



Génération TAO

Le magazine Yin-Yang - N° 36 - printemps 2005

Mincir Zen :
Acupuncture
Qi Gong
Aromathérapie
Naturopathie
Shiatsu...



■ Le jeu du Tao

Rencontre avec Patrice van Eersel

■ Handi-Wushu

Surpasser son handicap

■ BioTao

Adoptez un arbre



Qi Gong & féminité



Les secrets de Mme Liu

Thérapie manuelle



La chiropratique

Arts Martiaux



Hsing i Chuan

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





Institut Européen de Qi Gong

Dirigé par
Yves et Hélène REQUENA



FORMATIONS D'ENSEIGNANTS DE QI GONG

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

à Satillieu, (3/4h de Valence)*,
et à Bordeaux

*Transport assuré par navette de la gare TGV Valence au
lieu du stage (aller-retour)

FORMATION EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE CHINOIS

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

à Satillieu, (3/4h de Valence)*

*Transport assuré par navette de la gare TGV Valence au
lieu du stage (aller-retour)

e t d e s S T A G E S L I B R E S

A PARIS

Du Qi Gong à la créativité corporelle
16 & 17 avril 2005 avec Corinne Réquena

Psychologie énergétique
14, 15 & 16 mai 2005 avec Yves Réquena

A SATILLIEU (07)

Tai Ji Quan

4 & 5 juin 2005 avec Yuan Hong Hai

« Rosée des Muses » :

Qi Gong et féminité

du 16 au 20 juillet 2005

avec Hélène Cociovitch-Réquena

A la découverte du massage
énergétique chinois : l'axe Eau-Feu

du 22 au 24 juillet 2005

avec Sylvie Chagnon

A SATILLIEU (07)

Calligraphie, Yi Jing
& Pensée Chinoise

du 22 au 24 juillet 2005

avec Cyrille Javary et Jok Wah

Zhi Neng Qi Gong niveau 3

du 22 au 25 juillet 2005

avec Zhang Wen Chun

Qi Gong des 5 animaux

du 28 au 31 juillet 2005

avec Yves Réquena

Yi Jing Jin

du 28 juillet au 1er août 2005

avec Andréas Beskow

Wu Dang Qi Gong

du 28 juillet au 1er août 2005

avec Hélène Cociovitch-Réquena

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

IEQG : Chemin de chavre - 13840 ROGNES

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

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

Sommaire

N° 36

Directeur de publication

Pol Charoy

Directrice Artistique

Imanou Risselard

Maquette et Graphisme

Toutdésigné

Un grand merci à Frédéric Villbrandt dont l'efficacité et la présence tranquille ont permis de rondement mener l'aventure de ce numéro.

COMITE EDITORIAL

Delphine L'huillier

Pol Charoy & Imanou,

Arnaud Mattinger

Ont contribué à ce numéro:

INFOS

Cyrille J.-D. Javary, Isane Nicolas,

Marie Delaneau, Georges Charles,

Jean Motte, Anna Miassedova,

Jérémy Deravin

DOSSIER: MINCIR ZEN

Christian Dalisson, Sandrine Toutard,

Pascal Da Silva, Dr Liujun Jian,

André Nahum,

LA VOIE DU MOUVEMENT

Georges Saby, John Squire,

Hervé Marigliano

CO-NAISSANCE DE SOI

Françoise Bernier, Marion Laval-Jeantet

présentée par les éditions

L'Original-Charles Antoni

SANTE

Ke Wen, Valérie Klingelschmitt

Et un remerciement tout particulier

et plein de chaleur

à Sandrine Toutard pour son soutien

et sa compétence tout au long

de la création de ce numéro.

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, A. Mattinger,

Robert Nègre, Fabienne Pignard-Marthod,

Juliette Nahum, Marie de Smedt, Agnès Legros,

Matthieu Place

CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE: Ke Wen

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Jean Motte, Fabienne Pignard-Marthod,

Institut Karma-Ling, Hervé Marigliano,

Commerce-equitable.com, Pascal Da Silva,

Liujun Jian, Ecole de Shiatsu, Éditions

Charles Antoni-L'Original, Patrice van

Eersel, V. & V. Klingelschmitt

Ed. Albin Michel-Tao Village, Françoise

Bernier, « Horoscopie chinoise »,

aux Éditions du Centenaire.

REGIE PUB

06 60 29 30 00

internet

Dominique Radisson & Yann Lézy

SUIVI DE FABRICATION

André Martin

IMPRIMERIE

Jomagar

Commission paritaire

n° 1104 K 77 577

distribution MLP

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

Les Éditions du TAO

144, bd de la Villette - 75019 Paris

Tél. : 01 48 24 42 42 - Fax: 01 48 24 42 44

Pub : 01 48 24 42 42

redaction@generation-tao.com

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

Editao

p. 5

Infos

Echos

p. 6

Tao's folies

p. 16

DOSSIER: Mincir Zen Harmoniser son poids et son esprit

p. 20

Peut-on mincir naturellement ? par Christian Dalisson

p. 21

Pas une, mais des cellulites par Sandrine Toutard

p. 23

La M.T.C et l'équilibre alimentaire ? par Pascal Da Silva

p. 24

Le Qi gong de la tortue sacrée ? par Dr Liujun Jian

p. 25

La rondeur Zen par Georges Charles

p. 28

Le shiatsu de l'amincissement ? par André Nahum

p. 30

Naturopathie, aromathérapie, d'autres voies naturelles ? par C. Dalisson

p. 32

La Voie du Mouvement

Pédagogie : « se construire » ? par Georges Saby

p. 34

Hsing I Chuan, la boxe du corps et de l'intention par John Squire

p. 36

Handi Wushu, la boxe de l'ombre, par Hervé Marigliano

p. 40

Co-naissance de Soi

Le jeu du Tao, rencontre avec Patrice Van Eersel

p. 42

Astrologie chinoise, médecine subtile de la destinée, par Françoise Bernier

p. 44

Initiation à l'Iboga, par Marion Laval-Jeantet

p. 46

Santé & bien-être

Zoom : Le souffle de la transmission, par Jean Motte

p. 48

Le Qi Gong de la femme, rencontre avec Mme LiuYa Fei

p. 50

Pratique : La vague et le saule présentés par Mme Liu

p. 52

Besoin de Yin ? Echange entre Mme Liu, Ke Wen, Imanou & P. Charoy

p. 54

Chiropratique : accompagner les ages de la vie, par Valérie Klingelschmitt

p. 56

Abonnement & anciens numéros

p. 58

Carnet d'adresses

p. 60

Agenda & petites annonces

p. 64

Le mot de la fin...

p. 66

Dossier: Mincir Zen



Maigrir, mincir... Derrière le phénomène de mode peut se dissimuler en amont un véritable problème: une prise de poids à la fois cause et effet de déséquilibre. Mais quelle en est la source? Et comment y remédier? Acupuncture, Qi Gong, naturopathie, aromathérapie ou shiatsu sont autant de voies qui vous sont ici présentées.

Photographies couverture: image centrale: Getty Images / Vignettes: Dossier: D.R. / Qi Gong de la femme par Jean-Marc Lefèvre / Chiropratique par Vincent Klingelschmitt / Hsing I Chuan par Jean-Marc Lefèvre.



www.generation-tao.com

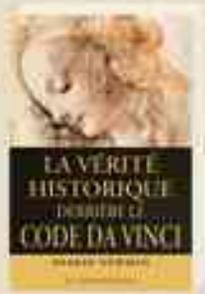
Retrouvez Génération Tao sur internet. Vous y trouverez l'annuaire francophone des arts énergétiques, des informations régulières, des archives, le contenu du numéro en cours, des dates de stages et de manifestations; des liens vers d'autres sites... Pour nous contacter:

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

Guy Trédaniel Éditeur

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

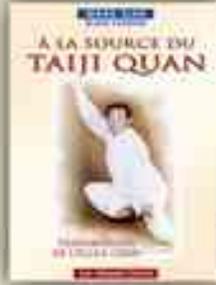
Tel : 01 43 36 41 05 - Fax : 01 43 31 07 45



1. S. Newman
16 x 24 - 350 pages



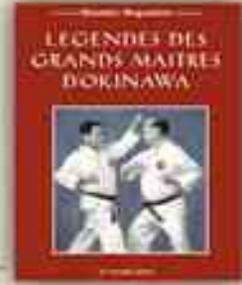
2. D. Chopra
16 x 24 - 350 pages



3. A. Caudine
17 x 24 - 580 pages



4. N. Crégut
16 x 24 - 213 pages



5. S. Nagamine
17 x 24 - 330 page

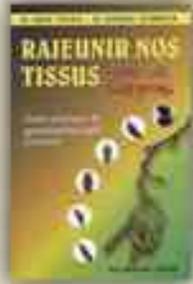
En couleurs



6. Huangfu Mi T1 + T2
17 x 24 - 1800 pages



7. M. Vianu
15 x 24 - 238 pages

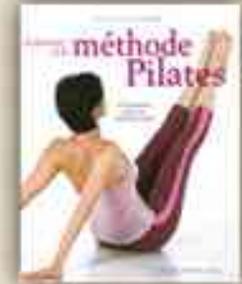


8. Simeca & Tetau
16 x 24 - 213 pages



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

En couleurs



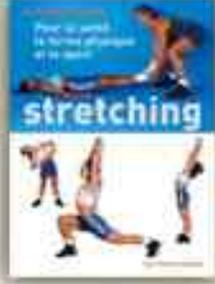
10. A. Ungaro
18 x 24 - 168 pages

En couleurs



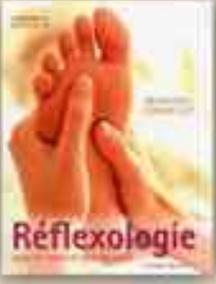
11. J. L. Abrassart
17 x 24 - 356 pages

En couleurs



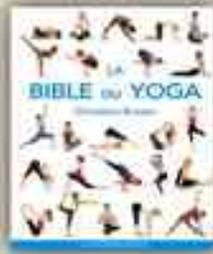
12. C. Gallagher
18 x 24 - 160 pages

En couleurs



13. B. Kunz
18 x 24 - 160 pages

En couleurs



14. C. Brown
15 x 15 - 400 pages

En couleurs



15. Judy Hall
15 x 15 - 400 pages

En couleurs

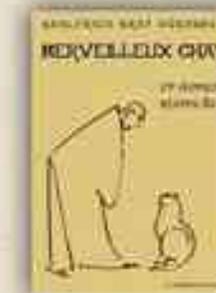


16. 13 x 22 - Coffret
64 cartes, 8 pièces et 1 livret

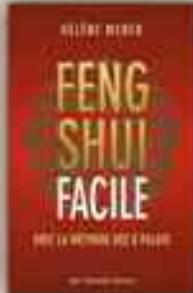
En couleurs



17. P. Lance
16 x 24 - 250 pages

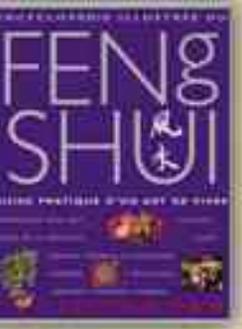


18. K. G. Durckheim
16 x 22 - 154 pages



19. H. Weber
15 x 23 - 168 pages

En couleurs



20. Lillian Too
28 x 23 - 360 pages

En couleurs

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

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> 1. LA VÉRITABLE HISTOIRE DERRIÈRE LE CODE DA VINCI 20 € | <input type="radio"/> 11. MASSAGE CALIFORNIEN 29 € |
| <input type="radio"/> 2. LE LIVRE DES SECRETS 22 € | <input type="radio"/> 12. STRETCHING 17 € |
| <input type="radio"/> 3. A LA SOURCE DU TAIJI QUAN 26 € | <input type="radio"/> 13. RÉFLÉXOLOGIE POUR LES PIEDS ET LES MAINS 22 € |
| <input type="radio"/> 4. QI QUONG POUR MINCIR 20 € | <input type="radio"/> 14. LA BIBLE DU YOGA 22 € |
| <input type="radio"/> 5. LÉGENDES DES GRANDS MAÎTRES D'OKINAWA 24 € | <input type="radio"/> 15. LA BIBLE DES CRISTAUX 22 € |
| <input type="radio"/> 6. ZHENJIU JIAYI JING 110 € | <input type="radio"/> 16. YI KING 23 € |
| <input type="radio"/> 7. ANCIENNES METHODES DE GUÉRISON 18 € | <input type="radio"/> 17. SAVANTS MAUDITS CHERCHEURS EXCLUS 20 € |
| <input type="radio"/> 8. RAJEUNIR NOS TISSUS AVEC LES BOURGEONS 20 € | <input type="radio"/> 18. MERVEILLEUX CHAT et autres recits zen 18 € |
| <input type="radio"/> 9. L'ART TAOÏSTE DU MASSAGE SENSUEL 23 € | <input type="radio"/> 19. FENG SHUI FACILE 22 € |
| <input type="radio"/> 10. LA PROMESSE DE LA METHODE PILATES 22 € | <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

Retrouver son corps originel

« Mincir ZEN ». Loin de vouloir faire de l'ombre à la presse féminine, et nouvellement la presse masculine, qui avec l'arrivée du printemps vous offre dans leurs colonnes rédactionnelles les derniers secrets pour vous rendre mince... Génération Tao a choisi de traiter ce thème « accrocheur » de printemps sous l'angle d'une relation à soi plus « originelle ».

C'est-à-dire dans le sens d'être et non d'avoir le même corps que celui du voisin... aussi beau soit-il. Il s'agit plutôt ici de retrouver et d'exprimer la propre nature de son corps contenue dans la mémoire de sa chair, quand celle-ci se libère de ses angoisses et de ses cuirasses corporelles.

Si maigrir est pour vous le besoin d'être performant et de devoir de faire le « poids » (en compétition par exemple), vous trouverez dans ce dossier l'occasion d'aborder un autre état d'esprit, d'adopter une nouvelle attitude pour atteindre votre but.

Si maigrir répond au désir de correspondre à une image de vous empruntée aux diverses modes et tendances, filez vite chez votre dentiste consulter les magazines étalés dans sa salle d'attente. Par contre, si maigrir pour vous correspond au sentiment de vous re-trouver, alors plongez-vous dans notre dossier p. 18.

Et puis dans ce numéro, moments rares autour du Qi Gong de la femme. Quel plaisir pour nous de retrouver Me Liu et de partager avec elle sa récapitulation de plusieurs années d'enseignement en Chine et en Europe. Moments rares de confidences d'un Maître, p. 50.

En partenariat avec Commerce-equitable.com, Génération Tao et Biotao vous proposent d'adopter un arbre. Cette action collective est pour nous le symbole d'un engagement, celui de la célébration du renouveau printanier, et de notre soutien à la forêt menacée, p. 8.

Rencontre avec le Jeu du Tao, et l'une des figures emblématiques du développement personnel en France, Patrice Van Eersel. Après avoir fait partie du mythique journal des années 80, « ACTUEL » il est aujourd'hui rédacteur en chef de notre confrère « Nouvelles Clés » et auteur de nombreux ouvrages comme « La source noire ». Merci au Tao d'avoir guidé ses pas jusqu'à nous pour nous parler de l'aventure de ce jeu initiatique inspiré entre autres de la sagesse du Tao, p. 42.

Découvrez la « boîte du corps et de l'intention ». Décidément, la richesse des arts martiaux chinois ne s'arrêtera jamais de nous surprendre. Aujourd'hui, le Hsing Yi Chuan (Xing I Quan).

Enfin, flash infos de dernière minute : les nouvelles fédérales. Une lettre du Ministère des sports nous informe des directives et du calendrier pour la constitution d'une fédération délégataire d'arts martiaux chinois. Réaction : « Avenir des arts martiaux Chinois, espoirs & inquiétudes », p. 15. ■



Wu, la danse de l'être et du non-être

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.

On sait le désintéret poli des Chinois pour la question de l'origine. Il y a pourtant un chapitre du *Dao De Jing* de Lao Zi qui semble s'intéresser de très près à cette question. On y lit : « La multitude des vivants est née de l'être; l'être est né du non-être » (chap. 40). Voilà qui paraît bien mystérieux. A quoi peut bien ressembler cet « être » et, plus étrange encore, ce « non-être » ? Il y a de nombreuses gloses de cette phrase qui la plupart fleurent bon la philosophie classique occidentale, celle qui depuis les Grecs jusqu'à Sartre devise abondamment de l'être et du néant. Le seul ennui est que dans cette phrase, comme dans le reste du Lao Zi, il n'est question ni d'un « être » ni, a fortiori, d'un « non-être ». A la place du premier, le texte chinois comporte le verbe « avoir », et à la place du second une négation (wu), celle que l'on trouve dans l'expression *wu wei* : non agir ! Commençons par cette négation. C'est un caractère fort touffu (il faut 12 coups de pinceau pour le tracer) dont la forme ancienne était encore plus compliquée. Elle représentait une opération bien connue des agriculteurs de l'antiquité : le défrichage par brûlis. On y lit le dessin de grands gaillards (a) au nombre de quarante (b) qui font disparaître (c) une forêt (d) en y mettant le feu (qui va se retrouver dans les quatre points alignés en bas de la forme classique). Que reste-t-il d'une forêt après qu'on y ait mis le feu ? Rien ! Mais un rien qui ne ressemble pas exactement à un vide, un néant ou un non-être. C'est un rien plein de promesse. Une terre nue, certes, vide, noircie, mais gorgée de cendres végétales qui sont le meilleur engrais qui soit, riche de mille récoltes futures, celles que les humains vont tirer de cette infinie potentialité. Et l'« être » alors ? Pourquoi diable est-il décrit avec le verbe « avoir » (*you*) ? Cet idéogramme est depuis longtemps fort curieusement expliqué. Il est en effet formé du signe de la main, combiné avec un autre qui par assimilation graphique peut signifier

aussi bien « viande » que « lune » ! La main sur la viande, la main sur la lune, on comprend mal comment ces deux associations peuvent suggérer l'idée d'avoir. Risquons une troisième hypothèse, hardie car difficile à justifier en



Formes usuelle et ancienne.

Wu : danse, danser

formé de wu : « rien qui produit » (moitié sup.) et de chuan (moitié inf.), pieds en mouvements opposés.



Forme ancienne complexe.



Fu : caresser, consoler, jouer (d'un instrument) formé de « main » et de « rien qui produit ».



You : « il y a », le verbe « avoir », dans le sens d'exister matériellement est formé du signe de la « main » au-dessus et d'un idéogramme en dessous qui ressemble à ceux de la lune et de la viande.

quelques lignes : ni viande, ni lune, ce qui serait représenté sous la main serait le signe des carapaces de tortues à l'aide desquelles les anciens Chinois interrogeaient leurs ancêtres défunts sur l'opportunité d'une entreprise et sur lesquelles l'application (geste de la main) d'un tison brûlant produisait des fissures linéaires, pratique qui constitue l'origine commune de l'écriture idéographique et des figures linéaires du Yi Jing. *You* représente alors non pas l'« avoir », au sens de possession, il devient le signe de ce qui passe de l'invisible au visible, de ce qui de potentiel devient matériel, comme dans le nom du 14e hexagramme, *Da You* : le Grand (*Da*) Réalise (*You*), le Grand fait advenir.

La phrase du *Dao De Jing* devient alors plus compréhensible. Mettant en balance *wu* et *you*, elle n'oppose pas être et non-être mais instaure entre eux un mouvement dialectique balançant entre visible et invisible; *wu* est ce qui va du visible (la forêt actuelle) vers l'invisible (les récoltes potentielles) et *you* de l'invisible (la configuration énergétique du moment) vers sa modélisation visible (les fissures sur les carapaces, les traits des hexagrammes).

Tout ce qui existe sous le ciel est issu de ce processus de matérialisation (*you*) mais ce processus lui-même est issu de l'infini pouvoir de potentialisation que génère le flux même du Tao (*wu*). On comprend mieux alors pourquoi ce caractère *wu* sera combiné avec par exemple le signe de la main comme dans le mot *fu* pour écrire : consoler, caresser, tapoter, jouer (d'un instrument de musique) ou avec le signe des pieds qui virevoltent dans le mot *wu* signifiant : la danse (*wu*). Dans l'un comme l'autre cas il s'agit d'un rien, d'un geste, d'un mouvement du corps et du corps qui n'a pas besoin de plus de matérialité pour manifester son efficacité.

Zhuang Zi le disciple et continuateur de Lao Zi avait bien raison de dire : le vide (*wu*) n'est rien d'autre qu'une énergie entièrement disponible. —■

1^{er} OPEN D'ARTS MARTIAUX CHINOIS DE STYLES INTERNES



**TOUTES
FEDERATIONS
CONFONDUES**

Le 1^{er} Open d'arts martiaux chinois de styles internes (Tai Ji Quan, Ba Gua Zhang, Xing Yi Quan et Tui Shou) aura lieu dans la mythique salle de Coubertin, le dimanche 29 mai 2005. Au programme, compétitions techniques et de Tui Shou. Venez nombreux et n'hésitez pas à vous renseigner si vous souhaitez vous inscrire. Les compétitions sont ouvertes à toutes et tous.

Rens. et Inscription :

CNKW (FFKAMA)

28, rue St Yves - 75014 Paris

tél. : 01 43 20 65 43 - email : driviere@ffkama.fr

11^e JOURNEE DE QI GONG 2005



La 11^e édition des journées de Qi Gong aura lieu le 12 juin 2005 à la Pagode de Vincennes, à Paris et dans le même temps, à Aix-en-Provence. De nombreux experts de la FEQGAE (Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques) seront présents, avec la participation exceptionnelle de Me Yang Bai Long de Pékin, spécialiste de Qi Gong et Yang Shen à Paris. Au programme, comme chaque année, démonstrations, ateliers et conférences. Je ne sais pas vous, mais l'équipe de Gtao y sera !
tél. : 04 42 93 34 31 - email : feqgae@free.fr

WUSHU - XIN YI CHUAN JING GONG - TAI CHI CHUAN

avec Maître Meng Fu Yuan



Maître Meng Fu Yuan depuis 17 ans en France décide aujourd'hui de révéler sa connaissance des arts martiaux internes: son enseignement, profond et vivant, est le fruit de l'étude du taoïsme avec notamment le grand maître Lu Jitang et trouve sa plénitude grâce à l'étude du bouddhisme avec le moine chinois Haikong (lignée des bonnets jaunes).

COURS : le mardi à 19h30

École primaire Vigée Lebrun
17 rue Vigée Lebrun 75015 Paris

STAGES: 1 week-end par mois

Informations - ATELIER ÉVEIL : 01 47 34 79 83

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



ADOPTEZ... UN ARBRE !

Devenez acteur du reboisement de l'Amazonie et soutenez le projet ANDA, l'Année Nouvelle Des Arbres.

L'objectif du projet ANDA est de permettre à des petites communautés vivant en forêt amazonienne de gagner plus d'argent en plantant des arbres plutôt qu'en les coupant. Le projet représente une alternative économique à la déforestation et permet le développement de filières de commerce équitable pour valoriser les produits de la forêt et leur utilisation traditionnelle.

