d'harmonisation taoïste issue de l'enseignement de Mantak Chia.



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 Martínez & 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

Sommaire

N° 34

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,

Isane Nicolas, Marie Delaneau,

Patrick Shan, Georges Charles,

Jean Motte, Juliette Chevalier,

Carole & Duc N'Guyen

DOSSIER: DU KUN FU AU TAI JI QUAN

Pol Charoy, Imanou Risselard

Wang Tun Ken

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Cyrille J.-D. Javary, Jean-Michel Chomet

LA VOIE DU MOUVEMENT

Jérôme Ravenet, Marine Mille,

Georges Saby

CO-NAISSANCE DE SOI

Cécile Bercegeay

SANTÉ

Marga Vianu, Bruno Rogissart

Dr N'Guyen Truong,

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Diane Pirrard,

Robert Nègre, Fred Serralta, Cécile Bercegeay,

Manikoth Vongmany, Marielle Rogissart,

Patrick Shan

CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE: Sun Gen Fa, Ke Wen

JAPON: Pascal Huart

ITALIE: Franco Mescola

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Guy Trédaniel éditeur, Editions Charles

Antoni L'Originel, Dr N'Guyen Truong,

calligraphies Wong Tun Ken, Jean Motte,

Bruno Rogissart, Diane Pirrard

PUBLICITÉ & Communication

M. Vongmany 06 60 29 30 00

SUIVI DE FABRICATION

André Martin

IMPRIMERIE

Jomagar

Commission paritaire

n° 1104 K 77577

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 : Du Kung Fu au Tai Ji Quan, quelle voie choisir pour la rentrée ?

p. 16

D'où jaillit le mouvement ? par Pol Charoy & Imanou Risselard

p. 17

La vérité historique, par Wong Tun Ken

p. 19

Pratiquer... L'interne ou l'externe ? par Wong Tun Ken

p. 23

Culture et Société

La vision Yin-Yang, par Cyrille J.-D. Javary

p. 28

Qi Gong, état des lieux : rencontre avec Dominique Casaÿs

p. 30

Les Compagnons de la Voie, par Jean-Michel Chomet

p. 34

La Voie du Mouvement

Wushu, sport ou chamanisme ? par Jérôme Ravenet

p. 38

Ba Gua Zhang, le pas de Yu, par Jérôme Ravenet

p. 39

Hatha Yoga, du minéral à la transcendance, par Marine Mille

p. 40

Pédagogie : Wu, l'attrait du vide, par Georges Saby

p. 43

Co-naissance de Soi

L'assise immobile, une psychanalyse corporelle : rencontre avec B. Montaud

p. 44

Santé

Gérer le stress de la rentrée, par Dr. N'Guyen Truong

p. 48

Du Qi gong au Tai Ji Quan, par Bruno Rogissart

p. 52

Les secrets du sourire intérieur, par Marga Vianu

p. 54

Portrait de Joseph Yu, le scientifique du Feng Shui

p. 58

La chronique de Patrick Shan

p. 60

Carnet d'adresses

p. 62

Agenda & petites annonces

p. 63

Le mot de la fin... par Georges Charles

p. 66



Dossier : Du Kung Fu au Taiji, quelle voie choisir pour la rentrée ?

Le patrimoine gestuel des arts martiaux chinois est si vaste qu'il est parfois difficile de s'y retrouver. Et dès qu'il est question d'arts «internes» et «externes», on ne sait souvent pas de quoi il s'agit et quelle discipline est la mieux indiquée pour soi. A la fois simple et précis, ce dossier vous permettra d'évaluer plus clairement vos choix de rentrée.

Photographies couverture : image centrale : Jérôme Ravenet photographié par Jean-Marc Lefèvre / Vignettes : Bernard Montaud par Cécile Bercegeay / Yoga : Marine Mille par Jean-Marc Lefèvre.

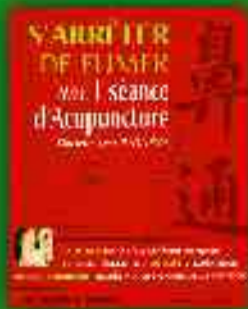


www.generation-tao.com

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 :

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

e-mail : tredaniel-courier@wanadoo.fr - internet : www.tredaniel-courier.com



1. Dr Y. Réquena
19 x 23 - 140 pages



2. P. Sionneau
19 x 26 - 856 pages



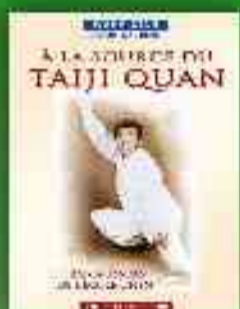
3. P. Sionneau
17 x 24 - 580 pages



4. R. Zagorski
16 x 24 - 228 pages



5. E. C. Pasquier
16 x 24 - 140 pages



6. A. Caudine
17 x 24 - 580 pages



7. Dr Y. Réquena
16 x 24 - 340 pages



8. N. Crégut
16 x 24 - 213 pages



9. S. Russel & J. Kolb
18 x 23 - 192 pages



10. A. Sarita & S. A. Geho
18 x 23 - 188 pages



11. Mantak Chia
17 x 24 - 304 pages



12. J. L. Abrassart
17 x 24 - 356 pages



13. L. Costa
18 x 24 - 168 pages



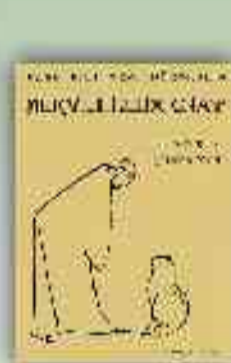
14. B. Kunz
18 x 24 - 160 pages



15. Zoé Kertesz
21 x 20 - 128 pages



16. Y. Takenami
22 x 29 - Coffret



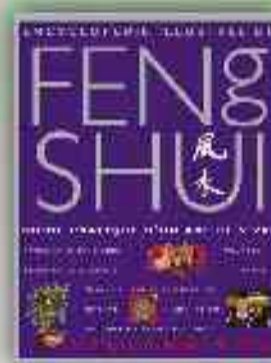
17. K. G. Durckheim
16 x 22 - 124 pages



18. Soko Morinaga
14 x 21 - 168 pages



19. Tarchang Tulku
18 x 24 - 148 pages



20. Lillian Too
28 x 23 - 360 pages

Bon de commande à retourner à : Guy Trédaniel éditeur - 19, rue Saint Séverin 75005 Paris

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> 1. S'ARRÊTER DE FUMER avec 1 séance d'Acupuncture 22 € | <input type="radio"/> 11. PORTE OUVERTE SUR TOUTES LES MERVEILLES DU MONDE 24 € |
| <input type="radio"/> 2. ACUPUNCTURE les points essentiels 45 € | <input type="radio"/> 12. MASSAGE CALIFORNIEN 29 € |
| <input type="radio"/> 3. CES ALIMENTS QUI NOUS SOIGNENT 29 € | <input type="radio"/> 13. LE MASSAGE 22 € |
| <input type="radio"/> 4. DIÉTÉTIQUE ÉNERGÉTIQUE ET MODE D'EMPLOI 21 € | <input type="radio"/> 14. RÉFLEXOLOGIE POUR LES PIEDS ET LES MAINS 22 € |
| <input type="radio"/> 5. RECETTES GOURMANDES 18 € | <input type="radio"/> 15. GYM FACIALE 16 € |
| <input type="radio"/> 6. A LA SOURCE DU TAIJI QUAN 26 € | <input type="radio"/> 16. CALIGRAPHIE JAPONAISE 38 € |
| <input type="radio"/> 7. LE GUIDE DU BIEN-ÊTRE SELON LA MÉDECINE CHINOISE 22,60 € | <input type="radio"/> 17. MERVEILLEUX CHAT et autres reçits zen 18 € |
| <input type="radio"/> 8. QI QUONG POUR MINCIR 20 € | <input type="radio"/> 18. LA LEÇON DU ZEN 16 € |
| <input type="radio"/> 9. L'ART TAOÏSTE DU MASSAGE SENSUEL 23 € | <input type="radio"/> 19. LA RELAXATION TIBÉTAINE 24,50 € |
| <input type="radio"/> 10. SEXUALITÉ TANTRIQUE 23 € | <input type="radio"/> 20. ENCYCLOPÉDIE DU FENG SHUI 32 € |

NOMBRE D'OUVRAGES :

MONTANT DE LA COMMANDE :

FRAIS DE PORT :

(2 euros / livre - franco à partir de 80 euros)

VOTRE RÉGLEMENT :

CHÈQUE :

CARTE BANCAIRE :

EXPIRATION : /

N° :



Par Pol Charoy
et Imanou Risselard

«The» rentrée !

Organiser sa rentrée nécessite de faire des choix et de peser le pour et le contre. Une fois décidé, il nous faut encore choisir où pratiquer, en prenant en considération la durée des trajets à effectuer avant de récupérer le petit ou la petite à l'école... Et espérer trouver un club avec une ambiance à notre convenance.

Mais soumis à l'organisation hâtive de notre rentrée, jonglant entre toutes nos obligations, nous en oublions souvent l'essentiel : «choisir» une école pour son contenu de formation, «choisir» un professeur pour sa qualité pédagogique. Ceci est pourtant une démarche fondamentale, et trop délaissée. Nous nous décidons trop souvent selon des critères, somme toute très pragmatiques, tels que la proximité du club, ou bien le coût des cotisations. Nous en oublions de choisir, en notre âme et conscience, ce qu'il nous faudrait considérer, non pas comme une activité, mais comme une voie, un art qui nous proposerait un chemin initiatique, et qui pour celui qui l'emprunte, lui donnerait en retour d'innombrables bienfaits dépassant un simple mieux être...

Quand je pense à notre «belle» époque, quand nous parcourions des kilomètres pour suivre les cours d'un professeur, et si celui-ci déménageait, nous nous «coltinions» des allers et retours de plus de 80 km pour le suivre. Ah ! Ca y est, je radote... Néanmoins, sans vouloir jouer les «anciens combattants» des arts martiaux chinois, nous pensons que beaucoup des apprentis d'aujourd'hui devraient moins regarder les conditions rationnelles d'accès, et de proximité ou de prix, pour orienter leurs choix, et ne pas céder à la tentation d'un simple mieux-être qui n'est qu'une étape. Celle-ci, une fois franchie, devrait nous amener à trouver les motivations pour des considérations plus profondes, et prendre en compte l'engagement sur une voie, et non une pour une simple pratique de détente ou de loisir aussi louable soit ce choix. Hélas, ce choix sacrifie trop souvent à la nécessité, plus qu'à la quête véritable d'une voie où rechercher la valeur d'un enseignement, comprendre la philosophie d'une école, et connaître les caractéristiques d'un style, devraient être le plus important pour faire pencher la balance.

Aussi trouverez-vous dans le dossier : «Du Kung Fu au Taiji» (p. 16), les éléments indispensables pour ensuite situer telle ou telle pratique dans l'interne ou l'externe. Vous trouverez aussi des réflexions pédagogiques initiant le «compagnonnage» dans nos pratiques, et vous pourrez faire une incursion dans les états de consciences modifiés liés aux postures de Yoga ou du Ba Gua Zhang.

Et puis, pour vous dé-stresser, intéressez-vous à notre rubrique santé qui vous permettra de dénouer les tensions et d'assumer votre rentrée en restant ZEN (p. 48). Enfin, pour vous y retrouver dans les turbulences «institutionnelles» du Qi Gong, rendez-vous p. 30 pour suivre Dominique Casaÿs dans sa récapitulation historique du Qi Gong en France et en Chine. Alors, à vos lunettes, pour tout savoir sur l'histoire du Qi Gong.

A très bientôt pour le prochain numéro d'hiver de Génération Tao. Bonne rentrée, et très bon choix...

Calligraphie du «souffle vital».

氣



«La recherche de l'origine est une maladie de l'esprit»

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

L'été est rangé, la rentrée est revenue. C'est ainsi, même lorsqu'on n'a pas (ou plus) d'enfants scolarisés, le rythme scolaire s'impose à nous.

La saison des feuilles qui tombe est un recommencement, le début d'une nouvelle année. Après, il y aura Noël et le nouvel an, la fête chinoise du printemps, et puis Pâques, et ensuite les grandes vacances, et encore une fois à nouveau la rentrée. C'est à se demander quand réellement commence l'année? Ce qui d'ailleurs constitue une question sans objet, puisque finalement un cycle, c'est comme un cerceau, un cercle qui roule sans début ni fin.

Les Chinois savent cela depuis longtemps, mais à l'Ouest du Tibet, les Indo-Européens, considèrent l'idée de début, l'idée de création des choses, de naissance du monde, comme plus familière.

Que quelque chose ait commencé d'exister à partir de rien est une idée qui nous semble si «normale» que même son avatar scientifique (le «big bang», ce milliardième de seconde ayant explosé il y a quinze de milliards d'années!) nous paraît plausible, car il sonne comme une sorte de «Genèse», du nom du premier chapitre de la Bible (un mot issu de la même racine grecque que «génétique»).

Les Chinois pensent plutôt, comme le dit un de leurs proverbes, que «la recherche de l'origine est une maladie de l'esprit», un bug du cerveau dirions-nous aujourd'hui. Au pays du Yin-Yang, l'affaire est claire et clairement résumée par François Jullien: au début était le... battement! Une dynamique binaire qui rythme tout ce qui est vivant, sans qu'un temps l'emporte sur l'autre en préséance.

Yin-Yang, comme on le lit plus loin dans ce numéro, est un art, celui

始

Shi: «Commencer»

女

«Femme»

台

Indication abstraite d'un rassemblement des potentialités.

de ressentir la résonance des deux versants de toute réalité momentanément. Yang est à la fois le contraire de Yin et son avenir, et réciproquement pour Yin. Cependant, cette perception que chacun ressent dans sa pratique a un défaut: elle ne peut s'énoncer que chronologiquement, l'un après l'autre! Il faut donc commencer par l'un des deux. Or, chacun peut le constater, il n'est jamais dit: Yang-Yin! L'ordre d'énonciation est toujours: Yin-Yang. Il doit y avoir une raison à cela. La sagesse chinoise en effet avait remarqué depuis longtemps que «tout commence toujours par un temps Yin».

C'est par exemple le tout premier mouvement de la forme au Tai Chi, quant avant de mouvoir quelque muscle que ce soit, on cherche dans l'immobilité complète à prendre conscience de l'appui de soi sur la terre. C'est de cet avant que naît, dans le secret de l'intérieur du Yin, la suite de la forme.

Cette réalité, aussi indiscutable qu'indiscernable, un des verbes chinois les plus courants pour dire «commencer» le proclame sans ambages: le verbe *shi*. Il est composé d'un des emblèmes les plus courants du Yin: le signe de la femme, combiné avec un groupe graphique formé de deux signes abstraits: le caractère de la bouche qui vaut pour indiquer un rassemblement, une convergence, et le signe d'une potentialité efficace.

Dire d'abord Yin puis Yang, c'est affirmer que tout commence toujours par un temps Yin, une phase interne, un moment caché, suivi ensuite d'une matérialisation repérable, une naissance visible, mais aussi que ce moment premier est yin du yin, plus que yin. ■

1er STAGE INTERNATIONAL DE LA FAUTE SUR MER

Une première expérience réussie !

Ce n'est jamais chose facile que de réunir 11 enseignants venus de tous horizons et styles différents pour animer un grand stage d'été en commun. Et pourtant, l'événement a pris forme, des 9 au 20 août derniers, sur les superbes plages d'une presqu'île protégée de sud-Vendée, la pointe de l'Aiguillon. C'est dans une ambiance conviviale que des professionnels thérapeutes et experts comme Victoria Windholtz, Jean-Jacques Galinier, Katy Barcelo, Michel Jreige, Pascal Pradoux et Thierry Alibert, ont transmis leur enseignement, mais aussi des animateurs bénévoles, tout aussi compétents dans la transmission de leur art, comme Thierry Huguet, Agnès Brouillaud, Nicole Parisot, Yann Camy, et Jean-Luc Chastanet.

L'esprit était donc tourné vers l'ouverture, sans distinction de styles et de niveaux afin que tous les participants se sentent à l'aise dans le cadre de ce stage-vacances. Et ce sont plus de 110 stagiaires venus de toutes les régions de France et du nord de l'Europe qui ont répondu présents pour cette première. Un grand nombre de sujets furent abordés: Taiji thérapeutique et martial, armes (bâton, épée, éventail, double sabre), qi-gong, tui-shou, san-shou...

Les journées se sont articulées autour de deux séances le matin, et le choix... de trois enseignants! et donc de trois thématiques, un autre cours ayant lieu tous les soirs, et là aussi, le choix de trois, voire quatre sujets. Ces stages furent agrémentés de soirées festives avec repas dansant dans la belle et grande salle du casino des dunes.

Thierry Alibert et toute l'équipe d'enseignants ont tenu à remercier chaleureusement le concours précieux de Nicole et Jacques Parisot, animateurs du club local, et de Fred pour l'aide à la préparation, ainsi que les municipalités de La Faute et L'aiguillon qui ont mis à disposition pas moins de trois superbes salles en cas de mauvais temps.

Alors, pour tous ceux qui sont tentés, rendez-vous l'été prochain pour le deuxième grand stage d'été, avec un collectif d'enseignants encore plus nombreux, et un nouveau projet, cette fois-ci entre terre et mer, sur 4 semaines au choix, en Quercy-Périgord et à la Faute/Mer.

Pour plus d'infos, voir le carnet d'adresses.



«UTOPIE» : ESPECE MENACEE !

Je viens de voir un très bon documentaire passé sur France 2: «Le monde selon Bush». Epoustouffant, et si vous pouvez vous le procurer en DVD, je vous le conseille. Comme il me restait encore un peu d'optimisme, j'ai enchaîné avec *Bowling for Columbine*. Et même si je commençais à sombrer dans une douce paranoïa, j'ai néanmoins décidé de continuer avec *Fahrenheit 911*, afin d'aller au bout de mon intention (devenir conscient/paranoïaque!!!), et respecter l'ordre chronologique de réalisation de son auteur, Michael Moore.

Depuis, je suis en convalescence, avec toutes ces révélations sur la trame politico-financière du monde et de son régent, The Président des Amériques... un tirage de Yi Jing, vite! Ces trois documents m'ont littéralement plombé, et mon yin s'écoule encore dans une déprime dont le cri et le vœu silencieux sont de redevenir aveugle le plus vite possible.

Ah! Ces géants aux moyens aussi monstrueux que leurs bassesses ne sont que des petits hommes, mais au pouvoir démesuré. Mon sentiment d'impuissance s'est petit à petit dilué grâce à un jeûne d'infos de plusieurs jours pour me ressourcer auprès de mes proches et de mes amis de pratique, de soirées aux discussions intelligentes où l'utopie d'un monde meilleur a pu au moins se penser! J'ai de nouveau cultivé dans ma pratique quotidienne l'immortalité du sacré qui aussi anime les hommes au travers des âges. Malgré cette descente aux enfers, de l'ici et maintenant, je souhaite vous partager mon «en-vie» de ne pas fermer les yeux et d'osez voir. Alors, à vos DVD!

J. C.

JOURNEE DE QI GONG 2004



Fidèle au principe taoïste du perpétuel changement, la traditionnelle journée du Qi Gong à la Pagode de Vincennes qui s'est déroulée en juin dernier, a donné à voir une certaine évolution dans la pratique et l'enseignement du Qi Gong en France. En effet, la plupart des participants ont montré que le Qi Gong n'était pas seulement une pratique juxtaposant des exercices énergético-corporels, mais aussi un état d'esprit, un état d'être, une culture de vie.

Sun Gen Fa La clémence d'une météo ensoleillée ajoutée à la qualité des prestations des intervenants a fait de cette journée un agréable moment de rencontres et de découvertes. Le public a pu assister à l'alchimie du Taiji et du Qi Gong dans la chorégraphie de Jean-Michel Chomet & Laurence Cortadellas. La grâce de Ke Wen a enveloppé le lieu tandis que le kung fu de Lin Xia l'a dynamisé. Yves et Hélène Réquena ont exposé des principes de l'art dans une clarté pédagogique rendant le «travail de l'énergie» compréhensible, aussi bien pour le public averti que novice. La décontraction et l'esthétisme de Kunlin Zhang — accompagné de son adorable chien! — l'énergie jaillissante et la calligraphie de Sun Gen Fa, l'état méditatif de Michèle Stévanovitch, l'expressivité intérieure du Dr Jian (parmi d'autres animateurs), ont montré à voir une pluralité d'expressions du Qi Gong à partir de principes pourtant communs. Les conférences de Thierry Grenier sur le Feng Shui et de Cyrille Javary sur le Taoïsme ont permis aux gens de découvrir cette ancestrale culture dans un temple plein de sérénité, puisqu'abritant une magnifique statue de Bouddha.

Bref, tous les ingrédients pour donner envie de recommencer une telle journée l'année prochaine, à la fois semblable et différente de cette année.

Kunlin Zhang

Texte et photos : M.V.

2e RENCONTRES AUTOUR DE LA MEDECINE CHINOISE



Au centre, le Professeur Leung Kokyuen et son épouse.

photo: Jean-Marc Lefèvre

Le 20 juin dernier ont eu lieu les Deuxièmes Rencontres autour de la Médecine Chinoise, dans les salons du Tapis Rouge, espace emblématique du 10^e arrondissement. Le lieu se prêtait parfaitement à l'événement: ateliers d'acupuncture, pharmacopée, diététique, massage (nous noterons la forte participation à l'atelier de Tai Ji Quan conduit par Luce Condamine), conférences, et tables rondes (menées par Pierre Dhombre, rédacteur en chef du magazine «Alternative-santé»), activités auxquelles ont participé de nombreuses figures de la médecine chinoise en France, comme François Marquer, praticien de médecine chinoise, Président de l'Institut Chuzhen, Joëlle Vassail, représentante de l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise (UFPMTC), Kong Xiangsen, Matthias Haby, ou Patrick Stoltz, spécialiste de la pharmacopée chinoise, pour ne citer que certains d'entre eux.

Citons également l'intervention remarquée du docteur Xavier Emmanuelli pour qui la «brèche est aujourd'hui ouverte» pour le développement de la médecine chinoise en France.

Enfin, cette journée aura été marquée par la présence du Professeur Leung Kokyuen et de son épouse. Celui-ci aura en effet été un pionnier dans l'introduction de la Médecine Traditionnelle Chinoise en Europe. Plus de 15 ans après son dernier séjour en France, il a donc pu évoquer sa vision de la médecine chinoise et répondre aux questions du public. Le professeur a insisté sur la nécessité d'une bonne hygiène de vie, l'importance de soigner son alimentation, et de pratiquer régulièrement des exercices. La médecine chinoise n'étant pas une médecine telle qu'elle est encore majoritairement comprise en Occident, mais une véritable philosophie de vie qui conduit à une meilleure écoute de ses besoins et de ceux des autres. Le rendez-vous est pris pour l'année prochaine.

J. C.





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 (3 ans)

FORMATION EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE CHINOIS

4 W.E. de 3 jours et 6 jours l'été (2 ans)

STAGES LIBRES à Paris et en province

11-12-13 décembre 2004

Anatomie pour le Qi Gong :
Le bassin,
par Blandine CALAIS-GERMAIN

29-30 avril et 1er mai 2005

Anatomie pour le Qi Gong :
Le membre supérieur,
par Blandine CALAIS-GERMAIN

08-09 janvier 2005

Les 24 pas énergétiques
saisonniers, par
Mme SHUFANG Yan (Angela)

14-15-16 mai 2005

Psychologie énergétique,
par Yves RÉQUENA

15-16 janvier 2005

La Gymnastique des gens heureux,
par Yves RÉQUENA

16-17 avril 2005

Du Qi Gong à la créativité corpo-
relle, par Corinne RÉQUENA

04-05 juin 2005

Tai Ji Quan, par YUAN Hong Hai

Lieu des Formations et Stages : SATILLIEU (Nord Ardèche)

Transport assuré de la Gare Valence TGV à Satillieu.

Début des cours vendredi 14h.

Chemin de chavé - 13840 ROGNES

Tél. : 04 42 50 28 14 - Fax : 04 42 50 12 89

Site : www.ieqg.com - Email : info@ieqg.com

LA DERNIERE TOURNEE INTERNATIONALE D'ENSEIGNEMENT DE MAITRE YANG ZHENDUO

L'année 2004 aura été historique pour le style Yang, avec la dernière tournée d'enseignement de son Chef de file sur deux escales européennes, couronnant ainsi près de 20 ans de séminaires intenses menés dans le monde en compagnie de son petit-fils Yang Jun.

Le Centre Yang Chengfu de Paris a eu le privilège d'accueillir le Grand Maître pour sa première escale, la deuxième étant Stockholm, correspondant de l'Europe pour l'Association Internationale de style Yang.

Cette visite à Paris, en pleine année de la Chine en France s'inscrivait ainsi dans une belle symbolique, Paris ayant été par ailleurs la première étape des tournées du Grand Maître en Occident, à l'invitation de Mr Kou, vers 1985.

C'est par un afflux massif des participants venus des quatre coins de l'hexagone et du monde entier, totalisant une douzaine de nationalités, que cet événement fut célébré dans le cadre d'un séminaire dense de six jours. Exposé très apprécié du Grand Maître portant sur une réflexion sur les dix points essentiels du Taichi élaboré par son père Yang Chengfu, pratique approfondie de la forme longue, du sabre Yang, et du tuishou. Les stagiaires ont pu apprécier le grand accomplissement du grand Maître, sa sérénité, ainsi que sa jovialité légendaire, et la merveilleuse pédagogie de maître Yang Jun, précise et riche d'applications martiales, ainsi que la grande Maîtrise de son Art.

Cette rencontre a été marquée par une grande Fête, moment de convivialité propice aux échanges et l'occasion d'honorer le Grand Maître, qui fut aussi salué par l'Ambassade de Chine et par l'UFR STAPS de l'Université de Paris Sud. Plusieurs démos furent au programme, Wu Shu, hip-hop, et exécution par un panel international d'élèves de la forme 49 de démonstration. En retour, pour le plus grand bonheur des stagiaires, Maître Yang Zhenduo démontra la forme courte des 13, et Maître Yang Jun un exercice de Tuishou avec projections.

Un des moments le plus émouvant de cette rencontre fut sans doute lorsque la centaine de participants déroula, comme un seul homme, la forme longue, sous la conduite de Yang Jun, et la déclamation solennelle des séquences en Chinois du Grand Maître avec une voix de stentor. Un moment inoubliable, qui fut longtemps de tradition dans les séminaires passés et qui serait cette fois le dernier. En guise d'Adieu, le Grand Maître nous donne rendez-vous l'année prochaine en Chine, pour la Célébration de ses 80 printemps, en pleine année... de la France en Chine. Une autre symbolique, à laquelle se superpose celle-ci : un Grand Maître s'en va, et laisse place à son Dauphin pour nous guider dans la voie de notre Art : Rendez-vous avec Yang Jun à Paris en juin 2005 pour un nouveau séminaire ! Yang Laoshi, Zai Jian ! Au revoir, Maître Yang !

J.C.



LES TRIBULATIONS DU WUTAO ET DU TAI JI QUAN AU CIRQUE DU SOLEIL !

Eh oui ! vous ne rêvez pas ! C'est bien Pol Charoy que vous voyez faire du Tuishou avec les artistes du Cirque du Soleil. Pol, ancien artiste chorégraphique est considéré comme faisant partie de la grande famille du cirque, pour avoir fait entre autre l'Ecole Nationale du Cirque d'Annie Fratellini et de Pierre Etaix. Avec Imanou, ils se sont retrouvés dans un bain de jeunesse, de féerie et de couleurs avec ces saltimbanques se donnant en spectacle dans les Asturies, à Gijon, en Espagne, ville-étape pour la tournée Européenne (la prochaine ville où vous pouvez retrouver le Cirque du Soleil dans son spectacle «Saltimbanco» est Lille du 15 novembre au 16 décembre). Invités par le coordinateur artistique de la tournée, Matthew Jessner, pour enrichir la créativité de la troupe, Pol et Imanou ont relevé ce défi, enseigner à tous ces artistes-acrobates, jongleurs, voltigeurs, porteurs, danseurs et chanteurs en tentant de leur faire sentir les principes du Yin-Yang et du lâcher-prise dans l'art du mouvement, aussi performants soient-ils. Mission accomplie puisqu'ils sont réinvités pour renouveler leur workshop.

Suite à la parution du dossier «Jing, vivre son énergie sexuelle» dans lequel apparaissait un article consacré au «karsai nei tsang, le massage des organes génitaux», nous avons eu de nombreux retours, des plus enthousiastes aux plus sceptiques. La rédaction ouvre donc ses pages pour que vous puissiez nous faire part de vos impressions. Vous pouvez nous les adresser par email à : redaction@generation-tao.com

14e FETE DU TAIJI RHENAN



La 14e rencontre du Taiji Rhénan aura lieu à Lapoutroie (en Alsace, à 20 km de Colmar), les 23 et 24 octobre prochains. Cette manifestation est ouverte à tous les pratiquants des arts énergétiques, sans aucune restriction.

Pour l'édition 2004, les organisateurs proposent un programme alléchant : une trentaine d'ateliers de pratique sur tout le week-end en Tai Ji Quan et Qi Gong animés par des enseignants de renom et de tous horizons, mais aussi un atelier de calligraphie chinoise, de massage sonore au didgeridoo, de relaxation coréenne et de shiatsu.

Le Tui Shou n'est pas oublié. Traditionnellement, c'est le dimanche après-midi qui est consacré au «pousser» et à l'échange (pour ceux qui le souhaitent). Côté fête, cette année, le samedi soir sera dédié au partage et à la convivialité (soirée «Woodstock» années 70, déguisement et maquillage de rigueur!).

Le nombre de places est limité à 250, alors n'hésitez pas à vous inscrire rapidement.

Pour plus d'infos, consulter le carnet d'adresses.



MOUVEMENT ET ELEGANCE

En recherche de vêtements en cette rentrée? Vous pouvez trouver de beaux kimonos en soie (environ 85 €) au centre Quimetao (www.quimetao.net).

En nouveauté : une superbe et originale veste d'hiver, dernière née de Dô création (120 €) dont le jeu asymétrique de la découpe aliée au col mandarin crée un look de beauté et de sobriété aux influences asiatiques. La très belle qualité de ce tissu polaire vous apportera chaleur et confort : www.do-creation.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



TAIKONAUTES EN SUPENSION

Il n'y aura pas de Chinois sur la Lune. Le «père» du programme spatial chinois, Wang Yongzhi, a calmé hier l'euphorie qui avait accompagné l'envoi du premier «taïkonaute» chinois dans l'espace l'an dernier (cf. Génération Tao n° 32 et 33), en annonçant que, «pour des raisons financières», l'idée d'envoyer un homme sur la Lune était abandonnée. Cette soudaine irruption de la Chine populaire dans la cour des grands de la conquête spatiale avait été suivie d'une série d'annonces toutes plus ambitieuses les unes que les autres. Mais (...) de nombreux Chinois trouvaient démesuré cet investissement spatial dans un pays toujours confronté à d'immenses défis de développement. Le chef du programme spatial a cité le chiffre de 18 milliards de yuans (1,8 milliard d'euros) investis en onze ans par Pékin, un montant jugé largement sous-estimé par les experts étrangers. Ce nouveau réalisme des décideurs chinois ne marque pas pour autant la fin des ambitions spatiales: Wang Yongzhi a confirmé que la Chine allait construire sa propre station au cours des quinze prochaines années.

Source : Libération – mai 2004

FESTIVAL DE CINEMAS ET CULTURES D'ASIE



Du 4 au 14 novembre prochain, Lyon sera la capitale de l'Asie. De l'Inde au Japon en passant par la Chine, le 10e Festival «Cinéma & Cultures d'Asie» sera le rendez-vous incontournable de tous les passionnés et curieux du continent asiatique. Pour fêter ce 10e anniversaire, le festival s'installera aussi du 11 au 21 novembre dans plusieurs salles parisiennes. Unique en Europe, ce festival est l'occasion pour les petits et les grands de découvrir ou redécouvrir les cultures asiatiques à travers le 7e art (100 films dont 30 en compétition) et une pléiade d'animations.

Pour cette 10e édition, le festival prendra place dans 45 lieux différents,

mélangeant tous les genres du cinéma asiatique et se révélant sous de nombreuses formes: projections de courts et longs métrages, premières européennes et internationales, avant-premières et inédits, contes, ateliers, expositions, tables rondes, initiations... En plus de la sélection officielle:

- Coup de projecteur sur le cinéma chinois indépendant (venue de 10 réalisateurs chinois de la nouvelle vague).
- A l'honneur, le cinéma populaire indien de Madras (après la déferlante de «Bollywood» dans le cinéma européen, les festivaliers découvriront «Kollywood», une autre facette du cinéma indien).
- La cuisine et le cinéma de Singapour (documentaires, fictions et venue d'un grand chef). Lyon, capitale de la gastronomie, ne pouvait pas occulter ce thème.
- Cinéma d'animation: 5 longs métrages japonais, carte blanche à l'animation coréenne et taiwanaise, une nuit 100 % Mangas.
- Rencontres, stages d'initiation (calligraphie chinoise, danse indienne).

www.asiexpo.com
tél. : 04 72 91 43 73

FORUM ECOLOGIE ET SPIRITUALITE

Les 2, 3 et 4 octobre prochains se réuniront (ou viennent de se réunir...) à l'Institut Karma Ling, dans le domaine d'Avalon, de nombreuses personnalités de tous horizons, pour échanger et dialoguer sur l'avenir de la planète. L'objectif de ces rencontres étant d'une part, de sensibiliser les grands courants spirituels à l'écologie, et d'autre part de revaloriser les traditions et cultures de l'humanité qui ont toujours vécu en harmonie avec la nature.

Cinq grands thèmes seront ainsi abordés sous forme de conférences, tables rondes, ateliers pratiques, espaces de dialogue et manifestations artistiques: «La Terre en péril» (empreinte écologique, biodiversité, manipulation du vivant); la «crise écologique comme crise de civilisation: la recherche des causes»; la «dimension spirituelle de l'écologie»; la «dimension écologique des traditions spirituelles»; «de la logique marchande au réenchantement du monde». Parmi les intervenants, seront présents: Edward Goldsmith, fondateur de la revue *The Ecologist*, Jean-Marie Pelt, fondateur de l'Institut Européen d'Ecologie, Thierry Thouvenot, chargé de mission au WWF, Pierre Rabhi, fondateur de Terre et Humanisme, Eveline Rouve, anthropologue, Jacques Brosse, naturaliste et maître Zen, Mohammed Taleb, président de l'Université Transdisciplinaire Arabe, Jean Bastaire, écrivain catholique, membre du Centre Théologique de Meylan, Babak Seddiq, moine de l'Association Zen Internationale (AZI), Jacques Dochamps et le chaman amazonien Don Sabino d'Equateur, etc.

Institut Karma Ling
Hameau de St Hugon, F-73110
Arvillard (Savoie)
tél. : 04 79 25 78 00 – fax :
04 79 25 78 08
E-mail : karmaling@karmaling.org
Site web : www.udhao.net

Traité des 5 roues

L'art de la tactique

L'enseignement du «Traité des 5 roues», ou «Gorin-no-sho», de Miyamoto Musashi est consacré à l'art du sabre. En tant que voie, son enseignement va bien au-delà. Découvrez ici les fondements de la Première roue : la Terre. par Jean Motte

Ma jeunesse fut partagée entre entraînement d'aïkido et découverte de la vie. Je flottais dans le bonheur d'être sur les tatamis et me réjouissais des projets de partir au Japon. Les cours de sabre deux fois par semaine à 6 heures du matin me forgeaient le cœur et l'esprit sur le chemin de la Voie. Je ne comprenais cette dernière que très partiellement car, être jeune est synonyme aussi d'une certaine désinvolture. Un jour pourtant j'eus entre les mains un ouvrage qui me bouleversa. Je ne saisis pas le contenu, mais je fus touché au cœur par la flèche du Bushido, le code du guerrier. Trente ans plus tard, je le reprends et m'émerveille devant tant d'efficacité dans les mots pour faire passer un seul message : suivre la voie. Ce fascicule s'intitule le *Traité des cinq roues* de Miyamoto Musashi*.

Qui était Musashi ? Un samouraï du 16^e siècle qui toute sa vie durant ne perdit aucun combat et mourut de vieillesse. Parcourant son pays de long en large afin de découvrir l'essence de la voie, il livre dans le *Traité des cinq roues* le secret d'une stratégie victorieuse qui transcende la violence et devient un art d'agir et de vivre. Attachons-nous dès à présent à comprendre le titre. Pourquoi cinq roues ? Musashi développe dans l'ordre : la terre, l'eau, le feu, le vent, et... le vide ! Là, notre esprit éduqué à citer le métal comme cinquième roue, se trouve d'un coup projeté dans une incompréhension. Le doute s'imisce et nos certitudes fondent comme neige au soleil. Deux attitudes alors pointent le bout de leur nez. La première qui consiste à dire que l'auteur de ce livre n'a rien compris et ne connaît pas les cinq éléments. La seconde qui, après un court moment de déstabilisation, rentre dans la voie de la connaissance en ayant cassé ses préjugés. Libre est l'homme de son chemin. Il est évident que Musashi eut en sa possession le *Traité du vide parfait* du philosophe Lie Tseu. Pour l'heure, nous commençons le traité des cinq roues par la Terre.

La première roue prend le titre de terre car elle fait référence au sillon droit creusé dans un champ. La voie est, par analogie, droite et symbolise une valeur morale : le Devoir. La droiture est donc le Devoir et la profondeur ou la superficialité du sillon est l'implication que l'on met dans l'étude de la voie. La voie, ici, prend le sens de tactique. Pour bien faire comprendre cette notion, Musashi fait un parallèle avec le maître charpentier. Celui-ci sait quel bois choisir, entre le bois des salles de réceptions (rigide et dense)

et celui des échafaudages (souple et creux). Il connaît les défauts et qualités de ses ouvriers. Il ne perd pas de vue l'idée générale et sait où commence l'impossible.

La tactique est cet art qui permet la confrontation directe à l'autre. Musashi nous l'explique en quelques mots. Connaître contre qui ou avec qui on se bat. Connaître ses qualités utiles à la victoire et ses défauts utiles à la défaite. Ne pas perdre de vue le but fixé et surtout connaître sa valeur intrinsèque afin de ne pas entreprendre un combat perdu d'avance. Nous voyons que cela s'applique à toute relation humaine que cela soit le pouvoir, la communication, les coalitions.

Le charpentier ne doit jamais perdre de vue les principes suivants : précision dans l'exécution, concorde

Une stratégie victorieuse qui transcende la violence et devient un art d'agir et de vivre.

dance de toutes les parties de l'ouvrage, utilisation parfaite de ses outils, refus du tape-à-l'œil, prévision des déprédations possibles. Ici, Musashi développe très logiquement la stratégie. On doit entendre dans la précision de l'exécution la notion d'obéissance. La concorde signifie que chacun doit être à sa place. L'utilisation parfaite de ses outils est à entendre comme suit : le chef, le stratège doit utiliser tout son savoir, s'engager en totalité sans retenue pour le but qu'il s'est assigné ou ce pour quoi on l'a promu. Le tape-à-l'œil est une énergie perdue car elle ne sert pas la victoire. La prévision des déprédations est importante. C'est évaluer très justement quel sera le coût de l'action entreprise. C'est une redite de la tactique où il y a nécessité de connaître où commence l'impossible. On se rend vite compte que ces principes s'appliquent aussi bien au sabre qu'aux arts martiaux, à tout ce qui concerne la recherche du Do (Tao), à tout groupe humain qui se forme. Quant à l'analogie avec le charpentier, celui-ci, en latin, se dit *materiaris*, qui a donné «matière, matériel». La matière première qui accompagne les hommes depuis leur apparition sur terre, est le bois. Toute action humaine trouvera son analogie dans la sculpture sur bois. Avant de s'attaquer au travail de la matière, il faut prévoir ce que nous souhaitons sculpter : c'est la stratégie. Puis vient la tactique : utiliser les outils appropriés, savoir en changer selon ce que l'on souhaite réaliser, ne pas perdre de vue le travail d'ensemble et ne pas s'attarder dans les détails trompe-l'œil qui n'apportent rien de plus à l'œuvre. Pour conclure cette première roue, le Devoir tel que le conçoit Musashi se réalise au travers de la connaissance de la stratégie et de la tactique. C'est évaluer toute action par la réflexion. C'est penser avant d'agir. ■

L'instant de la guérison

par Christian Flèche
et Jean-Jacques Lagarde



Ce livre va plus loin dans la réflexion qui hante toutes les personnes intéressées par le sujet de la guérison. «Comment suis-je passé dans cet état? Comment puis-je en sortir?» sont les principales questions abordées ici avec humour et compétence. Abondamment illustré par des exemples concrets, et par le «biodécodage», nous

voyons comment répondre à la question: «Qu'est ce qui me permet de guérir?». Cette approche amène le malade à traiter les conflits qui sont à l'origine du symptôme et amène à sa résolution. Instant magique que les auteurs nomment «instant de guérison».

Editions Souffle d'or, 20 €

Traité de massage traditionnel chinois

par Michel Deydier-Bastide



Avant d'aborder la technique de massage, l'auteur développe les grands principes de la MTC. Un ouvrage clair, précis. Excellent support pour une approche globale du patient dans une démarche de massage thérapeutique.

Editions Desiris, 28,50 €

La leçon du Zen

par Soko Morinaga



Roshi Soko Morinaga nous invite à partager avec lui le voyage qui l'a mené à vivre dans le zen. Il rapporte ses expériences avec une grande honnêteté, et transcende les frontières du temps et des cultures, pour donner des aperçus de vérités profondes.

Ce récit stimulant et plein d'humour nous aide à vivre notre vie en prenant grand soin de chaque instant, et en étant simplement conscients qu'il s'agit de la danse de la vie au

rythme vif et dynamique.

Le Courrier du livre, 19 €

Dictionnaire du langage de vos dents

par Docteur Estelle Vereeck



La formule dictionnaire choisie par l'auteur permet une approche ludique d'un thème qui se révèle troublant! Ce qui est arrivé à mes dents entre en résonance avec mon histoire: merci à ces messagères de mon corps et de mon inconscient. Pour donner du sens aux maux / mots de bouche...

Editeurs Luigi Castelli, 25 €

Les 20 préceptes directeurs du Karate-Do

par Gichin Funakoshi, commenté par Genwa Nakasone



Gichin Funakoshi, le «père du karaté», aurait dit que «l'objectif du karaté ne se résume pas aux mots victoire et défaite, mais consiste plutôt dans le polissage du caractère des pratiquants». Il écrit les 20 préceptes du karaté, connus dans le monde entier. Pour la première fois, vous découvrirez ici les commentaires destinés à les expliciter. Un authentique enseignement.

Budo Editions, 11,95 €

Yoga du soleil

par Charles Antoni



Vous trouverez dans ce petit manuel de nombreuses postures de yoga précisément décrites, chacune étant illustrée par une photo. L'auteur vous dit où porter votre attention pendant l'exercice et quels sont les effets et bénéfices d'une pratique régulière. Vous avez ici toutes les clés pour habiter votre pratique, même si rien ne peut remplacer un enseignement régulier...

Editions L'Original, 18 €

Vers le vide

poèmes de Saigyô, commentés par Hiromi Tsukui et Abdelwahab Meddeb



Saigyô(1118-1190) était un célèbre poète japonais issu d'une grande famille de guerriers. Ses vers sont ici proposés en version bilingue et sont accompagnés par des œuvres calligraphiques qui, délicatement, font résonner le timbre de cette

poésie du corps, de l'esprit et du cœur.

Un beau et doux voyage.

Editions Albin Michel, 17,50 €

L'art du bonheur 2

par sa Sainteté le Dalai-Lama et Howard Cutler



Le travail... Voici donc le sujet du nouvel ouvrage du Dalai-Lama, qui comme toujours en maître inspiré, éclaire le lecteur sur ses sentiments d'insatisfaction, de frustration ou de perte d'équilibre que peut générer le travail de l'homme d'aujourd'hui.

Editions Robert Laffont, 17 €

Sagesses concordantes, vol. 2

par Alain Delaye



Ce second volume poursuit et complète la démarche entreprise dans le précédent: rapprocher les sagesses de quatre maîtres contemporains: Krishnamurti, Vimala Thakar, Etty Hillesum et Prajnânpad. L'auteur aborde 3 thèmes: Agir, Aimer et Vivre. Il retient l'essentiel, met en ordre et en perspective, insiste sur les convergences et les singularités de chacun. C'est un vrai travail de confrontation et de réflexion qui fait de

cet ouvrage un très beau cadeau à se faire à soi-même ou à l'un de ses proches.

Editions L'Original, 23 €

Porte ouverte sur toutes les merveilles

par Mantak Chia et Tao Huang



81 chapitres du *Tao Te Jing* de Lao Zi commentés et décryptés, mais aussi appuyés par des exercices pratiques. Une idée originale pour aborder et pénétrer les mystères profonds de cet ouvrage millénaire. Mantak Chia, déjà auteur de nombreux ouvrages publiés dans le monde entier, et en collaboration avec

Tao Huang, se livre ici à un exercice de style étonnant!

Editions Guy Trédaniel, 24 €

Evoluer par la musique et les 5 éléments

par Daniel Perret



La musique pour nous transformer et évoluer. Daniel Perret, musicothérapeute, a une approche tout à fait originale grâce à une réflexion sur les 5 éléments et par un travail avec les seuils neuromusicaux. Livre dense, passionnant, illustré d'histoires

vécues avec ses patients adultes ou enfants, quand l'auteur se demande parfois s'il est plutôt thérapeute, pédagogue, musicien, voire par moments même, «chaman».

Editions Souffle d'Or, 19 €

La quête du sens

par Cheikh Khaled Bentounès, Marie de Hennezel, Christiane Singer...



Quel est le sens de la vie? Pourquoi entreprendre cette quête de sens? Journaliste, médecin, moines zen ou tibétains, prêtres, etc., chacun ici approte son témoignage. La diversité des expériences fait toute la richesse de ce livre. Eclairages différents qui nous incitent à ne pas passer à côté de la vie.

Editions Albin Michel, N.C.

Les patriarches du zen

par Evelyn de Smedt et Catherine Mollet



Voici une anthologie inédite, classant par thème de grands textes des maîtres du bouddhisme ch'an chinois et du zen japonais, dont certains ont été ici traduits pour la première fois. Les auteurs restituent ainsi toute la puissance et la vivacité de cette philosophie à nulle autre pareille.

Editions le Relié, 20 €

Le massage des bébés

par Vimala McClure



La douceur. C'est ce qui se dégage dès la prise en main de ce livre. Vimala Mc Clure nous offre avec beaucoup d'attention sa pratique, issue de sa rencontre avec les massages de bébés en Inde dans les années 1970. De très belles photos, des exercices clairement détaillés et un texte traduit de l'anglais qui déroule le «bon sens» du massage des petits. Nos bébés ne s'en porteront que mieux, et nous aussi par extension.

Editions Sand, 19,95 €

L'art de la paix de Sun Tse

traduit et commenté par Philippe Dun



Cette nouvelle traduction du classique de la stratégie: l'Art de la Guerre, restitue la véritable signification de l'ouvrage original en démontrant que choisir l'équilibre plutôt que le combat est le meilleur moyen de dépasser l'adversité. Philip Dunn donne au lecteur les moyens d'accéder à la sagesse sans les pensées agressives véhiculées par des millénaires de guerre.

Les Editions de l'Eveil, 14,95 €

Tai-Chi, l'art du Tao

par Art'Tao



Pour tous les pratiquants de Taiji, voici la forme de Cheng Man Ch'ing en 37 postures que vous pouvez découvrir maintenant sur ce DVD réalisé par l'association Artao.

Outre la forme «déroulée» par Michel Thabourin, vous pourrez retrouver des images d'archives de Cheng Man Ch'ing en train de pratiquer.

Artao - 11 390 Brousses et Villaret
artao@club-internet.fr

Du *Kung Fu* au *Taiji* Quelle voie choisir ?

Si vous découvrez aujourd'hui l'univers du Wushu, c'est-à-dire, des arts martiaux chinois, on vous aura sans doute parlé des notions d'«interne», Nei Jia, dont fait partie le Tai Ji Quan, et d'«externe», Wei Jia, dont fait partie la boxe de Shaolin. Et comme beaucoup, vous n'aurez pas compris grand chose. Mais rassurez-vous, celui que vous aurez questionné à ce sujet, pratiquant fraîchement initié, ou confirmé, aura sans doute beaucoup hésité à vous expliquer, tant avec des phrases alambiquées et des termes techniques, que des gestes et des postures pas toujours probantes, de quoi il en retournait.

Comme la parution dans le n° 32 de Génération Tao d'un article consacré à la différence entre arts internes et externes a encore suscité de nombreuses questions chez nos lecteurs, nous avons décidé dans ce numéro de rentrée de revenir sur ces deux notions, pour tenter d'élucider le mystère d'une scission qui n'en était pas une... et pour vous permettre, dans les meilleures conditions possibles, de vous déterminer dans vos choix de pratique pour cette rentrée.

D'où jaillit le **M**ouvement ?

Une question de repères

par Pol Charoy & Imanou Risselard

Souvent les pratiquants occidentaux se sentent désemparés quand ils tentent de saisir les différences entre les concepts de pratiques internes et externes (yin/yang), et leur désarroi ne fait qu'augmenter au fur et à mesure qu'ils se confrontent aux explications glanées, tant auprès de professeurs, que dans les nombreux textes qui se donnent pour objectif de définir ces concepts. Nous allons donc essayer à notre tour d'aborder ces notions en tentant d'être synthétique pour les rendre plus facilement compréhensibles et pour cela nous n'hésiterons pas à déroger à la pure science au profit de la pédagogie !

De la volonté à l'intention

Pour essayer de comprendre, prenons l'exemple pratique d'un *fa jin*, une «sortie d'énergie», ou «sortie de force», d'un simple coup de poing dans les deux modes, interne et externe...

En externe, quand vous donnez un coup de poing, vous faites appel à votre volonté, vous décidez, vous commandez à votre hanche (dans le meilleur des cas !) pour lancer votre bras dans une direction voulue. En interne, par contre, il en va tout autrement : au lieu de se concentrer sur la partie émergente, visible de l'action, la mobilité (yang), vous devez porter votre intention sur la partie invisible du geste, la motilité (yin).

Pour comprendre cette idée, nous nous devons de saisir la différence qui existe dans l'observation de la nature en Orient et en Occident. Ainsi pour nos amis chinois, le printemps est fêté aux alentours du début de février (jour de l'an chinois), quand la sève commence son mouvement (invisible!)



photo : Jean-Marc Lefèvre

Yang Jun, petit fils de Yang Zhen Duo, lui même le fils de Yang Cheng Fu

de remontée vers les branches (voir rubrique infos, article «idées au gramme»). Pour nous, frères et sœurs d'Occident, le printemps débute le 21 mars, jour de l'équinoxe, au moment où les bourgeons émergent (visible!). En cela, l'Occident reste fidèle à la pensée : «Je ne crois que ce que je vois».

Se relâcher !

Maintenant, si nous transposons cette observation orientale du monde dans la pratique, nous pouvons en tirer l'enseignement suivant : donner un coup de poing dans les styles externes consiste à ne se concentrer que sur la partie visible du geste mobilisant uniquement la jambe, la hanche,

le buste et le bras correspondant au même côté visible de l'action. Donner un coup de poing dans la pratique des styles internes se résume pour l'essentiel à se concentrer sur la partie invisible et émergente qui permettra l'action, notre

C'est en relâchant la hanche que l'espace et l'énergie du mouvement sont créés.

attention devant se porter sur la qualité du relâchement de la hanche opposée au coup de poing, car c'est en relâchant la hanche, et non en l'actionnant volontairement, que l'espace et l'énergie du mouvement sont créés et que nous pouvons alors lancer notre coup de poing avec force et économie, à l'image d'un arc tendu se relâchant pour décocher sa flèche.

C'est cette façon de faire qui nous permet d'approcher de manière corporelle, et non intellectuelle, la notion philosophique taoïste du «lâcher-prise», le wu wei (voir rubrique «Voie du Mouvement», article «L'attrait du vide»).

De la mobilité à la motilité

Cette différence peut en d'autre terme se résumer en partage fonctionnel «volontaire» et «involontaire». Il y a d'un côté, un geste volontaire par lequel nous dressons notre capacité de coordination à une mobilité bio-mécanique, certes de plus en plus subtile, mais dont le corps trop souvent se trouve sacrifié sur l'autel de la prouesse; de l'autre, l'«intention», le Yi d'un mouvement, qui s'appuie sur l'écoute de la motilité interne (le mouvement du Qi et de la vie biologique), pour arriver à une mobilité bio-mécanique respectueuse d'une anatomie énergétique et articulaire. Pour être plus précis, la «motilité» correspond aux mouvements internes de nos fonctions : circulation des fluides du sang, de la lymphe, bien sûr du Qi, et de l'harmonie entre les systèmes sympathique et para-sympathique de notre fonctionnement nerveux autonome. C'est aussi simple que cela!!!

Notre système nerveux en action

Physiologiquement, ces notions trouvent leur sens dans le fonctionnement de notre système nerveux autonome. Celui-ci est composé des systèmes sympathique (anciennement ortho-



Shi de Cheng,
moine de Shaolin

photo : d'après Fred Serratta

sympathique) et parasympathique. Ce «binome» est responsable de la régulation et de la coordination des fonctions vitales de l'organisme. Son fonctionnement harmonieux est heureusement pour notre bien-être indépendant de notre volonté. Certaines pratiques, dites internes nous permettent d'agir sur lui, de l'influencer et de l'équilibrer : *Jusqu'à une date récente, il a été toujours accepté que les effets du système nerveux autonome sont indépendants de la volonté et de la conscience. Cependant il a été démontré, chez l'humain du moins, que des individus peuvent réussir et apprendre à contrôler le fonctionnement de certains viscères et orienter leur fonctionnement dans un sens ou dans un autre. Ce type de bio contrôle est appelé biofeedback ou rétro action biologique.* (<http://vitalichip.chez.tiscali.fr/sciences/sv/humain/sysner.html>).

Et voilà, il ne nous reste plus qu'à espérer avoir réussi à vous faire saisir la différence et la complétude entre les pratiques dites internes et externes; séparation en tout point comparable à la division de notre système nerveux autonome en deux parties, a priori opposées et pourtant indissociables, et donc indispensables à notre bien-être. Si, après cette lecture vous êtes toujours dans le flou, ajoutez-nous à la liste de tous ceux et celles qui tour à tour se sont essayés à se montrer plus explicites. Nous ne pouvons que nous souhaiter à tous que ces essais, éventuellement infructueux, soient utiles à quelques-uns et qu'ils nous donnent l'occasion de gravir encore un peu plus les marches de la simplicité pédagogique ! Tenez-nous au courant, merci, et à bientôt.

POUR EN SAVOIR PLUS...

LE SYSTEME NERVEUX, COMMENT CA MARCHE ?

Le système nerveux humain est responsable de l'envoi, de la réception et du traitement des influx nerveux. Tous les muscles et les organes dépendent de ces influx nerveux pour fonctionner. Trois systèmes travaillent de concert pour remplir sa mission : les systèmes nerveux central, périphérique et autonome.

- Le système nerveux central est responsable de l'émission des influx nerveux et de l'analyse des données sensitives. Il est composé de l'encéphale et la moelle épinière.

- Le système nerveux périphérique est responsable de la transmission de ces influx nerveux vers, ou à partir, des nombreuses structures de l'organisme. Il est composé de nombreux nerfs crâniens et spinaux qui sortent de l'encéphale et de la moelle épinière vers l'ensemble du corps.

- Le système nerveux végétatif ou autonome, qui fonctionne en parallèle avec le système nerveux central, est composé de deux sous-systèmes : le sympathique et le parasympathique. Il assure l'auto-régulation du système nerveux et se trouve sous le contrôle du cortex cérébral, de l'hypothalamus et du bulbe

rachidien. Il est responsable de la régulation et de la coordination des fonctions vitales de l'organisme.

- Le système nerveux sympathique provoque des réactions de fuite ou de combat, en réaction à un stress ou à un stimulus, comme par exemple une augmentation de la fréquence cardiaque, de la sécrétion de salive et de sueur.

- Le système nerveux parasympathique contrebalance ces effets en ralentissant la fréquence cardiaque, en dilatant les vaisseaux sanguins et en relâchant les fibres des muscles lisses involontaires.

Leurs fonctions sont opposées, ce qui équilibre de façon subtile les fonctions de l'organisme placées sous leur contrôle. La «bonne santé», «l'équilibre», l'harmonie, est la résultante des actions de ces deux systèmes nerveux d'une alternance harmonieuse.

Pour en savoir plus : http://perso.club-internet.fr/kawado75/Shiatsu/Kawado_shiatsuprincipe.htm

La Vérité Historique !

Moines bouddhistes et taoïstes : le duel

par Wong Tun Ken

C'est vers le milieu de la Dynastie Ming (1368-1644) que furent mentionnées pour la première fois par écrit — dans l'ouvrage du Général Qi Ji-Guang intitulé *Ji Yao Xin Shu* — les boxes célèbres existant déjà à cette époque ; il est possible qu'elles représentent les formes embryonnaires des différents styles qui se structureraient de façon plus caractérisée par la suite.

Temps de paix, temps des écoles

Ce fut donc peut-être au début de la période Ming, en temps de paix, que les techniques commencèrent à être triées, rassemblées et approfondies par les boxeurs populaires en fonction de leurs aptitudes physiques, leur goût, leur expérience. Beaucoup de styles apparurent ensuite, se précisèrent et s'établirent, à partir de cette moitié de l'Ere Ming. Mais le clivage des arts martiaux entre Nei Jia (interne) et Wei Jia (externe) ne date réellement que du début du 20^e siècle.

La boxe de Huang Zong-Xi

Le terme «interne» est emprunté à la notion ancienne de Nei Jia dont fut à l'origine Huang Zong-Xi. Cette désignation apparut pour la première fois au début de la dynastie Qing, sous la plume de Huang, grand penseur de l'époque, sur l'épithète : *Wang Zhen-Nan Mu Zhi Ming*. En effet, à la mort de Wang Zheng-Nan — qui était le maître du fils de Huang —, le meilleur ami de Wang avait demandé à Huang de rédiger ce texte pour lui rendre un dernier hommage. Huang avait alors employé le terme de Nei Jia pour évoquer la boxe de son supposé créateur, Zhang San-Feng. Sept ans après la mort de Wang Zhen-Nan, son élève, Huang Bai-Jia (le fils de Huang Zong-Xi), écrivit un livre intitulé : *La boxe interne* dans lequel il présente les contenus de cette boxe, mais rectifie le mythe fantaisiste rapporté par son père (au cours d'un

rêve Zhang San-Feng aurait reçu l'enseignement des arts martiaux d'un immortel, le grand empereur Yuan Wu, et se serait réveillé le lendemain matin en étant devenu un grand expert).

Le clivage interne/externe ne date réellement que du 20^e siècle.

Pour sa part, il raconte que Zhang San-Feng était un expert en boxe Shaolin, qu'il avait créé une nouvelle boxe à l'opposé des principes de celle-ci, et qu'il la prétendait très supérieure — à tel point qu'en apprendre seulement les premiers rudiments devait permettre de se situer déjà bien au-dessus du niveau du Shaolin —.

Ainsi, par les écrits du père et du fils de la famille Huang, la notion d'«interne» ou de «boxe interne» commença à marquer l'histoire du Wu Shu, même si elle ne ré-émergea dans la société que beaucoup plus tard, dans le courant du 20^e siècle ; Gu Liu-Xin rapporte qu'il vit en 1932 à Shanghai, Lin Ji-Qun, pratiquant de la province du Sichuan, présenter

une «boxe interne» de la branche de Zhang Song-Xi; dans les années 80, Wang Wei-Qi de Shanghai présenta la «boxe interne» de cette même lignée, tout comme Chen Ji-Kang, invité en 1986 à présenter cette boxe à Shanghai. Plus tard, une association «Boxe interne» sera fondée dans la ville de Nanchang (Province du Sichuan). Des ouvrages seront publiés par la suite par Wang Wei-Qi et You Ming-Shen. Le contenu de cette «boxe interne» est déjà différent de celui de la boxe de Huang Bai-Jia.

La boxe des «Lettrés»

Le terme *Nei Jia* fut par ailleurs — et plus largement — appliqué au Tai Ji Quan tout d'abord, et par la suite au Xing Yi Quan ainsi qu'au Bagua Zhang.

Dès qu'il fut introduit à Pékin par Yang Lu-Chan, le Tai Ji Quan commença à être connu du grand public. Grâce au très haut niveau de Yang, mais aussi les grandes qualités de combattant de son fils Yang Ban-Hou, les bases d'une grande boxe furent établies. Cependant, malgré la notoriété de cette boxe, elle n'était à l'époque encore réservée qu'aux notables, riches commerçants, hauts fonctionnaires, nobles ou parents de la famille impériale.

Vers la fin de la dynastie Qing, le pays plongeait dans la spirale de la décadence et, pour gagner sa vie, Yang Jian-Hou commença à ouvrir cet enseignement à un public plus large et plus diversifié (souvent des gens aisés pouvant s'offrir des cours particuliers). A la toute fin de la dynastie Qing (1911), la structure sociale avait changé : émergèrent alors des cours collectifs pour les classes plus populaires. Dans la même dynamique de démocratisation de cette boxe, Yang Zheng-Fu enseigna à l'Institut de recherche sportive fondé par Xu Yu-Shen. Bien sûr, de nombreux lettrés assistaient à ces cours ; alors naquit peu à peu une idéologie «anti-wushu» (mais surtout pro Tai Ji Quan). Il est seulement un peu regrettable que ces «théoriciens» n'aient fondé

leurs recherches qu'en s'appuyant sur des documents anciens et des rumeurs non vérifiées. Certaines fausses idées ou mauvaises interprétations firent ainsi leur chemin dans l'opinion publique et induirent les milieux du Wushu dans l'erreur. Par exemple, la légende attribue la paternité de la boxe Shaolin à Da Mo (Bodhidharma), le Xing Yi Quan est attribué à Yao Fei, et le Tai Ji Quan à Zhang San-Feng, et comme ce dernier aurait été le créateur de la «boxe interne», le Tai Ji Quan fut assimilé à une «boxe interne».

Le début de la division

En 1912, les deux autres styles célèbres qu'étaient le Xing Yi Quan et le Bagua Zhang furent regroupés avec le Tai Ji Quan dans une même famille (voir l'article que j'ai précédemment écrit sur la question — la boxe interne - in Génération Tao n°32). Ils suivirent donc le Tai Ji Quan dans cette catégorisation «interne». Dès lors, les arts martiaux commencèrent à être divisés en deux parties par cette classification de «boxe interne» et «boxe externe».

La notion d'interne au cœur de l'opposition entre Bouddhistes et Taoïstes

Mais cette notion «nouvelle» de l'interne ne doit pas être confondue avec celle «ancienne» que recouvrait l'interne de Huang Zong-Xi, parce que leur perception et compréhension doivent en être différentes :

Alors naquit peu à peu une idéologie «anti-wushu», mais surtout «pro» Tai Ji Quan.

1. Pour se différencier

L'appellation interne/externe selon le clivage ancien servait au départ simplement à distinguer deux boxes antagonistes : la boxe taoïste et la boxe bouddhiste ; le terme «interne» étant seulement employé par opposition à la boxe des moines Shaolin. Vers le milieu de la dynastie Ming, d'autres

boxes caractérisées par leurs propres techniques avaient déjà fait leur apparition (les Huit méthodes d'attaque de Lui Hong, la Boxe courte de Mian Shang, les Techniques de Pieds de Li de la Province de Shandong, la Boxe du Roi des Aigles, les Culbutes de Zhang, la boxe Ba Zi, l'attaque de Zhang Bai-Jing, les Sept attaques de la famille Wen, la Boxe courte de Liu de la Province du Shanxi, le Ba Shan Fan...), mais aucune n'était concernée par cette distinction ancienne de l'interne ou de l'externe.

2. L'opposition entre Bouddhistes et Taoïstes

Toujours selon son acception ancienne, la division interne/externe touchait particulièrement le caractère «religieux» de la pratique. Les moines étaient désignés par la société, les *Chiu Jia Ren*, où *Chiu* signifie ici «se séparer», «quitter», ou «couper une liaison», *Jia*, «famille» et *Ren*, «homme» : l'homme qui abandonne sa famille, quitte la société. Plus tard, leur boxe fut nommée *Wei Jia Quan*, avec encore l'idée en *Wei* d'«extérieur, en dehors».