A l'heure actuelle, 200 essences endémiques sont valorisées et permettent la reconstruction d'une biodiversité originelle. A la date du 15 mars 2005, 15551 arbres ont été plantés, 400 hectares de terre ont été achetés par les communautés partenaires, et 2 filières de commerce équitable (sacs en latex naturel et huiles végétales) ont été créées sur la forêt du Tapajos (Etat du Para. Amazonie brésilienne). Un terrain pilote de 114 hectares a été acheté pour la production de jeunes plants (pépinières).

Participer au cycle de l'eau douce et apporter des fruits à ceux qui œuvrent pour une planète vivante. Nous sommes tous profondément connectés à la Terre et ce au plus profond de nos cellules. En grec, la « terre » se dit « humus », qui est la racine étymologique du mot « humain », mais également du mot « humilité ». Ainsi, en plantant un arbre et en l'arrosant, c'est à soi que l'on donne un bain de fraîcheur ! Alors plantons des arbres dans la joie ! C'est bon pour la santé de la Terre et cela procure des sensations si intenses. Planter un arbre c'est donner un baiser à notre Planète chérie. Alors action !

Kit de reboisement
1 arbre : 15 €

Kit de reboisement
3 arbres : 39 €

Kit de reboisement
5 arbres : 60 €

Merci d'envoyer votre commande + règlement à l'adresse suivante :

Commercequitable.com/Opération Génération TAO
15 rue Lafayette - 94210 La Varenne Saint Hilaire -
Renseignements - Téléphone : 0 155 970 492

Pour en savoir plus : www.commercequitable.com - Contact : Isabelle Trunkowski et Jérémie Deravin.
Ils nous ont fait confiance : WWF France, Fondation Nicolas Hulot, EDF, Solvay et plus de 12 000 éco citoyens français.

RENCONTRE « BOUDDHA » & PSYCHOLOGIE

Une rencontre « Tradition du Bouddha et psychologie occidentale, intitulée « Le Bien-être, le Mal-être et la Libération », se déroulera du 5 au 8 mai 2005 au Domaine d'Avalon, à l'Institut Karma Ling (Savoie)

Les Divergences et complémentarités de ces deux approches posent des questions fondamentales face à la réalité du mal-être et de l'épanouissement humain. La tradition du Bouddha est devenue une référence pour des millions d'occidentaux et la psychothérapie fait désormais partie intégrante de notre environnement culturel.

Cette rencontre internationale réunira d'éminents spécialistes et praticiens visionnaires et riches d'une profonde expérience. Elle contribue à l'émergence de perspectives novatrices et pragmatiques.

Le cadre proposé privilégie un équilibre harmonieux entre conférences, tables rondes, échanges et ateliers pratiques. Seront présents : John Welwood, Dr David Servan-Schreiber, Lama Denys Rinpoché, Lene Hanberg, etc.



Rens. : Institut Karma Ling
F-73110 Arvillard - tél. : 04 79 25 78 00
www.karmaling.org - email : karmaling@karmaling.org

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 2005.

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

Théorie : Cycle complet d'étude en médecine traditionnelle chinoise.

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 respiration osseuse.

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

Pédagogie à l'enseignement & Préparation des diplômes fédéraux.



2- Cursus d'Arts martiaux chinois internes de l'école Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong.



TAIJIQUAN STYLE CHEN - BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN

BaguaZhang & Da Cheng Quan du 24 au 27 mai 2005

à EAUBONNE (95) - accès RER - internat ou externat.

Taijiquan style Chen - épée - Chang si gong - tui shou : 11-12/06

et en été du 24 au 27/08 en forêt d'ardennes accès SNCF

(hébergement et repas sur place).

Cursus à BRUXELLES (3ème session)

- Formation au professorat de QI GONG rentrée octobre 2005

Les éditions de l'ITEQG.

2 Livres de QI GONG par Bruno Rogissart.



livre 1 - réf LQG 01

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 02

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€

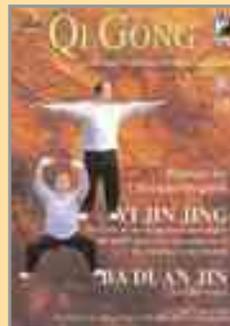
DVDQG03
QI GONG
des 5 animaux
26€

DVDQG04
WUDANG QI GONG
style LU MEN
30€

DVDQG05
Les 4 Animaux Divins
30€

TAIJI QUAN

DVDTJQ02
L'épée du style CHEN
30€



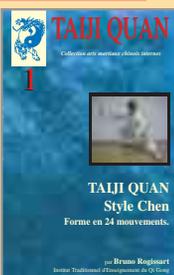
Collection Arts martiaux chinois internes

Réf. VTJQ01
TAIJIQUAN style
Chen forme
en 24 mouvements
30€.

Réf. VTJQ02
TAIJIQUAN l'épée
du style CHEN

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 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€

Réf. QG 9a WUDANG QI GONG - style LU MEN 30€

Réf. QG 10 Les 4 Animaux Divins - 30€

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

BON DE COMMANDE

04/05

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

Remise exceptionnelle -10 % pour 3 articles, -15 % pour 4 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 :

3 - ACADEMIE DE TAICHI CHUAN

style yang traditionnel (ATCSYT)

lignée de yang sau chung (hors itcca)

cours hebdos dans 10 villes de France

stages we - stage d'été en ardèche du 12 au 17/07

formation d'enseignants. retrouvez toutes les infos

sur le site

www.atct.iteqg.com



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

COMMENT LA CHINE A REVISITE L'ACUPUNCTURE

Les avis divergent, les protagonistes s'expriment, extraits.

Après la publication de l'article de Thierry Bollet, « Comment la Chine a revisité l'acupuncture » dans le n° 35 de GTao, nous avons reçu deux courriers, dont l'un rédigé par un ensemble de professionnels en MTC, et l'autre écrit en partie par un rédacteur du magazine que nous estimons. Nous les publions aujourd'hui avec la réponse de T. Bollet à qui nous avons laissé la possibilité de s'expliquer.

La teneur des courriers étant très longue, nous avons dû en sélectionner des extraits dont l'INTEGRALITE

pourra être CONSULTÉE SUR LE NET (www.generation-tao.com).

Avant de laisser la parole aux protagonistes, nous souhaitons exprimer ici qu'il est difficile pour nous de nous substituer aux opinions défendues par des experts reconnus chacun dans son domaine. Il se trouve qu'il existe aujourd'hui en France plusieurs grandes écoles, et à travers elles plusieurs courants aux avis parfois divergents dont il nous semble important de rendre compte. Nous vous laissons le soin de vous forger votre propre opinion.

Pour l'UFPMTC, le Président, Patrick Shan

Cher monsieur, madame,

Je tiens, au nom de l'Union Française des Professionnels de la Médecine Traditionnelle Chinoise, à émettre les plus expresses réserves concernant l'article de Thierry Bollet publié dans le numéro GTao n° 35 et intitulé : « Comment la Chine a revisité l'acupuncture ». Cet article, truffé d'erreurs et de contrevérités historiques, laisse entendre que la Chine aurait redécouvert et réintégré sa propre médecine grâce à l'Europe et à la France. Nous laissons à son auteur toute la responsabilité de cette affirmation affabulatoire autant qu'ethnocentrique.

Par Marc Sapriel, Patrick Stoltz, élèves du Pr Leung Kokyuen

Chère rédaction de GTao,

Nous avons lu avec beaucoup d'intérêt et une certaine surprise la chronique que M. Thierry Bollet a écrite dans votre magazine. Si l'on en croit M. Bollet, la médecine chinoise ou ce qu'il en resterait, n'aurait pu survivre que grâce aux ouvrages publiés en France dans les années 60-70 et rachetés massivement par des hordes de médecins chinois qui auraient déferlé sur la France pour retrouver leurs savoirs ancestraux. Cette théorie originale pêche par de nombreux points (...). Ce que dit M. Bollet concernant l'intégration dans la pratique médicale chinoise traditionnelle de certaines techniques occidentales (kinésithérapie, auriculothérapie etc.) est certes fondé pour une part mais son texte amalgame insensiblement l'acupuncture avec ces techniques (...).

Selon lui, les médecins traditionnels chinois auraient été décimés dans leur totalité durant les divers bouleversements de l'ère maoïste (...) De nombreux ouvrages (...) ont été publiés en Chine durant toute la période qui va de la création de la république jusqu'à la fin de l'ère marxiste-maoïste qui montrent bien la vitalité de la communauté de la MTC malgré des conditions adverses. Parmi ces ouvrages il en est qui recensent le travail des médecins traditionnels comme, par exemple, celui intitulé « Essence de la clinique des maîtres contemporains de médecine chinoise renommés » qui présente l'expérience clinique de 150 médecins traditionnels nés entre 1870 et 1936, et qui dans leur grande majorité ont travaillé durant l'ère maoïste et, pour certains sont encore de ce monde.

Par ailleurs M. Bollet semble confondre le pinyin, translittération romanisée des caractères chinois établie par des linguistes chinois pour faciliter l'apprentissage de l'écriture et de la lecture de cette langue dans les écoles du pays

et la langue chinoise elle-même dont il confond également deux parlers : le parler pékinois et le Putonghua - la langue commune - qui s'écrivent toutes deux avec les mêmes sinogrammes mais peuvent connaître des prononciations différentes. Non le chinois n'a pas changé, il s'écrit toujours avec des sinogrammes (simplifiés durant la même période toujours pour faciliter l'apprentissage de la langue par les enfants) et le pinyin est essentiellement utilisé dans les publications en langues étrangères et par les Occidentaux (les anglo-saxons ont utilisé le système Wade-Giles jusqu'à ces dernières années et les français utilisaient et utilisaient encore pour certains le système EFEO - Ecole Française d'Extrême Orient).

Les médecins aux pieds nus ne sont pas les médecins chinois traditionnels qui ont continué à exercer et à enseigner dans les hôpitaux et les instituts de MTC (les quatre premiers ont été fondés à partir de 1949 c'est-à-dire antérieurement à la campagne de formation des médecins aux pieds nus) (...) Ce furent des auxiliaires de santé formés aussi rapidement que possible pour pallier l'insuffisance du système de santé publique dans les campagnes (manuel de formation de ces auxiliaires dans le Hunan - 1970) (...) Les médecins aux pieds nus n'arpentent plus seuls la campagne chinoise, ils sont remplacés au fil du temps par les médecins soit modernes, soit traditionnels et ces derniers sont formés dans les différents instituts de MTC. A la révolution de 1949, on recensait environ 1 million de médecins traditionnels et 300 000 médecins modernes. En 2000, la situation était inversée. (...) Le texte de M. Bollet occulte totalement les médecins traditionnels de formation traditionnelle qui ont continué à œuvrer en Chine même au risque et au prix de leur vie pour que la tradition vive et perdure mais qui ont su ouvrir leur esprit pour développer et adapter la MTC aux conditions nouvelles (citons Qin Bowei, Jiao Shude, etc., mais également les médecins regroupés dans l'asso. Guangming pour lutter contre la marxisation de la MTC).

(...) La vague de scientification et d'occidentalisation qui a touché la MTC en Chine est une réalité, mais elle n'a jamais pu jusqu'à ce jour éliminer les fondements les plus traditionnels de cette médecine et la transmission des savoirs, pas plus que la vague de marxisation n'a pu le faire en son temps. (...) La MTC, par exemple, telle qu'elle est pratiquée en France s'éloigne de la MTC pratiquée traditionnellement du fait de l'inévitable adaptation à la situation locale et du fonctionnement mental des populations occidentales qui reste fondamentalement différent de celui des populations utilisant une écriture idéographique,

comme l'ont démontré un certain nombre d'études. Il n'en reste pas moins que les fondements de la MTC traditionnelle s'appliquent toujours avec la même force et que tout ce qui est dit en MTC doit être justifié par rapport à ces fondements, comme en mathématiques où tout résultat nouveau ne peut être démontré valablement qu'en faisant appel à des théories déjà validées. Mais en tout état de cause, la France n'a jamais été considérée comme le conservatoire mondial de la tradition chinoise et n'a pas lieu de se considérer comme telle.

Par Thierry Bollet

Chère rédaction de GTao,

Je constate, avec plaisir, que des précisions et compléments forts intéressants à mon précédent article ont pu être apportés et m'éclairent, moi aussi, sur certains aspects récents de la médecine Chinoise. Si mes propos ont pu sembler excessifs aux auteurs de ces réponses, il n'en reste pas moins que ce que j'ai pu dire a été vécu, tant en France qu'en Asie, par des maîtres français incontournables (voir ci-après), alors même qu'à cette époque (1950 approximativement), seuls les Français, précurseurs pour l'Europe, s'intéressaient à cette mystérieuse science, tandis que la Chine commençait, bien plus, à s'intéresser à la médecine occidentale.

Ce que j'ai décrit dans l'article et que je redis ici se situe exclusivement dans le domaine de l'acupuncture, en souhaitant que la confusion actuelle entre MTC et acupuncture (dite traditionnelle) soit clarifiée et que l'on cesse de faire croire que toute cette science soit apparue miraculeusement en France et en Europe à partir des années 1980 grâce à la Chine continentale actuelle. Peu savent que dans les années 1960, la Chine continentale envoya ses ressortissants étudier la médecine occidentale dans les facultés du Japon puis que ceux-ci, forts de leurs nouveaux diplômes acquis à Tokyo, revinrent dans leur pays et tentèrent de faire interdire, purement et simplement, toute pratique de ce que l'on nomme aujourd'hui la MTC. (...) Le résultat, je le confirme au profit des affirmations de Mr Stoltz, fut un tollé général en Chine avec des manifestations de masse pour s'opposer à ce projet, grâce à quoi le gouvernement chinois préféra calmer les esprits en demandant à ces nouveaux « médecins » (chinois) de formation occidentale, de calmer leur ardeur (...)

Je dois préciser très nettement que mes propos concernaient la Chine continentale, alors même qu'il était de notoriété dans tous les pays que les grands maîtres en acupuncture, soyons précis sur ce terme et ne pas faire de confusion avec celui de MTC actuellement utilisé, avaient fui le régime en place depuis longtemps pour se réfugier essentiellement à « Formose », Hong Kong, Singapour et en Californie. C'est d'ailleurs ce qui a conduit les Européens (principalement les Français), puis les Américains, à se rendre par « charters » entiers en Asie chercher des « diplômés » qui se vendaient à l'époque 800 dollars après un stage local de 8 jours. J'en ai personnellement connu qui l'ont fait dès 1975. Il ne fait aucun doute que ces maîtres ont largement contribué au maintien des connaissances et des enseignements de l'acupuncture en Asie, parallèlement à son développement bien connu au Japon

ou en Corée (...) J'ai fait partie des rares, encore vivants, qui ont pu recevoir ces informations, enseignements, et la narration de cet historique, directement de nos maîtres français (...) Ces faits, ils les ont connus, souvent vécus sur place, à une époque ou nous-mêmes n'étions pas nés ou n'étions encore que des enfants. Je citerai : Charles Laville Mery, professeur en titre pour la France de l'Institut de Hong Kong, ayant séjourné en Chine « rouge » de 1932 à 1937 (...) et en Chine « blanche », de 1950 à 1954 (environ), c'est-à-dire à Taipeh, auprès du Pr. Wu Wei Ping, à Hong Kong, auprès du Pr. Chen, dirigeant l'Institut d'acupuncture où le professeur Leung Kok Yuen était lui-même. Jacques Lavier, professeur en titre pour la France de l'Institut de Taipeh. André Faubert - Jean Louis Blard, Dr Jean Schatz, et Claude Larre dont la notoriété n'est pas à faire. Je précise aussi que mes propos faisaient état de l'expansion de l'acupuncture en Europe puis dans les divers pays occidentaux en raison des nombreux travaux, publications et rédactions d'ouvrages produites d'abord en France dès 1940 (Soulié de Morant - Chamfrault pour les principaux). Les ouvrages publiés en France dès 1945 sont trop nombreux et il serait inutile d'en produire la liste. Aucun ne fut le fruit d'une traduction d'ouvrages chinois de cette époque en dehors des travaux sur le NeiKing - So Ouenn, livre remontant à l'Antiquité. Ces propos ne mettaient aucunement en doute l'existence et ne remettaient certainement pas la qualité des maîtres émigrés hors de Chine continentale.

Pour l'utilisation du terme MTC, il faut également préciser que le premier en France (...) fut Monsieur Vinaï, fondateur de l'école IMTC en 1981 et que ce terme était jusque-là inconnu puisque partout l'on ne parlait que d'acupuncture. La MTC regroupe les trois rubriques fondamentales de cette médecine : la phytothérapie et la pharmacopée, l'acupuncture, les massages. La première discipline était pratiquement inconnue en Europe jusqu'à ce que la Chine ouvre à nouveau ses frontières à l'étranger, mais l'Europe pratiquait largement les deux autres depuis longtemps, de nombreuses études hospitalières ayant été effectuées en milieux hospitaliers dès 1945 (Georges Soulié de Morant/Dr De Lafuye et le « groupe Laretelle »). Le GERMT, l'école dont est issu M. Shan, et les différents noms qu'elle a pu porter ensuite, enseignait l'acupuncture et usa du concours du Pr. Leung Kok Yuen, résidant en Californie (...). Nous avons personnellement travaillé avec Michel Picard, son directeur, dès la création du GERMT (et nombre des responsables actuels, membres de diverses fédérations françaises, y ont participé), afin de faire valider cet enseignement (...)

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 troisième roue : le Feu par Jean Motte

Dans ce chapitre, Musashi nous donne tous les moyens tactiques de remporter la victoire. Il est fort intéressant de noter, qu'à l'instar des 13 articles de Sun Tse, nous pouvons avec avantage « coller » tous les conseils donnés sur l'attitude face à l'autre dans nos rapports parfois conflictuels. Peut-être aussi, et je vous en laisse seul juge, dans nos rapports tout simplement humain.

La topographie des lieux: Le choix de la configuration du lieu de combat est important. Il faut choisir un emplacement où on aura le soleil dans le dos. Si les circonstances ne le permettent pas, tâchez de l'avoir sur la droite. Il est difficile d'expliquer cela en peu de mots. On comprend bien le soleil dans le dos afin d'éblouir l'adversaire, mais il n'y a pas que cela. Le dos est comme une armature qui tient droit le corps. Cette armature à besoin de la chaleur du soleil afin de se sentir fort. Observez les personnes qui ont le soleil dans le dos au cours d'un repas et celles qui l'ont sur le ventre ou la poitrine. Ces dernières ont une tendance à la somnolence ! De même, le haut à droite est un point faible de l'organisme. L'homme est composé d'un axe fort qui passe par le bas à droite et le haut à gauche. A l'opposé, son axe faible passe par le bas à gauche et le haut à droite. L'œil droit est celui qui voit le « moins » vite. Pour améliorer cette déficience, il vaut mieux avoir la lumière sur son côté droit.

Évitez d'avoir une impasse derrière vous et ayez un espace plus vaste sur le côté gauche. Au-delà de la vision simpliste de dire que pour dégainer un sabre il faut plus d'espace à gauche (c'est même une erreur de le penser car l'école de Musashi est une école des deux sabres), nous allons retrouver les mêmes considérations citées au-dessus. Le côté gauche et derrière sont Yang et ont « besoin » de sentir un espace. Testez vous-même cette sensation au travers du petit exercice suivant : Positionnez-vous debout dans un coin, un mur à votre droite et l'autre devant le ventre. Puis ensuite changez de coin et tenez-vous le mur à votre gauche et l'autre pan dans le dos.

Les deux façons de prendre l'initiative :

1. Initiative de provocation. Attaquez extérieurement fort et rapidement mais votre esprit doit rester calme et lent.

Avoir la force de la tempête mais le calme de l'étang amène la victoire, car cet antagonisme apparent crée chez l'adversaire une surprise et donc son équilibre mental (voir ci-après).

2. Initiative d'attente. Lorsque votre adversaire passe à l'assaut, demeurez indifférent et semblez faible. S'il se rapproche encore, reculez fort en bondissant en arrière. Quand votre adversaire change de rythme et ralentit, alors attaquez avec engagement. Toute action est difficile à mettre en mouvement et demande de la part de celui qui en est l'acteur, une vigilance accrue. Celle-ci s'émousse si la difficulté rencontrée est faible. C'est par une attitude couarde que l'on trompe l'ennemi. Celui-ci se relâche et laisse alors la porte ouverte à votre riposte.

Presser l'oreiller de l'adversaire. Cela signifie l'empêcher de relever la tête. Il faut savoir déceler le petit bourgeon qui germe dans sa tête avant qu'il ne passe à son exécution. S'il s'apprête à porter un « coup », alors pressez la lettre C (du mot coup). S'il veut passer à « l'assaut » alors pressez la lettre A. Il n'y a pas à rajouter d'explications, car tout est dit ! C'est le summum de l'art guerrier. Maître Ueshiba appelait cela le « sen no sen », qui peut se traduire par : initiative sur initiative !

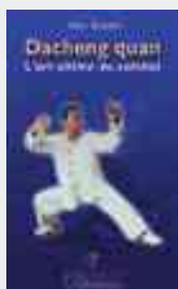
Savoir faire effondrer: En toute chose il y a effondrement. La maison s'effondre, le corps s'effondre et un adversaire s'effondre. Le moment venu, le rythme change et ainsi se produit l'effondrement. Saisir le rythme de son adversaire c'est saisir sa respiration, son débit de parole, ses gestes. Quand ceux-ci changent, alors vous pouvez sur une simple attaque le faire s'effondrer.

Devenez votre adversaire: Celui qui est encerclé est comme le faisan et ceux qui donnent l'assaut sont comme les faucons. Dans un combat, dans une joute verbale, dans n'importe quel conflit relationnel, chaque partie soupèse l'autre. Ce qu'il faut avoir comme force, c'est de s'extraire un moment de cette querelle et de se dire : qui est le faisan qui est le faucon ? Vous ne devez pas être faisan ! Il ne faut pas que l'idée germe dans votre esprit une seule seconde.

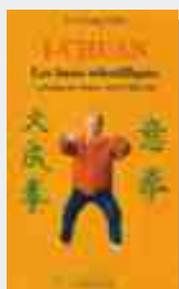
Séparer les quatre mains: Lorsque votre adversaire et vous-même avez les mêmes idées, abandonnez vite votre intention

(suite p. 14...)

EDITIONS L'ORIGINEL / CHARLES ANTONI



1 - DACHENG QUAN
Guo Gui Zhi
140p. 18,29€



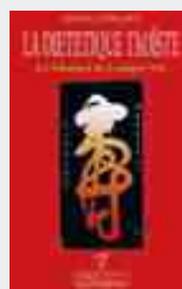
2 - I-CHUAN
Yu Yong Nian
184p. 18€



3 - LE TAO DU
RAJEUNISSEMENT
Dr Nguyen-Truong
240p. 20€



4 - LE FENG-SHUI DES 9
ETOILES VOLANTES
Bertrand Guillon
146p. 18€



5 - LA DIETETIQUE TAOÏSTE
James Lovelace
96p. 18€



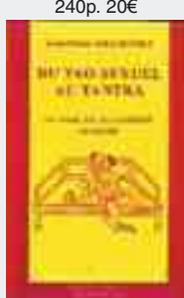
6 - LE VOYAGE SACRÉ AMÉ-
RINDIEN
Don Marcelino
172p. 18€



7 - TUINA I : LA THEORIE
J-P Krasensky
208p. 19€



8 - TUINA II : LA PRATIQUE
J-P Krasensky
200p. 18,30€



9 - DU TAO SEXUEL AU
TANTRA
J-P Krasensky
190p. 20€



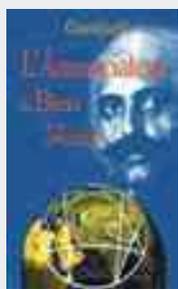
10 - LE DRAGON ROUGE
J-P Krasensky
160p. 19€



11 - L'ÉVEIL DE LA FEMELLE-
LE MYSTÉRIEUSE
J-P Krasensky
136p. 19€



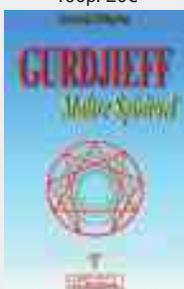
12 - QI GONG
J-P Krasensky
186p. 19€



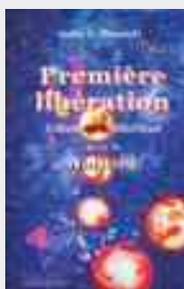
13 - L'ANNONCIATEUR DU
BIEN À VENIR
G.I. Gurdjieff
104p. 15,24€



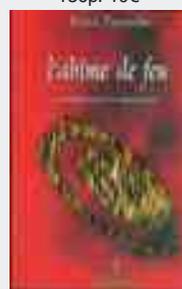
14 - TU L'AIMERAS
G.I. Gurdjieff
272p. 23€



15 - GURDJIEFF MAÎTRE
SPIRITUEL
Patrick Négrier
153p. 20€



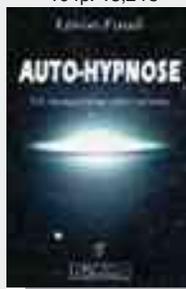
16 - PREMIÈRE LIBÉRATION
J.G. Bennett
96p. 15,24€



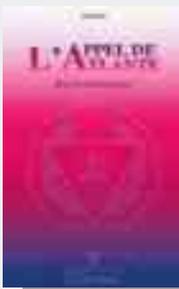
17 - L'ABÎME DE FEU
Irina Tweedie
336p. 22€



18 - PAROLES D'UN ENFANT
DU BWITI
Marion Laval-Jeantet
165p. 20€



19 - AUTO-HYPNOSE
Kevin Finel
180p. 20€



20 - L'APPEL DE
L'ATLANTE
Amsha
262p. 20€



21 - U.G. PERTINENCES
IMPERTINENTES
Charles Antoni
160p. 15,24€



22 - L'INTANGIBLE
Charles Antoni
190p. 15,24€



23 - YOGA DE
LA PUISSANCE
Charles Antoni
121p. 18€



24 - YOGA DU SOLEIL
Charles Antoni
170p. 18€

Bon de commande à retourner à Éditions L'Originel/Charles Antoni 25 rue Saulnier, 75009 Paris

Tél. : 01 42 46 75 78 - Fax : 01 42 46 28 21

www.loriginel.com - editions@loriginel.com

- | | | | |
|--|--------|--|--------|
| <input type="checkbox"/> 1 DACHENG QUAN | 18,29€ | <input type="checkbox"/> 13 L'ANNONCIATEUR DU BIEN À VENIR | 15,24€ |
| <input type="checkbox"/> 2 I-CHUAN | 18€ | <input type="checkbox"/> 14 TU L'AIMERAS | 23€ |
| <input type="checkbox"/> 3 LE TAO DU RAJEUNISSEMENT | 20€ | <input type="checkbox"/> 15 GURDJIEFF MAÎTRE SPIRITUEL | 20€ |
| <input type="checkbox"/> 4 LE FENG-SHUI DES 9 ETOILES VOLANTES | 18€ | <input type="checkbox"/> 16 PREMIÈRE LIBÉRATION | 15,24€ |
| <input type="checkbox"/> 5 LA DIETETIQUE TAOÏSTE | 18€ | <input type="checkbox"/> 17 L'ABÎME DE FEU | 22€ |
| <input type="checkbox"/> 6 LE VOYAGE SACRÉ AMÉRINDIEN | 18€ | <input type="checkbox"/> 18 PAROLES D'UN ENFANT DU BWITI | 20€ |
| <input type="checkbox"/> 7 TUINA I : LA THEORIE | 19€ | <input type="checkbox"/> 19 AUTO-HYPNOSE | 20€ |
| <input type="checkbox"/> 8 TUINA II : LA PRATIQUE | 18,30€ | <input type="checkbox"/> 20 L'APPEL DE L'ATLANTE | 20€ |
| <input type="checkbox"/> 9 DU TAO SEXUEL AU TANTRA | 20€ | <input type="checkbox"/> 21 U.G. PERTINENCES IMPERTINENTES | 15,24€ |
| <input type="checkbox"/> 10 LE DRAGON ROUGE | 19€ | <input type="checkbox"/> 22 L'INTANGIBLE | 15,24€ |
| <input type="checkbox"/> 11 L'ÉVEIL DE LA FEMELLE MYSTÉRIEUSE | 19€ | <input type="checkbox"/> 23 YOGA DE LA PUISSANCE | 18€ |
| <input type="checkbox"/> 12 QI GONG | 19€ | <input type="checkbox"/> 24 YOGA DU SOLEIL | 18€ |

Nom :Prénom :

Adresse :

Code postal :Ville :

Téléphone :Email :

Nombre d'ouvrages :

Montant de la commande :

Participation frais de port :

(2,50€ pour un livre, 1,50€ par livre supplémentaire)

Chèque à l'ordre de : Editions l'Originel

première. Enlevez la victoire par quelque autre moyen efficace. Cela paraît évident, pourtant c'est peu utilisé. Imaginons la scène suivante : conseil d'administration. Vous vous trouvez dans un débat animé et passionné avec votre directeur. Chacun des deux donne son point de vue et les arguments sont équivalents ce qui fait que personne ne peut vaincre. Alors prenez votre verre d'eau, par exemple, et bien « maladroitement » faites-le tomber. Ne perdez pas pour autant votre idée première qui est de vaincre. Cette diversion vous donnera sûrement la victoire !

La transmission: Chaque chose obéit à la transmission, que cela soit un bâillement, ou bien le sommeil. Chaque chose se communique. Méditez bien là-dessus. C'est encore un outil merveilleux du point de vue de la communication que Musashi nous donne là. Nous avons la possibilité de communiquer un certain état à une personne ou à plusieurs. L'hypnose n'a rien inventé ! C'est en cela qu'il est important d'avoir, par exemple, un corps mou et dolent avec un esprit rapide et alerte. Tout combat est un jeu (parfois dangereux) et le maître des jeux est le poker. Tout n'est qu'apparence. Le monde du magicien est le plus redoutable car il crée des illusions dans lesquelles nous pouvons facilement nous égarer.

Faire perdre l'équilibre mental: On peut trouver en toute chose ce manque d'équilibre. L'équilibre mental se perd facilement en cas de surprise, de danger, de difficultés. Méditez bien là-dessus. Surprendre pour gagner une victoire ne tient qu'à une surprise qui implique nécessairement un changement de rythme. Observons un flot de voiture s'écouler tranquillement même à grande vitesse. L'accident arrive quand l'une de ces voitures ne « rentre » plus dans le rythme et surprend l'ensemble des véhicules. C'est un exemple qu'il faut élargir à l'ensemble de ce que vous observez.

Passer de la montagne à la mer: Cela signifie qu'il est mauvais de répéter les mêmes choses au cours d'un combat. Répéter deux fois la même chose est encore acceptable, mais jamais trois ! Vous avez certainement déjà été confronté à un débat entre deux personnes. Vous pouvez être spectateur ou bien acteur. Vous avez, sans doute, remarqué que chaque partie dispute âprement sa position et que, très souvent, nous répétons inlassablement le même argument. C'est en cela que nous commettons une erreur. Il faut changer totalement le contenu de nos paroles afin que notre idée soit entendue. Difficile à faire et pourtant indispensable si nous souhaitons communiquer.

Tête de rat et tête de bovin: Quand votre combat s'enlise, s'éternise, ayez toujours à l'esprit ce proverbe « tête de rat, tête de bovin » et remplacez vos idées petites par des grandes comme si elles passaient d'une tête de rat à celle d'un bovin. Passer du rat au bovin, c'est passer du rapide au fort, du vif au lent, du yang au yin. C'est surprendre l'adversaire car il lutte contre l'inconstant et le « sans forme » ! Il faut s'entraîner à cela régulièrement en pensant comme un rat ou comme un bovin. Vous êtes devant une difficulté ; première question : Quelle attitude aurait une personne rusée et rapide (le rat) ? Si cela vous convient alors soyez ce rat. Si cela vous dérange alors soyez le bovin. Cette possibilité merveilleuse de changer d'attitude est l'apanage des hommes en quête de leur liberté. ■

LES CREATIFS CULTURELS

Une révolution silencieuse

Les 19 et 20 février derniers, à l'Espace St Martin, à Paris, s'est tenu un grand forum de rencontres consacré aux « acteurs de la transformation individuelle porteurs des valeurs émergentes pour sortir de l'impasse planétaire ». Ceux-là même appelés « Créatifs Culturels » par l'américain Paul H. Ray (éd. Souffle d'Or), qui les estime représenter 20 % de la population aux USA. En France, « ils seraient plus nombreux que nous le croyons ! ». Et qu'on se le dise, il y a de fortes chances pour que vous qui êtes en train de lire ce magazine, en fassiez partie !

Yves Michel, le directeur des Editions Le Souffle d'Or, initiateur de ces journées avec l'Association pour la biodiversité culturelle, a fait beaucoup pour qu'une enquête soit menée en Europe sur cette partie de la population. Celle-ci, par sa quête intérieure (donc, non médiatisée !) fait des nouveaux choix de valeurs écologiques, féminines, sociales et psychospirituelles et, en silence, influe sur la transformation sociale. Commençant à l'intérieur de soi, ces nouvelles dispositions agissent à l'extérieur « par résonance ». Aussi toutes ces personnes, à leur manière, développent en elles, d'abord la présence de l'énergie qu'elles veulent voir se manifester dans la société (qu'il s'agisse de bonne communication, d'entraide, de respect, etc.).

Ainsi la brève présentation du parcours de chacun des participants du débat : « Prendre sa place dans le processus d'émergence des créatifs culturels » prouve qu'à un moment de sa vie, chacun a choisi de se consacrer d'abord à un travail intérieur pour ensuite offrir les fruits de leurs efforts à tous ceux qu'ils rencontreraient dans la « vie active ».

Comme Jacques Dechance, écrivain, psychothérapeute, et animateur de stages de développement personnel en entreprise qui a su voir les épreuves difficiles qu'il a vécues comme des « bénédictions » pour sa propre transformation.

Il n'est donc pas question de se sentir particulier et marginal, coupé du reste du monde. Le « message d'espoir » délivré par Jacques Dechance étant que l'on peut s'épanouir dans sa particularité tout en étant acteur de cette « conscience nouvelle » qui émerge aujourd'hui.

Pour Patrice van Eersel, nous sommes certainement de plus en plus nombreux, et la particularité de ce mouvement réside dans cette capacité à se réunir, non plus pour se battre, mais pour s'entraider à réussir, et à transformer sa vie vers plus de joie et d'harmonie. Le symbole de cette nouvelle façon de se réunir étant entre autre chose, le développement du jeu du Tao (voir article p. 42). Pierre Catelin a insisté sur la nécessité de transformation intérieure des parents pour que l'avenir de la planète soit meilleur. Et Reino Lehtinen a témoigné de sa rencontre avec le Centre Findhorn en Ecosse, comme l'incarnation vivante de cette autre façon d'être entre humains.

Anna Miassedova

FLASH FEDERAL DE DERNIERE MINUTE

« L'avenir des arts martiaux chinois, espoirs et inquiétudes » : un vrai titre de film pour le festival de Cannes... L'espoir d'une palme d'or pour la création d'une fédération unifiée des AMCH, ou l'inquiétude d'une radicalisation annoncée et d'un éclatement des pratiquants aux confins de la planète associative !!!

Une décision du Ministère des Sports, dans une lettre du 14 mars 2005 concernant les AMCH incite tous les pratiquants à rejoindre la FTCCG à la prochaine rentrée de septembre 2005, et ce en vue de la création d'une fédération unifiée des AMCH. Bien sûr, une assemblée générale électorale est prévue pour février 2006, avec promesse d'une délégation à la clef. Mais...

Inquiétudes : c'est la même démarche soutenue par le Ministère qui a prévalu cette année pour le regroupement des arts martiaux vietnamiens. Hélas ! Malgré l'espoir d'une fédération délégataire, les pratiquants d'arts martiaux vietnamiens assistent impuissants à un éclatement de leur fédération en plusieurs structures, au point que l'assemblée électorale de cette toute nouvelle fédération se retrouve dans une situation de non-représentativité. Ô désespoir !

Espoirs : nous ne pouvons qu'espérer de tout cœur que les AMCH ne suivront pas le même chemin. Mais, le choix surprenant du Ministère d'imposer la FTCCG comme structure de regroupement de l'ensemble des pratiquants d'arts martiaux et énergétiques chinois (dixit) au détriment d'une structure plus neutre - qui ne soit ni la FTCCG ni le CNKW mais une co-création garante du respect des pluralités engagées dans ce processus - suscite des inquiétudes. En effet, la FFKAMA, comme la FTCCG, ont toutes deux un lourd passé marqué par beaucoup de conflits.

Ainsi, la FTCCG elle-même se trouve aujourd'hui agitée en son sein par des remous de critiques, illustrés par la création d'un Comité de défense du Taijiquan en son sein. Nous vous conseillons de consulter le site internet <http://cdtccf.free.fr> pour un état des lieux des dysfonctionnements dans les différentes structures de la fédération, les mensonges, les manipulations ainsi que différents témoignages et courriers. Certaines pages du site font preuve d'humour, à l'image du BOUM (Bureau d'Observation des Usurpations et des Manipulations), créé au sein de ce comité de défense et arborant pour slogan : « Ne rien faire, c'est laisser faire et ne rien dire, c'est encore pire ! »

Espoirs : Alors pourquoi les AMCH n'auraient-ils pas droit à plusieurs fédérations pour une délégation ? Qu'on ne nous dise pas en haut lieu que c'est impossible : l'Aïkido a bien une délégation ministérielle pour 2 fédérations reconnues officiellement ! La richesse, la diversité et la complexité des AMCH mériteraient bien plusieurs structures pour les représenter, afin que nous y puissions tous et toutes la sagesse que transportent nos pratiques.

Epilogue : Nous faisons donc ce vœu d'une représentation plurielle des AMCH, peut-être moins républicaine au sens centralisateur du terme, mais plus éclectique et surtout plus riche.

Suite (et non pas fin) au prochain épisode...

L'ensemble de la rédaction.



L'Acupuncture Traditionnelle:

un Art, un Métier, un Avenir.



**Portes ouvertes
le 5 juin 2005**

Lieu : le FIAP, 30 rue Cobonis,
75014 Paris (M° Glacière)
Entrée libre de 9h à 18h

Cours à Paris et à Strasbourg

Le Centre IMHOTEP propose
une formation théorique et clinique en **3 ans**
Certificat de fin d'Etudes et Diplôme National
d'Acupuncture Traditionnelle Chinoise.

Renseignements au 03 26 02 68 16

site : centre-imhotep.com - e-mail : centreimhotep@wanadoo.fr

YANG FAMILY TAI CHI

**Le Centre YANG ChengFu
de Paris accueille Maître
YANG Jun 6^e Génération**



Descendant
direct de YANG
ChengFu
Héritier de
Maître YANG
ZhenDuo



**pour un Stage de Tai Chi & Epée
du 10 au 4 Juin 2005 (places limitées)**

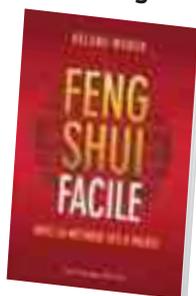
**Rencontre - Perfectionnement
organisés par le centre
9 avril et 8 mai à Gif (RER B - 30' Denfert)
Nous consulter ~ A bientôt !**

Contact :

Arts Martiaux Chinois du C.C.2 - Centre Y.C.F de Paris
Tél.: 01 60 12 23 28 - 01 69 33 33 64 - 06 07 26 72 96
Email : duc@yangfamilytaichi.com
Site internet : www.yangfamilytaichi.com

Feng Shui facile avec la méthode des 8 palais

par Hélène Weber



La méthode des 8 palais est une méthode simple, facilement compréhensible. Vous trouverez dans cet ouvrage comment trouver le chiffre (Gua) qui vous représente et comment celui-ci influence votre caractère et les grandes lignes de votre personnalité.

Guy Trédaniel éditeur, 22 €

Le Bouddhisme en France

hier, aujourd'hui et demain

par Jean-Pierre SCHNETZLER



L'auteur nous parle de la façon dont le bouddhisme a été reçu en Occident, des fondements de l'éthique bouddhique, de la notion de non dualité ... Enfin, il aborde l'usage méditatif de l'assise, l'aspect thérapeutique de la voie bouddhique et les rapports complémentaires des psychothérapies et des méthodes spirituelles. La réflexion de J.-P.

Schnetzler est ancrée dans notre époque et tient compte de nos conditions de vie. Il est lui-même médecin, psychiatre et bouddhiste.

Editions DERVY, 18,50 €

Tai Chi Chuan, programme fédéral officiel

réalisé par Marc Angevin



Ce DVD est un opus de la trilogie officielle du CNKW regroupant trois grandes disciplines de la fédération : Le Tai Chi Chuan, Le Kung Fu Wushu et le Sanda... Les meilleurs experts mondiaux et les plus grands champions français, membres de l'équipe de France, vont vous présenter le programme officiel du comité.

Ce premier volet de trois DVD, dont celui du Tai Chi Chuan, est le début d'une longue série qui vous apportera toutes les réponses qui vous manquent encore pour la pratique de votre art martial.

PNG événements (tél. : 06 12 48 86 79), 25 €

L'esprit du YOGA

par Ysé Tardan-Masquelier



L'auteur analyse la pratique du Yoga en Europe, ses déviations et ses apports authentiques. Elle développe les concepts clés du Yoga... Elle explique également quelle progression spirituelle le Yoga entend proposer tout au long de la vie et pose une question fondamentale: peut-on pleinement pratiquer le Yoga en étant chrétien, juif, musulman ou athée ?

Editions Albin Michel, 19 €



Quatre étapes pour commencer à vivre

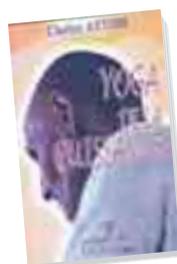
De Tim Laurence

L'auteur nous invite à explorer notre capacité à trouver la force nécessaire pour avancer sur le chemin de notre vie. Au travers de multiples exemples nous sommes amenés à réfléchir consciemment sur notre dimension intellectuelle, émotionnelle, corporelle et spirituelle. Un livre de qualité à découvrir et à vivre.

Editions du Souffle d'Or

Yoga de la Puissance

par Charles ANTONI



Ce livre, en tant que manuel pratique, s'adresse à des adeptes avancés. Les techniques proposées mettent à jour toute une partie peu ou mal connue du public. En effet, le Hatha Yoga ne se résume pas à la pratique de postures (Asanas) mais

englobe un ensemble très complexe de techniques. Des exercices plus secrets sont dévoilés ici. Ils visent directement les organes internes: Shat-Karma, Bandha, Mudra, Pranayama, Kriya.

Editions L'ORIGINEL, 18 €

Kung-fu Shaolin Chang-Chuan

par le Dr Yang



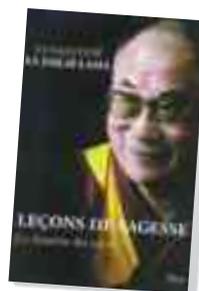
Le Style Shaolin de kung-fu originaire du Nord de la Chine, le Chang Chuan se caractérise par des mouvements longs et dynamiques. La forme présentée par le Dr. Yang est celle fixée au début du 19e siècle par la Jing Wu Asso. et la Nankin

Central Guoshu Institute. Dans ce dvd d'une durée de 3h, vous découvrirez : étirements debout, assis, postures fondamentales, exercices de main, démonstration sur sac de frappe, déplacements, etc.

59,95 €, 180 minutes, éd. de l'Eveil

LECONS DE SAGESSE, Le soutra du cœur

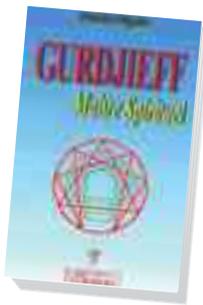
par Sa Sainteté Le Dalai-Lama



Le Soutra du Cœur de la Sagesse est l'un des textes sacrés les plus précieux de la tradition bouddhique. Par ses commentaires, le Dalai-Lama nous guide, étape par étape, vers une vision éclairée de la réalité, libérée des sources d'erreur et de douleur. Sa Sainteté nous éclaire sur le thème qui se révèle être au cœur des Soutras, à savoir la profonde

union entre compassion et sagesse. Livre bénéfique pour l'apaisement et l'équilibre intérieur de chacun.

Editions Plon, 15 €



Gurdjieff, maître spirituel

par Patrick Négrier

Cet ouvrage s'adresse à tous ceux qui veulent découvrir en profondeur la pensée philosophique de Georges Ivanovitch Gurdjieff (1866-1949) qui a su inscrire les civilisations judéo-chrétienne et islamique dans une même tradition spirituelle. A ne pas manquer.

Editions Charles Antoni/L'Original, 20 €

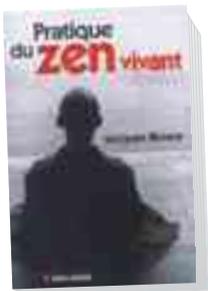


Le but de la Vie

par Svami Prajnanpad

Ce texte est un dialogue : Svamiji part toujours du disciple et de son problème particulier. Le maître reçoit le disciple et lui montre qu'il n'y a pas d'autre chemin que de se confronter à ses propres difficultés. Il faut partir de là où on se trouve, avancer pas à pas en confrontant chaque difficulté à la lumière de la vérité... Ainsi on pourra essayer de devenir ce que l'on est déjà sans le savoir : un être humain accompli. Grand livre de sagesse au quotidien.

Editions Accarias-L'Original, 21 €



Pratique du zen vivant

par Jacques Brosse

Jacques Brosse enseigne le « zen de l'éveil silencieux », le zazen, légué par son maître Taisen Deshimaru. Il offre ici la transcription de sesshin (sessions d'enseignement et de méditation).