Les Bouddhistes pensent en effet que dès sa naissance, l'homme commence à tomber dans le malheur du monde, et que leur mission est d'aider les gens (ainsi qu'eux-mêmes) à quitter le plus tôt possible cette mer amère et chaotique, à se dépouiller de cette enveloppe souillée qu'est le corps et oblitérer toutes les émotions humaines ; une des premières choses consiste à se défaire du souvenir et du premier don que nous ont fait les parents : les cheveux (dans les temps anciens les Chinois respectaient et prenaient particulièrement soin de leur chevelure). L'idéal taoïste est complètement différent. Le *Nei* (interne) signifie ici être parmi la société, au milieu de sa famille. Le Taoïste aspire à l'immortalité, souhaite toujours vivre et jouir librement de la beauté de ce monde ; alors il peut conserver ses cheveux, il pouvait même auparavant se marier — ce n'est qu'à partir de la dynastie Yuan (1271-1368) qu'une branche taoïste établit dans ses règles l'interdiction du mariage à ses membres —.

Comme Zhang San-Feng était taoïste,

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 €**



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 €**



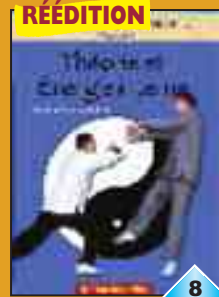
5
Le travail énergétique des moines de Shaolin, une sorte de qigong de combat. 274 p. 17x24. **34,50 €**



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 €**



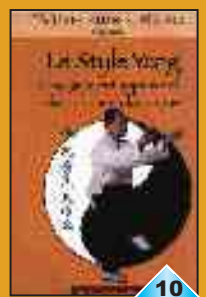
NOUVEAU
7
Le Taichi facile : Méthode Yang 24 mouvements. Un guide pratique pour apprendre la gymnastique chinoise. 100 pages en couleur, 17 x 24 cm **14,95€**



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



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



13
Qi Gong sibérien, une tace cachée du Qi Gong dévoilée par Victor et Marina Zalajnov. 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 €**



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



NOUVEAU
20
L'art de la paix. Une interprétation dans un angle pacifique du fameux classique de Sun Zi. L'équilibre au-delà du conflit. 224 p., 14,5 x 21 cm. **14,95€**



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
Les 20 préceptes directeurs du karaté-do. L'approche de M. Funakoshi met en exergue les valeurs spirituelles et la finesse mentale au détriment de toute forme de brutalité.. **11,95 €**



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'AÏKIDO - 11,95 € |
| <input type="checkbox"/> 3. POINTS DE VIE - 59,50 € | <input type="checkbox"/> 13. QI GONG SIBÉRIEN - 25 € | <input type="checkbox"/> 23. 20 PRÉCEPTES DU KARATE-DO- 11,95 € |
| <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 SECRÉTES - 11,95 € |
| <input type="checkbox"/> 6. YOGA TOAISTE ET ENERGIE SEXUELLE - 27,00 € | <input type="checkbox"/> 16. PENSÉES PERCUTANTES - 22,75 € | |
| <input type="checkbox"/> 7. LE TAICHI FACILE - 14,95 € | <input type="checkbox"/> 17. BRUCE LEE, HOMMAGE - 38,10 € | |
| <input type="checkbox"/> 8. ÉNERGIE 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. TAI CHI STYLE YANG-34,50 € | <input type="checkbox"/> 20. L'ART DE LA PAIX - 14,95 € | |

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

la boxe qu'il créa (on n'en est pas sûr) fut naturellement nommé Nei Jia, car c'était une idée qui venait de son partenaire, un Chiu Jia Ren (moine bouddhiste). Le Nei Jia étant à présent formulé, le Bouddhiste adopta pour lui-même au contraire le Wei-Jia, polarité antinomique qui traduit bien l'opposition et les combats que ces deux courants religieux ont historiquement menés l'un contre l'autre pour le pouvoir d'influencer et diriger la société.

Mais dans son acception nouvelle et contemporaine, l'opposition interne/externe réside surtout, pour un néophyte ou un débutant, dans une différence radicale d'approche, d'apprentissage et de pratique. Cela n'a plus rien avoir avec les courants philosophiques ou religieux.

3. Une différence de tactique

Dans le Nei Jia, on bouge sur l'initiative de l'adversaire ; on se défend s'il attaque, ou bien, avant que son attaque n'arrive, on contre-attaque.

Dans le Wei Jia, on attaque souvent le premier, l'attaque étant considérée comme étant la meilleure défense.

Aujourd'hui, l'interne a développé des façons de neutraliser une attaque avec souplesse et de contre-attaquer ensuite avec force et puissance ; cela se traduit dans la démarche et les étapes de l'entraînement qui passent par relâchement, souplesse, force/puissance.

4. De l'ancien au nouveau : rien à voir!

Autrefois, il n'y avait d'exigence claire concernant les postures du corps. On pointait seulement quelques erreurs qu'il fallait éviter. Mais le relevé de ces fautes était également valable pour le Wei Jia. Dans les livres, *Nei Jia Quan Shu* de Huang Bai-Jia, et *Nei Jia*, de Zhang Song-Xi, on constate que les techniques ne ressemblent pas du tout à celles que l'on nomme aujourd'hui «interne». On n'y explique par ailleurs rien de ce qui concerne le travail de relâchement et de liaison. Aujourd'hui, les positions correctes sont clairement identifiées et exigées. Elles sont très différentes pour l'interne et pour l'externe. Le Nei Jia a par ailleurs emprunté au Taoïsme un certain nombre de théories pour expliquer ses pratiques, et attache notamment de l'importance à la fonction du Dan Tian, et au Nei Jin. ■



La qualification contemporaine de la notion d'«interne» a donc simplement tiré son nom de la désignation ancienne de Nei Jia, afin de pouvoir se réclamer de Zhang San-Feng. Mais comme le Xing Yi Quan et le Bagua Zhang ont aussi été intégrés dans le système Nei Jia, le terme actuel n'a plus la même signification. Par ailleurs, la logique de cette division Nei Jia/Wei Jia n'est pas tout à fait correcte.

Une division qui n'a pas de sens!

Citons plusieurs exemples :

- La réaction sur attaque de l'adversaire (Nei Jia) et l'initiative de l'attaque (Wei Jia) sont des principes qui existent et se conjuguent dans tous les styles, mais simplement dans différentes proportions : elles varient parfois à l'intérieur d'un même style, selon les aptitudes physiques des pratiquants, qui impliquent des choix différents selon qu'ils soient petits ou grands, etc. Et cet équilibre Nei/Wei varie aussi bien entendu selon chaque individu.

- Le Xing Yi Quan est censé relever du domaine du Nei Jia, cependant on y attaque le premier, avec force, puissance, rapidité. Le style exige qu'on avance pour détruire toutes les lignes de défense de l'adversaire. En Tai Ji Quan, Yang Ban-Hou sortait souvent sa force continue, rapide et puissante dans l'exécution de sa forme, à tel point qu'elle ressemblait à de l'externe, tandis qu'à contrario, dans la boxe Shaolin, dite externe, il existe une façon de pratiquer avec souplesse, comme dans la forme Da Bei Quan.

- Dans le combat, les mécanismes d'action ou de réaction, d'initiative d'attaque ou de défense, varient bien évidemment selon les circonstances, sans cesse changeantes! On ne peut pas en fixer le principe comme un dogme. Si par exemple on mettait en présence deux pratiquants de Tai Ji Quan pour un combat et que chacun attende que l'autre l'attaque, on devrait alors les observer du matin jusqu'au soir sans les voir esquisser un seul geste!

- En interne et en externe les positions et postures sont vraiment très différentes, mais dans le Wei Jia on utilise parfois des positions de corps du Nei Jia, comme par exemple dans le Hong Quan, la Grue blanche ; quelques boxes mélangent ainsi wei et

Pratiquer...

L'interne ou l'externe ?

par Wong Tun Ken

photos : Jean-Marc Lefèvre & calligraphies de Wong Tun Ken

nei, comme le San Wang Bao Quan, le Wen Sheng Quan, le Ba Ji Quan... doit-on dès lors les considérer comme Nei Jia ou Wei Jia ?

• On entend souvent cette phrase prononcée par le maître de Nei Jia, qui dit : «Vous ne pratiquez pas le Nei Jia Quan». L'élève ne comprend pas. Alors il s'interroge : «Mon style est bien Nei Jia, pourquoi me dit-on que la boxe que je pratique n'est pas Nei Jia ?». C'est avant tout une question de relation et de liaison entre la forme

et la substance. La forme ne peut pas décider de la substance du style, et il n'y a que la substance qui puisse incarner le style. Dans le Nei Jia, très souvent, les pratiquants ne connaissent pas la substance de leur style, cela même après des années de pratique, et ils ne possèdent qu'une forme superficielle, les

membres exécutant juste des mouvements. Cela signifie qu'une boxe peut être dénaturée par les façons que l'on a de la pratiquer ; par exemple, le Xing Yi Quan «façon Shaolin» ou «façon Karaté», le Tai Ji Quan chorégraphique ou bien façon gymnastique... Aussi, cette idée de clivage, de division et de classification du Wushu a-t-elle été déjà par le passé critiquée par des grands maîtres, comme par exemple Sun Lu-Tang, Cai Long-Yun. A ce sujet, voici un extrait de propos écrits par Sun Lu-Tang vers la fin des années 20 en réponse au sous-directeur de l'Ecole Nationale Supérieure de Wushu dans le débat sur la division interne/externe des arts martiaux : *Aujourd'hui, tous les pratiquants de Wushu connaissent cette division de l'interne et de l'externe ; le Shaolin est désigné «externe», le Wudang «interne» ; les moines bouddhistes sont qualifiés de «neijia» et les taoïstes de «weijia». Mais tout ceci n'est seulement qu'apparence. Par ces termes*

«interne» et «externe», on différencie Shaolin et Wudang comme on pourrait tout aussi bien les différencier en désignant leurs boxes d'après leurs lieux emblématiques — le Temple de Shaolin, la Montagne du Wudang — mais tout ceci ne doit pas suggérer une différence ou une hiérarchie de niveau (à l'époque, une grande rivalité opposait ces deux grands courants et la question était toujours : «Qui est le meilleur ?» NDLA).

On ne doit pas séparer l'interne de l'externe et on ne doit pas en diviser

«On ne doit pas séparer l'interne de l'externe et on ne doit pas en diviser les pratiquants.»

Sun Lu-Tang

les pratiquants. Le «souple» et le «dur» ne sont qu'une différence d'approche, de point d'entrée ; l'un aborde la pratique avec souplesse pour aller vers le dur, de l'intérieur du corps vers l'extérieur, l'autre entre par la voie dure pour s'achever vers le souple, de l'extérieur vers l'intérieur du corps. Et si l'entrée n'est pas la même, les chemins conduisent pourtant au même but et se rejoignent pour ne plus former qu'une union de l'intérieur et de l'extérieur du corps, complémentarité du souple et du dur, le résultat étant l'état de Zhong He (neutralité), qui est le plus haut niveau de la boxe. Song Shi-Rong (grand maître de Xing Yi Quan de la province du Shanxi) m'a amené à un niveau supérieur de compréhension. Il disait simplement : «Si le pratiquant peut élever son Qi, sa boxe — quelle que soit celle qu'il pratique — est du domaine de l'interne. Sinon, elle appartient à autre chose.

Bien tenté!

Pourtant dans les années 30, quelques personnes tentèrent d'utiliser les termes de Nei Gong Quan et Wei Gong Quan pour remplacer les formules «interne» et «externe». Gong signifie «pratique». Zhang Nai-Qi publia en 1936 *La science du Nei Gong Quan* où il expliquait en détails les contenus du

WEI JIA





Démonstration d'un positionnement du haut du corps sur la même posture du cavalier (ma bu).

Remarquez sur la photo de gauche (externe), la recherche du placement des bras se construit par la sensation de l'étirement de lignes dans les 4 axes (haut/bas et droite/gauche).

Sur la photo de droite (interne), la recherche du placement des bras s'effectue par la recherche de la sensation globale d'une sphère qui se construit par la conscience des 6 directions (haut/bas, droite/gauche et avant/arrière).

Nei Gong Quan et du Wei Gong Quan. D'un point de vue étymologique, cette désignation illustre mieux la pratique de la boxe interne ou externe car elle évoquait précisément la manière de travailler du pratiquant. Mais les habitudes ont la vie dure, et on en revint vite à l'expression usuelle Nei Jia/Wei Jia. Il faut dire aussi qu'à l'époque la plupart des pratiquants était issue des couches sociales inférieures, souvent incultes, qui n'avaient pas une très bonne compréhension du sens des mots ; la parole des professeurs, à qui l'on témoignait alors un très grand respect, valait parole d'évangile dont on ne pouvait imaginer même douter. Ainsi les expressions «interne» et «externe» continuèrent-elles d'être utilisées jusqu'à nos jours comme des termes spécifiques du Wushu. On peut toujours employer cette terminologie devenu l'usage, à condition d'avoir une bonne compréhension de ses significations.

De nouveaux critères à identifier

Comme dans leur essence, l'approche est différente pour ces deux registres de boxe, il y a pour le débutant et le pratiquant de Wushu un certain nombre de points à identifier et comparer.

1. La position de corps est différente.

• Dans l'externe : elle ressemble à

celle qu'on utilise dans la vie quotidienne. Dans les compétitions en Chine, ou dans les films de Kung Fu, on voit souvent une large ceinture qui serre bien la taille du pratiquant. Cette large ceinture sert : à présenter une belle ligne de corps qui doit être plein d'ardeur et d'allant ; à protéger ; à préserver les lombaires et la colonne vertébrale lorsque les mouvements amples et rapides de la taille pourraient la blesser ; à fixer la taille à la manière d'un socle stable qui permet à la partie supérieure du corps de bouger avec vivacité, rapidité et puissance. La ceinture donne une sensation de tenue et de force. En revanche le bas-ventre n'a pas de liaison avec la partie supérieure du corps.

• Dans l'interne : la position de corps est complètement différente de celle qu'on utilise dans la vie courante, comme réduire la cambrure de la colonne vertébrale, afin que le bas-ventre soit relié à la partie haute du corps. Cette position permet aussi de bien libérer l'extérieur et l'intérieur, aux organes de bien fonctionner, et à toutes les parties d'être disponibles pour être utilisées ; elle permet de construire à l'intérieur un chemin bien ouvert qui rende très fluide toute circulation; elle permet aussi de construire le Nei Jin. Tout ce qui coupe ou serre le corps est proscrit ; la ceinture est bien entendue à éviter. Si on veut bénéficier des bienfaits de l'interne, alors cette position de corps est obligatoire. C'est le premier pas.

2. La manière d'utiliser le corps et de pratiquer est différente.

• En externe, comme on utilise plutôt la force des groupes musculaires superficiels, alors on privilégie dans le travail l'accroissement de force et de résistance de ces parties : pompes, abdominaux, musculation, voire haltérophilie... ces méthodes sont semblables à celles des sports occidentaux. Par ailleurs, pour augmenter la dureté des surfaces et des points d'attaque, il y a des méthodes consistant à frapper arbres, pierres, piquer les doigts dans le sable ou la limaille de fer... L'exercice physique est très important.

• Dans l'interne, on utilise le Nei Jin (l'énergie interne) ; aussi la méthode principale réside dans le travail du relâchement et la recherche du calme en profondeur. Il n'y a que cette méthode qui permette de réveiller, libérer, organiser et utiliser les organes internes et les muscles profonds, et bouger avec fluidité. Les méthodes exposées ci-dessus dans l'externe ne peuvent pas être employées ici, car elles empêcheraient le relâchement profond et diminueraient les sensations des terminaisons nerveuses.

Pour parvenir à bien utiliser l'intérieur du corps, la conscience a pris une grande place dans la pratique ; elle attend de recevoir les signaux du corps, vérifie, corrige son travail avec calme mais sans volonté ou désir intempestif.

3. La respiration est différente.

- En externe, la respiration est plutôt pulmonaire, comme celle qu'on adopte généralement dans la vie courante. Il existe cependant — dans le Chang Quan par exemple — 4 méthodes de respiration appliquées à la pratique : celle qui «soulève» (pour les mouvements de bas en haut), celle qui «descend» (ceux du haut vers le bas), celle qui «soutient» (dans les sauts), celle qui «bloque» (pour se maintenir en l'air). Mais comme la structure du corps ne relâche pas bien les organes internes, le diaphragme ne se déplace pas beaucoup et les poumons ne s'ouvrent pas pleinement. L'oxygène n'est pas suffisant pour les besoins du corps, et après la pratique on est souvent essoufflé.

- Dans l'interne, la position du corps libère les organes internes ; le diaphragme est libre de se déplacer sur un plan vertical et par conséquent les poumons peuvent bénéficier d'une ouverture naturelle maximale, et ainsi l'apport d'oxygène remplit les besoins du corps. Dans la forme «Bao Chui» du Tai Ji Quan Chen, le pratiquant n'est pas essoufflé malgré les séries de mouvements exécutés avec rapidité et puissance.

4. Le degré de progression est différent.

- En externe, la façon d'utiliser le corps est proche des principes mécaniques des mouvements quotidiens, alors il est plus facile de diriger les membres et les muscles après avoir fait l'apprentissage du mouvement. On peut clairement sentir la progression à chaque étape.

- Dans l'interne, la façon d'utiliser le corps est complètement différente que celle à laquelle on est habitué dans la vie de tous les jours. Le travail et les modifications intervenant à l'intérieur du corps ne peuvent être ni vus, ni touchés. C'est un travail sur l'invisible, et sans repère. Le sens que prend cette pratique ressemble à celui de la calligraphie chinoise : pour aller dans une direction, il faut d'abord faire un léger mouvement dans la direction opposée. Par exemple, si vous voulez avancer, progresser, il vous faut d'abord reculer, désapprendre, et vous défaire des habitudes, en particulier celles du corps au quotidien. A ce stade, vous sentez que vous n'arrivez plus à utiliser la même force que vous aviez auparavant, le corps ne pouvant se mouvoir avec naturel, il est



Ma Bu de Shaolin (face)

Ma Bu de Shaolin (profil)

Pour cultiver l'enracinement, les moines de Shaolin maintiennent cette posture par la force de la volonté. L'angle de toutes les articulations des jambes doit être à 90°.



Xiao (petit) Ma Bu de Shaolin (face)

Xiao (petit) Ma Bu de Shaolin (profil)

Pour les styles internes, il s'agit plutôt de «prendre racines». Pour cela, l'attention est portée par la prise de conscience de la pesanteur du corps, du haut vers le bas. La position des jambes doit donner l'impression que l'on s'assoit sur un gros ballon afin de dessiner un arc plutôt que des angles.

raide et crispé... Si vous cherchez à bouger rapidement, il faut d'abord vous mouvoir lentement. Vous avez ainsi le temps de sentir et de vérifier les changements et les défauts de votre corps, pour corriger, améliorer... Pour bien utiliser le cerveau, il faut au préalable installer le calme, être en état de disponibilité pour recevoir et échanger les signaux avec plus de terminaisons nerveuses.

5. La trajectoire du mouvement est différente.

- En externe, les mains se déplacent dans l'espace en suivant des lignes

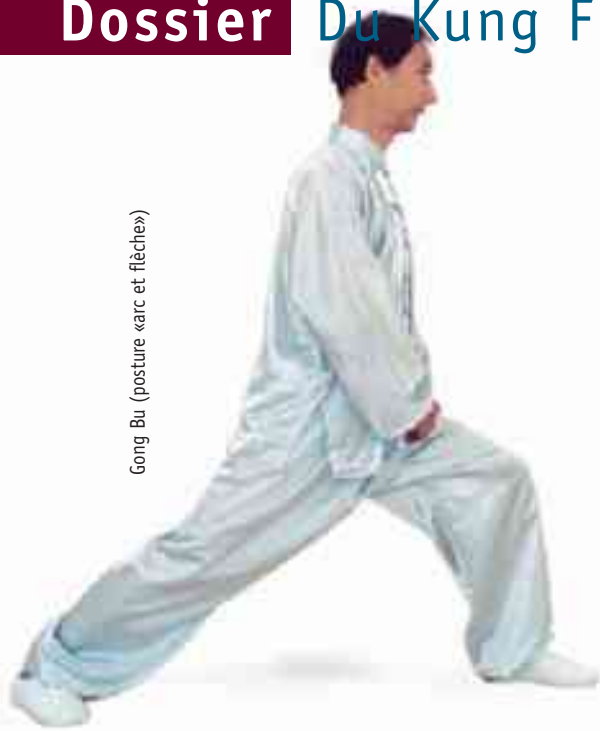
droites ou des trajectoires courbes.

- Dans l'interne, les mains suivent plutôt des lignes arrondies et en montant, vrillent sur elles-mêmes comme un tournevis. Cette manière de conduire le mouvement fait davantage travailler l'intérieur du corps ; elle aide à neutraliser une partie de la force de l'adversaire/partenaire et augmente la force de pénétration par sa façon de «percer».

6. L'exercice «Zhuang», la posture statique, est différent.

Cet exercice est un élément important de l'entraînement du Wushu. Il sert à

Gong Bu (posture «arc et flèche»)



Pour les styles externes, le positionnement s'effectue uniquement par l'étirement vers le haut (ciel), accompagné d'une respiration haute pour alléger la posture. **Attention à l'excès de cambrure !**



Pour les styles internes, le positionnement s'effectue simultanément par l'étirement haut/bas, ciel/terre, accompagné d'une respiration basse, diaphragme relâché, afin de donner du poids à la posture.



calmer l'esprit et décontracter le corps. C'est aussi une méthode de Qi Gong pour la santé physique et psychique.

- En externe, il faut augmenter la force des jambes pour parvenir à un meilleur enracinement, une plus grande stabilité. Par exemple, le *Ma bu zhuang*, position Ma bu, dans le Shaolin : la position est basse, les cuisses sont abaissées jusqu'à devenir parallèles au sol. Plus tard, familiarisé avec la posture, on peut même poser de lourdes pierres sur les cuisses.

- Dans l'interne, ce travail dur où l'on doit souffrir n'existe pas. La hauteur de la position n'est pas prédéterminée. Si on pratique pour la santé, on peut rester comme si on était debout. L'importance du travail réside d'abord dans un esprit calme et la décontraction du corps qui ouvre ce dernier et le remplit, jusqu'à lui conférer une qualité d'élasticité, et de ressort. Ce corps devient aussi stable, mais plus vivant.

7. La force musculaire employée est différente.

- En externe, on utilise les grands muscles superficiels, comme on les utilise dans la vie courante. De cette façon, le pratiquant est conscient de sa force quand il l'utilise dans un mouvement.

- Dans l'interne, on cherche à prendre conscience des muscles profonds et des petits muscles de l'intérieur du corps pour ensuite les relier et les unir. Dans la pratique, surtout au début, on demande à ne pas utiliser de force pour ne pas retomber dans le schéma des habitudes de la vie courante.

Il y a longtemps, dans le nord de la Chine, il y avait beaucoup de prati-

quants de Xing Yi Quan. Une partie des hommes les plus costauds s'était considérablement affaiblie, et certains même tombèrent malades. Ils finirent par se dire que le Xing Yi Quan était une boxe étrange ; mais la raison résidait dans la mauvaise utilisation qu'ils faisaient de leur corps. Comme le Xing Yi Quan était réputé pour sa puissance et sa rapidité, ces pratiquants imprimaient leur propre force au mouvement pour se sentir puissants. Mais ils se crispaient, et leurs organes internes comme leurs muscles étaient toujours tendus, contractés, et serrés. A force de ce régime — 3 heures d'entraînement quotidien — les organes moins alimentés en éléments nutritifs entraient en dysfonctionnement et la santé se dégradait alors assez rapidement.

Lorsque plus tard on parvient à « sortir » la force, le corps et les bras restent aussi « vides », mais pas remplis de la même force qu'en externe. Si on doit se sentir plein, c'est à l'image d'un ballon transparent, qui serait rempli d'air.

8. Les pratiquants sont différents.

- L'externe convient bien aux jeunes. Comme elle exige de bonnes aptitudes physiques, dans la plupart des styles, les gens d'âge mûrs ont plus de difficulté à suivre (pour une même exigence de niveau).

- Dans l'interne, les mouvements sont plus lents, et généralement moins complexes, moins diversifiés qu'en externe. Par exemple dans le Tai Ji Quan — à l'exception du style Chen —, dans la plupart des écoles, une forme unique est souvent pratiquée

pour la vie. Dans le Xing Yi Quan, beaucoup d'anciens ne pratiquaient que les cinq mouvements fondamentaux. Ces simples mouvements comblaient ces pratiquants qui y passaient tout leurs loisirs pendant toute une existence. Eux seuls entraient dans le chemin de la boxe, car si les mouvements étaient simples, leur compréhension s'était développée d'une manière très fine et très avancée.

Bien que cette pratique convienne à tous les âges, on constate que la lenteur, le calme et la sobriété des mouvements attirent moins les jeunes gens. Et comme l'interne n'exige pas d'aptitudes physiques particulières, beaucoup de personnes mûres et parfois même très âgées n'hésitent pas à participer, pour améliorer leur état d'esprit comme leur état de santé. Pour cet aspect-là, l'interne est indiscutablement efficace.

Bien sûr, aujourd'hui, les pratiquants peuvent apprendre beaucoup de styles, de formes et de mouvements pour le plaisir et le loisir. Mais il faut essayer d'entrer sur le chemin, car c'est là qu'on commence à découvrir ce qu'est le vrai plaisir...

L'externe et l'interne sont tous deux très riches dans ce qu'ils peuvent nous apporter, sans aucune suprématie de l'un sur l'autre. Ce qui fait parfois la différence (de niveau) est déterminé par ce que sont et ce qu'en font les pratiquants, cela n'a rien à voir avec l'appartenance à tel ou tel domaine de boxe. Chacun peut — et doit — choisir son style selon son goût et sa propre nature de corps.

PHARMACOPÉE
ACUPUNCTURE
MASSAGE



Institut
CHUZHEN
de Médecine Chinoise

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

FORMATIONS COMPLÈTES OU MODULAIRES
PRÉPARATION AUX EXAMENS CHINOIS

TRADUCTION D'OUVRAGES
MODULES SPÉCIALISÉS
AGRÈMENT 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

PHARMACOPÉE
ACUPUNCTURE
MASSAGE



Institut
CHUZHEN
de Médecine Chinoise

■ NOUVELLE FORMATION
À PARTIR D'OCTOBRE 2004

ENSEIGNEMENT À PLEIN TEMPS
SUR 5 ANNÉES

agrément formation continue

■ Institut CHUZHEN

10, bd Bonne-Nouvelle-75010 Paris
e-mail : infos@chuzhen.com
téléphone 01 48 00 94 18
fax 01 48 00 99 18

ÉCOLE ADHÉRENTE À L'UNION PROFESSIONNELLE UFPMTIC



DÔ création

**Cet hiver, portez cette splendide
veste asymétrique, dernière née
de Dô Création.**

Son tissu polaire épais de haute qualité
vous procurera chaleur et confort.

Prix indicatif : 120 €

Ref. VTL009 : coloris noir

Ref. VTL010 : coloris quetsche

Vente par correspondance ou sur r.d.v

Dô Création,
3 rue de Montholon, 75009 Paris.

Tél. / Fax : 01 45 23 02 27

Email : do-creation@wanadoo.fr

Retrouvez Dô Création sur internet ! : www.do-creation.com

La Vision Yin-Yang

Voir deux choses en même temps

Les anciens Chinois ont légué à l'humanité un trésor précieux pour la compréhension de l'Univers et de l'Homme. Née de l'empirisme et de l'observation, la vision yin-yang nous permet aujourd'hui de porter un regard nouveau sur des choses que l'on connaît déjà.

par Cyrille J.-D. Javary

Selon le concept du yin-yang, chaque chose peut être vue d'un point de vue différent. Et selon le point de vue d'où elle est regardée, revêtir telle ou telle qualité. Prenons un exemple très simple, les nuages. Ils nous semblent familièrement appartenir au ciel, puisqu'il suffit «tout naturellement» de lever les yeux pour les voir. Or, vu de l'espace, les nuages appartiennent à la terre, et il faut se baisser pour pouvoir les regarder ! Ce pourquoi le spationaute Jean-Louis Baudry appela les nuages, le «maquillage de la terre».

L'harmonie des contraires en Chine

Les Taoïstes privilégient l'harmonie des contraires qu'ils considèrent comme à l'origine de la vie, comme productrice de vie. Harmonie en outre qu'ils n'ont pas été les seuls à observer ; ainsi Héraclite, le plus Chinois de tous les philosophes grecs, en a-t-il aussi parlé. Il a du reste été totalement incompris à son époque, et continue à le rester encore largement. Cette philosophie est pourtant la voie toute

tracée pour sortir des dilemmes dans lesquels on s'use, et pour accroître notre niveau de sérénité.

Prenons un nouvel exemple. Il existe deux anciens caractères où sont symboliquement représentés à gauche, yin, à droite, yang, et au milieu, le roi Wen. Le sens de cette représentation le plus ancien est adret et ubac. Du côté de yang est dessiné un rond, c'est le soleil, et du côté de yin, une espèce de crochet, signe des nuages et du ciel sombre. La partie gauche des deux caractères est identique : elle évoque le versant d'une colline, d'où leur sens le plus ancien, adret-ubac ; adret, le côté d'une montagne qui est exposé au soleil, ubac, le côté d'une montagne qui est exposé à l'ombre. C'est-à-dire que toute chose a toujours un côté yang et un côté yin, que yin et yang ne sont pas deux natures opposées, mais deux côtés de la même nature.

Au cœur de la Cité Interdite

Les Chinois aiment les montagnes, et ils aiment particulièrement les montagnes de leur pays, les grandes et les petites, qu'ils n'hésitent pas à ramener dans leur jardin. Dans le plus célèbre

jardin de la Chine, puisqu'il s'agit du jardin de la Cité Interdite à Pékin, on peut découvrir de petites montagnes, représentées sous forme de petits rochers dressés. Comme des montagnes grandeur nature, chaque rocher possède une face yang facilement reconnaissable : plate, unie, ensoleillée, et si l'on tourne autour de cette pierre, une face yin : multiple, concave, secrète, intérieure. C'est donc toujours yin et yang, en même temps : selon le point de vue, et selon le mouvement.

Prenons toujours pour exemple la Cité Interdite. Sa partie yin, au nord, correspond à l'espace privé. On y trouve le jardin caractérisé par la multiplicité de statues, de fleurs, à laquelle fait écho la partie yang, au sud, l'espace public où le pouvoir se donne à voir avec ses immenses cours vides à ciel ouvert. Le vide joue ainsi sur le plein et le plein sur le vide. Ce sont toujours les deux versants d'une même montagne... Mais ce qui est naturel à comprendre pour les Chinois nécessite un «entraînement à voir» pour les Occidentaux : «mettre ensemble des choses contradictoires de façon harmonieuse» dit Héraclite.

HEXAGRAMME 1

Yang

Elan Créatif

Qian

En haut, Ciel

En bas, Ciel

Formes rondes



HEXAGRAMME 2

Yin

Elan Réceptif

Kun

En haut, Terre

En bas, Terre

Formes carrées

Il faut en fait s'entraîner à voir deux choses en même temps.

La muraille de Chine

De la même manière, intérieur-extérieur, comme yin-yang, dépend du point de vue où l'on se place. Ainsi le plus célèbre mur de fond de jardin que l'on ait jamais construit (eh oui, la muraille de Chine, puisque c'est d'elle dont on parle, a simplement été construite pour empêcher les maraudeurs de venir piquer les pommes au fond du jardin!) a été édifié pour distinguer, d'un côté les sédentaires, et de l'autre, les nomades. J'en profite pour décapiter une sottise énorme: non, la grande muraille de Chine ne peut pas se voir depuis la lune! Déjà, depuis un avion, il faut la survoler le matin et savoir où elle se trouve! En sachant que les avions volent à 10 kms d'altitude, les satellites géostationnaires à 36000 kms, imaginez ce que cela peut donner à 360000 km de distance... Mais si la muraille de Chine est impossible à voir de la lune, c'est un endroit d'où la lune est assez belle à voir...