Chaque session se compose d'un cours magistral suivi d'échanges avec les disciples. Y sont abordés l'essence du zazen,

la nature du moi, l'étude, la pratique, l'éveil, l'histoire du bouddhisme de l'Inde aux USA mais aussi la physique ou la biologie, à travers les sources bouddhiques et les penseurs occidentaux. Une façon de découvrir le zen tel qu'il se pratique et s'enseigne aujourd'hui.

Editions Albin Michel, 22 €



Anciennes méthodes de guérison

par Marga Vianu

L'auteur présente ici différentes anciennes méthodes de guérison basées sur l'élimination des poisons et des toxines accumulés dans le corps, depuis l'extérieur vers l'intérieur, c'est-à-dire en éliminant les toxines par la peau. Citons la ponction Baunscheidt, les ventouses à vide, les ponctions avec aiguille triangulaire, etc.

Guy Trédaniel éditeur, 18 €

Tai Chi, forme 8, mouvements spiralés

par Me Jian Liu Jun



Vous pourrez découvrir dans ce Dvd très agréablement réalisé par Béatrice et Patrick Reynier les fondements de la discipline, mais aussi et surtout la forme 8 de compétition du style Chen démontrée et commentée par un des tout meilleurs spécialistes en France.

De multiples angles et découpages pédagogiques vous sont également proposés.

A tous les amateurs, précipitez-vous !

Ed. Screen Services, 20 €



Chronique d'une alliance

par Alastair Mc Intosh

« Chronique d'une alliance » est une passionnante aventure sur les chemins de la théologie, de l'économie, de l'écologie et de la politique. Le monde d'aujourd'hui a désespérément besoin de retrouver ce socle qu'est le sens de la communauté humaine. Alastair Mc Intosh nous révèle ainsi que le changement « des

cadres de référence » qui structurent nos sociétés et indispensible. Ce livre est un premier pas vers la décolonisation de nos âmes.

Editions Yves Michel, 22 €

Bushido, l'âme du Japon

par Inazo NITOBE



Réédition du fameux livre sur les valeurs des samourais : le Bushido... fond culturel et moral du Japon tout entier, colonne vertébrale de la mentalité nippone, que d'actes de bravoure on aura accomplis en invoquant son nom ! Bushido apparaît comme un livre initiatique à dimension universelle.

Les Editions de l'Eveil, 11,90 €



L'art zen du temps

par Erik Pigani

« Je suis en retard, retard, retard. Il faut que je m'dépêche, dépêche » criait de toute part le lapin blanc d'Alice au pays des merveilles. Aujourd'hui, le temps est devenu une valeur précieuse. Nous vivons « au jour le jour » comme le rappelle l'auteur. Voici donc une méthode originale pour apprendre à gérer son

temps autrement. Découvrez notamment 22 attitudes zen « pour apprendre à ralentir.

Editions Presses du Chatelet, 17,50 €

Mincir Zen

Harmoniser son poids et son esprit

Maigrir, mincir... Derrière le phénomène de mode peut se dissimuler en amont un véritable problème : une prise de poids à la fois cause et effet de déséquilibre. Mais quelle en est la source ? Stress, facteurs hormonaux, génétiques, mauvaise hygiène alimentaire, troubles psychiques, et bien sûr, dérèglement énergétique peuvent être entre autres cités. Et comment y remédier ? A côté des nombreux régimes, solutions miracles, et multiples activités qui sont aujourd'hui proposées, il existe des manières simples, holistiques et « zen » d'agir pour que votre silhouette retrouve une harmonie en accord avec votre nature profonde. Acupuncture, Qi Gong, naturopathie, aromathérapie ou shiatsu sont autant de voies qui vous sont ici présentées.

Est-il Possible

de mincir naturellement ?

par Christian Dalisson

Amincissement, perte de poids, un thème très à la mode qui revient fréquemment dans les colonnes de vos différents magazines. Mais que connaît-on vraiment des origines du surpoids et des manières plus naturelles qu'un régime draconien pour en venir à bout ?

Comment évaluer le surpoids ?

Avant d'étudier les mécanismes de prise de poids et les méthodes d'amincissement, il convient auparavant de déterminer à partir de quelle valeur un individu est en surpoids. Actuellement, l'indice le plus fiable est l'indice de masse corporelle ou IMC.

L'indice de masse corporelle

A partir de la taille d'une personne exprimée en mètre, on

peut calculer le poids « idéal » d'une personne. L'IMC est égal au poids en kilos divisé par la taille au carré.

- L'IMC minimal est de 18,6 kg/m².

- L'IMC maximal est de 25 kg/m².

Prenons un exemple : pour une jeune fille d'1 m 76. Son poids minimal sera de $1,76 \times 1,76 \times 18,5 = 57$ kg. Et son poids maximal sera de $1,76 \times 1,76 \times 25 = 77$ kg. Son poids devra donc être compris entre 57 et 77 kg pour être considéré comme « normal ».

Mais il convient d'être prudent, car cet indice ne correspond qu'au poids global sans tenir compte de la répartition entre la masse grasse et la masse maigre ou musculaire. En effet, pour un sportif, voire un body builder, son IMC sera au-delà de la valeur maximale, et pourtant il ne sera pas en surpoids, mais sa masse musculaire étant plus importante que la normale, son IMC sera plus important que son IMC maximal ; le muscle étant plus dense et plus lourd que la

POUR EN SAVOIR PLUS...

LES NUTRIMENTS

Les protéines

Ce sont les nutriments les plus importants indispensables à la vie et à la formation de la masse musculaire. En effet, pour maintenir la masse musculaire et ne pas perdre de muscle, la ration alimentaire doit fournir au minimum un gramme de protéines par kilo corporel par jour. Par exemple, 70 grammes de protéines sont nécessaires pour un individu de 70 kg.

Un gramme de protéines apporte 4 calories brutes. Mais pour assimiler les calories provenant des protéines, l'organisme doit dépenser beaucoup de calories pour les transformer. Par exemple, pour 100 calories provenant de protéines,

l'organisme devra dépenser 30 calories. Il ne restera donc plus que 70 calories sur les 100 calories d'origine (travail de 30 % de l'organisme pour assimiler les protéines alors qu'il n'est que de 12 % pour les lipides et 7 % pour les glucides).

Les glucides

Ce sont les premières réserves énergétiques du corps humain. Le métabolisme des glucides est contrôlé par différentes hormones mais la principale reste l'insuline qui est produite par le pancréas et mise en réserve dans le foie et les muscles sous forme de glycogène. Elle permet de faire baisser le taux

de sucre sanguin en faisant pénétrer le glucose dans les cellules, ce qui favorisera par la suite la production et le stockage des graisses sous forme de triglycérides. Un gramme de glucides apporte 4 calories.

Les lipides

Les lipides sont les constituants les plus énergétiques car un gramme de lipides apporte 9 calories. Ils sont à éviter pour toute personne voulant contrôler son poids, surtout les lipides d'origine animale dont la forte teneur en acides gras représente une menace pour la santé et en particulier pour le cœur.



photo: Jean-Marc Lefèvre

graisse à volume égal. Inversement, l'IMC d'une autre personne pourra se trouver dans la norme, et pourtant cette personne sera en surpoids si sa masse grasse est trop importante. C'est pourquoi il est très important de tenir compte de la répartition entre la masse grasse et la masse musculaire ainsi que de l'harmonie de la silhouette.

Principes de base de la nutrition

Quels sont les différents nutriments présents dans notre alimentation ? Ils sont au nombre de trois : les protéines ou protides, les lipides ou graisses, et les glucides ou sucres.

Les sources de protéines sont principalement animales : les viandes, les poissons, les crustacés, les œufs.

Les glucides comprennent les sucres lents d'une part : céréales, féculents, légumineuses et d'autre part les sucres rapides : sucres blancs et tous ses dérivés : bonbons, pâtisseries, etc.

Les lipides ou graisses comprennent les graisses animales contenues principalement dans les viandes et les graisses végétales contenues dans les huiles végétales. On trouve également le beurre, la crème fraîche, etc.

Mincir naturellement et intelligemment

Le principe fondamental pour mincir naturellement est basé sur les aliments et sur les compléments alimentaires « piègeurs de graisses ». En effet, certains aliments grâce aux fibres qu'ils contiennent emprisonnent une partie des graisses absorbées qui seront évacuées dans les selles. Ainsi les fibres alimentaires permettent-elles, non seulement de capter les graisses, mais également de faciliter le transit intestinal et de jouer le rôle de coupe-faim naturel.

D'autres aliments, sans être piègeurs de graisses, sont pour-

tant tout aussi intéressants pour perdre du poids intelligemment : il s'agit bien entendu des aliments à fort teneur en protéines. Dans le cadre d'un régime végétarien, nous pouvons privilégier principalement le Tofu qui est fabriqué à partir du lait de soja caillé et coagulé, ce qui donne une protéine végétale d'excellente qualité car elle contient (comme la viande) les huit acides aminés indispensables que l'organisme ne peut pas synthétiser à partir de l'alimentation.

Un autre aliment intéressant est l'œuf, mais uniquement le blanc, en éliminant le jaune beaucoup trop gras ; le blanc d'œuf est constitué de protéines pures (100 %).

Le poisson est également intéressant car il est en général pauvre en graisses et riche en protéines.

Vous pouvez consommer des légumes et des fruits qui ne renferment pratiquement pas de graisses. Bien qu'ils contiennent une quantité importante de glucides, ils ont l'avantage d'apporter beaucoup de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments et d'antioxydants. Etant très riches en fibres, ce sont de bons coupe-faim naturels.

Il faudra par contre éviter les fruits secs qui sont un peu trop caloriques (excepté le cas où l'on pratique des activités physiques régulièrement), ainsi que l'avocat qui est trop riche en lipides.

Les aliments « brûleurs de graisses » : il s'agit d'aliments qui permettent de diminuer la mise en réserve des graisses, à savoir, le chou, le poivron, l'aubergine, le céleri, le persil. Les vertus de ces plantes sont surtout dues à leur richesse en vitamines B et C.

Les aliments diurétiques permettent d'éliminer la cellulite : l'ail, l'oignon, le poireau, l'asperge, l'aubergine, la tomate, le chou, le céleri branche.

Il faut tenir compte de la répartition entre les masses grasse et musculaire.

Pas une, mais des cellulites

On ne peut pas parler minceur sans parler de la qualité de la peau, ou bien évidemment, de la cellulite. Entre fluctuations hormonales et héritage familial, hommes et femmes ne sont pas égaux devant ces réserves de graisses qui doivent servir de garde-manger depuis des temps immémoriaux, et pour des périodes difficiles (hivers rigoureux, disettes, etc.) ou des périodes de grossesse. Rien ne sert alors de s'affamer, car plus on se prive, plus le corps va apprendre à stocker pour la prochaine « crise ».

Les « trois cellulites »

Pour vous y reconnaître, prenez un pli de votre peau entre vos doigts et pincez-le légèrement. Si rien n'apparaît et que vous ne ressentez aucune douleur, vous avez certainement, en plus d'un héritage génétique favorable, une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée, riche en fibres et bien protéinée pour préserver les muscles, beaucoup d'eau en réserve dans l'organisme, et peu de sédentarité). Sinon...

La cellulite infiltrée

Si vous pincez la peau et que vous découvrez une peau « molle », que la « peau d'orange » est bien visible, que vous observez un gonflement en fin de journée, ou en début de règles, avec la sensation que vos jambes sont lourdes, c'est ce que l'on nomme la cellulite infiltrée œdémateuse. Appuyez avec votre doigt quelques secondes sur la cuisse: la peau devient blanche puis rouge, ce qui est dû à une mauvaise circulation associée à une rétention d'eau (les capitons sont entourés d'eau). Il faut alors drainer et dégonfler. Si vraiment vos jambes vous font mal, avec des lourdeurs, voire même des varicosités, n'hésitez pas à faire appel à un phlébologue qui dépistera une éventuelle insuffisance veino-lymphatique. Le gynécologue peut aussi vous aider à voir s'il s'agit d'un problème hormonal lié à un dérèglement de la thyroïde, à la pilule, à la ménopause... Dans tous les cas, pas de sel! La marche peut là encore s'avérer

excellente pour son action de « pompage » qui favorise le retour veineux. Il y a aussi quantité de plantes, tisanes, gélules ou ampoules dont les actions sont drainantes et aident à la circulation du sang (thé vert, vigne rouge, ginkgo, marron d'inde, etc.). Le drainage lymphatique est idéal pour relancer la circulation, drainer et retrouver une belle qualité de peau.

La cellulite adipeuse

Si vos tissus sont mous, que des billes de gras apparaissent bien visibles, mais que cela n'est pas particulièrement douloureux, c'est une cellulite de type adipeuse. Elle se loge généralement sur le bas du corps: cuisses, fesses et hanches, et s'accompagne d'un surpoids. Dans ce cas, il est essentiel de faire un régime équilibré sans jamais s'affamer, car il va falloir déstocker le gras. Tout est bon pour activer la lipolyse (brûlage des graisses): activité d'endurance (marche, natation, une pratique régulière dynamique, etc.), crème à la caféine, massages et drainage lymphatique. Il faut savoir aussi que plus on a de masse musculaire, plus on consomme de calories pour l'entretenir, d'où une bonne lipolyse ainsi qu'une bonne tonicité de la peau.

La cellulite fibreuse

Si vos tissus sont durs et que la sensation est douloureuse, surtout au niveau des genoux et des cuisses, il s'agit de la cellulite fibreuse, ancienne, qu'il va falloir assouplir avant tout. Les techniques décrites précédemment sont bonnes: alimentation équilibrée, activités physiques, drainage (cette cellulite entraîne la rétention d'eau), plantes, crèmes et massages. Le stress est un facteur important dans la formation de la cellulite aussi est-il important de déstresser (voir article sur le shiatsu)! Si la caféine est bonne en usage externe, le petit moka et le thé sont des excitants toxiques dont il va falloir se passer. Respirez et apprenez à respirer: les endorphines ainsi créées vous aideront à chasser la cellulite et à vous sentir mieux (Yoga, Qi Gong, Wutao...).



**PROCHAINS
RENDEZ-VOUS :**

Hors-série

**« Massages
et Thérapies
Manuelles »**

**Parution :
15 mai 2005**

N° 37

**Dossier Spécial
« Diététique
et Arts
Energétiques »**

**Parution :
29 juin 2005**

La M.T.C.

et l'équilibre alimentaire

Quand il est question de prise de poids, quel regard la Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C.) porte-t-elle ?

Et quelle(s) solution(s) offre-t-elle ?

Pascal Da Silva nous partage sa réflexion.



La prise de poids intéressait les Chinois de l'antiquité ! On en trouve de nombreuses illustrations dans les grands textes médicaux classiques tels le *Neijing* (Su Wen & Ling Chu, 2e siècle av. JC) ou le *Jiayijing* (3e siècle ap. JC) pour des raisons parfois différentes d'aujourd'hui.

ne), s'affaiblit (décline) et meurt (disparaît). Il n'est pas envisageable de le refuser au risque de tomber malade. Le sage accepte les mutations de son corps et adapte sa vie dans tous ses comportements. Il tend à remplir au mieux la durée de son existence plutôt qu'à modifier la qualité des aspects du temps qui lui est imparti.

La vision du corps

La vision du corps dans la pensée traditionnelle chinoise pose les bases d'une médecine qui ne saurait séparer l'homme de son environnement. Il n'est pas un seul caractère pour nommer le corps, mais plusieurs qui définissent un contexte.

Souffles du Ciel et de la Terre

Le corps est en mouvement. Il est animé par les souffles (énergies) qui permettent à la vie de prendre forme. Je ne peux exister que par mon corps et son apparence m'informe sur l'équilibre des forces yin yang que je synthétise en moi. Les souffles yin de la terre apportés notamment par la nourriture sont plus quantitatifs et s'expriment en nous par le sang. Les souffles yang du ciel, notamment l'air et l'influence des saisons, sont d'avantage qualitatifs et s'expriment en nous par les souffles subtils. Deux aspects indissociables qui n'ont de raison d'être que l'un au service de l'autre.

Les mutations du corps

A l'image d'une fleur, le corps se transforme selon des cycles immuables et un rythme propre à sa nature même. Il éclôt (apparaît), croît (se développe), s'épanouit (culmi-

Le corps sait recevoir, transformer et ne conserver que ce qui lui convient.

S'accorder à sa nature

Le chapitre 64 du Ling Chu caractérise aussi une typologie en fonction des 5 éléments (bois, feu, terre, métal, eau). Le type Terre par exemple possède beaucoup de sang et d'énergie, il est naturellement charnu et possède souvent un bon appétit. Il convient ainsi de s'accorder à son idiosyncrasie selon l'adage : « La cause de toutes les maladies est l'ignorance de sa propre nature ».

Aussi l'acupuncteur traditionnel ne saurait se soumettre à une mode qui influence la perception que chacun a de son corps et nous invite à intervenir sur lui. Nous savons que lorsque les souffles circulent harmonieusement, le corps sait recevoir, transformer et ne conserver que ce qui lui convient. Il ne s'agit jamais d'améliorer un aspect particulier mais de réguler un dysfonctionnement. Le « tradipraticien » est cependant à l'écoute de toutes les demandes. Il sait proposer un rééquilibrage qui intègre la demande si elle lui apparaît pertinente et permettre à une personne de reconsidérer son approche le cas échéant, par les spécificités imaginatives du Foie et du Cœur en tant qu'unité consciente.

Tout déséquilibre des souffles du corps peut donc potentiellement engendrer une prise anormale de poids réactive.

Etiologie et pathogénies récurrentes

- Une **alimentation mal appropriée**, quantitativement ou qualitativement, en fonction de l'activité, de l'âge et de la saison interroge sur la capacité de l'intestin grêle à choisir ce qui lui convient, autant du point de vue comportemental (attitude alimentaire) que physiologique (rejet des surplus vers le gros intestin et la vessie).
- Le **surmenage comme le manque d'activité** bloque les échanges des souffles et du sang notamment au niveau de la rate et de l'estomac.

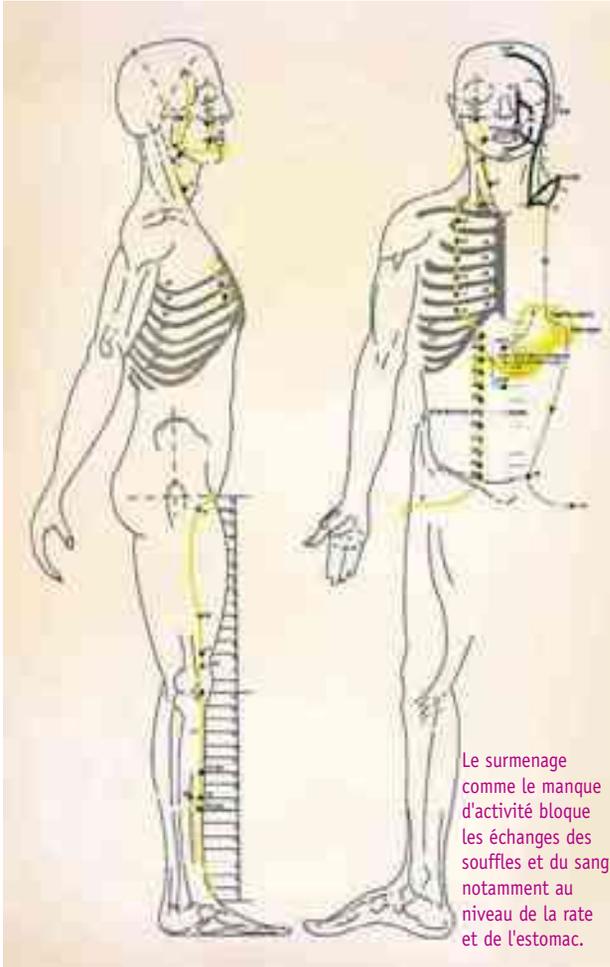


Illustration : Pascal Da Silva

Le surmenage comme le manque d'activité bloque les échanges des souffles et du sang, notamment au niveau de la rate et de l'estomac.

- Les **excès sexuels, pathologie chronique et naturelle après 42 ans** quand le yang des reins décroît et ne fournit plus la chaleur nécessaire à la digestion.
- Les **émotions** jouent aussi un rôle majeur dans la prise de poids. La colère bloque les souffles et agresse la Rate (irritabilité, ventre noué). L'excès de réflexion et les soucis agissent directement sur la rate et produit des mucosités qui obstruent les vaisseaux (lenteur digestive, palpitation, toux). Une peur viscérale refroidit les Reins et fige les liquides dans le bas du corps (gonflement, œdème).

Les quatre temps du bilan énergétique chinois (voir, entendre, palper, interroger) sont précis. Ils permettent d'objectiver des signes et de percevoir la nature des mouvements désorganisés. Ainsi il pourra être choisi seuls ou combinés l'acupuncture, la phyto-diététique, le Qi Gong, le massage traditionnel, et bien sûr le conseil !



FORMATION PROFESSIONNELLE AUX ARTS MARTIAUX INTERNES

Tai Ji Quan, Ba Gua Zhang et Xing Yi Quan

L'Ecole d'arts internes Génération TAO

propose, dès la rentrée prochaine (octobre 2005) à Paris, une formation complète en trois années dans les trois arts martiaux internes Chinois, à partir de l'étude du Tai Ji Quan. Sous la direction d'un collège de spécialistes reconnus : Maître WONG Tunken, Jean-Michel CHOMET, Poi CHAROY, Imanou RISSELARD.

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



1^{ÈRE} ANNÉE Initiation

Théorie

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

Pratique

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

2^{ÈME} ANNÉE

Approfondissement (et spécialisation)

Théorie

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

Pratique

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

3^{ÈME} ANNÉE

Perfectionnement (et formes anciennes)

Théorie

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

Pratique

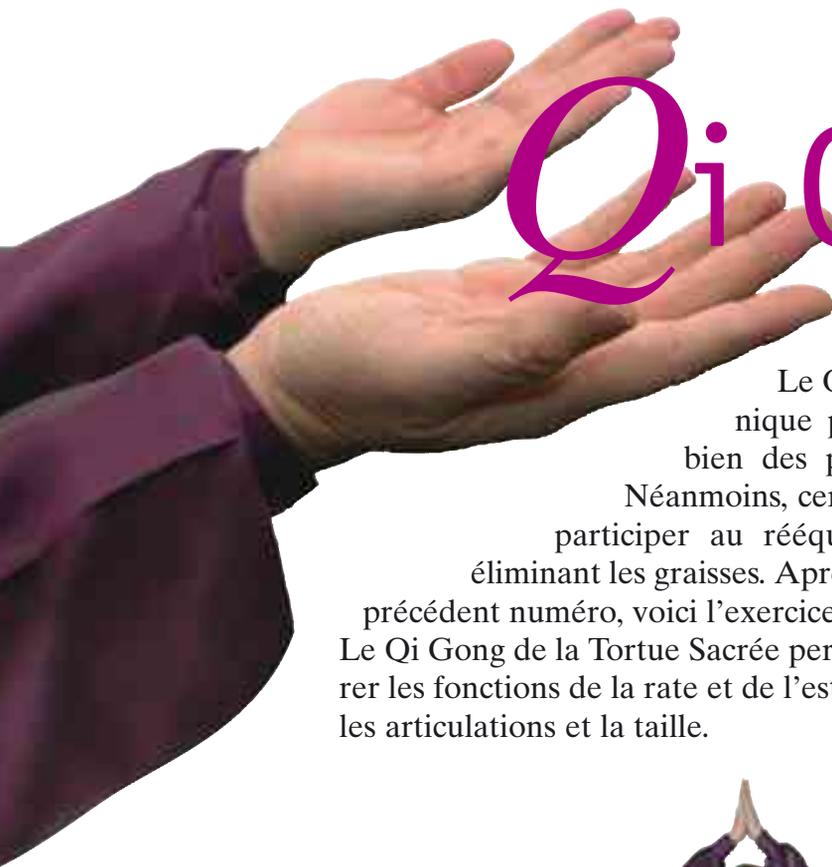
- perfectionnement aux formes longues du style choisi.
- applications martiales.
- formes officielles internationales et formes d'armes.