Il s'agissait donc d'empêcher les razzias des nomades d'Asie centrale, les Mongoles en particulier. Mais un mur ne peut pas être complètement étanche, sinon il devient une prison, il faut donc qu'il y ait des portes, qui sont des endroits du mur où il n'y a pas de mur; c'est du vide dans du plein. Il faut seulement surfortifier la porte, par une rangée de contrescarpes, et empêcher les ennemis de profiter de cet endroit de faiblesse. Mais on imagine trop souvent la fabrication de la muraille de Chine comme une grande forteresse. Il est vrai que les Occidentaux ont édifié des murs pour empêcher les attaques. Or l'utilisation de l'image de la muraille de Chine a été une pure image de propagande parue pendant la Chine en construction. La preuve en est que les armes des gardes ne sont pas chargées et qu'ils portent leurs armes comme je porte mon parapluie! Tout cela n'a en fait aucun sens parce que la muraille n'est pas un mur défensif, et surtout pas défendable. Il ne fait

même pas cinq mètres de haut, et on peut grimper dessus sans aucune difficulté. Donc, à quoi pouvait servir cette grande muraille dans l'antiquité? Elle a tout simplement joué un rôle yin-yang en étant, à la fois un mur qui empêchait les gens de rentrer en Chine et les Chinois de communiquer avec les «barbares», et à la fois une route de montagne qui permettait la communication dans un environnement difficile. Et en temps de guerre, notamment avec les Japonais, la grande muraille permettait surtout d'envoyer rapidement des troupes à l'endroit qui était assailli. L'acupuncture fonctionne exactement de la même manière, avec la communication des méridiens entre eux pour la circulation de l'énergie et l'intervention sur des points relais...

Autour du Yi Jing

Yin et yang vont devenir tellement importants dans la culture chinoise que ceux-ci vont les représenter avec des emblèmes étonnants d'abstraction. Ce sera ainsi pour yang un trait continu, et pour yin un trait redoublé. J'utilise volontairement le terme «redoublé» parce que j'ai longtemps cherché des mots qui ne soient pas à connotation «macho» pour désigner le yin souvent assimilé au sombre, obscur, brisé, faible, vide... c'était un hôpital! J'ai donc préféré chercher des mots neutres, dont «redoublé» fait partie. Il désigne ainsi la forme graphique du symbole, et permet d'évoquer le rapport du yin avec le temps. En effet, le yang est toujours une concentration de forces en un point du temps et de l'espace. Par exemple, l'attaque aura lieu demain, à 3 heures, à la tour nord. Le yin, quant à lui, fait toujours référence à une dilution dans le temps: c'est par exemple en termes stratégiques, la défense, deux gaziers en l'occurrence, qui tournent autour du château fort régulièrement. Dans le même ordre d'idée, on peut toujours augmenter la puissance du yang,

le multiplier, mais on ne peut pas faire de réserves de yin. Alors que yang est toujours continu, comme la course du soleil dans le ciel, un soleil qui a toujours la même taille, la lune, elle, croît et décroît et change de forme. Aussi le terme de «redoublé» signifie simplement que manger et dormir, c'est tous les jours.

Les hexagrammes 1 et 2

Parmi les associations que va permettre de générer le couplage yin et yang, on retrouve les hexagrammes 1 et 2 du Yi Jing, l'idée qu'au yang va être associé le ciel et les formes rondes, et qu'au yin, la terre et le carré. Par exemple, dans la banlieue sud-est de Pékin, les deux directions attribuées au yang, se situe le Temple du Ciel, où l'Empereur appelé «Fils du ciel» venait au solstice d'hiver, au moment où le yin culminait, instamment prier son père, le Ciel, de bien vouloir faire redescendre dans la Terre de Chine, l'influx créatif du yang de façon à nourrir le peuple chinois. C'est pourquoi au Temple du Ciel, les formes rondes abondent, au travers des monuments, de la décoration, etc. Mais plus précisément, un rond dans un carré puisqu'il s'agit de faire descendre l'énergie du ciel à l'intérieur de la terre.

Une porte est un endroit du mur sans mur, c'est du vide dans du plein.

Pour conclure, l'idée qu'il faudrait retenir ici est que tout est toujours un mélange variable de yin et de yang. Et ce qui évoque merveilleusement cela est l'arbre. On oublie souvent en Occident qu'il y a autant de bois dans un arbre en dessous qu'au-dessus. Et que l'arbre est toujours en train de pousser. Ainsi dans les saisons dites yang, le printemps et l'été, il pousse vers le haut, fait des branches, des feuilles, des fleurs et des fruits, et dans les saisons dites yin, l'automne et l'hiver, il fait des racines, et pousse vers le bas. C'est pourquoi l'arbre a une si grande importance dans la pensée chinoise, parce qu'il est l'un des symboles les plus manifestes de la force vitale. —■



Qi Gong,

Etats des lieux

L'une des figures les plus représentatives du Qi Gong en France aujourd'hui, Dominique Casaÿs, fait un état des lieux de la discipline, en France et en Chine.

propos recueillis par Delphine L'huillier
photos : Jean-Marc Lefèvre

Gtao : Dominique Casaÿs, pouvez-vous nous parler des prémices fédératrices du Qi Gong en France ?

Dominique Casaÿs : Le Qi Gong a commencé à s'organiser en 1995, à l'occasion des premières journées nationales du qi gong, date à laquelle la première fédération de Qi Gong a été créée : la Fédération des Associations et Enseignants de Qi Gong (FAEQG), avec des personnalités comme Ke Wen, Jean-Michel Chomet, Pol Charoy, Sun Gen Fa, Liu Jun Jian, et moi-même. J'en oublie bien sûr... L'année suivante est apparue une autre fédération : la Fédération Européenne de Qi Gong et Disciplines Affinitaires (FEQGA), avec d'autres professeurs que l'on connaissait très bien, comme Yves Réquena, Dominique Banizette, Michel Angles, Kunlin Zhang, etc. Les deux fédérations représentaient ainsi un groupe vraiment représentatif des grandes écoles de formation et des pratiquants. Vers 1997, il y eut beaucoup de discussions avec la Fédération des Tai Chi Chuan Traditionnels (FTCCT) pour voir si le Qi Gong pouvait s'intégrer dans une fédération sportive. Ainsi fut créée la Fédération de Tai Chi Chuan et Chi Gong (FTTCCG) qui était constituée de la FTCCT et de la FAEQG, sachant que la FEQGA avait préféré

rester en dehors, doutant de la possibilité de rentrer dans le domaine institutionnel des sports. Cette création nous a donné un agrément, mais nous nous sommes vite rendus compte qu'il y avait beaucoup de conflits internes, de personnalités, de pouvoirs, mais aussi, et surtout, des problèmes structurels qui faisaient que le Qi Gong ne trouvait pas sa place dans cette fédération et dans le domaine du sport. Nous nous sommes alors sérieusement demandés s'il était possible d'intégrer le Qi Gong dans une fédération d'arts martiaux chinois sous l'égide du Ministère des Sports.

Pour quelle(s) raison(s) de fond ?

D. C. : Le Qi Gong a une origine qui est à la fois philosophique, voire religieuse, dans le Taoïsme, le Bouddhisme, mais aussi dans la médecine et les arts martiaux chinois. Il est difficile de n'en considérer qu'un aspect, et d'en éliminer les autres, comme le voulaient la FTCCG et le Ministère. Cela rendait l'idée de la pratique du Qi Gong restrictive et risquait même de l'appauvrir par la suite. Aussi, après un an et demi de cheminements très difficiles au sein de cette fédération, et devant le fait que la plupart des associations n'adhéraient plus ou s'en allaient, nous avons préféré quitter la FTCCG pour rester repré-

sentatifs du mouvement, et nous regrouper de manière définitive, puisque nous avons fusionné complètement avec la FEQGA pour créer la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques (FEQGAE) qui existe aujourd'hui.

Où en est cette fédération aujourd'hui ?

D. C. : Elle regroupe l'ensemble des écoles de formation, plus de 300 professeurs diplômés, et presque 6000 licenciés cette année. Nous avons senti que cela correspondait vraiment à ce qu'attendaient les gens: une fédération indépendante, qui peut œuvrer dans une certaine liberté. Nous avons bien sûr gardé beaucoup de liens avec d'autres structures, comme le Comité National de Kung fu Wushu (CNKW) que l'on a vu se modifier progressivement. Celui-ci était encore à l'époque un organisme complètement dirigé par la Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires (FFKAMA), qui n'était pas très ouverte à des pratiques telles que le Qi Gong. Aujourd'hui, avec un changement de personnes, nous avons senti un vrai désir de regrouper, représenter et favoriser nos disciplines. Nous avons donc engagé depuis plus d'un an maintenant des discussions approfondies avec Dan Schwarz et Pol Charoy pour voir si le Qi Gong pouvait avoir une place dans ce comité. Et nous sommes finalement arrivés dans un premier temps à une convention qui nous paraît une solution très positive, parce qu'elle préserve les intérêts de chacun, et surtout, elle favorise beaucoup la discipline elle-même. Dans un deuxième temps, nous avons signé un protocole avec le CNKW.

En quoi consiste cette convention ?

D. C. : Elle reconnaît l'existence de deux entités, à savoir le CNKW qui représente tous les arts martiaux chinois, et la FEQGAE qui représente des pratiques de Qi Gong plus liées à l'entretien de la santé et du bien-être. Le Qi Gong se trouve ainsi réparti dans deux domaines d'activité: une pratique spécifique du Qi Gong reliée aux arts martiaux, voire sportive, avec un travail énergétique intense, souvent appelé *nei gong*, et pouvant être représentée au CNKW d'un côté, et de l'autre, une pratique du Qi Gong plus spécifiquement reliée

à l'entretien de la santé et à une forme d'épanouissement personnel, toujours représentée par FEQGAE.

La FEQGAE regroupe aujourd'hui 300 professeurs, et presque 6000 licenciés.

Vous semblez satisfaits...

D. C. : Cette convention permet de préserver toute la richesse du Qi Gong, un ensemble de pratiques qui ne pouvaient pas avoir de place aujourd'hui uniquement dans le cadre des sports, en même temps qu'un ensemble de pratiques reliées aux autres arts martiaux chinois, tant il est vrai que, bien souvent, un professeur de Taiji enseigne en même temps le Qi Gong, et qu'il y a beaucoup de ponts entre ces différentes techniques. Pour nous, être en dehors des arts martiaux chinois n'était pas tout à fait satisfaisant, parce qu'il existe une branche du Qi Gong qui est réellement reliée aux arts martiaux, mais être uniquement dans les arts martiaux chinois, était, au moins à l'heure actuelle, quelque chose de trop restrictif aussi. Je dois souligner que cette convention s'est déroulée dans un climat extrêmement amical, dans le respect des uns et des autres, sans récupération de pouvoir, de marchandage du nombre de clubs, de licences, etc., mais vraiment pour essayer que chacun trouve sa place, et que ce regroupement favorise dans tous les cas le développement du Qi Gong et des arts énergétiques.

Pouvez-vous nous parler de ce qui se passe en Chine aujourd'hui pour la discipline ?

D. C. : L'histoire récente du Qi Gong en Chine a été très mouvementée, puisqu'il n'y avait pas vraiment de réglementation, avec beaucoup d'écoles traditionnelles, de lignées de grandes familles, de Qi Gong qui pouvaient se pratiquer, tant au sein d'hôpitaux de MTC, qu'à la faculté des sports de Pékin ou dans la rue. C'était un domaine très ouvert, et puis il y a eu l'histoire du Falun Gong il y a 5 ans (en 1998-1999), qui a été un gros traumatisme, sur le plan poli-

tique, mais aussi pour tous les enseignants et pratiquants de Qi Gong, puisqu'il y a eu des restrictions énormes sur la pratique. On a même craint à un moment que le Qi Gong ne disparaisse plus ou moins en Chine, puisque personne n'avait plus le droit de pratiquer dans les lieux publics, ou même de suivre des stages dans une autre province.

Qu'en est-il aujourd'hui ?

D. C. : Le problème du Falun gong était un problème d'interaction entre une pratique d'épanouissement et la politique. Or je pense que le Qi Gong est avant tout un art d'être avec les autres, l'art de gérer sa vie, son corps, sa santé. Le Falun gong, avec ses 100 millions de pratiquants, est devenu une menace, et le gouvernement, dans un pays qui est «très musclé», a réagi très fortement. A savoir qu'il y a déjà eu dans l'histoire de la Chine des groupements religieux qui ont pris le pouvoir, comme les Mandchous au 19e siècle. Mais ce qui nous plaît beaucoup aujourd'hui dans l'évolution des comportements, est qu'au lieu de strictement interdire le Qi Gong, il y a eu un gros travail de recensement de toutes les pratiques,

POUR EN SAVOIR PLUS

QUI EST-IL ?

Kinésithérapeute spécialisé en massage chinois, Dominique Casqys rencontre la médecine chinoise en 1983.

En 1991, il rencontre Ke Wen. Ils se marient en 1993 et fondent ensemble l'association «Les Temps du Corps», qui deviendra progressivement une importante structure pour développer la culture et la médecine chinoise, spécialement le Qi Gong. En 1994, ils organisent le 1er colloque international sur le Qi Gong avec le concours de l'UNESCO et le Ministère de la Santé de Chine. La première fédération de Qi Gong est créée en 1995. Il est actuellement le président de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques.

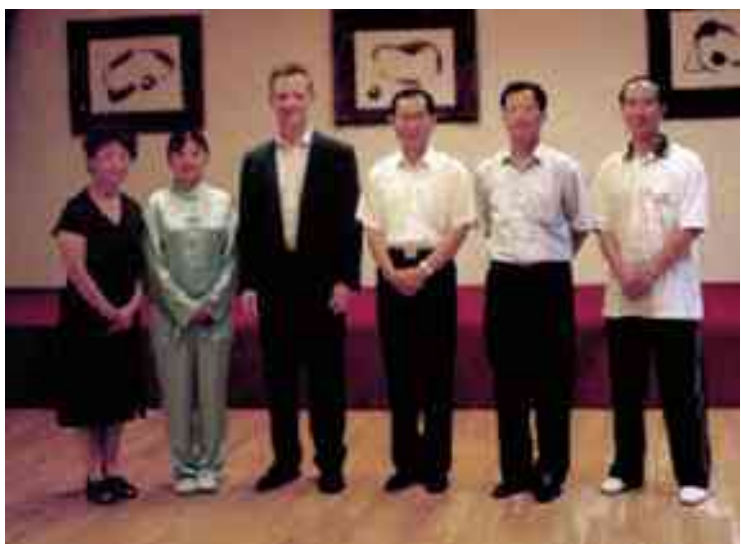


crédit photo : Cécile Lamy



Monsieur Wang Guo Qi, Directeur Général de l'Association Nationale de Qi Gong de Chine.

De gauche à droite, Mme Zhou Jing et Melle Yang Hui, respectivement responsables des relations extérieures et expertes en Qi Gong, de l'Université des Sports de Pékin, Dominique Casays, Monsieur Wang Guo Qi, Monsieur Lu Shi Ming, Secrétaire Général de l'Association Nationale de Qi Gong de Chine, et Monsieur Yang Bai Long.



écoles, styles, et enseignants, dans toute la Chine, ce qui a permis d'analyser pourquoi les gens pratiquaient le Qi Gong, pourquoi tant de personnes se tournaient vers des méthodes comme le Falun gong ou d'autres méthodes populaires très en vogue à ce moment-là. A l'issue de ce recensement, il s'est créé une Association Nationale de Qi Gong, directement reliée au Ministère des Sports, mais indépendante de l'Association Nationale de Kungfu Wushu qui gère les arts martiaux chinois, internes et externes.

Pourquoi avoir séparé les deux ?

D. C.: Le Qi Gong étant aujourd'hui pratiqué très régulièrement (plus de 30 minutes par jour) par plus de 17 millions de personnes en Chine, ils préféreraient avoir une entité à part. Ils souhaitaient également pouvoir développer le terrain philosophique du Qi Gong, voire faire des recherches dans le domaine de la santé. Depuis un an, cette association a ainsi beaucoup travaillé pour permettre au Qi Gong de bien

Monsieur Yang Bai Long, expert en Qi Gong de l'Université des Sports de Pékin.



se développer, tout en le connaissant mieux. Des unités de recherches se sont montées dans des hôpitaux avec tout le matériel nécessaire pour voir l'intérêt de chaque méthode : comment elles fonctionnent et quels sont leurs effets. Ce travail nous a été présenté lors de la venue d'officiels chinois cette année. L'association a ainsi choisi 4 formes de Qi Gong, anciennes et traditionnelles, chacune ayant plusieurs courants, plusieurs styles : Yi Jing Jing, Ba Dua Jing, le Qi Gong des 5 animaux, et le Qi Gong des 6 sons. De la même façon que certains styles de taiji sont devenus officiels, ces 4 méthodes ont été choisies comme emblèmes des pratiques de Qi Gong. Pas dans le but de réduire le Qi Gong à ces 4 méthodes, mais plutôt comme une base commune d'échanges entre régions, pays ou continents, pour que ces méthodes puissent être un vecteur de développement important du Qi Gong dans le monde.

Comment s'est déroulée cette rencontre ?

D. C.: Nous étions une quinzaine de représentants, de la fédération de Qi Gong, du CNKW et des grandes écoles à les rencontrer, et nous avons eu une très bonne impression de l'intelligence dans laquelle le travail se faisait.

Quelles étaient les personnes invitées ?

D. C.: Le directeur de l'Association Nationale de Qi Gong, son vice-directeur, et deux experts. L'association a en effet regroupé un grand nombre d'experts qui sont, soit des maîtres de Qi Gong, soit de grands médecins qui ont travaillé en énergétique. Ceux-ci sont amenés à se répartir dans chaque province chinoise, pour qu'il y ait un échange de techniques dans tous les domaines. Ils sont tout de même dépendants du Ministère des Sports,

une petite branche étant dirigée par le Ministère de la Santé. La Chine reste ainsi fidèle à sa tradition d'échanges, même si dans les faits, je ne pense pas que cela se passe si facilement que cela. En tout cas, nous avons vu de la part des dirigeants de Qi Gong un désir d'aller de l'avant.

Selon vous, peut-on parler aujourd'hui d'un Qi Gong unifié ?

D. C.: Pas vraiment, plutôt d'une structure qui peut refléter divers aspects de la pratique. Le souhait de cette association est de montrer qu'à travers ces formes, il y a toutes

Le qi gong est aujourd'hui pratiqué par plus de 17 millions de personnes en Chine.

sortes d'applications, et des façons de pratiquer différentes. Certaines méthodes qui avaient été supprimées ont même aujourd'hui été réhabilitées, comme le Zhi Neng Qi Gong. Et ils ont déjà reconnu plus d'une vingtaine de grandes écoles traditionnelles qui sont complètement indépendantes du Ministère des Sports. Ils ne veulent d'ailleurs pas affilier ces écoles, mais juste connaître leur travail. On retrouve là le rôle de l'Etat chinois qui veut savoir ce qui se passe... Apparemment, ce sont tout de même des personnes de qualité et sérieuses qui aujourd'hui émergent. Nous préparons d'ailleurs un séminaire de travail avec eux l'année prochaine, pour faire le point, bénéficier du travail réalisé aujourd'hui en Chine, et voir comment nos entités en France et en Chine peuvent collaborer.



Centre V. Stévanovitch Paris

Direction : Nicole Bernard
32, rue de Plaisance, 75014 Paris
métro Pernet
Tel : 06 88 31 80 06
E Mail : centrepairs@tantien.com
Site : www.tantien.com/centrepairs

L'ART DU CHI méthode Stévanovitch

est une discipline corporelle issue
du Qi Gong et du Tai Ji Quan.

- Cours

Adultes. Enfants 7-11 ans .Seniors

- Formation d'enseignants

- Stages :

Initiation

Tai Ji Quan et Qi Gong

Le Chi dans la relation d'aide

Le Chi : Techniques vocales

Le Chi : Prendre en main sa santé

**Une méthode d'enseignement adaptée aux occidentaux,
dont le premier objectif est
la perception et la mobilisation du Chi.
Une méthode nouvelle qui utilise les sons porteurs de Chi.**

Grâce aux complexes sonores porteurs de Chi ,
mis au point par Vlady Stévanovitch , l'enseignement va droit au but.
Les perceptions sont décuplées et le corps énergétique est
littéralement révélé au pratiquant. Il repart chargé de Chi
et de ce quelque chose qui se transmet de Maître à élève.

L'Art du Chi partout en France : liste des enseignants sur demande.

YANG FAMILY TAICHI

Club Chevry 2 – Centre Yang Chengfu de Paris

**Stage International
avec Maître Yang Jun
4 Juin-10 Juin 2005**



Stages et Cours sur toute l'année

Forme longue et courte

- Epée - Sabre - Tuishou

Professeurs certifiés FTCCQ

& diplômés CNKW-FFKAMA

☎ 01 60 12 23 28 / 01 69 33 33 64

duc@yangfamilytaichi.com / www.yangfamilytaichi.com

Taiji-Quan Qi-Gong

Formation continue d'école

animée par **Thierry Alibert**
Expert international de style Yang diplômé d'État.

**Pour une étude à son rythme, débutants et avancés,
selon un système de modules et de degrés
(mains nues, armes, qi-gong, tui-shou, sanshou, énergétique)**

Session 2004-2005 : 5 Week End

du 11 au 14 Novembre , 29 et 30 Janvier, 05 et 06 Mars, 16 et 17 Avril, 25 et 26 Juin

D'autres sessions ont lieu à Lyon et Paris (dates et lieux sur demande)

Lieu : dans le superbe cadre du domaine de Lanzac (Lot), dans la vallée de la Dordogne
entre Rocamadour et Sarlat ([site: www.domainedelanzac.com](http://site:www.domainedelanzac.com))

Programme détaillé sur demande / soutien vidéos et DVD didactiques

Avec le concours de l'OMT du pays de Souillac [site: www.tourisme-souillac.com](http://site:www.tourisme-souillac.com)

Renseignements complémentaires

T.A.O. Old Yang Style (Stages et formation toute l'année et stages d'été) - T.A.O. Production (DVD et vidéos didactiques)

Av. Henry Mazet 46300 Gourdon • 06 08 58 45 57

email : alibert.thierry3@wanadoo.fr • site : www.thierryalibert.com



太
极
拳

les Compagnons de la Voie

L'initiation artisanale des arts martiaux

L'auteur vous invite à arpenter la voie des arts martiaux internes et énergétiques à la manière du Compagnonnage... dans l'esprit d'une véritable initiation artisanale.

par Jean-Michel Chomet

La multitude chinoise n'est pas seulement manifestée par son milliard et demi d'habitants. Les arts martiaux, les formes de travail intérieur, les courants philosophiques ou spirituels en sont tout autant des illustrations. Comment, devant un tel ensemble, ne pas perdre de vue l'unité qui pourtant les sous-tend ? Le Tao?!... Quand je dis «Tao», je ne parle pas seulement du Taoïsme. Le mot «Tao» est aussi utilisé par les Confucéens, les Bouddhistes, et même les Chrétiens chinois. Mais je me réfère au contraire au principe indicible dont ce mot ne peut rendre compte.

Pourtant, entre cette essence unique et les formes multiples qui la manifestent, un fil conducteur est sans doute nécessaire pour s'y retrouver. Celui que j'ai choisi depuis longtemps maintenant, est celui que l'Alchimie nous propose. Qu'elle soit chinoise, indotibétaine ou méditerranéenne, elle nous offre une vision unificatrice des voies issues de ces différentes cultures.

La Voie alchimique

En Occident, Patrick Rivière définit ainsi l'Alchimie : «L'Alchimie est la science spirituelle du vivant qui uti-

lise le symbolisme pour véhiculer son enseignement».

Le symbole (*sum-bolein*) désignait à l'origine une pièce de poterie que l'on brisait en deux morceaux, et qui servaient plus tard par leur assemblage à la reconnaissance mutuelle des porteurs de chaque morceau. Par extension, le symbole est «ce qui réunit, qui unifie», par opposition à

Lui-même se connaît dans l'instant où il perçoit.

«*dia-bolein*», qui a donné «diable», et signifie «qui divise». Le «Grand Symbole» ou le «Symbole Suprême» pourrait être cette attention dont parle Lu Dong Bing dont la fonction unificatrice répond parfaitement à la définition de Lao Zi (ch. 56) : *Qui Sait ne parle pas / Qui parle ne sait pas.*

Bien sûr, ces deux lignes du *Dao De Jing* désignent comme tous les ouvrages de ce type, différentes parties de nous-même. Celui qui parle en nous et les mots qu'il utilise ne sont pas la réalité, mais des représentations de celle-ci (le mot «chat» ne griffe pas!...), alors que celui qui en nous connaît est en contact direct avec le monde par la conscience sensorielle. *On ne peut parler et sentir dans le même temps!...*

C'est précisément cet aspect qui justifie pleinement une voie artisanale, voie

de l'action qui donne un milieu idéal à l'entraînement de l'attention qui unifie esprit et corps, conscience et vitalité. Intelligence et sensations sont équilibrées dans une telle voie.

La nécessité d'une matière

Deux analogies nous feront mieux comprendre cette nécessité d'une matière.

Une analogie passive : la Lune...

La nuit, le ciel nous semble obscur; nous n'y décelons pas la présence de lumière, sinon celle très faible des étoiles qui perce le plafond ténébreux. Pourtant, que surgisse la lune, et dans l'instant, la lumière qui l'illumine nous apparaît. C'est par la présence mutuelle d'un Yin (une matière : la lune) et d'un Yang (la lumière du soleil) que les deux peuvent être connus simultanément par l'observateur; lui-même se connaît dans l'instant où il perçoit.

Une analogie active : le sculpteur...

Lorsqu'un sculpteur veut se former à son art, nous n'imaginerions pas une seconde qu'il puisse prendre son

ciseau et son maillet, et percuter l'un avec l'autre dans le vide jusqu'à ce que son geste soit correct. Il nous semble évident que son habileté va se développer par la résistance que lui opposera la matière (bois, pierre).

Ainsi son intention créatrice se manifestera par une action (un Yang) de sa main, prolongée par les outils, action qui va s'adapter au milieu adverse de la matière à travailler (un Yin). C'est absolument l'image que Zhuang Zi emploie dans son chapitre: «Le Boucher de Wei».

Il ressort que les aspects réceptifs ou créatifs présents dans ces deux métaphores fonctionnent grâce à l'interaction d'opposés (Yin-Yang; matière-action) qui se révèlent mutuellement, mais révèlent aussi l'acteur de cette action sur une matière. Comme le disait J. Krishnamurti, l'homme ne se connaît qu'en relation. J'ai choisi ces exemples pour poser une base à ce qui va suivre, c'est-à-dire, la place incontournable dans ces techniques de l'initiation artisanale, voie de connaissance de soi par l'acte créateur.

Maintenant, comment choisir son chemin ?

Pour développer ce point, je ne m'appesantirai pas sur la nécessaire affinité de l'art que nous choisirons car d'une certaine manière, cela va de soi. Je préfère envisager, à l'intérieur de ce choix, les différentes options qui vont se présenter à nous en termes de difficultés.

Si, au départ, avoir quelques talents dans une discipline, s'ajoutant à l'affinité que l'on ressent avec elle (les deux vont souvent ensemble), l'intérêt dans la perspective de la connaissance de soi est peut-être aussi d'aller vers ce qui nous est difficile. Est-ce du masochisme ? Prenons un exemple: la pratique d'un mouvement de Tai Ji Quan. Une fois le mouvement compris tel qu'il est dans l'enchaînement, se contenter de le répéter inlassablement, de la même manière, conduit à un conditionnement qui finit par endormir la conscience. Si au contraire, une fois le mouvement connu, nous nous entraînons à l'exécuter en avançant, en reculant, en pivotant, en nous déplaçant librement, en l'utilisant

dans différentes situations, etc... alors nous nous approprions réellement ce mouvement. Il prend une densité inconcevable, remplie par notre présence. C'est le Gong Fu, la maîtrise de

La connaissance de soi est peut-être aussi d'aller vers ce qui nous est difficile.

l'art. Je caricaturerai ce qui précède ainsi: «Il est inutile de continuer à apprendre ce que l'on sait déjà. Mettons-nous en danger en quittant le connu pour explorer l'inconnu pour peut-être effleurer l'inconnaissable». Ainsi, si l'affinité est préalable et durera comme toile de fond tout au long de notre apprentissage, c'est la nécessité (génératrice de transformation ou de dévoilement) qui tiendra ensuite la barre.

Le compagnonnage

La qualité des artisans formés par le système du compagnonnage en France et en Europe est largement reconnue. Il donne à ses adeptes une compétence associée à une très grande liberté intérieure, sans pour autant être isolés, ou marginaux. L'art autant que le caractère ont été pétris par ce mode de formation que nous pourrions fort bien suivre dans nos disciplines martiales et énergétiques chinoises. D'ailleurs, l'histoire nous conforte dans ce sens puisque les experts chinois d'autrefois se formaient de cette même manière, bien que celle-ci fût plus informelle que le compagnonnage européen. Comme dans le texte de Zhuang Zi mentionné ci-dessus, ce chemin est marqué d'étapes qui témoignent d'un changement de «régime», terme employé par Jean-François Billeter.

1ère étape: l'apprentissage

La première étape de ce chemin, celle du stade d'apprenti, est la plus fondamentale. Durant cette phase d'apprentissage, la fidélité à un professeur initiateur est très importante afin de préparer les bases de la technique abordée qui deviendront plus tard la source de l'indépendance et de la liberté nécessaires à toute véritable démarche de connaissance de soi.

Lors de cette première étape, les obstacles rencontrés vont mettre en relief nos potentialités, nos tendances,

nos réactions, nos faiblesses à la manière dont la lune révèle la lumière du soleil. Tout ce qui se manifeste dans cette contrainte induite par la technique ne vient de nulle part ailleurs que de nous-même, même si, lors de moments difficiles nous préférierions les attribuer à celui qui nous guide, à la discipline étudiée, ou encore à une soi-disant mauvaise orientation ou choix de notre part. La discipline en tant que telle est peu importante pourvu qu'elle nous fournisse les obstacles nécessaires à notre connaissance intérieure et que nous nous y tenions. Voilà pourquoi, à mon sens, tous ces arts traditionnels chinois sont, par leurs exigences, de formidables voies initiatiques.

Après plusieurs années d'apprentissage en fonction des aptitudes du pratiquant, vient une deuxième étape qu'on pourrait nommer le «Tour de France» des arts Chinois du compagnon des arts martiaux et énergétiques».



crédit photo: Mamikoht Yongmany

2e étape: le «Tour de France»

Fort d'avoir acquis les bases, il est maintenant temps de confronter

ARTS ET METHODES	EMPHASE	RELATION A L'ESPACE
Xing Yi Quan	Développer la puissance du corps entier dans les percussions.	Ces disciplines permettent: de se former au niveau de l'Espace Extérieur tridimensionnel dans lequel notre mouvement corporel évolue et aussi de former l'Espace Median, c'est-à-dire l'ouverture du corps lui-même dans les trois dimensions.
Ba Gua Zhang	Développer les spirales permettant d'ouvrir le corps et d'étudier clés et projections.	
Tai Ji Quan	Développer la fluidité et l'adaptation au partenaire.	
Qi Gong	Mettre en mouvement le souffle / énergie par le mouvement, la respiration et l'intention dans tout le corps pour la santé, les arts martiaux ou le développement intérieur.	Là, c'est surtout l'Espace Median qui est travaillé avec une préparation des outils pour ouvrir l'Espace Intérieur développé dans le Nei Gong.
Nei Gong	Mettre en mouvement le souffle / énergie par l'intention, transformations des obstructions sur des plans subtils.	Tout ce qui précède a contribué à préparer l'ouverture de l'Espace Intérieur qui va être spécifiquement travaillé ici dans le Nei Gong. On passe du mandala extérieur au mandala intérieur.
Jing Zuo	Développer la tranquillité de l'esprit et la détente du corps.	Développer la présence dans cet Espace Intérieur.
Lian Dan Shu Alchimie intérieure	Raffiner l'esprit conscient pour dévoiler l'Esprit Originel.	Perméabiliser les Espaces.
Nei Zhao	«Éclairer l'intérieur» par une pratique permanente de la Présence.	Unifier et éclairer les Espaces.

L'espace extérieur est l'espace tri-dimensionnel (notre environnement) dans lequel se déplace le corps. **Les 3 dimensions** sont haut/bas, gauche/droite et arrière/avant. **L'espace médian** est l'espace tri-dimensionnel du corps lui-même perçu sensoriellement dans les 3 dimensions en même temps. **L'espace intérieur** est l'espace tri-dimensionnel de la conscience construit par ce travail corporel.

celles-ci à d'autres professeurs, d'autres visions qui viendront éclairer, remettre en question, déconstruire nos premières compréhensions de l'art et de nous-même. En procédant de cette manière, nous nous engageons dans ce flot en perpétuel mouvement, en continu changement du vivant. Cette étape est capitale pour l'accession à une vision claire de la démarche de connaissance de soi. Car bien que nous utilisions le support de méthodes, de techniques, aucune n'est essentielle en dehors de l'attention que l'on se porte et qui se développe par le biais de ces outils. Peu à peu, l'attachement diminue, la connaissance croît en même temps que l'humilité puisque rien n'est important mais tout a de la valeur. Ce «Tour de France» des arts Chinois

nous permet de donner du relief à cette connaissance qui sans elle serait une vision en une seule dimension de l'objet de cette connaissance. Un peu comme regarder une table toujours du dessus qui nous la fait sembler avoir une forme de rectangle sans que nous soupçonnions une seconde qu'elle puisse avoir une hauteur, des pieds... ou encore qu'un chat se cache dessous! Ainsi, telle approche mettra l'emphase sur le corps, telle autre sur le souffle, ou encore, sur l'intention et l'esprit qui animent tout cela. Voici un petit tableau, très loin d'être exhaustif, qui pourrait constituer des pistes sur les emphases différentes mises dans ces disciplines. Une remarque cependant: «chaque discipline est complète et contient tout ce qui est



crédit photo: Manikoth Vongmany

nécessaire à notre développement; seule la perspective d'approche change de l'une à l'autre créant ainsi le relief engendrant la compréhension».

L'unité

Le fruit de ce chemin est précisément de percevoir cette unité fondamentale du vivant derrière chaque forme, derrière chaque enseignement, derrière chaque méthode. Cette initiation artisanale nous a donné les moyens de ne dépendre de personne, ni d'aucun système. Elle nous a permis de retourner notre vision pour que tout soit chemin.

A ce stade, nous sommes en mesure de nous connaître, d'être nous-même la voie et de la transmettre. Plus besoin de méthodes spécifiques, de guide, car le quotidien devient notre source d'inspiration et d'éveil. Par cette approche, nous évitons d'errer au gré de nos fantaisies, nous évitons aussi de fuir ce que nous sommes véritablement. Lu Dong Bing disait: *Le Secret de l'Alchimie réside dans le Feu de la Conscience (Shen), l'Eau de la Vitalité (Jing) et la Terre de l'Attention (Yi)*. L'attention est présente dès le départ et se poursuit tout au long de notre cheminement. Elle est stimulée par la pratique de l'art que nous avons choisi. Elle englobe tout à la fois l'action, la matière et l'artiste. Hormis la voie de l'attention, que les Bouddhistes nomment la «Voie Unique», y a-t-il vraiment un chemin particulier? Tout n'est-il pas là à chaque instant si l'on se place dans cette perspective?... ■

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 ÉNERGÉTIQUE CHINOISE - QI GONG

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

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

Renseignements :

33, rue Bayard 31000 Toulouse
Tel : 05 61 99 88 21 ou 05 80 47 32 23
www.awmfc.asso.fr

www.shiatsu.fr

Notre école est en France LA SEULE ÉCOLE à offrir des formations structurées tout au long de l'année : en semaine (en journée et en soirée) et en week-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 LIBERTÉ : 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 AGÉE
 - SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE
 - SHIATSU DU BÉBÉ
 - 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

F. N. M. T. C.

FÉDÉRATION NATIONALE DE MÉDECINE

TRADITIONNELLE CHINOISE

LA REPRÉSENTATION ET LA RÉGLEMENTATION DÉONTOLOGIQUE DE L'ENSEMBLE DE LA PROFESSION ET DE SA RECONNAISSANCE

**8ème Congrès National
les 30 et 31 octobre 2004
Aix-en-Provence**

Renseignements : 7, rue Louis Prével . 06000 NICE. ☎ 04 93 82 31 39. contact@fnmtc.com

La F.N.M.T.C. Délivre pour les écoles agréées les critères de formation (programmes, examens)

Délivre le Diplôme d'Acupuncture Traditionnelle Chinoise (D.A.T.C.)

Organise des congrès, des colloques, des voyages en Chine

Entretient des relations européennes et internationales

PRATICIENS-ÉCOLES-ÉTUDIANTS-PATIENTS

Site internet : www.fnmtc.com

Seule la FNMTC est antenne nationale de l'A.E.A. (Association Europe Acupuncture) pour la France

La FNMTC est Membre Fondateur de la C.F.M.T.C. (Confédération Française de Médecine Traditionnelle Chinoise)



Wushu, Sport ou danse chamanique ?



Photo: Diane Prrard

D'hier à aujourd'hui, l'approche du Wushu a profondément évolué. Un retour aux sources de la discipline nous fait retrouver la mémoire oubliée d'un univers porteur de sens, et d'une pratique en communion avec l'esprit des animaux. par Jérôme Ravenet

S'interroger sur les rapports du Wushu avec le Chamanisme peut faire sourire. Sous l'influence de l'Occident, la Chine a d'abord créé deux instituts destinés à faire du Wushu une sorte de gymnastique: la JingWu Tiyu Hui (Association sportive de la Quintessence Martiale, 1909) de Shanghai et la Zhongyang GuoShu Guan (Institut Central de l'Art National, 1927) de Nanjing avaient tenté de transmettre l'héritage d'une tradition qu'ils devaient malgré tout infléchir dans le sens d'une «éducation physique»: positions basses, stylisation marquée des postures, vitesse, force... Une nouvelle idée de l'efficacité est née avec ces instituts; une idée plus rationnelle, plus pragmatique, plus moderne, perpétuée aujourd'hui par les différentes fédérations sportives de Chine et d'ailleurs, et dont le nouveau style ChangQuan, créé en 1956 par la Guojia Ti Wei (Commission nationale du Sport) est la parfaite illustration. Sous l'influence et la forte propagation de ces styles modernes, la juxtaposition d'un terme anglais du 19e siècle, le mot «Sport», et du terme

Wushu nous semble aller de soi. Mais cette évidence est trompeuse. Le Wushu n'a pas toujours été un «sport».

Un univers de sens

Dans un petit manuel édité par les éditions QingHua (Pékin, 1982) pour la propagande du Wushu à l'étranger, l'auteur écrit: *Sous les dynasties Qin et Han, des arts martiaux, tels que le Jiaodi (où les adversaires luttaient avec des cornes de bêtes sur la tête), ont vu le jour. Pourquoi ces costumes étranges? N'était-ce pas encombrant, ou contre-performant? Mais l'auteur ajoute: Il y avait dans les drames, des danses à figures imposées, où l'on se servait d'armes variées, telles que sabres et halberdes, tout comme aujourd'hui on le fait dans les exercices de Wushu. Ainsi donc, le Wushu sous sa forme sportive est un Wushu expurgé de toute la dimension symbolique par laquelle, jadis, il tenait de la danse et du drame. Les sinologues d'ailleurs le savent: le caractère Wu qui signifie «martial» est un homonyme de Wu qui signifie «danse» et dont l'idéogramme fait référence aux gestes rituels du sorcier chamanique (les deux caractères se prononcent au troisième ton). Boxe*

Wu qui signifie «martial» est un homonyme de Wu qui signifie «danse».

du Singe, de l'Aigle, de la Mante Religieuse, etc.: les Chinois ont cherché dans l'imitation des animaux, qui caractérise la gestuelle des styles imitatifs, une autre idée de l'efficacité: ces mouvements ne valent pas simplement pour leur signification martiale (coups, projections, clés), mais aussi pour leur signification symbolique et leur vertu extatique, parce qu'ils ouvrent sur un univers de sens, et peut-être sur un monde parallèle peuplé de forces invisibles dont la captation augmente notre puissance, et intensifie notre présence au monde.

L'expérience chamanique

De ce point de vue, il existe donc une tradition du Wushu reliée à l'efficacité des symboles; un Wushu qui n'a presque rien d'une technique sportive, et tout des danses chamaniques au sujet desquelles Mircéa Eliade a pu écrire (au chapitre: «Symbolisme et Techniques Chamaniques en Chine» de son grand ouvrage sur *Le Chamanisme*): *En imitant la marche d'un animal ou en revêtant sa peau, on acquerrait un mode d'être surhumain. Il ne s'agissait pas d'une régression dans une «vie animalesque» pure: l'animal auquel on s'identifiait était déjà porteur d'une mythologie; il était, en fait, un Animal mythique, l'Ancêtre, ou le Démon. En devenant cet animal*



mythique, l'homme devenait quelque chose de beaucoup plus grandiose et bien plus puissant que lui-même. Il est permis de penser que cette projection dans un être mythique, centre à la fois de la vie et du renouvellement universel, provoquait l'expérience euphorique qui, avant d'aboutir à l'extase, révélait le sentiment de sa force et réalisait une communion avec la vie cosmique. Nous n'avons qu'à nous rappeler le rôle de modèles exemplaires tenus par certains animaux dans les techniques mystiques taoïstes, pour nous rendre compte de la richesse spirituelle de l'expérience chamanique qui hantait encore la mémoire des anciens Chinois. En oubliant les limites et les fausses mesures humaines, on retrouvait, à condition de savoir imiter convenablement les mœurs des animaux — leur pas, leur respiration, leurs cris, etc. — une nouvelle dimension de la vie: on retrouvait la spontanéité, la liberté, la «sym-pathie» avec tous les rythmes cosmiques et, partant, la béatitude et l'immortalité.

Il nous semble que, vus sous cet angle, les anciens rites chinois (...) laissent percer leurs valeurs mystiques et nous permettent de comprendre comment on pouvait obtenir l'extase aussi bien grâce à l'imitation chorégraphique d'un animal, que grâce à une danse qui mimait une ascension; dans un cas comme dans l'autre, l'âme «sortait d'elle-même» et s'envolait. ■

LE BA GUA ZHANG ET LE PAS DE YU

Sur les traces d'une danse chamanique

On sait que le génie de Dong Hai Chuan n'est pas d'avoir inventé ce pas circulaire qui caractérise le Ba Gua Zhang; il en a seulement montré l'efficacité martiale. Avant lui, il existait en Chine une tradition de marcheurs ou de danseurs qui pratiquaient la circumabulation. Les historiens s'entendent pour faire remonter ces exercices de déambulation circulaire à la fin du 3e millénaire avant J. C, très précisément à Yu le Grand, fondateur de la dynastie Xia (en -2223).

Dans ses *Danses et Légendes de la Chine Ancienne*, Marcel Granet écrit: *Yu marchait en traînant une jambe. N'était-il pas hémiparétique? N'avait-il pas par suite de ses durs travaux — et de son dévouement — le corps à demi consumé? Les sorcières, qui portent en elles un Dieu, sont émaciées et toutes courbées. On les qualifie de Wang, caractère qui contient un radical peignant les personnes épuisées, qui traînent la jambe. Les sorcières s'épuisent à force d'entrer en transe. Entrer en transe se dit: tiao shen, litt. «ballotter le Dieu». Cette expression décrit une espèce de dandinement sautillant. C'est la divinité qui imprime, comme à un pendule, ces mouvements étranges au corps du possédé. Yu le Grand était sautillant.* (PUF, p. 551)

Lors de mes différents stages à Pékin auprès de Liu Jing Ru, j'ai eu l'occasion de sentir une certaine résistance, voire une réticence quand j'essayais d'évoquer avec lui l'aspect magique ou chamanique du Ba Gua Zhang. Le célèbre Ge Hong dans son *Baopuzi*, au 4e siècle ap. J.C., ne parlait-il pas de moines pratiquant des exercices de marche circulaire, sortes de danses magiques qu'on répétait avant la traversée des forêts et qui servaient à se prémunir contre les bêtes sauvages? Mais le matérialisme dialectique est passé par la Chine et ces considérations magico-religieuses y sont parfois taboues, ou font sourire. Dans son ouvrage *Ba Gua Zhang* (Pékin, 1999), M^o Liu met d'ailleurs en garde contre les rêveries superstitieuses. Et pourtant.

La pratique quotidienne de ce pas a de quoi intriguer: le caractère régulier de cette déambulation autour d'un centre associé à son roulement rythmique et répétitif, à la fois moelleux et sautillant (référence à l'enfoncement du pied avant dans le sol et à la légère poussée du pied arrière, «comme le pas d'un coq»), tout cela a quelque chose d'hypnotique et crée, au fil des minutes, un état de conscience modifié, voisin de l'ivresse, favorable au relâchement de la volonté, aux prises de conscience, à l'élargissement du champ de la perception. Ailleurs, les Derviches Tourneurs, avec une technique un peu différente, semblent avoir eux aussi exploré les vertus psychotropes de la rotation rythmique. Pratiquerait-on le Ba Gua Zhang aussi assidûment s'il n'y avait dans sa gestuelle qu'une technique martiale — finalement limitée, comme toute technique — et s'il ne s'ouvrait comme une prière et un retour au Tout?

Les animaux emblématiques du Ba Gua Zhang semblent transmettre la mémoire d'une tradition chamanique fondée sur l'extase, la transe ou les états de possession. Si la formule *Long Xing, Hou Xiang, Hu Zuo, Ying Fan* qui est la devise consacrée du Ba Gua Zhang nous invite à *Prendre la forme du Dragon et l'apparence du Singe pour, stable comme un Tigre, tourner comme un Aigle*, c'est qu'elle vise à développer chez nous bien plus que des qualités gymniques, utiles à la santé, ou des qualités martiales. Pourquoi de telles images en effet, sinon pour favoriser, au cœur du même «ballotement» sans fin répété, la communion avec l'esprit de ces animaux et s'emparer de leur énergie (du Dieu qu'ils symbolisent, dirait M. Granet) ou se laisser posséder par elles, dans l'expérience d'une sorte de transe spiritualisée. S'il y a une dimension chamanique du Ba Gua Zhang, cela peut s'entendre stricto sensu, au sens où Mircéa Eliade, spécialiste du sujet, définit le chamanisme: une technique de l'extase, l'*ek-stase* désignant la «sortie» ou l'oubli de soi comme une condition qui permet aux énergies cosmiques, à la Pluie, au Vent et aux Dragons de prendre possession de nous.



Hatha Yoga,

Du minéral à la transcendance

Au cœur du Hatha Yoga, un cheminement initiatique, six étapes à franchir, six états à traverser, du minéral à la transcendance, avec pour unique lieu d'expérience: le corps. Découvrez l'enseignement des Naths, ces anciens maîtres de l'Inde.

par Marine Mille
photos : Jean-Marc Lefèvre

Nous sommes en 2004... De l'eau a coulé sur notre Terre, du feu a brûlé dans ses volcans, l'air a soufflé dans les poumons de la vie, les arbres ont poussé, les pierres, les plantes et les êtres rampants, à quatre ou deux pattes, les êtres volants ou minuscules ont vécu. Combien de nuits ont succédé aux jours? Combien d'espèces ont disparu? En sait-on réellement plus sur nos planètes voisines, en tout cas visibles aujourd'hui, que ceux, qui, il y a très longtemps, ont décidé de se réunir loin du bruit du monde pour tenter d'établir ce que contemporanément on pourrait appeler: «une pédagogie de l'expérience intérieure»? Qui étaient-ils, ces êtres qui cherchaient «la chaleur interne»?

L'héritage des Naths

On sait que le Yoga, «ça» vient de l'Inde, et que certains clichés ont encore la vie dure: le vieil ascète maigre et nu, les pieds emberlificotés dans un nœud lotussien invraisemblable; au fond d'une alcôve encensée, un air musical de Ravi Shankar, une personne souple proche du contorsionnisme place ses deux pieds derrière les oreilles... Et on passe à côté de ce que voulaient transmettre au monde ces Maîtres: un chemin où chacun s'équilibre dans son propre effort, dans une intelligence juste, un respect de l'humain, un guide écrit, un monde expérimental révélé à chaque individu.

La pédagogie de l'expérience intérieure

«Pédagogie de l'expérience intérieure». Si on prend le temps, là, maintenant, en lisant ces lignes, de se laisser pénétrer par le sens profond de cette phrase, alors on sait, intuitivement, ce qu'ils ont désiré apporter au monde. C'est au 5e ou 7e siècle de notre ère, qu'un groupement formé de médecins, de prêtres (*brahmanes*), de combattants (*shramana*) et de shamans, s'investit de la mission de notifier ce qui jusqu'à ces jours n'était transmis que de façon orale et secrète.

Ce sont les Naths, les protecteurs de la capacité de transmettre un chemin d'évolution personnelle. Des communautés se rassemblent alors, loin du «brouhaha» intellectuel, pour créer, petit à petit, le mouvement du Hatha-Yoga. Ils cherchent la réponse à: «A quoi sert-il de «penser» au monde si l'on est incapable de l'expérimenter?», et ce, à partir du premier point d'appui, du plus bas: du corps. Le corps est le lieu de l'expérience. Il forme le premier élément de la quête spirituelle. Leur point de départ est l'observation de la nature et l'analogie. Ce qui existe et se manifeste dans l'univers (pas celui qui est inaccessible, celui qui est là, devant soi, autour, au-dessous, dessus, tout proche ou tout loin, mais visible, sensible), se vit et se manifeste dans un être. La plupart du temps de façon inconsciente. Et si ce qui se vit au dehors ici et maintenant se vit aussi au-dedans, alors cela se manifeste et agit en nous

Pour l'état animal, ici le chien qui s'étire, il ne faut pas faire la posture, mais être l'animal.



depuis le début, depuis la création du monde, des mondes. L'évolution de la conscience n'est donc pas seulement humaine, mais universelle. Chaque être est le résumé de 15 millions d'années. Le corps et ses sens sont leur socle d'appui, et l'observation de la vie minérale, végétale et animale leur credo. De là, ils expérimentent l'humain à travers le ressenti de ces premières «étapes», puis le divin de par la connaissance spirituelle et, dernière et importante mutation: le transcendantal, le transcendé, l'ultime union des polarités. *Ha* veut dire «soleil» et *Tha*, «lune», *Yoga* signifie «Union», l'union sacrée des forces et particularités respectives du yin et du yang. On est, on naît en plein Tao.

Il y a malgré tout plusieurs étapes, ou plutôt plusieurs seuils à franchir avant de glisser avec délices dans les bras de Shiva.

Des seuils à franchir, des états à traverser

Tout d'abord, ces Naths ont considéré leurs corps comme un réceptacle de ce principe d'analogie. Après avoir absorbé en eux le fruit de leurs observations, la posture (*asana*) se manifeste à travers eux, faisant appel à l'énergie correspondant à cette posture.

Six états, du minéral à la transcendance

1. Pour l'état minéral, prenons comme exemple le diamant (*vajrasana*), symbolisant la solidité et la pureté

dans l'assise, on en appelle à ce qu'il y a de plus solide en nous: notre structure osseuse, notre bassin, notre colonne vertébrale. Et à nos sentiments les plus purs: l'amour (le diamant n'est-il pas le symbole des fiançailles, de l'amour humain entre un homme et une femme?), le lieu de la transformation par le souffle-énergie (*prâna*): le cœur.

2. Pour l'état végétal, ils vont puiser dans la caractéristique symbolique de l'enracinement et de l'élévation: l'humide vers le sec, comme le lotus qui prend racine dans la boue (notre inconscient primaire, «végétatif») et qui se révèle être d'une rare beauté dans sa floraison, dans sa montée vers le ciel et vers la conscience; l'arbre qui puise son énergie dans la terre et dans le ciel.

3. Pour l'état animal, le cobra, le chat, le chien qui s'étire, le crocodile, la sauterelle, le papillon, il ne faut pas faire la posture, il ne faut pas faire le cobra, mais être un cobra, demander à l'esprit de l'animal de pénétrer dans le sentiment afin que l'être en posture puise sa propre force, que l'esprit de l'animal guide l'être vers ce qui est lui. Observez un cobra: c'est sa force que l'on doit sentir dans notre colonne vertébrale et qui nous dresse vers le ciel. Lorsque l'on ressent le besoin ou l'en-

vie d'expérimenter la tortue en nous, symbole de longévité, d'intériorité, de patience et de vitesse lente, on devient cette tortue, avec son passé préhistorique, on touche même à la sensation minérale (sa carapace), on inspire si lentement en sortant la tête, en étirant le cou vers le monde extérieur.

4. Pour l'état humain, c'est par un objet (existant à cette époque), un arc, une charrue, un concept (un triangle), ou un état (le guerrier, la mort-*savasana*, posture du cadavre), qu'il va être représenté, au centre de sa propre aventure. On évolue vers une maîtrise

autre, on fait un choix, on installe une conscience évolutive.

Dans un triangle par exemple, on goûte aux lignes droites, on respire la rectitude de la géométrie dans l'espace sans rigidité; dans le

héros, on ouvre son cœur au courage humble, on est au service de «ce qui est plus vaste» que nous. Et on a besoin de cette force pour continuer l'aventure. Dans une chandelle, on inverse le sens de nos perceptions, on regarde le monde différemment: la sève d'en bas coule vers le haut.

5. Pour l'état divin, on va trouver la joie extatique dans les postures d'équilibre représentant la «danse de Shiva» (*shivanatarajana*).

A quoi sert-il de «penser» au monde si l'on est incapable de l'expérimenter?

La Voie du Mouvement



Pour l'état humain, dans la posture du guerrier, on ouvre son cœur au courage humble, on est au service de «ce qui est plus vaste» que nous.

6. Et enfin, pour toucher l'état de transcendance, c'est la conscience de ce qui va au-delà de tout ça, l'Eveil.

Le souffle chamanique

C'est au 10^e siècle que Goraksha Nath (le Maître protecteur qui conduit l'énergie) écrit *Hatha-yoga*, un condensé de l'enseignement de ces shamans dont l'existence n'est pas aussi célèbre que les shamans amérindiens ou mexicains ! Et pourtant... ils ne sont pas différents.

Dans toutes ces étapes, le souffle. L'éther, l'air. Le lien profond entre le

dehors et le dedans. L'air et son prâna (énergie) nourrissent chaque cellule vivante sur cette terre et en fait de même avec chaque cellule en nous. L'univers du dehors, aussi vaste et illimité soit-il, est le même au-dedans. Dans cette aventure-là, c'est la conscience du souffle et de toutes ces traversées qui permet l'avancée, la montée, la descente en profondeur de cette connaissance intime et vivante de l'Homme. Notre conscience du souffle permet de sentir l'air de dehors comme il peut être au-dedans : une légère brise, un mistral intense, des alizés chauds, une tornade, un violent orage, poussant les nuages, ou les attirant pour laisser tomber la pluie, les larmes, fines ou diluviennes. C'est un voyage au cœur de l'émotionnel. Si je touche par exemple une tristesse en pratiquant la posture du guerrier, parce que je suis fatiguée, alors je puise le courage humble du cœur pour le libérer d'une charge ; autre exemple, le feu d'un *kappalabhati* (technique de souffle intense et énergétique) peut réveiller une colère... Où est alors le volcan qui gronde en nous ? Certes, l'image du hippie peace and love commence à s'estomper... Le mystique n'est plus un concept, un idéal, c'est une porte qui s'ouvre vers le mystère du divin lorsqu'on a accepté de se laisser traverser consciemment par nos

émotions, aussi mal vues soient-elles... Grande est la paix qui se révèle sous la colère accueillie pleinement.

Ces Naths avaient la connaissance de tout Ceci. Et l'immense cadeau qu'ils ont laissé à l'Inde et au monde

est le même que ces Shamans

d'ailleurs : une conviction

profonde et expérimentée

que c'est de chaque

cœur humain que le

changement viendra,

afin que nous vivions

une vraie fraternité

humaine, animale,

végétale et minérale.

La Terre, le cosmos,

entre les deux, l'homme,

qui doit redescendre puiser

sa nourriture terrestre, remonter

le minéral, le végétal, l'aquatique,

l'animal, lui-même et poursuivre son

épopée vers l'héroïque, le spirituel,

le divin et plonger ses nouvelles

racines dans les étoiles...

Sans creuser le sol, sans s'affronter

avec un lion ou manger du sable, sans

aller dans un temple, sans percer

le ciel avec une fusée pour toucher les

astres. Tout ceci peut s'accomplir

en chaque être sur un modeste tapis

de yoga, car tout ce qui est dehors est

dedans. Tout, sans exception.

Et aujourd'hui, sur notre tapis de pra-

tique, avons-nous conscience de tout

Cela ?

Merci à ces Shamans, ces Brahmanes,

ces Médecins, ces Combattants.

Que notre karma devienne notre

dharma! ■

**Un chemin
où chacun
s'équilibre
dans son
propre effort.**

POUR EN SAVOIR PLUS...

LES DIFFERENTS YOGA

Bhakti Yoga : yoga de l'amour divin, de la dévotion.

Karma Yoga : yoga de l'action désintéressée, de l'accomplissement.

Jnana Yoga : yoga de la connaissance (philosophie, logique).

Hatha Yoga : postures et souffle.

Raja Yoga : yoga royal, expérience de la méditation.

Tantra Yoga : moyen d'expansion de la conscience.

Mantra Yoga : yoga du son, répétition des sons mystiques.

Wu, l'attrait pour le vide

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

Lorsqu'on enseigne une discipline d'origine asiatique, on se doit de transmettre la technique, la théorie, le ressenti et la philosophie. On peut ainsi démontrer, entraîner, expliquer, convaincre et il est particulièrement subtil de faire sentir, aussi, ce qui est invisible.

Aussi commençons par le Vide, en chinois appelé Wu, et ici, point d'effroi, il ne s'agit pas de chuter dans le vide, mais d'y planer. Si l'attrait pour le vide est si méconnu ou hors de mode en Occident, c'est sans doute parce qu'on nous a trop rappelé que la nature en avait horreur. Mais cet avis, vieux de deux siècles au moins, découle d'une philosophie scientifique du passé très largement démentie par les connaissances actuelles, et par la philosophie ancienne et traditionnelle. Nous savons maintenant que la matière n'est que vide et énergie d'après la physique quantique. Le vide occupe la majorité de l'espace sidéral et aussi l'essentiel de l'espace au niveau microcosmique des atomes. Ne pourrions-nous pas en déduire une philosophie pratique de vie basée sur l'absence ?

Au monde de l'avoir, je souhaiterais rappeler que le rôle traditionnel des pédagogues dans toutes les disciplines d'origine asiatique, dans la mesure de leur possibilité, est d'éveiller au monde l'être, un monde où rien ne s'accumule et où nous n'avons pas le contrôle, si ce n'est de chevaucher le changement sans être désarçonné. Et si l'on applique cette notion aux Arts et pratiques qui incitent à «Etre», la sensation de vide guide sur la Voie du dépouillement, de la légèreté, qui paradoxalement rend la vie pleine, sensible, agréable, intense.

En Asie, que ce soit en peinture ou en calligraphie, c'est le vide, par nature moins perceptible, qui fait ressortir comme évidence le visible peint sur la feuille. Il est naturel pour un Oriental d'écouter ce vide avec le cœur. L'Occidental est prédisposé à la même sensibilité pour peu qu'il s'y ouvre.

Ce Wu, utilisé dans le Wushu (arts martiaux), le Wuwei (non agir) n'est nullement néant, il est la trame d'une absence, qui se pose comme support ou germe d'une présence éventuellement à venir. Ainsi c'est en «perdant» dans l'exercice à deux de Tuishou des arts martiaux internes que l'on reçoit le plus, lorsqu'on se vide du désir de vaincre.

Vider la tête de ses pensées est la première étape de tout essai méditatif. Au minimum, laisser les pensées entrer et sortir sans retenue. Cette quête de méditation est quête

de liberté, de disponibilité, d'indépendance régénératrice. Vider ses intestins et ses entrailles dans les pratiques yogiques de nettoyage, ou du jeûne, nous reconnecte à ce vide intérieur.

Vider son cœur d'intentions dans la pratique martiale permet de percevoir comme une page vierge les intentions de l'autre.

Laisser filer les énergies perverses hors de soi, accepter d'être affaibli et diminué par la relaxation en Qigong et Taijiquan, pour ensuite se remplir de...

Lâcher prise sur ce que l'on veut tant, afin de renouer avec le possible et libérer notre destinée, la renouveler, pour

faire le deuil. Ce deuil, douleur trop souvent, nous travaille en quête d'un espace émotionnel vide

et libéré des craintes et du passé. Mais avancer dans l'inconnu de notre espace intérieur, n'est pas inquiétant, n'est pas douloureux, c'est s'y refuser, s'accrocher au passé, à la mémoire qui suscite la douleur du deuil.

Le manque de confiance dans le vide fait écho à cette certitude intime de la mort qui nous effraie lorsqu'on pense à durer, et pourtant tout pouvoir vrai sur notre vie passe par cette alliance et acceptation qu'issus du vide nous y retournerons.

Nous manquons de culture du vide en Occident, notre concept de vie s'attache par trop au visible, au Yang, à ce qui brille, se voit, se note, s'apprend, se mémorise, se refait à volonté. C'est la confusion classique entre être et avoir. Or nous avons besoin des deux pour vivre aisément, agréablement. Les religions parfois emprisonnent, ne laissent pas à chacun son expérience, elles balisent par trop le parcours. Attention à ce que les pratiques issues d'Asie ne prennent le même chemin pour notre quête.

La demande manifestée de l'élève doit être respectée, elle peut être d'ordre technique ou spirituelle. Le vide de ce qui n'est pas dit doit aussi être respecté lorsqu'il est perçu. Celui qui transmet, professionnel ou amateur, qu'il gagne son pain ou s'offre un espace d'échanges, se doit d'investir son cœur. Enseignants Pédagogues, je vous encourage à aller de temps à autre jusqu'à montrer à vos élèves la porte du vide, sombre en apparence, mais lumineuse comme un phare pour qui souhaite aller à l'intérieur, vers l'Etre, là où il n'y a ni bien ni mal, ni paix ni guerre, où tout brille dans l'ombre. Il n'y a pas de méthode pour ce projet, sinon vous-même d'en approcher et de laisser faire et sentir... par votre Etre.

Nous manquons de culture du vide en Occident, notre concept de vie s'attache par trop au visible.



L'Assise Immobile

Une psychanalyse corporelle

Nous avons rencontré Bernard Montaud lors d'un week-end organisé par l'association A.I.D.L.E.S, au château des Célestins. A cette occasion, il a répondu aux questions de participants venus de toute la France. Écoutons-le évoquer le cycle traumatisme de naissance, la psychanalyse corporelle, ou l'assise immobile. La Voie est ouverte...

propos recueillis et photos par Cécile Bercegeay

Gtao : Bernard Montaud, vous accompagnez des êtres dans la connaissance d'eux-mêmes. Pouvez-vous nous parler de la naissance, qui paraît si importante dans cette «connaissance de soi»?

Bernard Montaud : Pour moi, la naissance est l'événement déterminant dans l'installation de notre cycle comportemental traumatique de répétition. Connaître ce cycle traumatique est la porte d'entrée du travail sur soi, car celui qui connaît sa «petitessse», qui voit ses comportements traumatiques, qui arrive à accueillir cette petitessse et à lui sourire, peut entrer dans l'expérience de sa grandeur. Notre «petitessse» est programmée puis renforcée à travers quatre traumatismes que nous avons bien identifiés après une quinzaine d'années de travail sur nous-mêmes. Nous avons ainsi fait avec les NBE (Near Birth Experience) ce qui a été fait avec les NDE (Near Death Experience), c'est-à-dire que nous en avons codifié le processus précis. Le traumatisme de la naissance, que l'on appelle aussi «traumatis-

me initial», est celui qui instaure le cycle traumatique, par réaction à la déchirante séparation d'avec le ventre maternel; c'est un comportement d'adaptation par la souffrance à cette situation de séparation. Ce premier comportement instaure pour la première fois une petitessse qui nous est propre, une façon unique d'être séparé, abandonné. Ensuite, il va y avoir dans la petite enfance, l'enfance et l'adolescence, trois rappels de ce vaccin de petitessse (non qu'il nous en préserve, mais qui l'instaure). Ces trois rappels permettent d'adapter ce traumatisme de la nais-

*Au début,
on reste fidèle
à son traumatisme...*

sance à des maturités différentes: par exemple, celui qui s'est senti «abandonné» lors du traumatisme de la naissance est encore «abandonné» à la petite enfance, à l'enfance et à la puberté, mais il a réactualisé à

chaque fois sa façon de l'être pour qu'à l'âge adulte il soit toujours abandonné dans un comportement de petitessse qui reproduit en permanence l'abandon. Et si cet être veut avoir une chance spirituellement de ne plus souffrir d'être abandonné, il va d'abord falloir qu'il connaisse le cycle comportemental qui le conduit à tous ces abandons, généralement par une redécouverte de son passé. Il devra ensuite apprendre à sourire à ses comportements pour pouvoir profiter de cette situation d'abandon et ne plus en souffrir, mais je le répète, s'il a un comportement d'abandonné, il fera toujours tout pour l'être.

Nous devons donc changer notre comportement face à notre scénario traumatique ?