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

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

Email : ecole@generation-tao.com



Qi Gong

de la tortue sacrée

Le Qi Gong ne pourrait être qualifié de « technique pour mincir ». Cela réduirait en effet en bien des points les vertus de cet art énergétique. Néanmoins, certains enchaînements de mouvements vont participer au rééquilibrage de l'organisme, notamment en éliminant les graisses. Après le Qi Gong du dragon présenté lors d'un précédent numéro, voici l'exercice de la tortue sacrée. Le Qi Gong de la Tortue Sacrée permet de renforcer l'énergie vitale, d'améliorer les fonctions de la rate et de l'estomac, d'éliminer les graisses et d'assouplir les articulations et la taille.

par Liu Jun Jian



1 POSTURE INITIALE

Talons joints, le regard porte vers l'horizon. Les mains le long des cuisses. La tête pousse vers le ciel. Rentrez un peu le menton, le bout de la langue touche le palais. Relâchez tout le corps, de la tête jusqu'aux pieds pendant une minute environ.



2 DÉMARRAGE

En inspirant, montez lentement les mains sur les deux côtés (fig. 2), paumes vers le ciel, jusqu'au sommet de la tête et joindre les mains. Simultanément, soulevez les talons (fig. 3). En expirant, laissez descendre les talons progressivement et les mains en même temps, jusqu'au niveau de la poitrine, les avant-bras à l'horizontal (fig. 4).



3



4



5 Gardez la posture pendant deux respirations naturelles. A la fin de la deuxième expiration, abaissez les mains le long des cuisses, puis écarter la jambe droite (fig. 5).

6 EMBRASSER UN BALLON À DROITE

Levez les mains lentement, latéralement, jusqu'au niveau des épaules en descendant légèrement le corps (fig. 6).



- 10** Tournez les mains vers soi en pliant les doigts l'un après l'autre (commencez par l'auriculaire et finissez par le pouce). Une fois les mains fermées, retournez-les rapidement vers le sol (fig. 10). Faites un cercle avec le corps et les bras à l'aide des hanches et des jambes, en commençant par reculer le poids sur la jambe droite. Puis avancez en transférant le poids sur la jambe gauche, et reculez ensuite pour revenir, le poids sur la jambe droite.



- 11** Descendez le corps en ouvrant les paumes des mains vers l'avant (fig. 11).



9 NAGE DE LA TORTUE SACRÉE

Tournez la main droite vers le ciel en relâchant la hanche droite. Pivotez le corps à gauche et joignez les mains devant le corps à gauche. Simultanément, pivotez le pied droit sur le talon, vers l'avant gauche. Poids sur la jambe gauche (fig. 9).



- 12** Penchez le corps vers l'avant et, avec les mains, ramassez l'énergie du ciel (fig. 12). Reculez de nouveau sur la jambe arrière droite, les mains effectuant leur cercle, en les refermant comme précédemment.



- 13** Gardez les coudes soudés au corps. À l'aide des hanches et des jambes, décrivez un cercle et demi avec les mains allant du bas vers l'avant, du haut vers l'arrière, pour vous arrêter au milieu vers l'avant (fig. 13).



8 PEIGNER LA CRINIÈRE DU CHEVAL SAUVAGE

Relâchez la hanche droite en transférant le poids à gauche, et séparez les mains: la main gauche en haut, paume vers le ciel, la main droite en bas, paume face au sol (fig. 8).

- 14** Puis décrivez un cercle largement avec les mains, à l'aide des hanches et des jambes, pour ramasser l'énergie de la terre. Reculez d'abord le poids sur la jambe arrière en descendant (fig. 14).



- 7** Puis transférez le poids à droite. La main gauche décrit une courbe de l'extérieur vers l'intérieur jusqu'à ce qu'elle se retrouve au-dessous de la main droite, au niveau de la hanche, comme si vous teniez un ballon entre les mains (fig. 7).



Suite page 26 >>

17 Puis reculez et terminez en lançant la main gauche vers le côté gauche, à la hauteur de la hanche, le poids avançant sur la jambe gauche, la main droite au niveau de l'épaule gauche (fig. 17).

18 Puis transférez le poids à droite pour embrasser un ballon à droite. En relâchant la hanche droite, transférez le poids à gauche, en inversant les mains autour du ballon : main gauche à hauteur de l'épaule gauche, main droite au niveau de la hanche gauche (fig. 18).

16 En gardant toujours les coudes soudés au corps, faites un cercle à l'aide des hanches et des jambes en passant par le bas (au niveau de la taille), et vers l'avant en remontant (fig. 16).



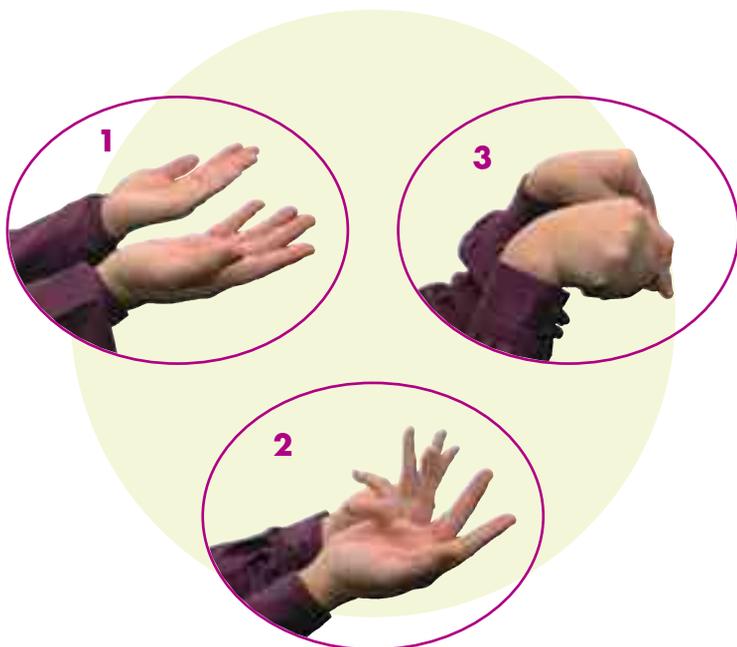
15 Puis écartez les mains et étendez les bras vers l'avant en ramassant l'énergie de la terre (fig. 15), pour revenir à la posture de départ, au milieu.



19

20 FIN DE L'EXERCICE

Revenez ballon à gauche, poids à gauche. Puis, séparez les mains, poids à droite (fig. 19), et en ramenant le pied droit, joignez les mains devant le Dan Tian (fig. 20 et 21). Restez quelques instants dans cette position, puis relâchez les mains le long des cuisses (fig. 22).



21



22



Journée Nationale de Qi Gong 2005

Dimanche 13 juin 2005
à la Pagode de Vincennes, Paris & à Aix-en-Provence

Pour sa 11ème édition, la Journée Nationale de Qi Gong, vous propose de nombreuses démonstrations, des ateliers de pratiques ouverts à tous, ainsi que des tables rondes et des conférences sur les thèmes du Qi Gong.



Avec la participation de nombreux experts Chinois et Français et la présence exceptionnelle de Maître **YANG BAI LONG** de Pékin, spécialiste de Qi Gong et de Yangshen



Renseignez-vous auprès de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques

Tél. 04 42 93 34 31 • Fax : 04 42 26 50 04 email : feqgae@free.fr / site : www.federationqigong.com



Taiji-Quan Qi-Gong

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

Formation continue d'école 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)



Lieu : dans le superbe cadre du domaine de Lanzaç (Lot), dans la vallée de la Dordogne entre Rocamadour et Sarlat. D'autres sessions de formation et stages dirigés par Thierry Alibert ont lieu dans de nombreuses régions de France et à l'étranger (Belgique, Pays-bas, Allemagne). Dates et lieux sur demande

Nouveaux programmes didactiques en



Taiji quan style Yang, grande forme 108 de Yang chen Fu.

1ere partie «La "Terre" et 2e partie "L'Homme". DVD très détaillés pour une étude à son rythme en complément de cours.
Prix : 32 € par DVD*



Le taiji au bâton, par Song Arun : "le gardien du Bouddha au pilon d'or".
2 DVD.
Prix : 38 € par DVD (frais de port gratuit).

Commandes sur internet ou par simple courrier postal accompagné d'un chèque.

Déjà parus en VHS et DVD



Qi-gong : Da Yan Gong, ou qi-gong des grandes oies sauvages.
1 DVD.
Prix : 32 € par DVD*

Collection vidéo de Bruno Rogissart : Taiji: Les applications martiales de la forme 108 (2 VHS, l'homme et le ciel) - tarif fin de stock : 18 € la VHS port gratuit. • Les applications martiales de la forme 108 (3 DVD, la terre, l'homme et le ciel) 29 € le DVD (port gratuit).

Les applications martiales en chi-na et projections, par T. Alibert et M. Jreige (2 VHS, la terre, l'homme et le ciel) Prix : 29 € la VHS (port gratuit). Taiji-Quan style Chen, par Victoria Windoltz, forme simplifiée en 19 mouvements : 1VHS, 29 € la VHS (port gratuit).

*Frais de port 4€ pour 1 article, 6€ pour 2 à 4 articles gratuit pour plus de 4 articles

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 • **NOUVEAU SITE !!!!** www.thierryalibert.com

Rondeur Zen

Le ventre de Pou Sao !

Un pratiquant d'arts internes doit-il se muscler ? Son art peut-il le faire mincir ? Ou lui faire prendre de l'embonpoint ?

Le regard d'un homme d'expérience : Georges Charles.



En énergétique chinoise, donc dans la pratique des arts internes, du massage, des mobilisations et de la nutrition, de tout temps il a été apporté une grande attention aux quatre périodes saisonnières auxquelles s'ajoute une période intermédiaire rattachée à la Terre. La période printanière est évidemment très importante puisqu'elle inaugure l'année par le principe de la régénération énergétique et physique.

L'énergie printanière : solliciter les muscles et les tendons

C'est donc le moment idéal pour lier le travail des muscles au travail du souffle comme le précise l'Empereur Jaune Qingshi Wangdi. Dans le *Suwen* (So Ouen), ouvrage considéré comme la Bible de la médecine chinoise classique, il est précisé au chapitre II : *Le printemps est la saison de la montée de la sève; le ciel et la terre reprennent vie. Tout est en fécondation. C'est la saison pendant laquelle l'homme doit préparer son corps pour que l'énergie nouvelle puisse croître et se développer (...). Pour se conformer à l'énergie du printemps, il faut nourrir cette nouvelle vitalité. Si l'on s'écarte de ce principe, le foie et les muscles en souffriront.* Il est ajouté au chapitre IX : *Le foie qui correspond au bois, à l'est, est le générateur des forces car il régite les muscles et les tendons. C'est l'organe qui produit l'énergie et le sang. Il correspond à l'énergie du printemps.*

Il convient d'ajouter que suivant les règles classiques de l'énergétique chinoise, le foie (Gan), qui se rattache au printemps, gouverne le drainage et la dispersion des liquides et est responsable de la régularisation de l'énergie (Qi, Ki) et de sa libre circulation dans le corps. De par cette fonction importante, il permet également de régulariser les émotions, car si le Qi circule librement, le cœur se calme et l'esprit est en paix.

Ne pas négliger la pratique musculaire !

Tout d'abord et surtout, il ne faut pas négliger la pratique musculaire, donc l'aspect physique des postures et des enchaînements. S'il est louable de respecter le principe essentiel de l'utilisation rationnelle de l'énergie : « Moins d'effort pour parvenir à l'effet recherché » - *Shi Ban Gong Bei*, ou littéralement : « Pour moitié d'effort résultat

double », il est néanmoins possible de profiter de la pratique pour « préparer et entretenir » les muscles et les tendons qui correspondent à la manifestation de cette énergie printanière. Il convient à ce sujet de donner quelques explications concernant la pratique de l'interne comme celle de la méditation. Lorsque celle-ci était pratiquée dans les monastères bouddhistes et les congrégations taoïstes, les adeptes se devaient d'entretenir les lieux et le plus souvent de subvenir aux besoins de la communauté. Ce faisant, ils pratiquaient le jardinage, le transport de l'eau, le polissage des parquets et de nombreuses autres activités physiques comme la marche en montagne ne serait-ce que pour aller chercher du bois ou des plantes médicinales. Il s'agissait, dans la tradition, de ce qu'on considérait alors comme la « méditation active », littéralement « méditation debout » : Zhan Chan ou Ritsu Zen. La plupart des pratiquants d'interne ou les adeptes de la méditation possédaient donc

également une pratique physique non négligeable incluant le travail de la force musculaire, de la souplesse, et de l'endurance. Ce qui n'est pas toujours le cas de nos jours où bon nombre des pratiquants sont des sédentaires n'ayant que peu d'activité physique réelle. Par expérience personnelle, la pratique assidue de l'interne seule ne fait pas maigrir ! Elle aurait même plutôt tendance à donner de l'appétit et à favoriser l'enracinement, donc l'occupation d'une place confortable. Il existe ici un réel paradoxe comme la Chine nous en propose

souvent : bon nombre de pratiquantes et de pratiquants veulent se réaliser dans l'interne, la méditation sinon le Bouddhisme, et plus ressembler à un top-modèle suédois ou à un culturiste turc qu'à Zhan San Feng ou au Bouddha qui, généralement, sont plutôt bien enveloppés et même bien en formes. Ne parlons même pas du fameux Pou Sao taoïste qui est à l'origine du mot : « poussah » ! Le simple fait de pratiquer exclusivement la respiration ventrale n'engage pas à la production d'abdominaux en forme de plaquettes de chocolat. Il convenait quand même de le dire et de l'affirmer sans détours. Il est certain, par contre, que ces pratiques permettent de bien se sentir dans sa peau et d'accepter son image, même et surtout si elle n'est pas conforme aux critères liés à la mode et à une certaine dictature de l'apparence physique. En un mot comme en cent, il convient de pratiquer et d'enseigner en réduisant le

La pratique assidue de l'interne ne fait pas maigrir !

risque de prise de poids excessif, mais sans pour autant renier les principes de cette pratique et de cet enseignement ou d'agir à leur encontre. Et il convient aussi d'inciter les pratiquants à se remuer un peu dans le respect de ces principes. Ce qui est possible !

« Lâcher la proie pour saisir l'ombre »

Dans la pratique des arts internes, il est important de ne pas négliger le travail avec partenaire, et particulièrement les travaux de Touei Shou (poussées de mains) et de San Shou (séparer les mains) car, sans utiliser un excès de force musculaire, il est possible de faire travailler à la fois les articulations, les muscles et les tendons, la circulation et le souffle, par conséquence l'énergie vitale. Les travaux de saisies et de contre saisies utilisées dans le San Shou permettent également un travail en profondeur sur les muscles et les tendons ainsi que sur la circulation de l'énergie.

Pour celles et ceux qui pratiquent la méditation, ou le « Qigong » statique, il ne faut pas oublier que ces pratiques étaient traditionnellement couplées à des pratiques corporelles dynamiques incluant justement un important travail sur les articulations, les muscles et les tendons, la circulation et la mobilisation de l'énergie. Concernant la méditation bouddhiste Chan, il existe une pratique spécifique : « Nettoyage des muscles et des tendons et purification de la moelle et des sinus », le Yijinjing Yisuijing (Chan), forme qui est à juste titre considérée à la fois comme une pratique gymnique et comme une pratique énergétique (« Qigong » bouddhiste). Originellement, elle fut initiée par Bodhidharma au Temple de Shaolin afin de permettre aux moines de mieux supporter la méditation assise. Par opposition au Zhou Chan (méditation assise), elle fut donc considérée comme Zhan Chan (méditation debout). Cette même distinction se retrouve entre Zazen et Ritsu Zen. Dans une certaine mesure, la marche méditative, Jin Hai ou Kin Ho, constitue un exercice inséparable de la méditation assise. Il est dommage que ces pratiques essentielles disparaissent peu à peu au profit d'un semblant de méditation. Mais lorsque le Zen est mis à toutes les sauces, y compris celles du fast-food, il ne faut s'étonner de rien. A vrai dire, il est surtout dommage que l'on cherche à dissocier l'interne de l'externe, ce qui correspond à séparer la peau de la chair ou le manteau de sa doublure et, en quelque sorte, à « lâcher la proie pour saisir l'ombre ». De tout temps en Chine, ces pratiques ont été complémentaires et ce sont nous qui désormais les opposons comme on oppose généralement Bouddhisme, Taoïsme et Confucianisme alors que depuis les Song il avait été clairement admis par de nombreux praticiens que « Les Trois Enseignements ne faisaient qu'Un » (San Jiao He Yi). Unifier le corps, l'Énergie et l'Esprit au travers de la pratique ne semble pourtant pas une proposition irréalisable. Lorsqu'un prince demanda à Confucius quelle serait la première chose qu'il ferait s'il avait le pouvoir, il répondit par deux simples mots : Zheng Ming. Ce qu'on traduit littéralement par « rectifier les mots » et littérairement, par « rendre à chacun des mots son juste sens ». Mais la traduction la plus juste, donnée par le dictionnaire Kangxi serait en fait « bon sens ». Et c'est malheureusement ce bon sens qui manque le plus. ■



致 ZHI 柔 ROU 家 JIA

L'école du développement de la douceur
Cours hebdomadaires à Paris
Stages et formations 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 (FEQAE)
Pédagogie, analyse du mouvement, anatomie 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

| | |
|--|--|
| <p>LAURENCE CORTADELLAS Professeure de QI GONG Diplômée de la FEQAE Fondatrice des cycles "QI GONG pour enfants"</p> | <p>JEAN-MICHEL CHÔMET Professeur d'arts martiaux internes chinois et de QI GONG, diplômé d'état Directeur technique de la Fédération de QI GONG (FEQAE)</p> |
| <p>NICOLAS IVANOVITCHI Professeur d'arts martiaux internes chinois, diplômé d'état Responsable européen d'"essence of Change"</p> | <p>BRUNO REPETTO Acupuncteur-ostéopathe Aideur de base "Eminenteur malade" Ac.Deny</p> |



crédit photo: André et Juliette Nahum

Le Shiatsu

au service de l'amincissement

par André Nahum

Pour mincir, il ne suffit pas de se mettre au régime, car un régime vous permet de perdre momentanément du poids, mais il ne vous enlève pas forcément l'envie de manger. C'est notamment pour cette raison que vous pouvez perdre du poids en appliquant un régime basses calories, mais vous risquez de reprendre ensuite les kilos perdus. La sollicitation de certains méridiens et points spécifiques par l'acupression peut aider à réguler et harmoniser l'Être de telle manière que la personne retrouve son équilibre et sa silhouette.

Une approche holistique

Une approche holistique permet de porter un regard différent sur la prise de poids et d'intégrer le processus d'amincissement dans un spectre plus vaste. Elle doit comprendre :

- Un environnement de régime.
- L'établissement d'un régime sain et équilibré.
- Des exercices physiques quotidiens.

Ces exercices équilibrent le psychisme avec pour conséquence un meilleur développement de la volonté qui pourra alors combattre nos mauvaises habitudes comme grignoter, se jeter sur le sucre, etc.

Ils renforcent l'énergie interne du corps en stimulant les émonctoires et les organes d'élimination.

- Une modification éventuelle de votre mode de vie et de vos habitudes en créant des attitudes positives devant les événements.
- Une gestion de votre stress. Si le stress vous fait manger de façon exagérée, il est possible qu'il soit la racine du problème. Aussi toutes les techniques de réduction du stress peuvent vous aider. Le Shiatsu et une bonne respiration peuvent être une aide naturelle pour la réduction du poids.

Comment le shiatsu peut-il vous aider à perdre du poids ?

Le Shiatsu, par pressions sur certains points d'acupuncture, permet de rééquilibrer l'ensemble du corps. La pression des doigts sur soi, sur des points clés gérant la digestion, ainsi que des exercices physiques quotidiens peuvent vous aider à gérer votre boulimie et rendre plus efficace votre programme de perte de poids.

Il faut savoir qu'une respiration profonde permet d'accroître l'efficacité du shiatsu : fermez les yeux, prenez des respirations longues, lentes et profondes et laissez votre corps se relaxer à chaque fois que vous appuyez sur un point d'acupuncture pendant environ une minute.

Les points de pression pour l'aide à la perte de poids

Repérez les points à stimuler sur votre propre corps : l'unité de mesure est la largeur de votre pouce qu'on appelle un « tsun ».

1. Le point gérant l'appétit

Le point 26 du Vaisseau Gouverneur (26 VG).

Ce point se trouve au milieu, entre le nez et la lèvre supérieure. Il permet de mettre un frein à une prise de nourriture compulsive.

2. Le point d'alarme de l'Estomac

Le point 12 du Vaisseau Conception (12 VC). Ce point se situe à 4 tsun au-dessus de l'ombilic.

Une alimentation excessive déséquilibre l'estomac en créant une tension et même quelques fois une douleur au niveau du 12 VC.

Ce nœud subsiste longtemps après le repas et le mangeur compulsif va désirer continuer à manger pour essayer de soulager cette tension intérieure.

Une pression avec le doigt sur le 12 VC exercée très graduellement vers le haut en direction du diaphragme, aide à faire disparaître ce nœud.

3. Points contre la dépression

Le problème de prise de poids n'est pas simplement physiologique, il peut être aussi psychologique.

Des impulsions « suicidaires » telles que trop fumer, trop boire, ou trop manger déséquilibrent notre état physique et émotionnel. Il est ainsi connu qu'un excès d'anxiété provoque des douleurs d'estomac jusqu'à endommager l'organe lui-même.

- Le point 9 du méridien cœur

Ce point est situé près de la racine de l'ongle du petit doigt et la pression se fait sur la base de l'ongle. Ce point stimule le cœur et le mental.

- Le point 6 du méridien Maître Cœur

Il est possible que le stress soit la racine du problème.

Il est situé à 2 tsun au-dessus du poignet vers le coude et du même côté de la paume. Exercez une pression avec votre pouce en direction du petit doigt.

4. Appétit excessif dû à la dépression

• **Gros Intestin 11** : le coude étant fléchi, ce point est à l'extrémité externe du pli du coude. La pression sur ce point permet de diminuer l'appétit, de réduire la fatigue, et d'empêcher les froids et la constipation. Il sert d'antidépresseur, il est même conseillé aux athlètes pour optimiser leurs performances.

• **Estomac 13** : ce point se situe au milieu du bord inférieur de la clavicule, entre la clavicule et la 1^{ère} côte. Il aide à équilibrer l'appétit, à retrouver le goût et les odeurs.

• **Estomac 19** : ce point se situe à 6 tsun au-dessus de l'ombilic et à 2 doigts en dehors de l'ombilic. Il améliore le processus de la digestion.

• **Estomac 20** : ce point se situe à 5 tsun au-dessus de l'ombilic et à 2 doigts en dehors de l'ombilic.

• **Estomac 21** : ce point se situe à 4 tsun au-dessus de l'ombilic et à 2 doigts en dehors de l'ombilic.

Les points 20 et 21 aident à régler notre appétit en équilibrant l'état interne dans l'estomac. Ils aident également à soulager l'irritabilité inconsciente et la pression à l'estomac qui nous conduisent souvent à manger avec excès.

• **Estomac 36** : ce point se situe à 3 tsun au-dessus de la rotule sur l'extérieur de la jambe. Il est utile contre l'indigestion, la douleur abdominale, la constipation, la gastrite et l'énervement en équilibrant le système digestif.

5. Les points de l'oreille

Une pression prolongée de plusieurs minutes sur les points d'acupuncture qui sont dans l'oreille peuvent équilibrer l'appétit et par conséquent aide à une prise inférieure de calories.

1. **Le point de la « Faim »** : il est utilisé si une personne a faim en permanence. Il équilibre le cerveau.

2. **Le point de la « Bouche »** : il est utilisé pour les personnes qui fument trop, mangent trop, parlent trop.

3. **Le point de « l'estomac »** : il est utilisé pour les mangeurs compulsifs et pour équilibrer l'état global de l'estomac.

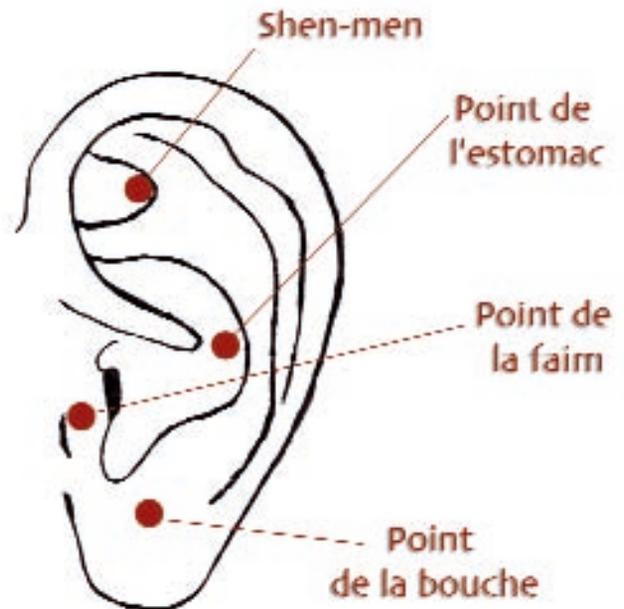
4. **Le shen men** : il est utilisé pour calmer l'anxiété, la frustration, la faim, l'insécurité et l'angoisse.

POUR EN SAVOIR PLUS...

LES MASSAGES

La plupart des méthodes de massage peuvent participer à activer les circulations du sang, de la lymphe, et bien sûr de l'énergie. Et donc, faciliter et rééquilibrer les échanges dans l'organisme (engorgements au niveau du bassin, lourdeurs dans les jambes, massage des organes internes, etc.).

Il existe même, tout comme le shiatsu, des techniques qui sont spécifiquement adaptées à l'amincissement, comme dans le tui na (massage chinois). Citons également le drainage lymphatique manuel (DLM) qui est une technique de massage doux destinée à stimuler la circulation de la lymphe et à détoxifier l'organisme tout en renforçant le système immunitaire auquel il faut ajouter la lympho-énergie élaborée par Dominique Jacquemay. Elle comprend l'emploi d'huiles phytoaromatiques et l'application de principes fondés sur l'énergétique chinoise.



LES POINTS DE L'OREILLE

Une pression prolongée de plusieurs minutes sur les points d'acupuncture qui sont dans l'oreille peut équilibrer l'appétit et par conséquent aide à une prise inférieure de calories.

王 氏 黄 家 中 医 学 院

Vous voulez
UNE QUALIFICATION DE VÉRITABLE PRATICIEN EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE IMMÉDIATEMENT APPLICABLE

Réalisez-la avec :
L'ACADEMIE WANG de MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Agréée par l'Université de Médecine de Pékin

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

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

II CURSUS DE PRATICIEN en MTC: 3-5 ans (week-end) - 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 68 21 ou 06 80 47 32 23
www.awmtc.asso.fr

Naturopathie, aromathérapie & phytothérapie

d'autres voies naturelles

par Christian Dalisson

La naturopathie ainsi que l'aromathérapie permettent un rééquilibrage de nos organes qui bloquent par leur mauvais fonctionnement le processus naturel de l'amincissement.

La naturopathie

Le but de la naturopathie sera de rééquilibrer les différents organes et systèmes hormonaux. Grâce à un bilan énergétique par l'intermédiaire des points ting d'acupuncture (points terminaux des méridiens au niveau des mains et des pieds), on pourra vérifier l'équilibre énergétique de chaque organe. On apportera une attention particulière au foie et au colon.

En cas de déséquilibre énergétique du foie, une personne aura tendance à prendre facilement du poids même avec une alimentation peu calorifique, sa perte de poids sera très limitée.

Le colon ou gros intestin est tout aussi important pour l'amincissement: un colon équilibré permettra de libérer et d'aider le foie dans l'élimination des toxines. C'est pourquoi il est important de nettoyer le colon avec des méthodes telles que l'hydrothérapie du colon ou l'aromathérapie intestinale.

L'aromathérapie

Grâce aux huiles essentielles, nous pouvons rééquilibrer les différents organes de notre corps.

La voie orale

Le propos n'est pas de donner ici des formules concernant le rééquilibrage de tous les organes. Par souci de simplification et d'efficacité nous ne nous intéresserons qu'aux systèmes hépatique et intestinal.

Le système hépatique: les principales huiles essentielles qui vont stimuler le système hépatique et en particulier le foie sont principalement: le Romarin 1,8 Cinéole, le Romarin Verbenone, la Menthe poivrée et le Citron.

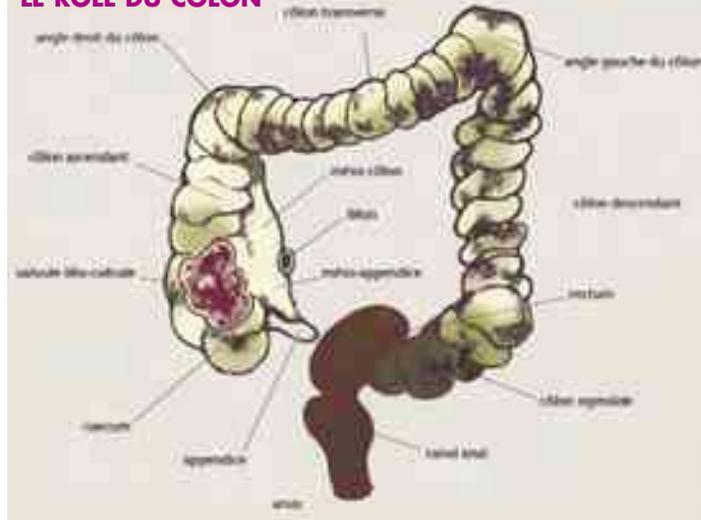
Le système intestinal: afin de rééquilibrer la flore intestinale, on peut conseiller la synergie: Melaleuca Alternitalia (Tea Tree), Thymus Vulgaris Thymoliferum (Thym à Thymol), Clous de girofle et Romarin 1,8 Cinéole.

La voie cutanée

En réalisant une huile de massage concentrée à 10 ou 15 % d'huiles essentielles, on peut agir sur les tissus gras, la

cellulite, et le raffermissement de la peau. Les huiles essentielles de l'amincissement au niveau cutané sont les suivants: Bois de rose, Palmarosa, Géranium, Patchouli, Romarin 1,8 cinéole, Carvi, Cèdre, Cyprès, Genièvre. Vous pouvez utiliser une des huiles essentielles ci-dessus, seule ou en synergie (mélange de plusieurs huiles essentielles). Pour retonifier la peau, on peut également alterner une friction aux huiles essentielles chauffantes, suivie d'une friction aux huiles essentielles réfrigérantes (alternance chaud-froid) en

LE ROLE DU COLON



Le colon ou gros intestin est important pour l'amincissement: équilibré, il permet d'aider le foie dans l'élimination des toxines.

utilisant le poivre pour le chaud et la menthe poivrée pour le froid (en faisant très attention de les diluer correctement en raison du risque de brûlure).

La voie olfactive

La technique consiste à respirer une huile essentielle en mettant une goutte sous les narines, ce qui va agir directement sur le cerveau et sur nos sentiments. Cette technique est intéressante, mais est très individualisée: une même odeur ne produira pas obligatoirement les mêmes effets sur chaque personne.

Cependant, on peut affirmer que la respiration des huiles essentielles de lavande, mandarine, orange, verveine, myrte, a plutôt tendance à relaxer.

L'huile essentielle de Patchouli est particulièrement intéressante en respiration car elle permettrait de diminuer l'envie de nourriture.

La phytothérapie

Il existe de nombreuses plantes pour favoriser l'amaigrissement. Certaines sont connues, d'autres le sont moins car découvertes plus récemment. Ces plantes pourront être utilisées sous forme de gélules, tisanes, teintures mères, etc.

- Les algues, en particulier le Fucus, mais également la Chorella, la Christe marine et bien d'autres encore... C'est en général grâce à la présence d'iode qu'elles contiennent que le métabolisme sera stimulé.
- Le Chitoson, extrait de la carapace des crustacés, permet de limiter l'absorption des graisses. Il en est de même pour le son de blé, le son d'avoine, l'Ispagoul, le Kon jac.
- Le Baccharis est une plante d'Amazonie qui permet une régulation du poids et l'élimination des graisses.
- Le Thé vert est très intéressant en ce sens qu'il est d'un prix très abordable, qu'il peut être consommé sous forme de boisson, qu'il est riche en anti-oxydants et qu'il aide à l'amaigrissement grâce à la caféine qu'il contient.
- Le Guarana, le Tayaya, Garcinia Cambogia, Citrus aurantium, participent également à l'amaigrissement. ■

ONT PARTICIPE A CE DOSSIER :

Christian Dalisson : Après une spécialisation dans la filière « classique » de l'amaigrissement, Christian Dalisson se tourne il y a une vingtaine d'années vers la naturopathie et se spécialise dans l'aromathérapie intestinale. Cette nouvelle méthode de drainage intestinal permet notamment d'assainir la flore intestinale, et de limiter la prolifération des toxines et bactéries nocives du colon.

Sandrine Toutard : Archéologue de formation, Sandrine Toutard se penche très tôt sur les problèmes générés par le déséquilibre alimentaire. Elle parachève cette année sa formation professionnelle dans la connaissance de soi auprès de Pol Charoy et Imanou Risselard. Elle est également cofondatrice de l'Université des savoirs en sexualité.

Pascal Da Silva : Pratiquant d'aïkido, tradipraticien en médecines chinoise et vietnamienne, Pascal Da Silva est l'un des fondateurs de l'Institut TAO (Thérapies Asiatiques de l'Ouest) qui propose des week-ends de conférences en Bretagne avec des spécialistes des thérapies traditionnelles asiatiques. Ces conférences s'adressent à ceux qui pensent qu'il est possible et nécessaire de se perfectionner, que l'on soit thérapeute, étudiant ou simple curieux de la pensée traditionnelle asiatique.

Dr Liujun Jian : Docteur en MTC, professeur de l'Université de MTC de Guangzhou, disciple de la 12e génération de Tai ji Quan style Chen. Il est fondateur de l'Institut du Qimétao et de l'Institut de Wushu de France.

André Nahun : Après un parcours dans la publicité, André Nahun se consacre à la pratique et à l'enseignement du shiatsu qu'il a découvert au Japon. Il fonde avec sa compagne l'Ecole de Shiatsu qui délivre plusieurs formations de praticien shiatsuki et massothérapeute.

Dossiers Tao

les suppléments gratuits en ligne
du magazine Génération Tao



Pour créer le lien entre le monde du papier et celui d'internet, et préfigurer la relation de presse de demain, enrichissez vos connaissances avec les « Dossiers Tao » que vous recevrez gratuitement sur votre boîte email (au format pdf). Et venez compléter ou approfondir les articles du magazine papier.

Prochaine parution : Avril 2005

OUI, je souhaite recevoir gratuitement les suppléments

« Les DOSSIERS du TAO ». Je remplis et vous renvoie ce formulaire

Mon adresse email :

_____@_____

Je souhaite en faire bénéficier d'autres personnes dont voici les adresses :

_____@_____

_____@_____

à retourner à : Génération Tao, 144, Bd de la Villette, 75019 Paris.

ou bien je vous en fais directement la demande par internet en vous adressant un mail à : dossier tao@generation-tao.com et en l'intitulant « inscription ».

Conformément à l'article 34 de la loi "informatique et liberté" du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant.

Être son propre maître, son propre guide

A chaque numéro, une nouvelle réflexion sur les méthodes d'enseignement des disciplines/arts corporels et énergétiques. Trois nouveaux volets réflexion sur les méthodes pédagogiques s'ouvrent aujourd'hui. Le premier s'intitule: « Se construire ».

par Georges Saby

On n'apprend pas seul, on apprend des autres, avec les autres, en connexion, et en relation proche ou lointaine. L'apprentissage est échange d'informations, lien du cœur aussi. Cet échange est voie de transformation. Ainsi un lecteur m'a-t-il suggéré sans le vouloir le thème des articles à venir. Je l'en remercie.

Lorsque nous sommes motivés, que nous en soyons conscients ou non, nous sommes toujours notre propre professeur. Enfants ou adultes, nous sommes responsables de ce que nous intégrons. Cela se réalise autant par le canal conscient que par celui de l'inconscient et lorsque l'ouverture est là, la réussite s'avère presque automatique. Ce que nous intégrons dépend aussi grandement de nos choix. Ce que nous ne pouvons intégrer touche à la limite de nos possibilités, signale nos manques, nos blocages, ou l'inadéquation de notre choix de maître, professeur ou pédagogue.

La voie facile est de suivre son don, son orgueil aussi. Si le don est vocation, alors nous nous réalisons pleinement. Si le don n'est qu'aptitude, nous prenons le risque de nous déséquilibrer en forçant à outrance la voie de nos qualités.

L'orgueil, cheval fou et puissant est susceptible de nous porter au-delà du possible, mais aussi dans n'importe quelle direction, juste ou erronée, vraiment au hasard. Le hasard aussi est parfois source d'harmonie et chacun peut choisir de miser sur les dés, ou d'agir pour tenter de les piper.

La voie de l'équilibre consiste à rechercher ce qui nous manque. Et pour cela, avec sincérité, s'inspecter soi-même est le premier pas. S'aimer

et s'accepter, voyons-nous tels que nous sommes. Observons nos harmonies, nos capacités et nos manques.

Exemple: je ne tiens pas en place. Est-ce parce que je ne dépense pas toute mon énergie dans mon quotidien? Ou est-ce parce que tel aspect de mon environnement me déplaît? Est-ce parce que je donne ou me donne trop (pas assez?) que je suis énervé? Etc. En fonction des réponses à ces diverses questions, je peux choisir dans ma vie ce qui va m'équilibrer. Nous avons aujourd'hui la chance de disposer de temps. Utilisons-le intelligemment.

La voie difficile est de choisir délibérément ce qui nous est difficile et de l'aborder par la pente abrupte. Peu de personnes sont aptes à ce choix, encore moins à le faire durer, jusqu'à ce que payent tous ces efforts. Prendre la voie qui n'est pas tracée, abandonner nos facilités, notre équilibre, pour découvrir, apprendre, offre comme finalité si nous réussissons un Être transformé, et sans regrets.

L'harmonie dans « se construire » use des trois voies précédemment citées: facilité, équilibre, difficulté. De la facilité, nous retiendrons ce que nous ressentons comme vocation, et la force de l'orgueil qu'il faudra quelque peu dompter. De l'équilibre, la notion du Yin/Yang, encore qu'il faille bien se connaître et avoir reconnu ses propres failles sans peur du vide quelles recèlent et sans s'y noyer. De la voie de la difficulté, retenons son danger, mais aussi la force qu'on peut y puiser si l'on réussit ce voyage par là. Comblé nos manques est le choix le

plus évident pour grandir. Si vous souhaitez par exemple des relations plus aisées alors que vous bégayez, prenez des cours de diction ou découvrez votre calme intérieur au cœur du silence. Ce sont deux voies possibles. Le bégaiement n'est d'ailleurs pas forcément la cause de votre manque. Dénouer nos blocages est plus compliqué, surtout si nous ne sommes pas mûrs, si le fruit n'est pas à maturité, prêt à tomber de l'arbre. Dans ce cas, notre activité consistera à préparer le terrain de notre être pour son changement. Il se peut que l'on essaie par divers moyens et sans succès. En rien il ne faut se décourager.

Par exemple, si je ne suis pas doué pour mémoriser des séquences corporelles, j'ai aussi d'autres qualités en attendant qui me réjouissent. Si se construire des schémas moteurs corporels, les ordonner en séquences mémorisées est des plus banals pour un danseur professionnel, quoi de plus difficile pour d'autres! Mais parmi la diversité des cours, il en existe certainement un animé par le professeur adéquat qui vous permettra peu à peu de vous améliorer. Ainsi le plaisir du corps retrouvé vous comblera. C'est à vous de mesurer la limite de votre investissement, en n'oubliant jamais que les cours de groupe ou collectifs ne sont pas conçus uniquement pour vous. Respecter votre enseignant et son travail semble la première façon de vous respecter vous-même en regardant en lui la même vie qu'en vous, à la fois parfaite et imparfaite. —■

**Comblé
nos manques
est le choix
le plus évident
pour grandir.**

Prochain volet: l'autodidacte.



Hsing I Chuan

La boxe du corps et de l'intention

La boxe du corps et de l'intention se situe à mi-chemin entre les arts martiaux externes et internes. Composée de 3 principes essentiels qui se retrouvent dans les 5 éléments et dans les 12 animaux, elle cherche la réalisation de soi au travers de la boxe. L'apprentissage des 5 forces dans les déplacements...
douceur. Da Cheng Quan.

par John Squier

photos : Jean-Marc Lefèvre

Le Hsing I Chuan, ou Boxe du Corps et de l'Intention, est la plus ancienne boxe du système dit interne, ou Nei Jia, de la Boxe Chinoise.

La légende du général Yue Fei

Selon la légende, ses origines remonteraient au 12^e siècle. Elle aurait été créée par Yue Fei (1103-1142), général de l'armée chinoise de la dynastie des Song du sud qui lutta toute sa vie contre les envahisseurs Jin. En réalité, Yue Fei s'engagea dans l'armée à 19 ans et mourut à 39 ans assassiné par empoisonnement ; il est donc peu probable que Yue Fei ait eu le temps de créer un système de Boxe, de le montrer et de l'enseigner à ses soldats. De plus, il n'y a aucune trace historique du Hsing I Chuan avant le 17^e siècle (vers les années 1600). S'il est vrai qu'au sein de la famille de Yue Fei une boxe s'était développée (le Yao San Shou), elle appartenait plutôt au système de l'externe (Wai Jia) et était proche de la Boxe de l'aigle (Fan Zi Chuan), aussi appelée Yue Jin Chuan ou boxe de la famille Yue ou Yu Shi Lien Chuan (boxe continue de Yue). Ceux d'entre les pratiquants qui adhèrent à cette légende la justifient par l'histoire suivante : un jour pendant la campagne contre les Jin, le général Yue et l'un de ses meilleurs officiers

(tous deux experts dans l'art de la lance) furent attaqués et n'ayant pas le temps de prendre leurs lances durent combattre à mains nues. L'officier et ami du général fut tué, et Yue Fei promit ce jour-là de mettre en place un système de boxe à main nue fondée sur le maniement de la lance.

Les origines

Historiquement, les origines du Hsing I remontent au 17^e siècle. Créé par le Maître Chi Lung Feng (1602-1683) né à Bai Yu Ping dans le Shanxi à la fin de la dynastie Ming. Le Maître Chi Lung Feng, aussi appelé Chi Che Ke, était un expert dans le maniement de la lance et un combattant hors pair. Les gens l'avaient surnommé Shen Qiang, Lance Merveilleuse.

La boxe du cœur et de l'intention

En 1667, il utilise son expérience de l'art de la lance et crée une boxe pour aider les paysans à se défendre des brigands. Cette nouvelle boxe fut appelée Chi Ke Chuan ou boxe de Chi Ke (du surnom du Maître). Vers 1640, cette boxe prend sa forme plus ou moins définitive et prend le nom de Xin I Chuan, ou boxe du cœur et de l'intention. Elle compte alors douze positions (six dures et six souples) qui deviendront plus tard les douze animaux, et trois poings : Cou chuan, ou



Chez le dragon, la force est générée de haut en bas (métal).

poing qui couvre, Tsuan chuan qui deviendra le poing de l'eau, et Jian chuan. Ils formeront la base des cinq poings ou éléments: Wu Hsing Chuan, à savoir l'eau, le bois, le métal, le feu et la terre.

Le Maître transmet son art à Tsao Chi Wu qui à son tour le transmet à Tsai Lung Pan et à Ma Hsueh Li. Ils créèrent les deux premières branches du Xin I chuan: la branche de Shansi (Tsai Lung Pan) et de Hunan avec Ma Hsueh Li qui était musulman. La troisième branche et la plus connue est la branche de Hopei (peut-être aussi la plus démonstrative) du Maître Li Lo Neng.

Les trois branches de l'arbre

Dans le Hsing I chuan, il existe trois branches majeures qui malgré leurs différences restent unies comme une même famille. Ceci est dû à l'histoire commune des maîtres fondateurs.

Le Xin I des 6 harmonies

Le Xin I Liu He Chuan, ou Xin I des 6 harmonies, la branche la plus ancienne, reste fidèle au Xin I des origines. Elle se caractérise notamment par une répartition du poids de 70 % dans la jambe avant et 30 % dans la jambe arrière en fin de posture (une sorte de posture de l'arc nommée Gung Bo dans la boxe chinoise). Elle

utilise dans ses déplacements le pas du coq, pointe des pieds relevée et buste très avancé afin d'attaquer avec tout le corps, essentiellement les sept étoiles (à savoir, la tête, les épaules, les coudes, les mains, les hanches, les genoux et les pieds). Les formes ou les combinés à deux sont très peu utilisés. Elle favorise majoritairement la marche et les sorties de force durant l'exécution des animaux (Fa Li - Fa Jing) et les travaux d'endurcissement (frappe contre les arbres, etc.).