B. M. : L'abandonné va apprendre à voir qu'il l'est tout le temps, et va apprendre à en sourire, à accepter d'être abandonné. Il va se retrouver dans une situation de profit au lieu de l'endurer. Cette situation de profit va vraisemblablement lui faire rencontrer quelqu'un, il ne sera donc

plus abandonné, mais ce sera dans un second temps, car au début on reste fidèle à son traumatisme. On n'a donc pas étudié la naissance uniquement pour ceux qui sont en train de faire des enfants, mais pour comprendre comment nous nous y prenons pour toujours souffrir de la même façon dans notre présent ordinaire. En effet, dans un instant douloureux du présent, le travail de libération que nous avons à faire est de nous libérer des commentaires du passé qui agissent sur ce présent. Nous ne vivons pas la réalité de ce que nous sommes en train de vivre car nous faisons sans cesse des commentaires intérieurs, nous interprétons cette réalité pour qu'elle ressemble à notre passé, et si je reprends l'exemple de l'abandonné, quel que soit ce qu'il va vivre, il reproduira des situations d'abandon, parce qu'il a un traumatisme d'abandonné. A cet endroit, la psychanalyse corporelle est d'une grande aide pour nous re-comprendre dans le passé.

Quel intérêt pensez-vous que nous ayons à reproduire notre passé, à reproduire ce comportement traumatique en somme douloureux ?

B. M. : L'intérêt que l'on a est de continuer à se percevoir vivant ; c'est par notre traumatisme que nous avons une personnalité, c'est-à-dire que si nous n'avions pas de traumatisme, nous serions un être sans personnalité traumatique, et c'est justement par notre personnalité, donc par notre traumatisme, que nous nous ressentons nous-mêmes. En même temps c'est un comportement de bêtise — car il ne nous rapporte rien sinon de la souffrance — mais par défaut de réjouissance il nous faut bien au moins une souffrance pour nous ressentir vivants. Cette bêtise nous donne le sentiment de nous sentir vivants.

Pouvez-vous préciser ce qu'est le cycle traumatique ?

B. M. : Le traumatisme périnatal comporte 7 étapes que tous les nouveau-nés traversent durant leur naissance. Aucun des adultes

qui ont retrouvé leur naissance n'a eu des problèmes à chaque étape. Les étapes qui se déroulent sans problèmes vont déterminer les points de force de la personnalité, et les étapes avec problèmes les points de faiblesse de la personnalité. Le cycle traumatique est en quelque sorte un résumé de l'ensemble des stratégies qu'a utilisés l'enfant pour traverser ces sept étapes.

En tant qu'accompagnateur de ces revécus de naissance, quel regard cela vous a-t-il donné sur l'espèce humaine ?

B. M. : Cela m'a fait entrer dans la beauté de l'espèce humaine, sa beauté intérieure. Pour moi, cela reste une terre sacrée. Nous sommes devant le plus beau de l'homme, même quand il est au cœur de sa plus grande douleur, il est dans un tel niveau de sincérité que c'est merveilleux. Si vous me demandez ce que j'ai appris, j'ai tout appris : à aimer l'homme, à l'aimer dans ses pires travers, et à comprendre que ses pires travers ne sont pas du désordre, mais de l'ordre. Nous sommes tous des êtres en désordre, et c'est parce que l'on juge ce désordre que l'on n'aime pas. Si on l'accueille, en cherchant à comprendre pourquoi il reproduit tout le temps les mêmes comportements, on a découvert l'amour. La psychanalyse corporelle

La psychanalyse corporelle consiste à donner plus de pouvoir à cette façon de nous re-comprendre dans le passé.

m'a rendu intelligent et pertinent. Tous ces gens qui nous offrent l'expérience de retrouver leur passé grâce à notre méthode, nous enrichissent d'une grande connaissance, et j'en suis encore aujourd'hui profondément reconnaissant.

POUR EN SAVOIR PLUS...

QUI EST-IL ?

Bernard Montaud est à l'origine de la psychologie nucléaire, qu'il décrit comme étant une spiritualité laïque, ainsi qu'une psychologie biologique consacrée à l'être humain dans sa dimension divine. Son expérience en tant que kinésithérapeute, formé à l'ostéopathie crânienne, ainsi que son propre cheminement intérieur l'amène à découvrir l'étonnante mémoire du corps et à réaliser combien le souvenir d'une souffrance passée conditionne l'être humain dans un cycle traumatique de comportements. Ce cycle traumatique ne cesse de se réactiver dans sa vie ordinaire, avec pour spécificité, un jugement sévère sur soi-même, créant un stress constant. Il est entre autres l'auteur de *L'accompagnement de la naissance*, Editions Edit'As.

Aujourd'hui, à quoi vous consacrez-vous ?

B. M. : Je forme des psychanalystes à continuer cette pratique et je participe aux travaux de mes anciens élèves qui ont développé dans leur branche professionnelle l'enseignement qu'ils ont reçu. Cet enseignement basé sur la Psychologie Nucléaire s'est ouvert dans l'accompagnement des mourants, des naissants, des malades, dans les prisons, les entreprises...

Pouvez-vous nous parler du passage nécessaire de l'«homme-métier» à l'«homme-tâche», que vous évoquez souvent ?

B. M. : C'est un des axes de l'enseignement de Gitta — Gitta Mallasz N.D.L.R. — et des *Dialogues avec l'ange*. La «tâche» est une notion importante à laquelle la société va s'éveiller dans les 100 prochaines années. La société a cru jusque-là qu'il n'y avait, entre la fin des études et la retraite, qu'une seule période, il y en a en fait deux : une période de l'homme-métier, l'homme-famille qui élève ses enfants, qui doit



apprendre à accomplir son ego, entre 20 et 40 ans et atteindre une certaine maturité. Mais l'ego devient dangereux quand, de 40 à 60 ans, on croit qu'il doit encore réussir : c'est une erreur, car il y a au milieu de la vie de l'homme, ce que nous appelons la crise de la quarantaine, une crise qui nous dit intuitivement que l'on pourrait faire autre chose de notre vie. qu'il n'est pas suffisant d'avoir réussi en amour, en argent et avec ses enfants. Dans cette crise profonde, il nous faut un enseignement spirituel, une scolarisation intérieure, il nous faut retourner à l'école, mais pour adultes cette fois. Pour passer de l'homme-métier à l'homme-Tâche, de l'homme qui a accompli l'ego à l'homme qui dépasse l'ego et qui essaie, dans un Service, dans une forme d'aide qui lui est propre, d'avoir le sentiment de son utilité. Un métier, c'est gratifiant à un niveau de la conscience. Aider la vie sur terre dans un Service, c'est gratifiant à un autre niveau. J'ai changé de vie en 1983, et il est évident qu'il a fallu que j'assume un certain nombre de choses qui devaient être ma nouvelle vie. Bien sûr, ceux qui suivent le même enseignement que j'ai reçu ont changé de vie et assumé dans différentes branches ce qui représente maintenant leur Tâche.

Pouvons-nous penser que progressivement, «l'écran» à travers lequel nous vivons notre vie pourrait être moins épais ?

B. M. : Il y a 5000 ans environ, depuis que l'homme se souvient de son histoire, l'écran s'est installé, et il n'a pas cessé de croître depuis, parce qu'il fallait qu'on découvre le monde extérieur. Maintenant que nous sommes des enfants gâtés, on va peu à peu découvrir que plus aucun jouet

ne nous donnera du bonheur, et l'écran va diminuer. Il fallait aller jusqu'au bout de ce monde occidental, gavé de passe-temps extérieurs, pour que quelque chose découvre l'importance de la vie intérieure. Les générations qui viennent seront beaucoup plus pertinentes dans ce domaine. Je pense que ce sera plus simple pour eux, ils seront plus présents, plus conscients de leur vie spirituelle. Nous, nous ne sommes pas encore forcément capables de supporter l'éveil toute la journée, comme s'il y avait une surtension dans notre système nerveux. Je crois que tous les outils de toutes les merveilleuses

De l'homme qui a accompli l'ego... à l'homme qui dépasse l'ego.

voies qui ont été inventées jusqu'à aujourd'hui sont de l'ordre du «silex de la vie intérieure». Il nous faut rester humbles, car on frotte beaucoup !

Vous pratiquer l'assise immobile dans votre approche.

B. M. : Notre pratique est le silence et l'immobilité, car nous considérons qu'un certain silence et qu'une certaine immobilité appartiennent au niveau de conscience que nous recherchons : l'état d'Eveil. Le bruit et l'agitation appartiennent au monde de l'ego, à la conscience de Veille, mais qui a son utilité et sa place. La conscience d'Eveil est utile quand nous avons besoin du meilleur de nous-mêmes pour servir une Tâche ou une cause. Si l'on n'a pas de Tâche, on n'a pas besoin de cet état d'Eveil. C'est important à

comprendre, car on n'accède pas à cet état pour rien, on accède à cet état d'Eveil pour servir la vie sur terre, pour être en relation avec l'expérience intérieure. Pour nous, l'assise immobile est un lieu d'apprentissage de ce passage du pire au meilleur de nous-mêmes. Car elle nous permet de traverser les souffrances du corps, les souffrances de l'émotion, les souffrances du souffle, les souffrances des organes des sens et d'apprendre à les transformer. Grâce à l'assise, nous expérimentons le fait qu'il nous est possible de nous élever au-dessus de notre condition moyenne.

Pour conclure, Bernard Montaud, quelques mots sur le cycle transformé ?

B. M. : Le cycle Transformé, c'est le même scénario que le cycle traumatique mais en positif. Par exemple, être «abandonné», en négatif, c'est se retrouver seul et en souffrir. Etre abandonné, en positif, c'est être libre. C'est toujours être seul, mais en faire une opportunité de bonheur.

Dans le cycle traumatique, on se vend à un bourreau de circonstances ; dans le cycle Transformé, on va se donner à une aide de circonstance. Au lieu de croire qu'on est face à quelqu'un qui nous persécute, on se trouve face à quelqu'un qui nous enchante ; au lieu de nous séparer d'un bourreau insupportable, on se réunit à lui car il nous époustoufle.

Et au-delà du cycle transformé ?

B. M. : Au-delà du cycle Transformé, il y a sûrement une façon d'être qui fait que l'homme n'aura plus d'importance par son nom, par sa personne, mais uniquement par son service et son œuvre. C'est ce que nous appelons le plan de conscience du «IL» : rejoindre l'impersonnalité. Avec le plan de conscience du «JE», c'est encore moi qui fais une Tâche, c'est encore ma Tâche, il y a encore une nécessité d'individualité. Avec le «IL», qui est un plan de conscience encore plus élevé, c'est savoir donner son œuvre, disparaître dans un anonymat. —————

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

Ecole Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong - Stages & Formations

QI GONG - TAIJIQUAN - BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN

Tél/fax 0324403052 - http://www.iteqg.com - bruno.rogissart@wanadoo.fr

PARIS

Membre de la FTCCG

BRUXELLES

1- Formation d'Enseignants de QI GONG

Préparation du professorat à Paris 7ème
ou accès en cycle libre de développement personnel.
Prochaine rentrée fin octobre 2004.

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

Formation théorique : Cycle complet d'étude en médecine traditionnelle chinoise.

Formation pratique : Étude des différentes formes de QI GONG et de leurs applications : BA DUAN JIN, DA MO YI JIN JING, WUDANG QI GONG, TAIJI QI GONG,



ZHI NENG QI GONG, les 5 animaux, les 6 sons curatifs, le BAGUA QI GONG et le DA CHENG QUAN, le NEI GONG de l'école taoïste : la méditation du sourire, l'orbite microcosmique, la méditation du sourire, larespiration osseuse.

Etudes pratiques complémentaires : la masso-thérapie chinoise, la moxibution et le YI JING.

Pédagogie à l'enseignement du QI GONG & Préparation des diplômes fédéraux.



2- Cursus d'Arts martiaux chinois internes de l'école Ecole Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong TAIJIQUAN STYLE CHEN - BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN

Plusieurs stages de 4 jours sont organisés chaque année dans les différentes disciplines : STAGE bagua & DA CHENG QUAN en avril 2005 à EAUBONNE (95).

3- Stages week-ends de QI GONG à PARIS 7ème

- ouverts à tous, programme "débutants" et "avancés".

Documentation complète et calendrier 2005 sur simple demande.

BRUXELLES

- Formation au professorat de QI GONG rentrée octobre 2004
- Stages week-ends ouverts à tous

Les éditions de l'ITEQG.

2 Livres de QI GONG par Bruno Rogissart.



livre 1 - réf LQG O1
Qi Gong Pratique des Classiques Originels.

Les respirations - le massage général - Ba duan jin - yi jin jing - les 5 Animaux les 6 sons.
240 pages - 26,68€

Livre 2 - réf LQG O2

Qi Gong Les exercices énergétiques du TAIJI.

Fondements des arts martiaux chinois internes. Taiji Qi Gong, élémentaires et avancés.
272 pages - 28,20€



Collection DVD Qi Gong

DVDQG01
ZHI NENG QI GONG
1ère & 2ème Méthodes
34,50

DVDQG02
BADUAN JIN + YI
JIN JING
25

DVDQG03
QI GONG
des 5 animaux
26

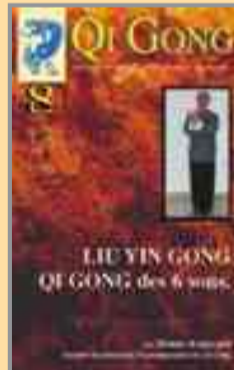


Réf. VTJG01
TAIJIQUAN style
Chen forme
en 24 mouvements
30 .

Réf. VDCQ01
DA CHENG QUAN
- la boxe du grand
accomplissement
30 .

Réf. VTCC01
la petite forme à
l'épée
de l'école YANG
30 .

Collection Arts martiaux chinois internes



Collection vidéocassettes 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€

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

BON DE COMMANDE

09/04

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

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

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

Date : Signature :



TAIJI QI GONG
le Magazine
pratique Trimestriel
de l'ITEQG

Abonnez-vous !
4N° par an (20€)
Réf. mag



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



Les secrets du Sourire Intérieur

pour la relaxation et l'harmonisation du corps

A la naissance, on sait se sourire à soi-même, une qualité que l'on perd au cours du temps et qu'aucune école ne nous enseigne. Grâce à l'énergie du «sourire intérieur», nous pouvons développer notre pouvoir personnel, être en harmonie avec nous-même en chassant les énergies perverses de nos organes.

par Marga Vianu

Dans ma pratique du Tao, depuis maintenant 20 ans, et lors de mes cours, j'ai souvent été surprise par le fait que les gens ne savaient pas se sourire à eux-mêmes. Or le sourire est l'une des meilleures méthodes de contact. Si on vit en couple, on sourit le matin, au réveil, à son ou sa partenaire ; les personnes vivant seules sourient en rencontrant un voisin ou des collègues, mais sourire à ses propres organes, personne n'y pense. Pourtant nos organes travaillent 24 heures sur 24 pour nous, mais les seuls contacts que nous établissons avec eux surviennent lorsqu'une douleur apparaît, quand on touche la partie endolorie et que l'on prend conscience de l'organe qui lui est associé.

Nei Dan, les exercices internes

En Occident, on a commencé depuis la fin des années 1970 à pratiquer des exercices externes de Chi Kung (Qi Gong), appelés *Wei Dan*. Les exercices internes, *Nei Dan*, favorisant la libération des énergies négatives et l'apaisement ont été apportés à la connaissance des Occidentaux par Mantak Chia.

Un vrai sourire pour apprendre à s'aimer

Un vrai sourire peut faire des miracles. Ainsi diriger un sourire dans un organe ou vers une glande et le remplir d'énergie positive est une technique puissante de relaxation qui nous permet de contrôler nos émotions, tout en ayant un effet curatif. C'est aussi une manière d'apprendre à s'aimer. Car

comment peut-on recevoir l'amour, l'estime des autres si l'on n'arrive pas à s'aimer soi-même ? Un amour qui part de l'intérieur vers l'extérieur développe un rayonnement d'énergie souriante autour de soi. Ce sourire dirigé vers les cinq organes principaux et les glandes principales permet d'équilibrer notre corps et de transformer nos émotions négatives en émotions positives. Aussi dit-on que chez les gens heureux, le Chi (Qi), l'énergie vitale, circule plus vite. Observez un visage fâché, les coins des yeux et de la bouche sont abaissés et constituent autant d'endroits par lesquels l'énergie se perd. Un visage souriant, par contre, crée trois réservoirs d'énergie souriante : les deux yeux et la bouche.

Sourire à nos organes

La psychologie occidentale considère presque exclusivement le cerveau comme seul centre de contrôle de nos émotions. Les anciens taoïstes nous ont transmis le savoir que nos organes internes jouent un rôle important dans le contrôle de nos émotions. En général, nous ne sommes pas conscients du fait que chaque émotion négative se niche dans un des cinq organes principaux. En souriant à nos organes, on arrive à transformer les émotions négatives en émotions positives, et à détendre nos organes. Si l'on se préoccupe de notre santé, il est donc important de prendre conscience de nos organes, d'établir le contact avec eux par le sourire — la meilleure possibilité d'établir le contact — et de leur manifester de la gratitude pour le travail continu qu'ils fournissent pour le maintien de notre santé.

Les 3 trajets de la pratique du sourire intérieur

Le sourire intérieur est une ancienne technique taoïste puissante d'autoguérison. La relaxation commence dans les yeux. Ainsi, un sourire que l'on adresse aux yeux se transmet aux systèmes nerveux sympathique et parasympathique qui sont reliés aux organes et aux glandes. En souriant à notre corps, nous lui dirigeons notre attention ainsi que notre amour et amorçons par cela des transformations physiologiques.

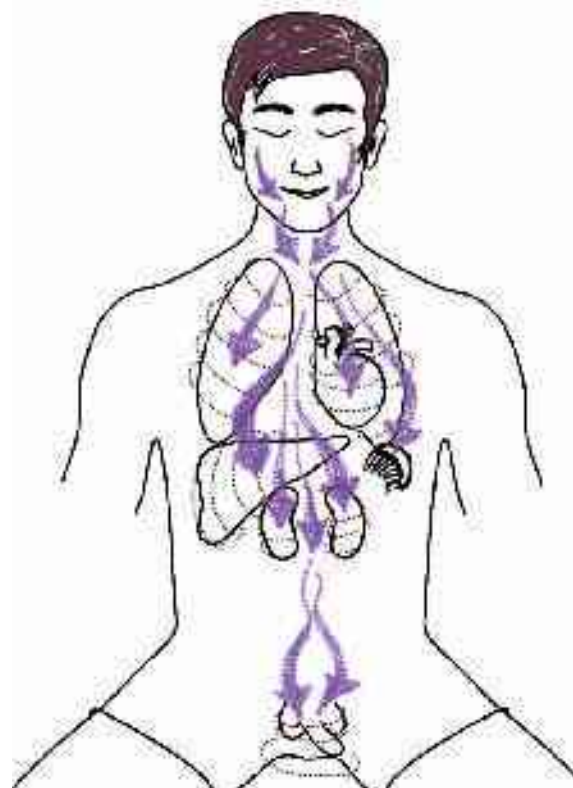
La pratique du sourire intérieur suit 3 trajets :

1. La voie frontale permet la prise de contact avec les organes principaux et les glandes.
2. La voie médiane permet la prise de contact avec le système digestif.
3. La voie arrière permet la prise de contact avec la colonne vertébrale, les fluides vertébraux et le système nerveux.

La Voie frontale: les organes et les glandes

Déplacer l'énergie du sourire depuis les yeux, en visualisant le cheminement à travers les organes et les glandes de la manière suivante : remplir les yeux de sourire en pensant à un moment heureux ; ceci permet aux coins des yeux de remonter et de créer deux réservoirs d'énergie souriante, puis prendre contact avec le troisième œil et absorber un rayon d'énergie ensoleillée. L'énergie souriante ensoleillée est guidée par le mental à travers le nez, vers la bouche ; les coins de la bouche se relèvent alors et créent un troisième réservoir d'énergie souriante. Dans le même temps, les mâchoires se relâchent, le cheminement continue vers le cou, les glandes thyroïdes et parathyroïdes. L'étape

suivante du parcours est le cœur que l'on remercie de son activité continue de pompage du sang. Il se remplit alors de joie de vivre. Puis l'énergie souriante est dirigée vers le thymus, glande importante pour le maintien du système immunitaire. Le parcours continue vers les poumons que l'on remercie pour leur travail d'oxygénation du sang. Cela



VOIE FRONTALE.

les remplit de courage. Puis c'est au tour de la rate et du pancréas d'être remerciés pour la production des anticorps et l'action de régularisation des sucres du sang. La rate nourrit le sens de la justice. L'énergie souriante ensoleillée est ensuite dirigée vers les reins que l'on remercie de purifier le sang. Ils se remplissent de bonté. L'énergie souriante est maintenant amenée au foie que l'on remercie pour ses quatre cents diverses fonctions. On le remplit ainsi de sérénité. A la fin du cheminement, les énergies purifiées des organes et des glandes sont dirigées vers les organes sexuels pour les stocker dans le Tan Tien (Dan Tian). Ainsi les émotions négatives caractéristiques de chaque organe sont remplacées par des émotions positives comme ici :

ORGANES	ENERGIES NEGATIVES	ENERGIES POSITIVES
cœur	impatience, haine	joie de vivre
poumons	chagrin	courage
rate, pancréas	soucis	sens de justice
reins	peur	bonté
foie	colère	sérénité

La Voie médiane: le système digestif

Pour le cheminement du sourire à travers le système digestif, procéder de la manière suivante : revenir vers les

yeux — source de l'énergie souriante — et l'amener à travers le nez vers la bouche. Ajouter au sourire la salive, considérée par les Taoïstes comme l'élixir de jade, qui remplit le rôle de lubrifiant pour faire glisser l'énergie à travers les tubes étroits du système digestif. Visualiser le cheminement de l'énergie souriante et de la salive sur le parcours suivant: bouche, œsophage, poche de l'estomac, 5 à 7 m d'intestin grêle, 1,5 à 1,7 m de gros intestin, rectum et anus. Prendre conscience de la détente réalisée à travers le système digestif et ramener l'énergie vers le Tan Tien pour la stocker.

La Voie arrière: le système nerveux

Pour le cheminement à travers le système nerveux on procède de la manière suivante: recharger de nouveau les yeux d'énergie souriante, puis guider l'énergie souriante dans la cavité crânienne où l'on prend contact avec: l'hypophyse, le thalamus, l'hypothalamus, l'épiphyse, l'hémisphère droit et gauche du cerveau. Continuer le long de la colonne vertébrale à travers les 33 vertèbres: 7 cervicales, 12 dorsales, 5 lombaires, 5 sacrales soudées et 4 coccygiennes. A la fin du parcours, ramener l'énergie souriante raffinée de la colonne vertébrale vers le Tan Tien pour rejoindre les énergies des deux autres voies.

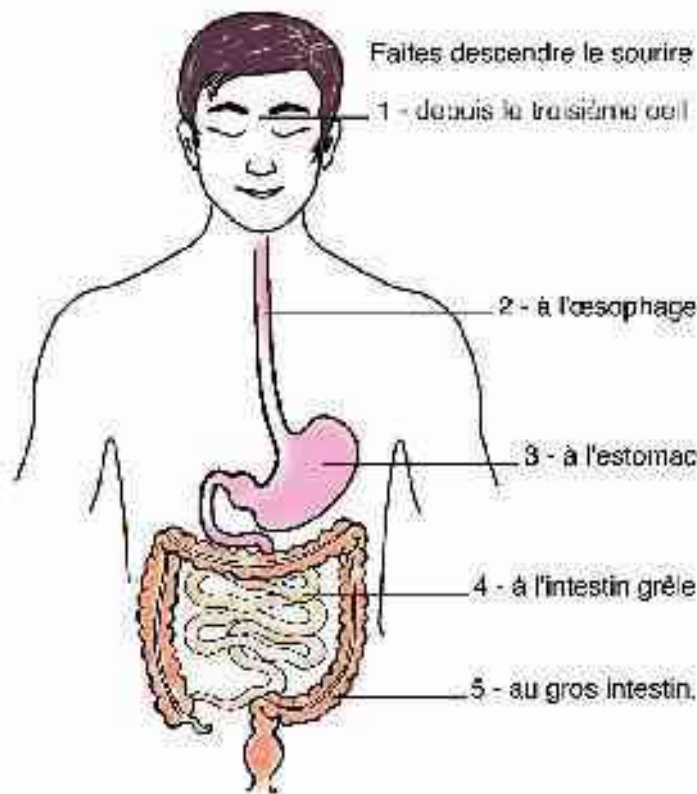
Rassembler l'énergie des trois voies

La concentration de l'énergie raffinée des trois voies de cheminement se fait au niveau du Tan Tien, derrière le nombril, comme suit: masser en spirales, en commençant au niveau du nombril, 36 mouvements vers l'extérieur, et revenir en 24 mouvements vers l'intérieur. Les hommes commencent dans le sens des aiguilles d'une montre et reviennent vers le nombril dans le sens inverse des aiguilles d'une montre; les femmes feront les 36 spirales, d'abord dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et reviendront en 24 spirales dans le sens des aiguilles d'une montre.

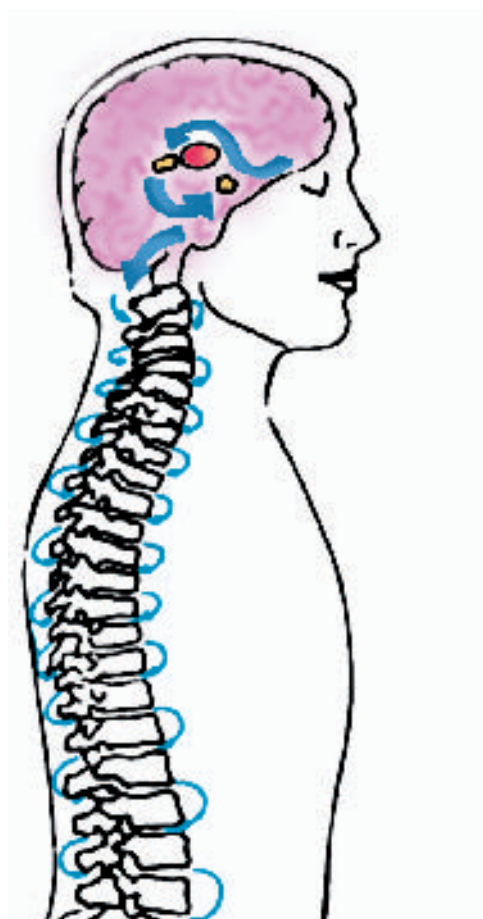
Voilà, c'est la fin de cet exercice, que vous pouvez essayer par vous-même, tout en sachant que les conseils et l'enseignement d'un praticien spécialisé vous permettraient de l'affiner, et surtout, d'acquérir les principes de base de la bioénergétique taoïste.

En pratiquant le sourire intérieur, aidé par le mental, on se rend rapidement compte des effets importants produits par cette méthode sur notre bien-être et notre état d'esprit. Car les pensées de l'homme sont seules les maîtres de son royaume intérieur. Récemment, des travaux de recherche au Département de la pensée et des sciences du cerveau de l'Université de Cambridge, à l'Université de Plymouth et à l'Université de Wisconsin ont déterminé, à base de scanner, ce qui se passe dans le cerveau pendant la méditation, spécialement dans les lobes frontal et pariétal. Les résultats ont permis de constater des changements importants dans le modèle des ondes cérébrales alpha actives vers des ondes thêta qui dominent largement les périodes de relaxation. Ces travaux constituent un commencement d'explication du phénomène de relaxation qui a lieu pendant la méditation.

Les illustrations composées par Imanou sont inspirées des ouvrages de Mantak Chia, dont vous pouvez retrouver toute la collection chez Guy Trédaniel éditeur.



VOIE MEDIANE.



VOIE ARRIERE.

LE BOL D'AIR JACQUIER®

Par Béatrice MERCIER, Docteur es-sciences.

L'oxygène est un des éléments les plus indispensables qui existe : il ne se stocke pas dans l'organisme et nous ne pouvons pas rester plus de quelques minutes sans respirer. Certes, il y a toujours environ 21 % d'oxygène dans l'atmosphère qui nous entoure, mais son action sur le métabolisme ne repose pas seulement sur la quantité d'oxygène respiré. Sa bio disponibilité, c'est-à-dire la capacité des cellules et tissus à capter et utiliser l'oxygène, est fondamentale.

Aujourd'hui, nous sommes souvent en manque d'oxygène...

Le manque d'oxygène au niveau de la cellule, c'est-à-dire sa bio disponibilité, intervient bien sûr chez les personnes souffrant de maladies respiratoires, mais pas seulement. Certaines maladies métaboliques, comme l'obésité par exemple, sont liées à l'hypoxie : plus vous êtes gros, moins vos cellules ont de l'oxygène à disposition. Le manque d'oxygène altère notre métabolisme, provoque une mauvaise transformation des aliments digérés, amenant de ce fait le dépôt de déchets qui s'accumulent à l'intérieur comme à l'extérieur des cellules. Enfin, il influence également le moral et le mental : par exemple, une étude récente montre un risque accru de troubles paniques en cas de maladies respiratoires.

Le rôle du Bol d'Air Jacquier® ?

Le Bol d'Air Jacquier® apporte une solution possible à une mauvaise oxygénation. Ce n'est pas un médicament, il est atoxique et sans accoutumance. Il n'apporte pas plus d'oxygène à l'organisme, mais permet à l'oxygène naturellement respiré d'être mieux assimilé (René Jacquier, son créateur).

Or il y a les radicaux libres qui sont des molécules très réactives, attaquant tout ce qui passe à leur portée (lipides, acides nucléiques, acides aminés...). Ce sont des armes à double tranchant : ils peuvent protéger l'organisme contre les microbes pathogènes et les cellules tumorales mais ils sont aussi à l'origine de l'altération des membranes biologiques. Les cellules créent les radicaux libres dans des conditions biologiques normales. Elles en évitent les méfaits grâce à un système anti-radicalaire généralement performant, et par des substances anti-oxydantes apportées par l'alimentation (vitamines E, C ..). En fait, c'est lorsque ce système de protection est débordé ou s'affaiblit qu'il y a problème (= stress oxydatif), et notamment en cas de manque ou d'excès d'oxygène.

L'appareil Bol d'Air Jacquier® est développé par un laboratoire qui, dans une démarche scientifique moderne, a voulu faire tester la fraction volatile (celle que l'on respire), par le test international KRL. Ce test consiste à soumettre des échantillons de sang total à une attaque radicalaire. Les cellules mobilisent tout leur potentiel pour résister : ce temps de résistance sera donc en corrélation avec l'état de leurs défenses anti-radicalaires. Ainsi, pour une personne en bonne santé, un échantillon de ses cellules va résister longtemps. Inversement, une personne stressée ou un fumeur par exemple, verra un échantillon de ses cellules éclater très rapidement sous l'agression radicalaire.

Pour le cas qui nous intéresse, des cellules sanguines soumises à l'action du Bol d'Air résistent en moyenne 25% plus longtemps que des échantillons servant de témoins, c'est-à-dire non soumis à son influence. Cela signifie que le Bol d'Air Jacquier® augmente la résistance anti-radicalaire des cellules.

Dans quels domaines le Bol d'Air a-t-il été utilisé ?

Depuis sa création en 1946, des médecins ont utilisé le Bol d'Air sur différentes pathologies et ont publié leurs conclusions. Le Professeur Max Berger (1960), le Docteur Prasad (1973), le Docteur Claude Vast (1995) ont obtenu de bons résultats pour des personnes présentant des pathologies de la sphère respiratoire et cardio-vasculaire.

En 2003 et 2004, c'est un spécialiste italien de l'obésité, le Professeur De Cristofaro, Directeur du Centre Régional de Physiopathologie de la Nutrition de Teramo, qui a testé le Bol d'Air sur ses patients. Les résultats obtenus sont excellents, avec un amaigrissement de meilleure qualité pour les personnes utilisant le Bol d'Air que pour un groupe non-utilisateur servant de témoins. Cela signifie que la perte de poids obtenue est liée à une perte de masse grasse, et non de muscles. De plus, dans ce type d'amaigrissement de qualité, le Professeur estime que le risque de reprise de poids après la fin du régime est moindre. Chez nous, en France, le Bol d'Air est actuellement utilisé par des kinésithérapeutes, des dentistes, des vétérinaires, des médecins et des cancérologues, pour aider leurs patients à pallier les fatigues de leurs traitements et, bien sûr, par plusieurs dizaines de milliers de particuliers soucieux de leur bonne forme.

Rens. Holiste Le Port - 71110 Artaix
tél. 03.85.25.29.27 - www.holiste.com



Du Qi Gong au Taiji



Deux disciplines qui se ressemblent...

Après le tai ji quan, le Qi Gong connaît aujourd'hui en Occident un essor sans précédent. Revenons sur les composantes de la pratique, ses différences et ses complémentarités avec le Tai ji quan.

par Bruno Rogissart, photos : Marielle Rogissart

Le Qi Gong, littéralement «maîtrise de l'énergie», est l'héritage des différents courants philosophiques qui ont traversé la Chine, notamment le Bouddhisme, le Taoïsme et le Confucianisme. Il est le fruit de la rencontre judicieuse et de la longue expérience des arts martiaux chinois, alliant l'art du combat et le développement spirituel, et l'apport de la théorie médicale chinoise traditionnelle. Les origines de cette discipline remonteraient à environ 5000 ans, mais celle-ci n'est réellement apparue en Chine sous le vocable Qi Gong, qu'au début du 20^e siècle.

Les raisons du succès

En Occident, c'est véritablement au début des années 80 que la pratique a débuté et a été considérée comme discipline à part entière aux côtés du Yoga, déjà très en vogue, et du Tai Ji Quan. C'est notamment par l'intermédiaire des acupuncteurs régulièrement partis en Chine pour se former que ce phénomène s'est accentué en France. En réalité, le Qi Gong était déjà pratiqué chez nous depuis une bonne vingtaine d'années dans les écoles de Kung-fu et de Tai Ji Quan notamment, où pour cette dernière il tenait souvent lieu d'exercices énergétiques, dits «préparatoires». Pour ma part, au début des années 80, je pratiquais à l'école de Kung-fu de Maître Remy Hyunh. Il nous y était enseigné une forme de *Ba Duan Jin* que nous n'appelions pas à cette époque Qi Gong, celle-ci faisant partie intégrante de notre entraînement au Kung-fu.

Les «mille facettes»

Depuis cette époque, le succès du Qi Gong ne cesse de s'affirmer. L'intérêt de cette discipline aux «mille facettes» est de plus en plus conséquent auprès du grand public. A l'heure

où les salles de gymnastique sont en mal de nouvelles méthodes pour «tremper le maillot», les professeurs et animateurs sportifs, les professeurs de danse, l'ensemble des professionnels des métiers de la forme semblent en effet de plus en plus s'y intéresser. Dernièrement, un professeur de Fitness venu suivre un de mes stages me déclarait: «Je viens au Qi Gong, car j'ai envie de ressentir mon corps et mes énergies différemment...». En fait, seule la médecine conventionnelle semble douter encore à 99 %. Pour tous les autres, accueillons favorablement cette prise de conscience qui est une aubaine pour tous les adeptes passionnés du Qi Gong et les professeurs en place qui œuvrent pour son développement et sa reconnaissance.

Il n'existe pas moins de 2000 méthodes de Qi Gong en Chine.

Comment se caractérise la pratique ?

Par deux principaux types d'entraînement : le *Wai Dan*, axé sur le travail corporel et le *Nei Dan* portant sur le développement plus subtil de l'énergie, souvent qualifié d'entraînement «interne» et «méditatif». Dans notre approche, nous ne pouvons envisager aucune distinction entre le corps et l'esprit. Ainsi, il est indiqué dans les Classiques : «Là où se porte l'esprit se porte l'énergie». Bien évidemment, encore faut-il que l'énergie puisse circuler librement dans le corps et qu'elle y soit confortable. C'est là tout l'intérêt d'une pratique équilibrée entre les exercices de *Wai Dan* et de *Nei Dan* Qi Gong afin de pouvoir progresser harmonieusement sur les deux plans : corps et esprit.

Les «2000 méthodes»

Les méthodes de Qi Gong sont multiples et comportent de nombreuses applications. On recense ainsi quatre

grands styles: le Qi Gong préventif, comme art de vivre au quotidien, le Qi Gong martial, le Qi Gong méditatif ou spirituel, et le Qi Gong thérapeutique ou médical.

Les manières d'évoluer sont également très diversifiées au sein de ces quatre grands styles, et il est couramment rapporté qu'il n'existe pas moins de 2000 méthodes en Chine. Mais ne nous y trompons pas, la manière d'aborder la pratique, la connaissance et le respect des grands principes techniques et énergétiques valent bien plus que la diversité des méthodes.

En réalité, il existait à l'origine très peu de formes de Qi Gong, quelques-unes seulement comportant elles-mêmes plusieurs variantes dans leur exécution. Il s'agit pour les plus connues des: *Yi Jin Jing* de Da Mo, les *Ba Duan Jin* du général Yue Fei et les *5 animaux* de Hua Tuo. Cette raison s'explique essentiellement par le fait que dans la tradition, la transmission se faisait souvent au sein de familles ou encore de maître à disciple. Il existe aujourd'hui de nombreuses lignées et générations pour tous ces styles. Quoi qu'il en soit, ces trois grands classiques du Qi Gong en particulier, ont permis à eux seuls de perpétuer la tradition. Néanmoins, l'esprit dans lequel se développe et se transmet le Qi Gong aujourd'hui n'est plus tout à fait semblable, de nouvelles méthodes naissant constamment. Mon propos ici n'est d'ailleurs pas de remettre en question ce phénomène, bien au contraire, mais il faut toutefois être vigilant à l'encontre des méthodes aux visées «thérapeutiques» miraculeuses qui pour certaines s'éloignent complètement des principes du Qi Gong traditionnel. Plus encore, certaines excluent totalement de leur pratique le travail sur le corps, ce qui est pour moi tout à fait inconcevable. Le Qi Gong est une approche globale de l'individu et de son harmonie avec son milieu environnant.

Des interactions entre le Qi Gong et le Taiji

Si le Qi Gong constitue véritablement l'essence des arts martiaux et de la médecine traditionnelle chinoise, il est

évident que les formes modernes se sont beaucoup inspirées du Wu Shu, notamment le Tai Ji Quan et le Kung-fu. Les Taiji Qi Gong, le *Dao Yin Yang Sheng Gong* de maître Zhang Guang De, le *Zhi Neng Qi Gong* de maître Peng He Ming et le *Wu Dang Do Yin Qi Gong* en sont les meilleurs exemples.

Du Qi Gong au Tai Ji Quan...

Ainsi, très souvent, la pratique du Qi Gong conduit à la pratique du Tai Ji Quan. Il n'existe d'ailleurs aucune incompatibilité à les aborder conjointement, au contraire. Cependant, mon expérience en tant qu'enseignant dans ces deux disciplines me permet d'affirmer que l'apprentissage du Tai Ji Quan est plus difficile que le Qi Gong.

Un point révèle les bienfaits de votre pratique, la notion de plaisir...

La mémorisation de l'enchaînement des mouvements de la forme constitue souvent le premier obstacle, surtout pour les gens pressés. Quand il m'est demandé quelles différences il existe entre les deux disciplines, j'ai l'habitude de répondre: «Le premier est un art martial interne et le second consiste en la pratique d'exercices énergétiques de bien-être». Aussi l'enseignement nécessite-t-il une connaissance bien spécifique et propre à chacune d'entre elles.

Pour le Qi Gong, la connaissance de la théorie médicale chinoise est indispensable pour une bonne transmission et l'application des exercices. La majorité des Qi Gong peuvent être pratiqués sans risque par tous les pratiquants. Il est certain que lorsque les exercices conseillés sont bien adaptés aux besoins énergétiques de la personne (capacité physique, typologie et tempérament, énergie des saisons, etc.), les résultats sont d'autant plus intéressants. Précisons que pour aborder le Tai Ji Quan, la théorie médicale chinoise n'est absolument pas indispensable. En effet, les principes énergétiques et les finalités du travail martial internes passeront ici principalement par des exercices avec partenaires: Tui Shou, San Shou, etc. et le travail avec armes. En ce qui concerne l'enchaînement des mouvements du Tai Ji Quan, tous les élèves au sein d'un même cours pratiquent la même forme, c'est-à-dire un enchaînement de mouvements codifiés avec des déplacements.

Les points communs

Si par la forme et leurs applications, les pratiques du Qi Gong et du Tai Ji Quan sont différentes, les fondements énergétiques et philosophiques sont nombreux. Ils se portent sur quatre points essentiels:

1. le concept d'énergie.
2. la théorie du Yin et du Yang.
3. la loi des 5 éléments (mouvements): le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau.
4. les 8 Trigrammes, ou Ba Gua.

A partir de ces quatre grands chapitres découle une multitude d'applications possibles au sein de chacune de ces deux disciplines. Celles-ci s'orientent ensuite selon deux grandes finalités: une application des principes énergétiques à visée thérapeutique et de bien-être pour le Qi Gong; une application des principes énergétiques à visée martiale et de bien-être pour le Tai Ji Quan. Ceci étant bien considéré, un point essentiel révèle les bienfaits de votre pratique et ceci dès les premiers pas, il s'agit de la notion de plaisir...



Gérer le Stress de la rentrée

par l'énergétique

La rentrée de septembre est souvent synonyme de stress pour beaucoup d'entre nous : le retour des vacances, les démarches professionnelles, l'école et les enfants, mais quelle est la source de ce phénomène, ses effets et comment y remédier simplement ? Voici quelques indications, conseils et exercices énergétiques.

texte et illustrations par Docteur N'Guyen-Truong,
extraits de l'ouvrage *Le Tao du Rajeunissement*,
Editions Charles Antoni L'Original

Vraisemblablement, le stress (tension) a existé de tout temps, car des agressions, l'homme en a toujours subi et y a réagi inconsciemment dans son organisme et son psychisme. Cependant, si ce terme anglais de «stress» (tension) fut introduit chez nous en 1953, dit le Robert, c'est bien parce que l'on éprouvait le besoin d'un terme nouveau pour désigner un phénomène ressenti comme nouveau, qu'il se soit accentué à notre époque ou que, simplement, on en ait pris davantage conscience. Bref, le 19e siècle avait connu le «spleen», le mal de vivre, et nous, nous avons le «stress».

Le stress puise dans nos réserves...

Le stress est devenu un thème familier. Il est considéré comme une pression excessive face à une situation donnée: rythme de vie, émotions, événement pénible, soucis, traumatisme, maladie, choc d'une opération, etc. Ces événements du vécu provoquent aussitôt des réactions multiples dans l'organisme, véritable usine biochimique. On enregistre une forte sécrétion d'adrénaline, commandée par la vigilance du cerveau, et produite par les capsules surrénales. Cette hormone se déverse dans le sang; les effets apparaissent de façon bien visible: les pupilles se dilatent, le rythme cardiaque s'accélère, la tension artérielle monte; ou bien d'une façon moins évidente mais démontrée: le sucre et les graisses affluent dans le sang, le tonus musculaire s'élève pour tenter de lutter contre la situation de stress. Mais cette mobilisation se fait au détriment des précieuses réserves de *Ching-Chi*: les énergies des reins, du foie, du cœur,

Le stress agit au détriment des précieuses réserves de Ching-Chi.

du poumon, de la rate-pancréas, sont alors utilisées et se voient dilapidées si le stress pèse trop par sa durée ou son intensité. Les travaux du Dr Selye montrent que l'organisme ne disposera plus alors de l'énergie nécessaire pour entretenir membranes cellulaires et gènes (les réserves énergétiques, destinées à 80 % ou 90 % pour fabriquer l'ADN et l'ARN, cessent d'y pourvoir), ainsi que pour assurer la synthèse des protéines et la fonction immunitaire. Cela entraîne une vulnérabilité aux infections, mais aussi des maladies dégénératives comme le cancer. Après un état d'alarme, notre organisme connaît une phase de résistance avant de s'épuiser.

Ainsi aujourd'hui, on incrimine le stress comme responsable de 70 à 80 % des maladies chroniques, cardiaques, digestives, métaboliques et nerveuses. Le Centre Psycho-analytique de New-York a mis en lumière que tout stress soumettant un individu à un degré aigu d'anxiété, était facteur cancérigène. Ajoutons que la résistance au stress, directement liée aux neurones, baisse avec l'âge et provoque plus rapidement l'épuisement car le corps n'est plus alors capable de retrouver l'anabolisme normal pour restaurer les réserves des tissus et de l'énergie. Aussi importera-t-il tout spécialement, pour ne pas vieillir ou pour vieillir mieux, d'apprendre à enrayer ou à diminuer le stress.

Comment gérer le stress ?

Sachant que notre «usine biochimique» se trouve soumise à la pression du stress, il nous faut bien mesurer que ce dernier, non content d'être simplement pénible à supporter, engendre dans l'organisme des effets dévastateurs. Il importe

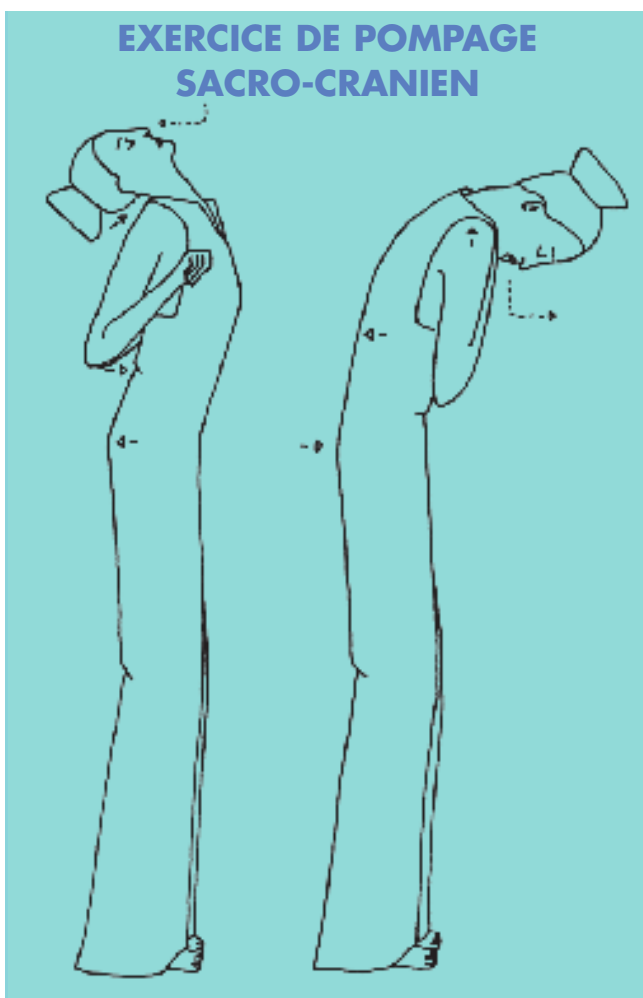
EXERCICE DE POMPAGE SACRO-CRANIEN

EXTENSION SACRO-CRANIENNE
pour activer la circulation énergétique et le fluide cérébro-spinal dans le corps.

A l'inspir, basculez la tête en arrière en appuyant l'occiput sur C7 (7e cervicale) pour amorcer la pompe crânienne.

Tirez les bras et les épaules vers l'arrière, en rapprochant les omoplates. Poussez D11 (11e dorsale) vers l'avant, pour stimuler les surrénales.

Basculez le sacrum vers l'arrière pour amorcer la pompe sacrée.



Dos rond.

Penchez la tête en avant, le menton touche presque le sternum.

Les bras reviennent vers l'avant sur l'expiration.

Laissez la cage thoracique descendre pour stimuler les poumons et le cœur.

FLEXION SACRO-CRANIENNE
pour activer la circulation énergétique et le fluide cérébro-spinal dans le corps.

Le «pompage» est développé depuis des milliers d'années comme un rituel de santé par les moines taoïstes, pour purifier et conserver le corps. Si le corps ne bouge pas, le Chi ne circule pas, et l'énergie stagne. Cet exercice de Chi-Kung active les 3 diaphragmes: cervical, thoracique et pelvien. Praticué régulièrement, il est recommandé pour évacuer le stress.

donc au plus haut point de rechercher une méthode d'auto-défense. La première consiste dans une prise de conscience bien claire. Les éléments constitutifs du stress génèrent de l'énergie négative, par exemple: la peur dans les reins, l'inquiétude dans la rate-pancréas, la colère dans le foie, l'impatience et la haine dans le cœur, la tristesse aux poumons. Ce stress entame nos réserves énergétiques et entraîne le vieillissement.

Le stress et les émotions

Suivant le comportement psycho-affectif: joie, colère, souci, réflexion, tristesse, ou peur, notre corps subit des modifications. Elles ont une influence sur la santé et les processus de vieillissement parce qu'elles excitent le *Tinh* mental (*Shen*) et influent sur les activités organiques, car chaque émotion a son équivalence biochimique.

1 - La joie et l'émotion désignent la manifestation de ce que l'on appelle les sentiments du cœur: c'est le Shen mental, il harmonise la pensée. Cette harmonisation régularise les énergies *Yong* et *Oe*, pour maintenir la santé. Mais la joie et l'émotion en excès usent trop l'énergie mentale et deviennent nuisibles à l'énergie du cœur qui se trouve en état d'insécurité. Cela entraîne des palpitations et des insomnies.

2 - La colère et l'irritabilité sont les manifestations du foie, appelées *Hun*. L'énergie du corps remonte vers l'extrémité céphalique et le feu colère s'emballé chez les sujets ayant

un «excès de sang». Le cœur et les reins sont des organes susceptibles d'engendrer la colère selon la loi des cinq éléments: «le feu-cœur» est le «Fils du bois foie». «L'eau-reins» est la «Mère du bois foie». Ainsi dans le processus de vieillissement nous observons la pathologie cardiovasculaire, dont l'hypertension liée à l'atteinte de l'énergie Hun-Foie et à celle du Cœur-Reins. Il faut harmoniser le foie et les reins.

3 - L'inquiétude et la tristesse: la tristesse est un état affectif pénible et durable, un envahissement de la conscience par une douleur, une insatisfaction sans raison apparente. Énergétiquement, l'inquiétude et l'anxiété sont les causes de l'obstruction de l'énergie; elles nuisent aux poumons, c'est-à-dire à l'âme sensitive: le *Pô*, car les poumons sont les maîtres de l'énergie. Mais l'inquiétude ou l'anxiété prolongée peuvent nuire à la rate et déséquilibrer tous les organes internes.

4 - La réflexion désigne les sentiments de la rate-pancréas appelés le *Y*. Si les fonctions de la rate-pancréas sont perturbées, les personnes peuvent souffrir d'anorexie, de diarrhées, ou d'asthénie. Il faut alors tonifier la rate-pancréas.

5 - La peur et l'affolement sont un stress psychologique accompagné par la prise de conscience d'un danger réel ou imaginaire, d'une menace. D'une façon générale, ces sujets présentent un vide de l'énergie des reins et une insuffisance du sang-énergie ou une faiblesse de volonté avec un Shen ou un mental déficient. Il faut donc tonifier

les reins et le cœur pour conserver la volonté et le mental; tonifier également le sang, car une insuffisance du sang entraîne souvent la peur.

Vivre au présent

Nous possédons le moyen de cultiver les attitudes positives par la concentration ou la méditation, le «sourire intérieur» (voir article suivant), c'est-à-dire par l'attention portée à notre corps, à nos organes, la relaxation, et l'intention d'y faire apparaître des sentiments bénéfiques. Il s'agit de se concentrer chaque jour sur le moment présent au lieu de se laisser écraser par la crainte de l'avenir ou le poids du passé, ce qui se produit généralement. Le cerveau humain primaire retient en effet tous les états, de la même façon que nos ancêtres ont capté ce stress. Et, dans un état de stress, la personne projette

toujours sa mémoire antérieure et calque sa réaction sur l'image de la réaction passée. Ce phénomène rend donc difficile le contrôle d'un stress présent. Difficile, mais non impossible si l'on prend conscience que nous sommes en mesure de ne pas subir cette fatalité: en effectuant une évaluation intérieure de l'événement, en contrôlant la sécrétion d'hormones stressantes (adrénaline), sécrétion déclenchée par le cerveau au détriment des autres fonctions vitales, comme la synthèse des protéines. Cette maîtrise d'un stress présent est rendue possible par les techniques qui contrôlent la relation esprit-corps. Le corps et l'esprit sont constamment liés de façon étroite. Vivre dans le passé (esprit) engendre dans le corps un état de régression; vivre dans le présent par la concentration-méditation permet un état d'épanouissement pour le corps. ■

POUR REMEDIER AU STRESS, REAPPRENDRE A RESPIRER

Allongez-vous simplement sur le dos, jambes, bras étendus et relaxés. Commencez par prêter attention à ce que vous ressentez au niveau du Tantien, situé à 3 cm au-dessous du nombril. Comme ci-dessous, inspirez, et gonflez le ventre; prenez conscience que le diaphragme descend, gardez le buste détendu. Expirez fortement en rentrant le ventre, comme si le nombril touchait la colonne vertébrale; les organes sexuels remontent.

Placez ensuite une main sur le bas-ventre, inspirez aussi profondément que possible, puis expirez lentement par la bouche, jusqu'à ce que tout l'air soit expulsé. Fermez la bouche, puis commencez à inspirer par le nez, lentement mais fermement; observez

le soulèvement de la main, quand l'abdomen se dilate.

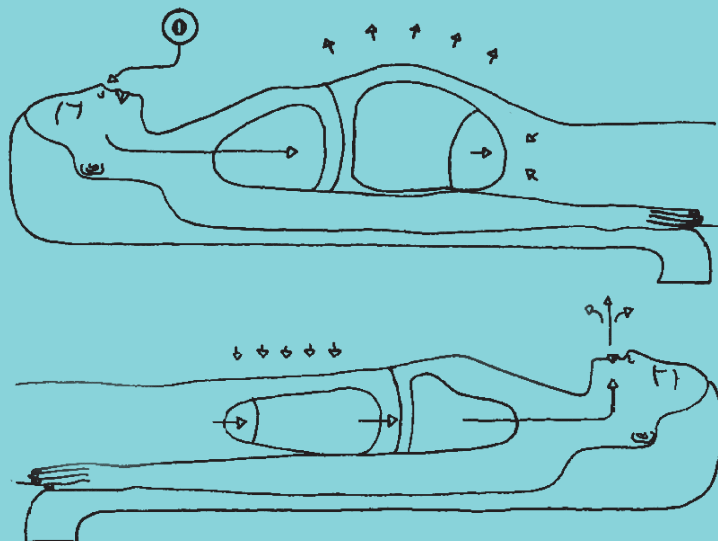
Ce simple exercice permet au corps de refaire connaissance avec les muscles infra-abdominaux. Essayez de combiner la respiration infra-abdominale avec un serrement léger des muscles anaux; ceci, à chaque expiration, pour éviter que l'énergie ne s'échappe par le bas, le plancher du corps: le périnée. En serrant bien le périnée, les muscles anaux et sexuels, l'énergie du corps est renvoyée vers l'intérieur. Le périnée se situe entre l'anus et l'organe génital. Avec la pratique, vous régularisez le souffle, le corps s'ouvre et le mental se calme. Tout changement de l'état mental se traduit dans la respiration. Changer le rythme respiratoire modifie également les émotions.

Cet exercice masse les organes, en particulier les reins, l'aorte, la veine cave; de plus, il nettoie les toxines et fait pénétrer le Chi. Après avoir respiré 9, 18, 36 fois, vous pouvez ressentir que la région du «chaudron» s'est chauffée.

A chaque respiration, visualisez une augmentation de l'intensité de vie dans la zone abdominale. Les poumons, qui occupent une grande superficie de la partie supérieure de la poitrine, se remplissent dans leur totalité. Continuez à inspirer du Chi dans votre centre vital. Celui-ci devient de plus en plus important et gagne tout le corps. Respirez, sentez le souffle, expirez et détendez-vous. Inspirez et retenez le souffle dans le Tantien pendant cinq secondes et détendez.

Toutes les fonctions du corps, de l'esprit et de l'intelligence tournent autour du centre énergétique, le Tantien: il est la batterie, l'accumulateur. C'est aussi l'endroit où le corps se débarrasse de ses déchets. Il équilibre toutes les énergies; c'est le centre de gravité physique. Aussi le corps bouge-t-il autour de ce centre qui transforme les énergies universelles, les particules cosmiques et terrestres, en énergie vitale utile au corps.

Cette respiration attentive et contrôlée de quelques minutes par jour, à tout moment (vos trajets dans le train, le métro, dans une salle d'attente, au cours d'une promenade, avant de vous endormir, etc.) vous donne rapidement l'automatisme de la respiration infra-abdominale dans votre vie quotidienne.



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

法国中医医生联合会



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

Pour recevoir :

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

contactez-nous :

BP 294 - 75464 PARIS CEDEX 10
tél. : 06 19 95 26 75
e-mail : infos@ufpmtc.com
www.ufpmtc.com

Formation
de
pratiquants
et
d'enseignants



Qi Gong

- **1^{er} cycle** en Bresse, sur 3 ans,
- Qi Gong et base de la pratique.
- approche du pinceau chinois.
- pensée et énergétique chinoise.
- **2^{eme} cycle**, en Sud-Ardèche
perfectionnement sur 2 ans
- mise en circulation du Qi.
- utilisation de l'Attention et de l'Intention.
- pratique de l'alchimie interne.
- **Formations individuelles intensives**
- accueil dans notre dojo en Sud-Ardèche.
- personnalisation de l'enseignement sur
une durée au choix, pour tous niveaux.
- **Stages**
- en Sud-Ardèche
- en Bresse
- dans le désert
- **Séjours d'étude en Chine**

L'école du Qi chassagnolles 07110 Joannas
www.ecoleduqi.com Tél : 04 75 88 32 63 - mail : ecoleduqi@tele2.fr

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
Professeure 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



Joseph Yu,

Le scientifique du Feng Shui

Joseph Yu vit depuis 20 ans à Toronto, au Canada. Sa particularité, inclure une démarche scientifique et logique dans la transmission de cet art traditionnel et millénaire. Nous l'avons récemment rencontré lors de son passage à Paris où il vient chaque année enseigner le feng shui. Portrait d'un homme de connaissance et de bon sens.

par Delphine L'huillier

Lorsque Marie-Pierre Dillenseger me proposa de rencontrer Joseph Yu, je ne connaissais pas ou peu de chose de ce maître de feng shui, si ce n'est qu'il était l'un des plus fameux aujourd'hui dans le monde. De passage à Paris, il venait chaque année assurer des séminaires spécialisés en feng shui, astrologie et Yi Jing, pour les étudiants formés par Marie-Pierre Dillenseger et d'autres élèves venus des quatre coins de l'Europe. Habitée, au cours des années passées à Génération Tao, à rencontrer des experts chinois en tai ji quan ou en qi gong, je m'étais préparée à une interview assez formelle, très empreinte de tradition. Mais c'était là ignorer tout de l'homme, de son histoire, et de ses aspirations.

De l'intuition à la connaissance scientifique

Joseph Yu est né à Canton peu avant la révolution culturelle communiste de 1949. Pour fuir les bombardements des avions taiwanais, sa grand-mère quitte la ville et l'emmène chez un cousin éloigné dans un village perdu dans les montagnes. Là, pendant deux ans, il aura une vie «d'enfant sauvage», au cœur d'un village où les maisons sont encore construites en torchis, sans eau courante, ni électricité, une sorte de moyen-âge des temps modernes. C'est aussi, comme en témoigne avec un sourire chaleureux Joseph Yu, un temps béni où il vécut tout le temps à l'extérieur, à suivre le cours d'eau des rivières, à crapahuter dans les montagnes, en intimité complète avec son environnement. S'imprégnait-il alors sans le savoir, à la manière des

anciens Taoïstes, de l'essence du feng shui? Il raconte: «La connaissance du feng shui nécessite une compréhension profonde de la nature. Je l'ai appris avec mon ressenti, en m'intégrant à la nature. Ce n'est pas un savoir acquis par l'apprentissage». Cette expérience d'enfant nourrira chez lui l'approche d'un feng shui très soucieux de l'environnement, des conditions extérieures et de l'organisation des éléments naturels dans le paysage. Elle résistera aux aléas du temps et de l'espace et restera gravée en lui comme le souvenir de cette Chine traditionnelle qu'il quittera dès l'âge de 7 ans.

Son regard d'enfant découvre alors la grande cité urbaine de Hongkong. Si la nature n'est pas si éloignée, ici, les rues fourmillent de monde. C'est la rencontre avec une civilisation en plein essor. Joseph Yu grandit avec la technologie et les progrès de la science. Cela participera-t-il à l'orienter dès l'âge de 19 ans vers des études supérieures en mathématiques et en sciences physiques? En tout cas, il y consacre ses années universitaires, tout comme il commence à s'intéresser au feng shui, non pas, et de façon surprenante, pour l'étudier et le pratiquer, mais pour en démontrer les effets illusoire et superstitieux!

Quand la science rejoint l'art du feng shui

Mais à force d'investir tout son temps et toute son énergie à défaire les critères superstitieux du feng shui, la discipline commence à le passionner. Pourquoi fut-il si important pour Joseph Yu de démontrer la crédulité



des croyances diffusées par le feng shui? C'est une question dont nous n'avons pas la réponse, et sur laquelle il reste lui-même discret. Mais toujours est-il qu'il se retrouve à suivre les pas d'un maître de feng shui dont la chance et le hasard en font son voisin de quartier.

Il l'accompagne alors dans les montagnes et dans bien d'autres pérégrinations. Celui-ci lui transmettra, non seulement les grands principes de base de sa discipline, mais aussi une façon d'enseigner, sous forme de questions-réponses. Selon lui, une question intelligente étant la marque d'une bonne compréhension, il est essentiel de savoir poser des questions de qualité pour obtenir des réponses qui font progresser. Joseph Yu l'exprime ainsi: «Je n'explique pas à mes élèves comment faire pour résoudre un problème, mais le pourquoi du problème. Ainsi je leur montre seulement le chemin, et c'est à eux de trouver la solution par un raisonnement à partir des principes de base que je leur ai enseignés. Il n'existe pour cela aucune règle à apprendre par cœur, mais des méthodes qui peuvent être utilisées.

Seuls les principes, notamment l'équilibre du yin-yang, doivent être bien compris et suivis scrupuleusement, parce qu'ils sont immuables. A un premier niveau d'enseignement du feng shui, on enseigne les règles; au deuxième, comment les utiliser, au troisième, qui est le plus élevé, pourquoi les utiliser et pourquoi elles fonctionnent. C'est ce qui donne leur autonomie aux élèves.».

Le Feng Shui Research Center

Joseph Yu insiste sur une approche scientifique du feng shui. C'est dans cet esprit qu'il a créé le Feng Shui Research Center (voir encadré) qui regroupe aujourd'hui plus de 600 personnes dans le monde. Chacune travaille notamment à la collecte de données et au partage d'expériences dans le souci d'établir des statistiques fondées sur de véritables expérimentations. Cependant, précise Joseph Yu: «Le feng shui n'est pas une science

telle qu'on l'entend aujourd'hui, mais on peut travailler pour qu'elle le devienne. Les définitions de la science et du feng shui peuvent en effet changer. Si la science n'a pas encore les moyens d'expliquer certains phénomènes, comme le qi (ce vers quoi elle progressera tout naturellement), on peut d'ores et déjà user de méthodes scientifiques pour comprendre le feng shui et utiliser des règles qui découlent d'une logique, et non de croyances superstitieuses. Mais ce sont les expériences qui s'avèrent difficiles, parce que difficilement duplicables.»