Xin I des 10 animaux, la branche musulmane

Le Xin I Shi Ta Xing, ou Xin I des 10 animaux, également très ancien reste méconnu. Proche du Xin I Liu He Chuan — qui est en fait un nom commun pour tout le Hsing I, disons son nom ancien au même titre que celui d'I Chuan —, cette branche du Hunan fut passée de Ma Hsueh Li à Ma San Yuan redoutable combattant qui dit-on tua plus de 40 personnes en duel (on ne lui connaît pas de successeurs), et à Chang Chi Cheng. Ses élèves les plus connus sont Li Cheng, Chang Chu, Mai Chuang Tu, An Ta Ching et Pao Hsien Ting. Elle reste une des

branches les plus fermées du Hsing I. Sur les douze animaux, seuls dix sont travaillés, les deux restants étant

l'aigle et l'ours, symboles des principes aérien et terrestre taoïstes. D'une efficacité redoutable, elle est résolument tournée vers le combat. Elle n'est pas démonstrative du tout. Un des derniers Grand Maîtres, le Maître Hua Yu Long enseignait à Shanghai il y a quelques années (à plus de

80 ans). Ceux qui l'ont connu peuvent dire combien cet homme pouvait symboliser le combat en regardant seulement son visage; aujourd'hui cette branche s'ouvre aux non musulmans, surtout aux USA.

**Les gens
l'avaient
surnommé
Shen Qiang,
Lance
Merveilleuse.**

La branche la plus connue

Branche la plus connue, le Hsing I Chuan, a été créé par le Maître Li Lo Neng. Né en 1806 dans la commune de Shen dans le Hopei (Hebei), il pratique les arts martiaux dès l'âge de sept ans jusqu'à sa mort à 84 ans. Lorsqu'il entend parler du Xin I chuan des frères Tsai lors d'un voyage dans le Shanxi, il décide de leur rendre visite et d'apprendre cette boxe. Mais, sachant que cette boxe n'était pratiquée qu'à l'intérieur du clan, il se

La Voie du Mouvement

LE HSING I DES 5 ELEMENTS

Chaque mouvement génère une force spécifique à chaque élément.



Pi Chuan est associé à l'élément métal. C'est force de la hache qui tranche de haut en bas. La sensation est celle de tirer une charrette derrière soi.



Tsuan Chuan est associé à l'élément eau. La force est générée par une pression de bas en haut et la force qui jaillit. L'image du tonnerre est utilisée. C'est la force dans les reins qui commande le mouvement.



Heng Chuan est associé à l'élément Terre. Les forces des 5 éléments étant ici réunies, celle-ci est générée de l'extérieur vers l'intérieur, et jaillit de tous les côtés. L'image souvent utilisée est celle d'une serpilière que l'on torsade et se déroule rapidement.

déguise en paysan pour vendre des légumes à la famille Tsai et devient ainsi leur voisin*. Il entre alors en contact avec des membres du clan et parvient à se faire accepter aux cours. Au début, le Maître Tsai Lung Pan lui montre peu de chose (seulement Pi Chuan et une partie de la forme des cinq éléments), mais en voyant sa sincérité dans le travail, son frère Tsai Wen Xiong décide de lui enseigner le

système complet. Li Luo Neng avait 37 ans, et à 47 ans, il était devenu un expert invaincu en combat.

De retour dans le Hopei, sans doute lié à son expérience de garde du corps dans le Shanxi, il change le nom de la boxe pour Hsing (forme) I (intention) chuan (boxe) au lieu de Xin (cœur) I (intention) Chuan (boxe) pour mieux refléter l'union de l'externe et de l'interne (Xin I Chuan reflétant seule-

ment l'interne). Le Maître transforme également le style. Il crée la posture San Ti She, ou posture des trois essentiels (Ciel, Homme et terre), et inverse la répartition du poids dans la posture (70 % dans la jambe arrière et 30 % dans la jambe avant), crée le premier combiné à deux: Wu Xing Shen Ke (combiné des cinq éléments) avec son premier élève Che Yu Hong (Che I Chai). Il transforme également

POUR EN SAVOIR PLUS...

FORMES ET PRINCIPES DE BASE

Il existe un système commun à toutes les écoles de Hsing I. Bien sûr, certaines branches ont développé les combinés à deux, les formes (Tao Lu), ainsi que les armes. Le système orthodoxe du Hsing I invariable pour toutes les écoles est :

A MAINS NUES

- Wu hsing Chuan : 5 éléments ou 5 poings
- Pi Chuan : Métal - Peng Chuan : Bois - Tsuan Chuan : Eau - Pao Chuan : Feu - Heng Chuan : Terre
- Shi Ar Hsing : 12 animaux, dragon, tigre, tai (oiseau mythique chinois), tortue, faucon, hirondelle, coq, serpent, cheval, singe, aigle, ours.
- Wu Hsing Lien Han Chuan : Forme continue des cinq éléments
- Wu Hsing Shen Ke : Forme combinée à deux des cinq éléments
- An Shen Pao : forme combinée à deux de combat
- Ba She Chuan : forme des neuf principes
- Za Shi Chui : forme de douze principes réunis en un
- Shi Ar Hsing Chuan : grande forme du combiné des douze animaux. Ceci étant la forme de démonstration.

AVEC DES ARMES

- Wu Hsing Kwan : bâton de cinq éléments
- Ji Zhuo Kwan : bâton de neuf Orient ou continents
- San Cai Jian : épée des trois principes
- Wu Hsing Lien Han Jian : Forme continue de l'épée des cinq éléments
- Hsing I Liu He Jian Da : Grande Forme de l'épée des six harmonies
- Wu Hsing Tao : forme de sabre de cinq éléments
- Wu Hsing Lien Han Tao : Forme continue du sabre des cinq éléments
- Wu Hsing Lien Han Qiang : Forme continue de la lance des cinq éléments.

Bien entendu, ceci n'est pas une liste exhaustive du système du Hsing I, mais seulement des formes et principes de base à toutes les écoles, certaines mettant l'accent sur certains aspects (armes, douze animaux), certaines sur les cinq éléments et les combinés, etc.



Pau Chuan est associé à l'élément feu. La force est générée par un mouvement de fermeture-ouverture, de l'intérieur vers l'extérieur. L'image utilisée est la force jaillissant d'un volcan. C'est la force dans le dos qui commande le mouvement.



Peng Chuan est associé à l'élément bois. La force est générée par un mouvement avant-arrière, comme si l'on tirait un poids vers soi (sensation caoutchouc). C'est la force dans le Dan Tian qui commande le mouvement.

les mouvements des cinq éléments et crée les douze animaux: Shi Ar Xing. Le Hsing I Chuan sera alors connu comme le Hsing I des douze animaux. Li Lo Neng est le premier à enseigner le Hsing I de manière plus ouverte. De ce fait, elle devient la branche la plus connue et la plus pratiquée du Hsing I. Ses élèves furent tous de redoutables combattants; le plus connu d'entre eux, Kuo Yun Shen, accepta dit-on plus d'une soixantaine des défis et n'en perdra aucun sauf contre son aîné Che I Chai qui lui donna une petite leçon d'humilité (Kuo était assez arrogant et sûr de sa force) et contre le Maître Tung Hai Chuan fondateur du Pa Kua Chuan qui enseignait à Pékin à ce moment-là. En réalité, ce combat censé avoir opposé Tung Hai Chuan et Kuo Yun Shen durant trois jours n'aurait jamais eu lieu (Tung avait plus de soixante ans à l'époque). Ce fut plutôt le Maître Cheng Ting Hua, élève de Tung Hai Chuan, natif aussi du même village de Kuo, qui le persuada d'aller essayer le combat avec Tung. Cheng Ting Hua lui demande d'essayer d'abord avec lui et s'il pouvait le toucher, il pourrait aller combattre contre le vieux Maître. Kuo ne réussit pas à toucher Cheng et

Le Hsing I est un art essentiellement conçu pour le combat.

abandonna; une grande amitié unissait Kuo et Cheng. Admiratifs de leur technique respective, ils décidèrent que leurs élèves pourraient pratiquer les deux disciplines. Les élèves les plus réputés du Maître Li Lo Neng furent Che Yi Chai, Kuo Yun Shen, Liu Chi Lan, Song Shi Rong, Li Ching Chai, Chang Shu Te, et Pai Hsi Yuan.

Un art du combat

Le Hsing I est un art essentiellement conçu pour le combat. Il est beaucoup enseigné et pratiqué en Chine par l'armée en raison de sa puissance dévastatrice et de sa simplicité (du moins apparente). Dans la branche de Hopei ont été intégrés les travaux de Nei Gong pour développer la force mais aussi pour des aspects énergétiques et de santé servant essentiellement à renforcer les organes et donc la santé des pratiquants. Dans toutes les formes anciennes, et notamment le Xin I (Shanxi ou Hunan), la pratique est essentiellement consacrée au combat. Ce fut le Maître Sun Lu Tang, grand combattant et intellectuel, qui a expliqué à ses élèves qu'on devait pratiquer certes pour le combat, mais aussi pour la santé et l'esprit.

L'AUTEUR

John Squier est né à Lima, au Pérou. Il pratique les arts martiaux chinois depuis 1968. Après avoir débuté par le Hung Gar et le Yong Chun avec Me Chun San, il suit la lignée des Me Lam Sai Wing et Chang Hong Cheung. Il rencontre Me Georges Charles en 1982 avec qui il s'initie au Hsing I spontané et au Ta Cheng Chuan durant 9 ans. En 1988, il rencontre Me Wong Tun Ken avec qui il découvre le Hsing I orthodoxe de la branche de Hopei du Me Chu Gui Ting, le Hsing I Pa Kua Chang du Me Chiang Jung Jiao et le Sun Shi Tai Chi Chuan du Me Sun Lu Tang. Médaille d'Or dans sa spécialité (le Hsing I Chuan) en 2003 au premier tournoi des Arts Martiaux Internes organisé par la FFKAMA, il enseigne les arts martiaux depuis 1987 au sein de l'école Nei Lien à Paris.

Vers l'année 1894, l'idée d'une famille commune entre le Hsing I, le Tai Chi Chuan et le Pa Kua Chang fut formulée par des pratiquants de ces diverses écoles, notamment par le Maître Chen Ting Hua pour le Pa Kua Chang, Li Cun Yi pour le Hsing I Chuan et Liu De Guan pour le Tai Chi Chuan entre autres. En 1915, Me Sun Lu Tang publie son livre, *Etudes de la boxe du corps et de la pensée*, et officialise la réunion de ces trois arts en une seule famille: le Nei Jia Chuan (Boxe de la famille de l'interne) qui par la suite fut associé au monastère de Wu Tang par opposition aux boxes associées au monastère de Shaolin.

*NDLR: On retrouve un peu la même histoire avec Yang Lu Chan, le fondateur de l'école Yang, qui se fit engager comme domestique chez les Chen afin de pouvoir secrètement observer la famille s'entraîner. Il fut surpris, et loin d'être renvoyé, fut accepté comme disciple tellement ses capacités et sa volonté d'apprentissage étaient grandes.



Handi Wushu

La boxe de l'ombre pour les malvoyants

Créée en 1995 par Hervé Marigliano, expert en arts martiaux chinois, la boxe de l'ombre est destinée à des personnes en situation de handicap, en particulier malvoyantes. Elle repose sur la pratique martiale des « poussées de mains ».

par Hervé Marigliano

La méthode⁽¹⁾ créée par Hervé Marigliano permet de rendre accessible aux malvoyants le monde des arts martiaux à travers la pratique de techniques en solo et avec partenaire. Ainsi la boxe de l'ombre pour malvoyants s'articule autour d'un système pédagogique adapté aux personnes handicapées. Au centre de cette méthode se trouve les poussées de mains (tui shou en chinois), un système de pratique avec partenaire développé dans les arts martiaux internes chinois. Ce travail avec partenaire s'effectue en souplesse, sans opposition de force et sans violence aucune. Il possède une triple vocation :

1. Sportive : amélioration de la condition physique, harmonisation psycho-corporelle (équilibre physique dans l'espace, maîtrise des déplacements linéaires et circulaires).
2. Martiale : développement de techniques de self-défense, souples et fluides.
3. Psychosociale : développement personnel, gestion de l'émotion et du stress, communication interindividuelle, stratégies d'adaptation, aide à l'insertion.

Apprendre à « écouter »

Les deux partenaires se font face, dans une position symétrique, et effectuent, soit en position statique, soit en déplacement linéaire ou circulaire, un mou-

vement de poussée de bras vers l'autre en croisant leur poignet. Les bras pourraient être comparés à des antennes qui captent toutes les informations fournies par l'adversaire : la direction de la poussée, sa force, sa densité, l'intention tactique de l'adversaire-partenaire. Le pratiquant apprend ainsi à « écouter », à ressentir, interpréter et à transformer les mouvements de poussée de l'attaquant. Il s'agit de savoir interpréter, d'absorber, dévier, puis parer le mouvement adverse pour le transformer en un nouveau mouvement de contre-attaque souple et fluide. Les bras sont en perpétuels mouvements, les déplacements des partenaires s'harmonisent. Il s'agit d'apporter une réponse adaptée au geste du partenaire.

Le « contact » continu

Cette méthode est totalement adaptée aux mal voyants puisque le travail avec partenaire s'effectue toujours à partir d'un contact qui jamais ne doit être interrompu. A partir de là, il est possible de travailler en souplesse et ainsi de mettre en œuvre toute la variété des techniques martiales et de self-défense.

S'épanouir

Sur le plan psychologique et mental, la pratique de la boxe de l'ombre vise à développer la capacité d'adaptation

des personnes malvoyantes et à leur faire reproduire un processus de conduite de réussite. Le but visé est celui de la valorisation de soi. La personne malvoyante qui réussit à s'adapter dans cette pratique a priori physique gagne en confiance. En réalité, il s'agit d'une discipline psycho-corpo-

POUR EN SAVOIR PLUS...

LE TUI SHOU

Il existe plusieurs types de poussée de mains (tui shou) utilisées dans les applications martiales des formes : latérale, verticale, en spirale (avant-arrière), en contrôle poignet et coude, collantes (deux mains). Elles se pratiquent à pas fixes (déplacement linéaire) et mobiles avec déplacement circulaire. Elles prévoient aussi l'utilisation de projections, balayages et frappes légères. Les huit principes martiaux des poussées de main sont : Pengjing, parer (force d'expansion); Lujing, tirer (force de compression); Jijing, presser; Anjing, pousser; Caijing, tordre (force de torsion); Liejing, fendre (force qui fend); Zhoujing, pousser avec le coude (force du coude); Kaojing, pousser avec l'épaule (force de l'épaule).

relle qui, par extension, a vocation d'apporter des bénéfices dans la vie quotidienne de la personne malvoyante. C'est un travail de communication transactionnelle qui doit permettre au malvoyant de mieux vivre sa relation à l'autre. Ainsi réussir à s'adapter en boîte de l'ombre, c'est dans la vie aider à mieux savoir jauger une situation dans sa globalité, anticiper, et agir physiquement et mentalement avec justesse. Pour ce faire, il s'agit d'éliminer les tensions et le stress qui peuvent parasiter l'action. L'objectif : l'accomplissement de la volonté et du but par le contrôle de l'émotion. La pratique de la « boîte de l'ombre » passe par le relâchement du plexus (siège des émotions et des tensions), le maintien d'une verticalité correcte (présence/intention), et la rotation des hanches et de la taille (liberté, flexibilité, créativité). Une dynamique qui à

J'ai découvert dans la voie martiale une nouvelle énergie pour surpasser mon handicap.

travers la coordination physique et mentale permet d'harmoniser action et intention.

Mon partenaire, mon repère

Dans les arts martiaux en général, les muscles ischio-jambiers et les quadriceps d'un pratiquant valide sont en permanence sollicités.

Pour le non voyant, qui ne peut appréhender visuellement ni le terrain où il évolue, ni les changements de direction, pareil exercice sans contact avec un partenaire, serait quasi impossible. En revanche, le non voyant devient capable, dès qu'il possède un repère tactile, d'anticiper sur la force dont il a besoin pour le soutenir à chaque pas⁽²⁾.

Vers l'équilibre

Sans repère visuel, l'équilibre du corps en mouvement est aléatoire.

Ainsi, face à l'inconnu du monde de la nuit, le non voyant est en permanence dans une situation de handicap par rapport à son maintien en équilibre. S'il trouve son équilibre dans la boîte de l'ombre, c'est tout d'abord parce qu'il maintient un contact permanent avec le poignet ou le bras de son partenaire; il peut alors s'adapter à toute sorte de changement sans craindre de chuter⁽²⁾.

(1) Méthode déposée à l'INPI.

(2) Le professeur de handi-kungfu wushu adapte la pratique selon la motivation, les centres d'intérêts et les capacités physiques du non voyant et de l'accompagnant : durée, aspect tactique et techniques sont présentés et choisis selon des critères individuels.

(3) Qu'il s'agisse de pratiquer les poussées de mains en douceur ou de façon plus sportive, dans tous les cas, la sécurité de l'ensemble des protagonistes reste la priorité absolue dans la préparation et le déroulement de la pratique.

HISTOIRE D'UN PARCOURS DE L'OMBRE A LA LUMIERE

GTao : Quelle est l'origine de votre intérêt pour le Handi Wushu ?

Hervé Marigliano : La boîte de l'ombre pour les malvoyants me tient à cœur. C'est l'histoire d'un vécu personnel, d'une transformation. En 1985, je survivis à un accident de voiture dont, hélas, je ne sors pas indemne. Après treize opérations chirurgicales, force est de constater que j'ai perdu la vision de l'œil droit. Durant trois années en milieu hospitalier, je côtoie des aveugles et là je fais des rencontres extraordinaires. Je découvre des personnes avec une volonté de fer, une intelligence et une perception de l'invisible totalement époustouflante. Pour ma part, je trouve là une part de l'énergie pour faire face à ce handicap, à peine visible de l'extérieur, et pourtant tellement réel : perte des notions de relief, de distance, d'équilibre, absence totale de vision à droite, névralgie. Il me faut réapprendre à saisir un objet, à marcher, à jauger les distances... à éviter les crashes avec tout objet ou

individu évoluant dans mon champ droit. Je veux revivre comme avant. Passionné d'aviation, je reprends même quelques leçons de pilotage d'avion... jusqu'au verdict strict de la Direction de l'aviation Civile : fin d'autorisation de voler. Mon salut, c'est en réalité grâce à la pratique des arts martiaux (Kung-Fu interne, aikido) que je l'ai trouvé. Ainsi, j'ai découvert dans la voie martiale une nouvelle énergie pour surpasser mon handicap. Bien sûr, il y a eu quelques accidents de parcours (des coups à l'œil) qui m'ont remis à la case hôpital, mais au final cette quête a été bénéfique. Ma façon de me déplacer, de penser s'est transformée petit à petit. L'invisible est devenu mon ami. Ce que je ne voyais pas à droite, je le ressentais mentalement. Je découvrais progressivement une perception de l'invisible qui s'aiguise encore au fil du temps.

GTao : Vous avez séjourné à Taïwan. De quelle manière

ce séjour a-t-il participé à votre évolution ?

H. M. : Je suis parti vivre et étudier quatre années sur l'île chinoise de Taïwan les arts martiaux et la médecine traditionnelle chinoise. A Taïwan, j'ai eu l'impression de renaître de mes cendres grâce bien sûr aux arts martiaux et aux massages qui m'ont permis d'affiner mes perceptions sensorielles. C'est là qu'est née l'idée de créer une méthode de kung-fu interne, basée sur les poussées de mains, pour les malvoyants. Qui d'autre peut peut-être mieux qu'un aveugle comprendre naturellement le kung-fu interne ? Percevoir les forces kinesthésiques et ressentir l'invisible ? Aujourd'hui, je partage ma propre expérience avec d'autres malvoyants, au départ très surpris de pouvoir réellement pratiquer les arts martiaux... Je crois profondément que chacun peut transformer son handicap en une nouvelle force. Ma devise : Le monde de la nuit peut aussi briller de mille feux.



Le Jeu du Tao

« Notre quête s'enrichit à écouter celle des autres. »

Figure emblématique du développement personnel en France, auteur de nombreux ouvrages, Patrice Van Eersel nous raconte l'aventure du Jeu du Tao qui paraît aujourd'hui en livre.

Propos recueillis par Delphine L'huillier
Retranscription Sandrine Toutard

GTao: Pourquoi un livre pour un jeu ?

Patrice Van Eersel: Il s'agissait au départ d'un jeu de société dont il n'existe que des prototypes. Mais l'ouvrage qui paraît aujourd'hui se suffit à lui-même.

GTao: Comment le jeu est-il né ?

P. V. E.: La légende raconte qu'il a été inventé il y a des milliers d'années. C'est une fiction qui en même temps n'est pas fausse, dans le sens où le jeu du Tao amène davantage de questions qu'il n'apporte de réponses, un principe vieux comme le monde utilisé par Socrate en passant par Bouddha. En fait, c'est Daniel Boulbil, voyageur poète assez allumé, qui l'a rapporté du Népal il y a 25 ans. Le jeu s'appelait alors le « jeu du Dharma ». Les Bouddhistes tibétains lui avaient préféré, un peu par provocation, un nom chinois, en l'appelant le « jeu du Tao ». Ce nom a finalement toute sa raison d'être, puisque le Yi Jing fait partie intégrante du jeu et qu'il en est la partie la plus magique. Dans le livre, vous pouvez trouver une version inédite composée par Cyrille Javary.

GTao: Dans quel but a-t-il été créé ?

P. V. E.: Au départ, le jeu aidait

à l'accomplissement d'une quête personnelle, notamment en permettant à la personne de clarifier ses recherches en lui posant une série de questions comme: « que cherches-tu ? », « quelles sont tes armes ? », « tes peurs ? » et « es-tu prêt à en payer le prix ? », auxquelles correspondent 4 mondes: celui de la Terre, de l'Eau, du Feu et de l'Air. Plus la quête est authentique, et plus le jeu agit.

La personne est ainsi amenée à s'engager très concrètement, en trouvant un acte à réaliser en temps, date, et heure.

Le jeu apporte davantage de questions qu'il n'apporte de réponses.

GTao: Toutes les quêtes sont-elles possibles ?

P. V. E.: Absolument, exceptées les quêtes négatives et agressives. La personne est invitée à dire « je » et non pas « on » ou « nous », et à formuler sa question sous forme dynamique. Par exemple:

« je cherche à arrêter de fumer » pourrait devenir grâce à la première série de questions: « je cherche à retrouver mon souffle ».

GTao: Quelle est votre première rencontre avec le jeu du Tao ?

P. V. E.: C'était il y a 25 ans. Une petite bande de personnes à l'époque essayait de le commercialiser dans une boîte de jeu tellement grande qu'elle ne pouvait pas rentrer dans une voiture... Ca n'a pas marché, le projet est tombé aux oubliettes. Et puis un jour, la télévision demande à Patrice Levallois de rechercher un jeu qui inciterait les personnes qui ne regardaient plus la télévision à la regarder de nouveau. Il rencontre Daniel Boulbil qui lui dit: « Moi j'ai un jeu », et il lui sort le jeu du Tao. Patrice adore. Il essaie d'en faire un jeu télé et fait appel à moi.