Les règles du bon sens

Toutes les paroles de Joseph Yu résonnent ainsi, comme l'envie de mettre un terme à toute forme de feng shui qui ferait davantage appel aux superstitions plutôt qu'au bon sens, aux gris-gris plutôt qu'à la logique. Mais si Joseph Yu suit une démarche scientifique, il croit aujourd'hui en l'efficacité de l'art qu'il pratique et, tout en gardant un discours tout à fait rationnel et pragmatique, il fait

Le feng shui n'est pas une science, mais on peut travailler pour qu'il le devienne.

confiance en des données qui dépassent la science moderne. Il croit par exemple qu'un mauvais feng shui peut nuire à un lieu et à des personnes, citant spontanément le cas d'une entreprise qui a fait faillite suite à une mauvaise interprétation de la présence d'un cours d'eau sur le site, et d'une femme qui succomba à des crises de folie. Si vous lui dites «autosuggestion» que tout cela, il vous répondra que tout cela est une histoire de principes spatio-temporels en adéquation avec le fonctionnement de l'univers, qu'il convient de respecter et d'appliquer pour préserver l'harmonie et l'équilibre. Et ces principes, il les définit simplement en s'inspirant de l'art du jardinage: «Si une pelouse est en bonne santé, les mauvaises herbes ne pousseront pas». Autrement dit, le feng shui agit par le «plus» plutôt que par le «moins». On préserve et nourrit la qualité pour éviter les désagréments. On retrouve ici la notion de «prévention» propre à la médecine traditionnelle chinoise et cet autre principe: si

UN LABORATOIRE DE RECHERCHES POUR LE FENG SHUI

Le Feng Shui Research Center (FSRC) est basé à Toronto. Ce centre de recherche sur le Feng Shui a été fondé en 1998 par Maître Joseph Yu. Son objectif est la recherche et l'échange ainsi que la constitution d'un corps d'information sur la pertinence et les limites de la discipline. Le FSRC a un équivalent francophone (FSRC France) suite à l'initiative et aux efforts fédérateurs de Marie-Pierre Dillenseger. Les membres francophones du FSRC formés depuis 5 ans à Paris et qui viennent d'Italie, de Belgique, d'Allemagne, d'Espagne et bien sûr de France, constituent désormais un réseau actif de professionnels expérimentés. Vous pouvez trouver davantage d'informations sur le site: www.powerspaces.com

l'on constate un excès de yang dans le corps, on cherche à renforcer le yin, plutôt qu'à vider le yang. Mais si ces principes paraissent simples, le feng shui n'en reste pas moins un art complexe, comme l'explique Joseph Yu: «Au début, la vie est simple, c'est l'alchimie des énergies yin-yang du père et de la mère, la formation d'une cellule, qui se divise en d'autres cellules qui se multiplient, et forment un embryon qui se développe et se complexifie. Pour le feng shui, c'est la même chose. Il existe au départ des principes simples et faciles à assimiler, puis les données sont de plus en plus nombreuses et variables, l'analyse devient plus compliquée et la qualité de l'observation s'intensifie». C'est pourquoi Joseph Yu insiste sur une éthique du feng shui et sur la nécessité de former des consultants qui soient de véritables experts professionnels, pouvant témoigner de leurs compétences, mais surtout de leur intégrité: «Nous devons être précautionneux et faire attention à ne pas blesser les personnes qui viennent nous consulter, ne pas non plus leur créer de faux espoirs mais plutôt pouvoir leur expliquer clairement ce que nous faisons et pourquoi nous agissons de telle ou telle manière». Là encore, une règle de bon sens! ■

Médecine Chinoise en terre indienne



photo : Patrick Shan

Il ne pouvait être lieu plus prédestiné que la clinique de Porcupine (Porc-Epic) pour la mission de soins en acupuncture qui a eu lieu cet été dans la réserve de Pine Ridge, Sud Dakota. A la différence de la Roumanie (Cf. précédent numéro de Génération Tao), cette mission de deux semaines chez les Sioux Lakota se déroula de façon plus intime et plus attentive au respect d'une culture qui, par le passé, n'a que trop souffert des missionnaires de tout poil. Nous n'étions donc que deux praticiens, venus en éclaireurs réaliser le test

grandeur nature proposé un an plus tôt au conseil tribal de la clinique de Porcupine : offrir des soins gratuits de médecine chinoise à l'intérieur de la réserve. La même proposition, faite auprès de l'hôpital principal de Pine Ridge, géré par des «blancs», n'avait pas trouvé le même écho. Nos premiers patients furent les membres du personnel soignant de la clinique, ce qui fut une excellente façon de faire connaître cette médecine exotique à leurs yeux. Excellente, mais également risquée, car les pathologies rencontrées ici sont lourdes : diabète, obésité par malnutrition, troubles cardio-vas-

culaires, tabagisme, alcoolisme, dépression... Autant de maladies endémiques à la vie en réserve, cadeaux empoisonnés induits par un «american way of life» qui n'est pas le leur, et dont ils sont les laissés pour compte.

Les soins en acupuncture furent d'autant mieux acceptés par les Lakotas que la moxibustion (c'est-à-dire l'utilisation d'armoise que l'on brûle au-dessus des points d'acupuncture) évoquait fortement l'usage que les Amérindiens font de la sauge dans leurs cérémonies de guérison. Loin de les inquiéter, cette odeur de fumée d'herbe dans les couloirs de la clinique avait pour eux les accents rassurants d'un rituel familial.

La moxibustion évoquait l'usage de la sauge dans les cérémonies de guérison.

La mission fut émaillée de quelques belles rencontres, telles celles d'Harvey, un *pejuta wichacha* (homme médecine utilisant les plantes) intervenant dans la clinique. Initialement réticent à notre venue, Harvey nous observa travailler pendant une semaine, avant de finir par nous confier son lumbago (contracté en dépeçant un bison !), et enfin de nous inviter à une danse du soleil (*Wi wanyang wacipi*), une cérémonie sacrée Lakota. Une autre rencontre marquante fut celle de Rus-

sell Means, l'un des grands porte-paroles contemporains du peuple Lakota, fondateur avec Dennis Banks de l'AIM (American Indian Movement). Le jour de notre départ, Russell Means accepta de se prêter à un entretien dont la richesse eut suffi, à elle seule, à justifier ce voyage, et qui fera l'objet d'un prochain article dans Génération Tao.

Précisons qu'il n'est guère dans la nature des Amérindiens en général, et des Lakotas en particulier, de se livrer sans retenue. A fortiori à des *wasicun*, des blancs. Il est essentiel de faire d'abord connaissance, ce qui prend généralement plusieurs années. La «roue médecine» des Amérindiens tourne lentement, au rythme des saisons et de la vie qui mûrit. *Canku Luta*, la «Voie Rouge» des Lakotas, est comme le Tao des Chinois, une voie Yin : elle se parcourt pas à pas, à un rythme qui insupporte généralement les Occidentaux pressés que nous sommes. Tout comme la méditation faisait partie de la formation médicale dans la Chine traditionnelle, ceux qui viennent ici soigner des patients doivent s'adapter à l'Indian Time et réapprendre, entre deux journées de consultations, à s'arrêter pour regarder les nuages et écouter le silence. En échange de nos soins, c'est ce cadeau qui nous a été fait.

TATAMI CONFORT



Tatamis multiples usages



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

Les tatamis et tatamis sont faits de paille d'igusa, reconnus pour leurs qualités en matière de qualités de maintien, de stabilité et de légèreté. L'intérieur des tatamis est composé de paille sur 100% naturel, propre et de la robe de la fibre de bambou. Ils sont très confortables, ils offrent une sensation de confort, idéale pour votre détente, votre méditation, vos pratiques de massages ou séances spécifiques.

Deux ans de formation en France et au Japon de l'École du Tatami vous permettent de vous adapter à votre environnement. Ils offrent une sensation de confort, idéale pour votre détente, votre méditation, vos pratiques de massages ou séances spécifiques.



Documentation et Renseignements :
03 89 79 06 64
www.tatami-confort.com
Tél : 03 89 79 06 64

Institut
SANTÉ DE L'HABITAT®

Jean-Jacques BRÉLIZFALL expert en Géobiologie
Créateur du concept «Santé de l'Habitat». Des solutions de revitalisation pour l'homme, son environnement et l'habitat.



Fondateur de l'Institut **SANTÉ DE L'HABITAT®**

11 allée Centre, 75017 Paris 17^e arr. Cite Saint Clément
Paris / Ile de France :
Tél : Fax : 01 34 62 25 04 / 01 42 28 05 35
Bretagne / Charentes / Ile de Ré :
Tél : Fax : 05 46 09 52 47
Midi / PACA / Autres régions : Tél : 06 09 18 91 10

Détection et Neutralisation des Ondes Nocives

EXPERTISE DE GÉOBIOLOGIE (toutes régions)
Traitements des champs électromagnétiques, rayonnements, cours d'eau, falaises, etc...
Rééquilibrage et dynamisation bio-énergétique des lieux de vie (habitat, commerces, entreprises, exploitations agricoles...), par le concept de modulation bis-fréquentielle.

THOMAS SENS

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

CONFÉRENCES : Sur demandes (associations, entreprises...)
SALONS : Paris, Midi, Poitou, Charentes...
VENTE DE MATÉRIELS : de Radiesthésie, Géobiologie.

DISTRIBUTEUR : *THOMAS SENS*
concept de protection contre les pollutions lumineuses et électromagnétiques

CHEN WORLD



Tai Chi style Chen

Stage International à Paris

Avec le Grand Maître
CHEN XIAO WANG

Petit-fils du légendaire Chen Fake,
19^e génération famille Chen

Les 30 et 31 octobre 2004
Réservation obligatoire
Places limitées




Contact : Victoria Windholtz
06 61 78 45 47
chenworldfrance@yahoo.fr
<http://www.chenworld-France.com>

CARNET D'ADRESSES

Infos

Idées au gramme

Cyrille Javary
tél. : 01 43 31 08 18
javary.cyj-d@infonie.fr

Journées de Qi Gong FQGAE

13, avenue Victor Hugo
13090 Aix-en-Provence
tél. : 04 42 93 34 31
fax : 04 42 26 50 04

Portes Ouvertes de Médecine Chinoise

Institut Chuzhen
10, bd Bonne nouvelle
75010 Paris
tél. : 01 48 00 94 18
fax : 01 48 00 99 18
infos@chuzhen.com

Traité des 5 roues

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

Yang Chengfu

tél. : 01 60 12 23 28
duc@yangfamilytaichi.com
www.yangfamilytaichi.com

Taiji Rhénan

Association Arts & Harmonie
18 rue D.Blumenthal
68000 - Colmar
nicole.arun@laposte.net
& Gilles Petitdemange
kleinvonessen@aol.com
tél : 03 89 47 57 61
http://taichi1.free.fr

La Faute/Mer

T.A.O old Yang style
tél. : 06 08 58 45 57
alibert.thierry3@wanadoo.fr
www.thierryalibert.com
En Quercy-Périgord : du 22 au 28 Juillet, du 1er au 5 août. A la Faute/mer : du 8 au 12, du 15 au 19 août 2005.

Vêtements

Dô Création
3, rue de Montholon
75009 Paris
tél. fax : 01 45 23 02 27

do-creation@wanadoo.fr
Quimetao : 01 43 20 70 66

Cirque du Soleil

A Lille, du 25 novembre au 26 décembre pour leur spectacle : «Saltabanco»
www.cirquedusoleil.com

Dossier : Du kung fu au Tai Ji Quan, quelle voie choisir ?

D'où jaillit le mouvement ?

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

La vérité historique

Wang Tun Ken
tél. : 01 42 40 48 30
redaction@generation-tao.com. Et retrouvez ses peintures à la galerie Jimeji, jusqu'au 18 oct. : Institut du Quiméao
57, av. du Maine - 75014
tél. : 01 43 39 55 51

Culture & Société

La vision Yin-Yang

Cyrille Javary
tél. : 01 43 31 08 18
javary.cyj-d@infonie.fr

Qi Gong, état des lieux

•FQGAE
13, avenue Victor Hugo
13090 Aix-en-Provence
tél. : 04 42 93 34 31
fax : 04 42 26 50 04
•CNKW
28/32 rue St Yves - 75014
tél. : 01 43 20 65 43
tél. : 01 43 95 42 00
•FTCCQG
17, rue du Louvre
75001 Paris
tél. : 01 40 26 95 50
www.fed-taichichuan.asso.fr

Une Voie pour l'unité

Le Pas de Pégase
90, rue de Lafayette - 75009
tél. / fax : 01 40 22 07 05
contact@lepasdepegase.com

Co-naissance de Soi

L'assise immobile

Bernard Montaud est auteur de nombreux ouvrages : *César l'éclairer*, éd.Dervy, , *La vie et la mort* de Gitta Mallasz, éd. Dervy. Et parus aux éditions Edit'As : *La Psychologie Nucléaire*. Et vient de paraître : *La cinquantaine rugissante*. www.editas.fr
Vous pouvez également joindre l'Institut Français de Psychanalyse Corporelle (I.F.P.C.) Château St Philip 47220 St Nicolas de la Balerne - tél. : 05 53 95 57 74 ifpc@psychanalysecorporelle.org

Voie du mouvement

Wushu, sport ou chamanisme ?

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

Wu, l'attrait du vide

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

Hatha-Yoga

Marine Mille
enseigne à Chambéry.
tél. : 06 75 39 56 91

Santé & bien-être

Le secret du sourire intérieur

Marga Vianu
111, Bd. Leader
06150 Cannes la Bocca
tél. : 04 93 48 18 04

Feng Shui

Vous pouvez joindre Me Yu,

par l'intermédiaire de Marie-Pierre Dillenseger :
mpdillenseger@powerspaces.com
www.powerspaces.com
tél. : 01 45 80 62 08
mob. : 06 80 71 47 11
7bis, rue Le Sueur
75016 Paris

Gérer le stress

Vous pouvez contacter Mme N'Guyen Truong par l'intermédiaire des Editions Charles Antoni L'Originel
25, rue Saulnier
75009 Paris
http://www.loriginel.com
editions@loriginel.com

Du Qi Gong au Taiji

Deux ouvrages de Qi Gong par Bruno Rogissart : *Qi Gong, Pratique des classiques originels*. *Qi Gong, les exercices énergétiques du Taiji*. ITEQG
BP 3 - 08500 Les Mazures
tél. / fax : 03 24 40 30 52
http://iteqg.com

Agenda

Médecine chinoise en Terre indienne

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

Le mot de la fin...

Georges Charles est notamment l'auteur des ouvrages : *Le Rituel du Dragon*, *Les Sources et les Racines des Arts Martiaux*, (Ed. Chariot d'Or). Il vous propose des cours hebdomadaires et des stages dans toute la France et à l'étranger.
tél. : 02 32 97 02 94
www.tao-yin.com

AGENDA

Taiji

L'ass. Hêtre Bien propose des cours de Tai Ji Quan, armes

et Tui Shou, à Paris, dirigés par Jack Walsh, et des stages, par Wong Tun Ken.

Rens. : 01 45 89 56 58
jjwalsh@noos.fr

Médecine Chinoise et mission humanitaire

Depuis plusieurs années, IEATC - Institut d'Énergétique et Acupuncture Traditionnelles Chinoises - par son Directeur, Thierry BOLLET, a entrepris une démarche de développement de terrains d'actions thérapeutiques pour ses étudiants et jeunes diplômés. En partenariat avec l'AEA (Association Européenne d'Acupuncture) et la FNMTTC : Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise. Être membre, partenaire ou parrain / marraine de «Être...humains», soins pour le monde, est un acte de générosité et de responsabilité.

«Être...Humains»
23 avenue des Gobelins
75005 Paris
www.etrehumains.com
presidence@etrehumains.com

Taiji style Yang forme ancienne

Stage de Taiji style Yang sous la direction de Thierry Alibert à Paris, aux jardins du Luxembourg, les 25 et 26 Sept. et 18 et 19 Juin. Au centre contemporain d'arts corporels 144 bd de la Villette 75019 les 4 et 5 déc. / 5 et 6 Fév.

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

Congrès Médecine Chinoise

La FNMTTC (Fédération Nationale de Médecine Chinoise) organise son 8e Congrès National les 30 et 31 octobre à Aix en Provence.

Rens. 04. 93.82.31.39
contact@fnmtc.com
www.fnmtc.com

Taiji style Chen

Stage International à Paris avec Maître Chen Xiao

Wang, 19e génération famille Chen, les 30 et 31 octobre.

Rens. : Victoria Windholtz
tél. : 06 61 78 45 47
chenworldfrance@yahoo.fr

Salon du Thé

5e salon international du thé, du 20 au 22 nov., à Paris, Porte de Versailles.
www.tea-site.com

Tai Ji Quan & Nei Gong

Le «Pas de Pégase» vous propose plusieurs stages avec Jean-Michel Chomet et Laurence Cortadellas : - à Paris, 18-19 décembre, à Strasbourg, 27-28 nov., 29-30 janvier, à Grenoble, 23-24 oct. - Qi gong des animaux, 11 et 12 décembre, et qi gong pour tous, 14 novembre à Paris. Et début de la formation de Qi Gong / Nei Gong à l'abbaye de la Bussière.

90, rue La Fayette - 75009
tél. : 01 40 22 07 05
mob. : 06 61 16 37 33
lepasdepegase.wanadoo.fr

Bioénergétique taoïste

Marga Vianu propose plusieurs stages à Paris et en Province tout au long de l'année. à Paris :

- Cours de base : 19, 20, 21 nov.
- Anciennes méthodes de guérison : 26, 27, 28 nov.
- Chi Nei Tsang I : 30 nov., 1er & 2 déc.

111, Bd. Leader
06150 Cannes la Bocca
tél. : 04 93 48 18 04

Yi Jing et conférences

Cyrille J.-D. Javary propose plusieurs conférences, à Paris et en Province, sur plusieurs thèmes:

- 19 oct. : Yin-Yang, les faux jumeaux, à Chateaudun.
- 6 nov. : Les secrets de la Cité Interdite, à Valence.

Ainsi qu'un enseignement varié sur le Yi Jing à Clermont-Ferrand, St Jacques de Compostel, Paris, Toulouse, Angers, Evreux.
rens. : 01 43 31 08 18
javary.cyj-d@infonie.fr

Zen

Portes ouvertes au Dojo Zen de Paris, les 2 et 3 octobre, avec conférences et démonstrations.

tél. : 06 13 49 12 21
portes.ouvertes
@dojozenparis.com

Médecine Chinoise

L'école CEDRE, dirigée par Patrick Shan, débute ses cours en octobre à Valence et Lausanne. Stage de Tui Na ouvert à tous, du 5 au 7 novembre, à Lausanne.

Stages d'ethnopsychologie (du 26 au 30 janvier, Valence), et une mission humanitaire au Togo (région de Kara) en février.
Rens : 04 75 56 69 10
www.cedre-fr.com

Salon Bio & Nature

Marjolaine ouvre ses portes, les 6 & 14 nov. prochains, au Parc Floral de Paris.

Taiji et Qi Gong

Formation et stages sous la direction de Georges Saby. Les 13-14 nov.: formation Taiji à Nantes - 5 déc. : formation Taiji à Nantes. 15-16 janvier : Qigong de Puissance et Taiji à Béziers - 29-30 janvier : formation Taiji à Nantes.

Rens : 02 40 65 55 01

Stage de Wutao

L'asso. Génération Tao, sous la direction pédagogique de Pol Charoy et Imanou, vous propose un stage de Wutao le 27 novembre à Paris.

Rens. 01 42 40 48 30
center@generation-tao.com

Wing Chun & Hung Gar

L'association Nei Lien et John Squier vous proposent des cours de Hsing I, Wing Chun, Tai Chi Chuan et Hung Gar, dans plusieurs arrondissements de Paris.

Des stages sont également organisés tout au long de l'année.

Rens. : 14, rue Morand
75011 Paris
tél. : 01 48 06 53 03
<http://neilien.free.fr>
neilien@free.fr



RENDEZ-VOUS
LA SAISON
PROCHAINE

n° 35

Parution:

22 décembre
2004

Chant Kirtan

Bhagavan Das en concert pour la 1ère fois à Paris. Venez découvrir et participer à ces envoûtants et méditatifs mantras chantés.
Anjaliom Yoga
144, bd de la Villette - 75019
tél. : 01 42 00 54 20
www.anjaliom.com

Cursus professorat arts martiaux chinois internes

Avec Bruno Rogissart : Tai Ji Quan style Chen, Ba Gua

ARTS CLASSIQUES DU TAO

TAO YIN QIGONG
Energétique Taoïste
du Ling Pao Ming
SAN YI QUAN
Art Interne des cinq
Mouvements

avec **Georges Charles**

Cours et stages
dans toute la France.

Site internet :

<http://www.tao-yin.com>
sanyi@club-internet.fr

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

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

Voyage & Qi Gong

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

L'école de shiatsu vous propose un stage de bien-être, du jeudi 11 au 14 novembre.

tél. : 01 45 23 48 88
shiatsudo@wanadoo.fr
ou 01 43 50 18 84

Rencontres avec Bernard Montaud

B. Montaud anime des séminaires : - à Lyon : 19 & 20 fév. - à Villeurbanne : 11 & 12 juin - à Genève : 9 & 10 oct., 26 & 27 mars - à Paris: 13 & 14 nov., 23 & 24 avril - à Bruxelles : 22 & 23 janvier, 28 & 29 mai.

Rens. : Asso. A.I.D.L.E.S
tél. : 02 47 92 65 07

Arts chinois

Le Centre Likan (formation et cours quotidiens), sous la direction de Kunlin Zhang, propose 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

Location salle

Belle salle voûtée
au cœur du Marais
(Paris 4e)

Idéal pour stages en
petits groupes
week-end

Tarif intéressant
Tél. 06 14 86 10 86
01 41 95 24 66

01 40 13 04 33
www.centrelikan.net

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

Taiji Qi Gong et shiatsu

Taiji style Yang et Chen, Qi Gong, initiation au wutao, découverte des techniques de massage (balinais, ayurvédique, shiatsu, thaï, etc.) et de relaxation (sophrolo-

gie, méditation...).

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

Stage «Taichi, Qi Gong et Shiatsu », de 14h à 18 h. un dimanche par mois : 17 oct., 21 nov., 12 déc et 23 janv..

tél. : 06 14 86 10 86
ou **01 41 95 24 66**
taichi.bienetre@free.fr

Arts énergétiques chinois

L'Institut Yizhong propose du massage Dian Xue (Saint-Brieuc), de la réflexologie plantaire (Beauvais) et du Kung Fu interne ainsi que du Ba Gua Zhang (Rennes, St Brieuc). Avec Hervé Marigliano et Laurence Thévenard.

Rens: 06 76 63 51 64
www.france-bagua.com

L'Art du Chi, méthode Stévanovitch

Cours, stages et formations de professeurs sur Paris avec Nicole Bernard.

Rens : 06 88 31 80 06
www.tantien.com/centrepatis



inscription et consultation gratuites !!

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

A Paris, Bruxelles ou Yaoundé ?

La réponse sur Internet !

ANNUAIRE
FRANCOPHONE
des Arts
Energétiques

www.generation-tao.com/annuaire

original !



**Tapis
Tai-chi
yin yang**

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

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

LE TAO CURATIF
avec MAHGA VIANU



Pratiqué en France, le Tai Chi Chuan est un art martial qui agit sur l'équilibre et la santé. Il est enseigné par Maître Mahga Vianu, un grand maître de ce style. Les cours sont adaptés à tous les niveaux et à toutes les conditions physiques. Ils permettent de découvrir les bienfaits de ce style martial et de l'intégrer dans sa vie quotidienne.

Coordonnées : Maître Mahga VIANU
06 12 99 00 12 34 - 06 99 00 12 34
E-mail : mahga@generationtao.com

INSTITUT YIZHONG
Arts énergétiques chinois

MASSAGE DIAN XUE - Saint-Brieuc
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE
Beauvais (Oise)
KUNG-FU INTERNE,
BAGUA ZHANG, Style Gao Yi-sheng
Rennes et Saint-Brieuc

Avec Hervé Marigliano et Laurence Thévenard
Tél. : 06 76 63 51 64 www.france-bagua.com

Génération TAO

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° 35 : 22 décembre 2004
(bouclage : 5 décembre 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

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

NANTES

- 13-14 nov pédagogie du tui-shou et recentrage forme
- 4-5 déc formation taiji nantes
- 15-16 janvier recentrage taiji et qigong de grande puissance

BEZIERS

- 29-30 janvier formation taiji nantes
- 12-13 mars taiji Yang Lu Chan à Fouras

UAT GEORGES SABY
35, RUE CLAIRE FONTAINE - 44830 BRAINS
TÉL. : **02 40 65 55 01**
email : georgessaby@abc-chi.com
site : www.abc-chi.com

de l'Art martial aux Jeux Olympiques

par Georges Charles

Nous avons pris la mauvaise habitude en Occident d'imposer nos certitudes. Lorsqu'il est question d'Art Martial, nous nous référons à Mars, la divinité romaine de la guerre qui, comme son cousin grec, Arès, prenait un vif plaisir à faire couler le sang et, suivant la légende, à se revêtir de la peau des vaincus écorchés vifs. L'image de ce psychopathe en jupette de cuir n'est peut-être pas le meilleur exemple que l'on puisse donner de nos pratiques «martialles». Mais il s'agit en fait d'une traduction au mot à mot qui nous est parvenue, dans les années 60, directement des USA. Là-bas, un Karatéka était normalement assimilé à un «artiste martial» pratiquant des «routines» (ou Katas !). De quoi être dérouté. En Chine, comme au Japon, le terme *Wu* ou *Bu*, qui s'écrit identiquement, est composé de deux caractères. Le premier, *Zhi*, signifie «arrêter», «s'opposer à», tandis que le second, *Ge* ou *Ke*, représente une arme meurtrière, une hallebarde à crochet symbolisant la violence guerrière. *Wu* ou *Bu* se lit donc intégralement «Faire cesser la violence». Le commentaire classique repris par les Maîtres Ueshiba, Kano et Funakoshi explique : *Wu, la Bravoure. Le brave est celui qui par sa rectitude (Zheng ou Cheng) est capable de faire cesser la violence sans pour autant utiliser celle-ci.* La rencontre des caractères *Zi* et *Ge* crée, en effet, un autre caractère important qui est *Zheng*, la «Droiture», qualité fondamentale du chevalier. Ainsi *Gishi*, «Homme Droit» en japonais est le plus beau compliment que l'on puisse adresser à quelqu'un qui, au seuil de sa vie, n'a jamais failli à son devoir. On est donc bien loin du contexte «martial» tel que nous le comprenons en Occident. Cette incompréhension prend racine dans

l'habitude que nous avons prise d'adapter à notre profit ce qui vient d'ailleurs sans chercher à en comprendre l'essence. Nous nous persuadons, par exemple, que la pratique «martialle» commence par le poing et finit par l'arme. En oubliant que dans les pays d'où sont originaires ces pratiques, à partir de douze ans, tous les individus de sexe masculin savaient parfaitement se servir d'une arme dans les castes guerrières, ou d'un outil, pour les autres, la pratique de la main ou du poing permettant au guerrier de se défendre lorsqu'il était désarmé (ce qui était très rare !). Concernant ceux qui utilisaient habituellement des outils

Les formes de lutte à mains nues étaient ritualisées.

agricoles (fléaux, faucilles, manches de meules...) ou des instruments religieux (bâtons de marche bouddhistes, pelles pour enterrer les morts), ils n'avaient aucune raison d'utiliser les mains nues, si ce n'est dans des formes de combat ritualisées et souvent festives. Ainsi les multiples formes de lutte avaient pour but, non de tuer un hypothétique adversaire (ce qu'ils auraient pu faire avec une arme ou un outil !), mais de procéder à un rituel où l'autre, l'alter ego, devait toucher le sol avec une partie spécifique de son corps, ou sortir d'un espace convenu comme sacré. Cela se faisait toujours avec des règles très précises, comme dans le Sumo ou la lutte Mongole, mais également dans la lutte turque ou bretonne. La dernière hypothèse de rencontre, avec armes ou à main nue, était le duel soit judiciaire soit motivé par des jeux.

Nos Jeux Olympiques, très occidentaux mais dans lesquels les Orientaux commencent à exceller, en sont le meilleur exemple. On s'étonne actuellement que certaines et certains puissent être tentés de tricher. Mais cela ne date pas d'aujourd'hui, puisque la gymnastique se pratiquait nu (du grec *gymnos*,

«se mettre nu», «se dépouiller des artifices»), justement afin d'éviter ces tricheries. Les fameuses «couronnes de laurier du vainqueur», alias «baccalaureat» (couronne du lauréat, donc de celui qui a réussi) étaient, lors du défilé final, jetées dans un brasier afin de «purifier l'atmosphère» et, ce faisant, de revenir aux bonnes mœurs qui avaient, probablement, été quelque peu mises à mal lors des compétitions et ceci malgré tous les efforts des juges. On y retrouvait donc quelques formes de combat à main nue comme la lutte ou le *pankras*. De nos jours, on retrouve la lutte, la boxe, le judo et un nouveau venu, le taekwondo. Cet art coréen issu du *Tangsudo* (littéralement «Voie de la Main des Tang», - donc originellement issue de Chine !) a du subir une adaptation drastique et n'a plus grand-chose à voir avec la pratique d'origine. Ce qui rend les combats fort peu spectaculaires. Rendons ici hommage à nos quatre champions Gwladys Epange, Christophe Negrel, Myriam Baverel (argent) et Pascal Gentil (bronze) que nous avons malheureusement peu vus dans les médias au regard de leurs excellents résultats. Il semble dont très difficile de se faire une place au soleil lorsqu'on représente une nouvelle discipline qui ne motive que peu de sponsors et donc la plupart des journalistes sportifs... cela promet pour le Taijiquan ! Il ne semble pas facile de passer du statut d'art martial à celui de sport de combat, puis de sport olympique. Le futurs jeux de Pékin, comme ce fut le cas pour le Taekwondo lors des jeux de Séoul, permettront probablement aux «arts martiaux chinois» de tirer leur épingle du jeu, mais on ne sait pas encore sous quelle forme ni sous quelle dénomination. Cela aura pour conséquence de compliquer encore quelque peu une situation actuellement confuse quant à leur représentation officielle, mais aussi, probablement, de situer des limites dans ce qui demeurera un «art chevaleresque».

Aider son corps,
tous les jours un peu plus,
à respirer mieux



Bol d'Air Jacquier®, MÉTHODE RENÉ JACQUIER respirez!

S'oxygéner correctement, c'est vivre autrement....

Avec le Bol d'Air Jacquier vous disposez d'une oxygénation efficace qui stimule la protection des cellules contre les radicaux libres. Votre organisme retrouve une nouvelle vitalité, vous luttez plus efficacement contre la pollution, le stress, la fatigue, le vieillissement et la difficulté de concentration.



Vous aidez durablement votre corps à être
pleinement lui-même.

Holiste

Le Port - 71110 Artaix - France
Tél. 03.85.25.29.27 - Fax : 03.85.25.13.16

Laboratoires & développement

www.holiste.com

GT

Je souhaite recevoir une documentation

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

KUNG FU WUSHU



UN ART,
UN STYLE,
UN SPORT.

ADHÉREZ À LA GRANDE FÉDÉRATION
DE TOUS LES ARTS MARTIAUX CHINOIS



Com. A National KUNG-FU WUSHU 79/79 via EMISE VPS 75014 PARIS
Tél : 01 43 95 42 00 Fax : 01 43 27 09 62 www.wushufrance.org

Création graphique et illustrations : M. Dubois - Tél. 01 43 27 09 62 - www.wushufrance.org



INSTITUT DU QUIMETAO

巴黎中醫武術學院

Ecole pionnière en Qi Gong, Tai Chi et Da Cheng en France, représentant unique du Centre de Tai Chi Quan style Chen de Chine à Chenjiagou en Europe.

Enseignement traditionnel assuré par le Dr. JIAN et les Grands Maîtres de Chine.



Dr. JIAN Lijun

Diverses disciplines enseignées :

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

Sous Forme de :

- Formation Professionnelle
- Cours Réguliers
- Stages Ponctuels en petit groupe

Tout renseignements : 01 43 20 70 68
Programme détaillé sur demande

57, avenue du Maine - 75014 Paris
Tél : 01 43 20 70 68 Fax : 01 43 20 40 21 E-mail : duquimetao@sood.fr

EDITIONS QUIMETAO

Vidéo CD



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

Possibilité de commander tous les styles de Kung Fu, entraînés hors catalogue. Vous est 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



1. Tai Chi Quan
2. Tai Chi Quan
3. Tai Chi Quan



4. Tai Chi Quan
5. Tai Chi Quan
6. Tai Chi Quan

Livres



1. Tai Chi Quan
2. Tai Chi Quan
3. Tai Chi Quan



4. Tai Chi Quan
5. Tai Chi Quan
6. Tai Chi Quan



EDITIONS QUIMETAO

Demander d'envoi du catalogue par mail

Nom : _____ Prénom : _____
 Adresse : _____
 CP : _____ Ville : _____
 Tél : _____ Fax : _____
 E-mail : _____

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

Nom : _____ Prénom : _____
 N° de commande : _____
 Date de commande : _____
 Nom de l'éditeur : _____
 Adresse : _____
 CP : _____ Ville : _____

Remarque : Pour commander, il faut envoyer ce bon de commande à l'Institut du Quimetao, 57, avenue du Maine, 75014 Paris.
 Les commandes sont traitées sous 10 jours ouvrables.
 Les commandes sont traitées sous 10 jours ouvrables.
 Les commandes sont traitées sous 10 jours ouvrables.
 Les commandes sont traitées sous 10 jours ouvrables.