GTao: Comment cela s'est-il passé ?

P. V. E.: Il a commencé par me faire jouer: « As-tu une quête ? ». A l'époque, je voulais écrire un roman — ce qui n'est d'ailleurs toujours pas accompli... tout ça n'est pas si simple... —. Et je suis entré dans le jeu, en prenant les dés et en choisissant un cristal d'une certaine couleur. Comme si je parcourais un

jeu de l'oie, j'ai traversé différents mondes et répondu à différentes questions: pourquoi je voulais faire ce roman, ce que cette réalisation apporterait, à moi et aux autres, pourquoi je ne l'avais pas fait jusqu'à présent, quelles étaient mes qualités, ce qui m'en empêchait. Jusqu'à l'engagement final: « Quand commences-tu ? ». Patrice a pris son agenda et m'a dit qu'il appellerait à la date où j'étais censé commencer à écrire: « Bien, je t'appelle mardi à 10 heures. ».

GTao: A cette époque, le jeu se jouait seul ?

P. V. E.: Oui, et puis le jeu a pris une autre forme. Nous nous sommes aperçus que nous y jouions souvent à plusieurs, mais individuellement. Le maître de jeu était à table et 3 ou 4 personnes menaient leur quête. Une personne intervenait parfois dans la quête de l'autre. On s'est alors dit qu'un joueur pouvait donner des conseils à un autre. C'est à ce moment-là, en 2000, qu'a commencé le « vrai » jeu du Tao.

GTao: Quelle est cette forme actuelle ?

P. V. E.: Chacun a sa quête. Elle est complètement indépendante, libre, personnelle, mais elle s'enrichit prodigieusement à écouter celle des autres. Autour de la table du Tao, nous nous sommes mis à inventer des règles nouvelles, et désormais le jeu se joue essentiellement à plusieurs. C'est la règle du « win-win », où tout le monde gagne. L'écoute mutuelle a été codifiée en introduisant dans le jeu un sablier qui mesure le temps de parole de la personne en quête, comme les anciens bâtons de parole. La qualité de sa réponse lui rapporte

une certaine quantité de points estimée par les autres participants.

GTao: Vous comptez les points ? !

P. V. E.: La somme des points à la fin du jeu est presque sans importance. L'important réside dans l'écoute et la prise de conscience que chacun a de l'effet produit par ses paroles sur les autres: si elles résonnent « juste » ou pas, si elles doivent être précisées,

L'important réside dans l'écoute et la prise de conscience.

etc. Et les règles du jeu continuent toujours à s'enrichir. C'est même ce que l'on préconise aux personnes: « Inventez votre propre règle ».

GTao: Combien de temps dure une partie ?

P. V. E.: Une partie peut durer cinq heures... ou des mois! Tout le monde se retrouve et reprend la partie. Le livre des Oracles arrive en fin de partie. Si je tire par exemple l'hexagramme 36: « Préserve-toi », cela signifie qu'il existe un conflit dont on n'est pas responsable, il convient de se désengager d'une oppression terrible ». Le conseil est alors: « reste dans l'ombre. Ne te mets pas en avant, attends des circonstances plus favorables ». Auquel s'ajoute un commentaire. Il est ainsi demandé à la personne de partager ce qui résonne par rapport à sa quête. Elle prend un moment, réfléchit, puis retourne le sablier et parle. A la fin de son partage, les joueurs lui donnent des points, et il lui est

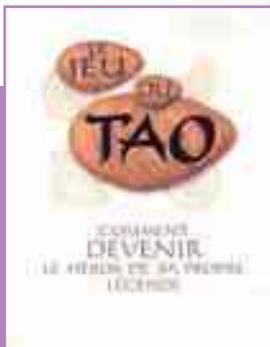
demandé de trouver un engagement. L'acte choisi par la personne peut être tout petit. Il est surtout important de repartir avec un acte réalisable.

GTao: Finalement, tout le processus vécu pendant le jeu, comme un parcours initiatique, n'est-il pas aussi important que la réalisation de la quête ?

P. V. E.: Oui, complètement. Dans le livre, pour aider les lecteurs, nous avons annexé un « Livre des sagesses ». C'est-à-dire qu'à chaque question sont reliés des commentaires, un lien hypertexte (NDLR: pour le web), et un lexique qui permet d'enrichir sa quête de repères, de connaissances, et de lectures. On pourrait très bien imaginer qu'au fur et à mesure des années cette partie-là soit complètement enrichie, et modifiée.

GTao: Pour les lecteurs de GTao qui seraient intéressés, existe-t-il des cercles de jeu, des lieux de rencontres fixes ?

P. V. E.: Il existe désormais des « Cercles Tao » (souvent dans des cafés ou des pubs amis). Sur les 21 régions en France, le jeu du Tao s'est développé dans 15 d'entre elles. Auxquelles il faut ajouter la Belgique, la Suisse Romande, et le Québec. Le jeu s'est aussi développé dans les entreprises: pour rassembler une équipe, monter un projet, un chantier, lancer une entreprise. Tout le monde est d'accord, mais personne ne sait comment faire. Le jeu peut aider. Quel que soit le domaine d'accomplissement, le jeu du Tao est vraiment un outil formidable.



Le « jeu du Tao, ou comment devenir le héros de sa propre légende », est paru aux Editions Albin Michel / Taovillage.

Contact : Taovillage - 95 rue du Fbg St Antoine - 75011 Paris.

tél. : 01 44 75 8000

site web : www.taovillage.com



Astrologie chinoise

Médecine subtile de la destinée

L'astrologie chinoise n'est pas qu'un art divinatoire, il peut être utilisé comme un véritable outil dans la connaissance de soi, thérapeutique et plein de sagesse...

par Françoise Bernier / illustrations issues de l'ouvrage de Françoise Bernier, « Horoscopie chinoise », aux Editions du Centenaire.

Ceux qui ne connaissent pas leur destin ne peuvent réaliser pleinement leur destinée d'Homme. Confucius

Au plus loin que l'on remonte dans l'histoire humaine, dans les civilisations les plus anciennes, les hommes ont toujours été fascinés par le ciel, les phases de la lune, la course du soleil, ne cessant de contempler les étoiles, les constellations et leurs positions, essayant de percer les secrets de ce domaine des dieux, intimement, intuitivement convaincus du sentiment et de l'idée d'une harmonie fondamentale entre le Ciel, la Terre et l'Homme. C'est ainsi que toute une tradition astrologique va peu à peu se structurer. A Sumer, en Mésopotamie, en Grèce... en Chine. Cette Tradition, c'est la notion d'interdépendance universelle où l'Homme est pris comme un élément du monde et où il peut, à travers ce monde, se connaître. Se connaître à travers l'univers dans lequel il vit et dont il est issu. Inséparable.

Un dialogue permanent entre l'Homme et la Nature

C'est pourquoi l'Homme est dit d'essence identique au Tout dont il fait partie. Sa double appartenance au Ciel et à la Terre détermine les lois de sa vie.

En Chine, l'Homme et la Nature entrent en dialogue permanent dans un jeu de forces où la recherche de l'équilibre, de l'harmonie est essentielle, s'inscrivant comme fondement et objectif de l'existence. La nature — Ciel/Terre — est le modèle qui lui est donné pour qu'en l'imitant, qu'en s'accordant avec elle, l'Homme parvienne à une vie de plénitude et de vitalité sereine.

Toute la médecine traditionnelle chinoise, toute l'astrologie traditionnelle chinoise, véritable médecine subtile de la destinée, trouvent là leur fondement. L'astrologue inscrit sa réflexion et l'interprétation du thème de naissance dans cette démarche.

Ba Zi, les 8 caractères

Aussi l'astrologie traditionnelle chinoise n'est pas qu'une lecture de votre personnalité et de votre avenir faite à la lumière des douze animaux ! Si cela était aussi simple, pourquoi les grands astrologues, chinois ou occidentaux, auraient été aussi astronomes, mathématiciens, philosophes ? C'est beaucoup plus complexe, évidemment. L'individu n'est pas soumis à des

généralités animalières mais il est considéré dans son individualité propre.

Appelée également Ba Zi (les « huit caractères » attachés à la date et heure de naissance), l'astrologie chinoise se présente sous la forme de deux thèmes. Un thème natal qui est une représentation des coordonnées de naissance et un thème de chance, que j'appelle thème biographique, en résonance mathématique avec le

thème natal, qui est une représentation d'énergies décennales, favorables ou défavorables.

La double appartenance de l'homme au Ciel et à la Terre détermine les lois de sa vie.

Troncs célestes et branches terrestres

Comment se montrer digne du choix du Ciel ? La lecture de ces deux thèmes se fait suivant la terminologie et les

lois du Yin-Yang et des cinq éléments. De leur symbolique et de la logique de l'analogie avec ses différents niveaux de réalité que sont le biologique, le psychique, le spirituel, l'événementiel...

Le thème natal, ou les quatre piliers du destin, (binômes constitués de quatre Troncs célestes - Tian Gan - et de quatre Branches terrestres - Di Zhi -) est un outil de connaissance



de soi. C'est notre Ming qui nous est révélé.

Ming, le mandat du Ciel

Le Ming, étymologiquement, est le décret, le mandat par lequel le ciel appelle l'Homme à l'existence et lui fixe son destin. Qu'est ce que ce mandat? C'est une sorte de mission que la puissance céleste, qui ordonne, qui règle la vie, va conférer à une lignée... la lignée des Empereurs, par exemple. Chez un Homme, le mandat du ciel, c'est sa nature propre. Chacun va avoir des déterminations propres, des caractéristiques profondes, physiques, psychiques... des forces, des faiblesses, sans lesquelles un être ne peut exister, et qui sont l'expression de sa nature propre. Le destin personnel va être lié à cette notion de Ming. En fonction de ce que je suis par naissance, en fonction de là où je suis, de mon éducation aussi, cela va impliquer une certaine conduite, une façon de vivre qui m'est personnelle. Tout en sachant que je dois me montrer digne de ce choix du ciel.

Suivre ma voie avec conscience et discernement, c'est-à-dire me conduire, sentir, penser, réagir selon ce que je suis, selon mes capacités, mes potentialités, et surtout selon les circonstances, c'est ma destinée. Circonstances

de toutes sortes à travers lesquelles on acquiert l'intelligence, à travers lesquelles on éduque, on travaille ces données de départ pour devenir ce que l'on est. Ainsi un lien va s'établir entre la nature propre et le destin, entre les circonstances, la chance et la destinée.

Lien entre thème natal et thème biographique

Car aux énergies présentes dans le thème natal se superpose tout au long de la vie de l'individu, tous les 10 ans, une influence complémentaire qui vient, soit renforcer les données initiales, lues en terme d'équilibre ou de déséquilibre, d'accord ou de conflit, soit les compenser. L'analyse du thème biographique va permettre de savoir à quel moment on est face à un mur, à quel moment on est face à une ouverture. Face à des choix de vie, notre liberté individuelle est d'autant plus grande que l'on a connaissance de tout ce qui nous bloque, de tout ce qui nous propulse.

Un art de la stratégie : saisir le possible !

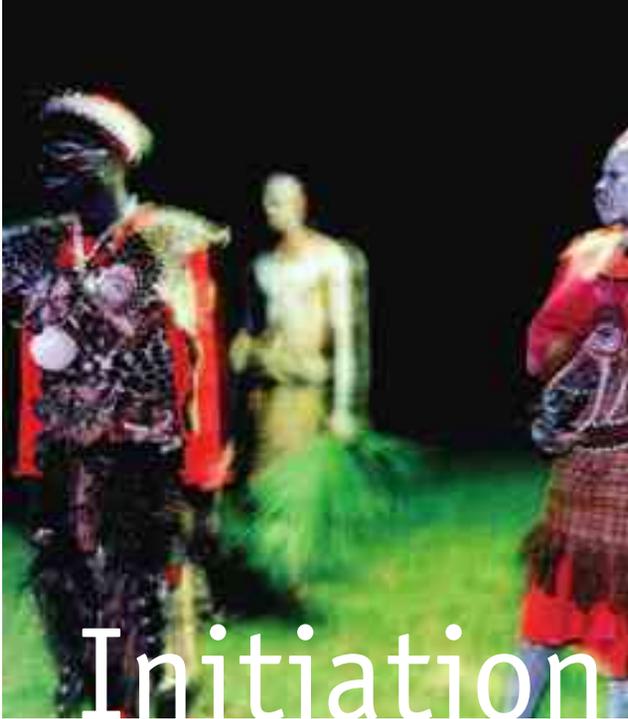
Ici le déroulement de la vie, écrit dans une alternance Yin/Yang — périodes de chance alternant à des périodes

de malchance — introduit une vision dynamique, rythmique et cyclique de la vie, la notion de changements et de transformations. Tout comme le Yi Jing, l'astrologie chinoise est aussi un art de la stratégie, d'agir efficace. Il y a une relation juste à avoir pour chaque situation, un comportement qui va résonner au plus juste avec ce que je suis. Il faut être apte à saisir le moment opportun, à saisir sa chance, à saisir le moment favorable. A saisir le possible! Elle permet de voir dans quel domaine, dans quelle dynamique on a le plus d'intérêts à s'avancer, à s'abstenir, à attendre.

L'avenir se prépare...

L'astrologie chinoise ne sert pas à « connaître l'avenir ». L'avenir ne se prédit pas. Pour un Homme responsable, il se prépare. C'est un outil de prévention de vie. Un outil thérapeutique. Un conseiller. C'est un art qui invite à la nécessité de connaissance de soi, une nécessité d'amélioration, d'action, de responsabilité. Car l'Homme ne subit jamais que le destin qu'il se donne. C'est lui qui trace le chemin. C'est à lui de construire sa destinée pour devenir ce qu'il est. Conduire sa vie tout en se laissant conduire par sa nature propre et en l'assumant pleinement, c'est cela le Tao. ■

**L'avenir
ne se prédit pas.
Pour un Homme
responsable,
il se prépare.**



Initiation à l'Iboga

L'enseignement de la plante sacrée du Gabon

Peyotl du Mexique ou ayahuasca d'Amazonie, les plantes ont de tout temps contribué aux rituels initiatiques de nombreux peuples primordiaux. Récit d'une expérience avec l'iboga ou l'élargissement du champ de conscience par une plante sacrée venue du Gabon...

Extrait de l'ouvrage *Paroles d'un enfant du Bwiti* de Marion Laval-Jeantet Editions L'Originel-Charles Antoni, www.loriginel.com

Du Bwiti, on peut dire qu'il s'agit surtout d'un ensemble de sociétés secrètes religieuses au Gabon, qui se sont formées autour d'une trame commune héritée du monde pygmée, dans laquelle l'iboga, plante sacrée et révélatrice, joue un rôle central en donnant accès aux visions censées élargir les capacités de la conscience. Dans le culte de Bwiti, l'iboga est conçu comme enthéogène (en-théo-gène), ce qu'on peut traduire par qui engendre Dieu ou l'Esprit à l'intérieur de soi.

POUR EN SAVOIR PLUS...

LES AUTEURS

Marion Laval-Jeantet est psychothérapeute, artiste plasticienne et écrivain. Elle poursuit entre autre des recherches en esthétique et en ethnopsychiatrie. Elle est membre du duo artistique Art Orienté objet, enseigne à l'Université Paris 1 et à l'Université Paris 8, et donne des consultations de psychothérapie.

Hugues Poitevin, dit Tatayo, de son nom gabonais Obiang Nzondo, a acquis la double nationalité française et gabonaise après 33 ans en Afrique. Il est co-fondateur de l'association (ONG) Nature-culture Ebando du Gabon. Il aide toute personne en recherche de thérapie traditionnelle, contribue régulièrement à l'organisation de manifestations culturelles et a guidé de nombreuses équipes de documentaristes à travers le pays.

Le 10 juillet 1979 au Gabon, Hugues arrive au village d'Evariste-Saint-Pierre de Jérusalem pour son initiation.

Il y a alors beaucoup plus de monde qu'à l'accoutumée pour une veillée de jour. Au lieu de la demi-douzaine d'adeptes habituellement présents, il dénombre de quinze à vingt personnes venues voir de près ce premier Blanc qui va être initié! Hugues s'est préparé mentalement, mais il a surtout une absolue confiance en son père et en sa mère d'initiation, Evariste et Marie-Claire. La présence de la « communauté de Jérusalem » au grand complet présage d'une excellente initiation, car plus les adeptes sont nombreux à « pomper le Bwiti », comme autant de gardiens spirituels empressés, plus les forces soulevées dans le corps de garde sont impressionnantes et révélatrices.

Le mardi de son arrivée, Hugues va subir une première journée de soins, qui ne sont autres que des vomitifs. Une journée entière à vomir. Le lendemain, il nettoie et ratisse intégralement l'espace de son initiation future, du « cimetière » au corps de garde, l'abègne ou ebanza.

Le jeudi après-midi à quinze heures, Hugues est conduit à la rivière pour le bain rituel et le « baptême ». Evariste va dans un premier temps lui demander une traditionnelle

Un voyage dans lequel on croit mourir et renaître dans plusieurs dimensions.



École de
SHIATSU
www.shiatsu.fr

LA SEULE ECOLE en France à proposer des formations structurées tout au long de l'année, en semaine (journée et soirée) et week-ends.

Trois types de formation :

Liberté : 1000 h - Découverte : 250 h - Familial : 100 h

Concepts fondamentaux, Aromathérapie, Relaxation par le shiatsu de l'adulte et de l'enfant, Remise en forme par le shiatsu, Shiatsu adapté à l'homme d'affaire, Shiatsu assis, Shiatsu du visage, Shiatsu du sportif, Shiatsu de la silhouette, Shiatsu de la femme enceinte, Shiatsu du bébé, Shiatsu de la personne âgée, **Shiatsu pour fumeurs**, etc...

Une offre pédagogique incluant pratique et mise en œuvre
(marketing, supervision, relation d'aide, déontologie...)

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

confession, qu'il va lui faire accomplir de deux façons distinctes. D'abord il place Hugues devant un grand fromager, et tout en se tenant derrière le tronc, lui demande d'avouer ses fautes passées à voix haute: *Ma voix n'était pas très haute en fait. Evariste se tenait de l'autre côté de l'arbre. Il pouvait sans doute à peine entendre la moitié de ce que je disais, d'autant qu'il comprenait peu le français. Peu importe du reste, j'avais fait beaucoup de conneries, mais rien de vraiment méchant.*

Enfin Evariste fait entrer Hugues dans la rivière et lui met une poignée de feuilles d'iboga dans la main: *Chaque fois que je verbalisais quelque chose dans mon cœur, je devais couper une feuille en deux et en jeter un morceau dans l'eau. Ainsi tout partait dans le lit de la rivière avec le courant. A ce moment, j'ignorais qu'il s'agissait de feuilles d'iboga, on ne faisait pas des cours de botanique sur la plante sacrée aux profanes!*

Enfin Evariste le fait sortir de la rivière, pour l'asseoir sur la berge devant une torche d'okoumé, et lui donner la première bouchée de lamelles de Bois sacré serrées en boulettes: *Quand je suis entré dans le temple, j'étais déjà bien dans le Bois, je sentais les choses d'une autre façon, mais c'était très supportable. Surtout en comparant au LSD que j'avais pu prendre par le passé. L'expérience n'avait rien de la violence du LSD. C'était très différent, je n'avais pas d'effets d'hallucinations, je ressentais seulement le monde autrement. A l'intérieur du temple, on place Hugues dans la partie droite en entrant, la partie dévolue aux femmes. Il est installé dans une petite antichambre, qui figure pour lui le sein maternel et dont l'entrée est « la porte de la naissance ». Là, on le couche sur une natte, avec pour seuls objets autour de lui, une petite pirogue sculptée sur laquelle sont posés un perroquet de bois et une bougie. Il va donc fixer ce modèle réduit, posé devant ses yeux et attendre que les images et voix lui parviennent.*

Et le voyage d'Hugues commence.

Enorme et complexe. Un de ces voyages que seuls le Disumba et ses fortes doses de Bois savent procurer, emportant à travers le cosmos dans un élan qui dépasse la simple échelle terrestre du passé et du présent. Un voyage dans lequel on croit mourir et renaître dans plusieurs dimensions, et où les lois de la cosmogonie et de l'essence même de la vie se dessinent dans l'esprit de l'initié, avec une telle lisibilité qu'elles sont comme devant lui. Ce voyage du Disumba, bien souvent on le fait absent du monde physique, quasi évanoui sur sa natte, mais l'âme bien éveillée, absorbant jusqu'à n'en plus pouvoir les images multiples qui se présentent à elle, et dont elle ne comprend qu'à moitié les tenants et les aboutissants. *A partir d'un certain moment je suis un peu revenu et ils ont voulu savoir si j'avais bien vu. Je lisais sur leurs visages que c'était une grande source d'inquiétude. Alors j'ai décrit deux ou trois visions et ils se sont mis à crier: 'il a vu le banzi blanc! Il a vu, il a vu!' La nouvelle s'est répandue sur la route jusque loin dans les villages. C'était tout ce qu'ils attendaient, les jaloux comme les gentils, de savoir si les Blancs pouvaient voir!*

INSTITUT XIN'AN
1^{re} école française d'enseignement du
Qigong médical
WAIQI LIAOFA

Le traitement par envois de l'énergie - Waiqi LiaoFa - est une des techniques majeures de la Médecine Traditionnelle Chinoise.
Enseignement validé par
l'Institut de Qigong de Shanghai

Centres à
AVIGNON et TOULOUSE

INSTITUT XIN'AN
Tél. 04 66 32 24 86
06 71 11 20 01

crédit photo: Imhotep



Dès ce numéro, et pour chaque parution, Génération Tao ouvre son espace rédactionnel à la découverte de praticiens (ennes), formateurs (trices), pratiquants (es) et écoles à travers la France. Cette année, le centre Imhotep fête ses 10 années d'enseignement en acupuncture traditionnelle. Son fondateur, Jean Motte, nous partage son cheminement.

par Jean Motte

Le Souffle de la transmission

C'est l'histoire d'un enfant qui traverse la vie. C'est l'histoire d'un homme qui réalise que, garant d'un savoir, il se doit de le transmettre afin que celui-ci ne se perde pas dans le puits de l'ignorance.

Cette histoire, j'aimerais vous la conter.

Que vous soyez intéressé par l'acupuncture et que vous souhaitiez la découvrir ou bien que vous ayez un rêve à réaliser, cette histoire est pour vous car

elle est la représentation réelle et tangible qu'une volonté

bien appliquée et qu'un cœur serein viennent à bout de toutes les difficultés. J'avais neuf ans quand je fis mes premiers pas sur un tatami d'aïkido. J'en avais dix-huit quand je partis au Japon. Le Japon! Monde de contradictions. Des maisons aux cloisons de papier où règne le silence, et dehors le tumulte de la ville. Monde du langage des femmes et de celui des hommes. Monde du Yin et du Yang. C'est dans ce terreau que je découvris l'acupuncture. Je me promenais un jour avec mon maître quand celui-ci me dit:

- Regarde l'oiseau noir!
- Il n'est pas noir, il est blanc, dis-je.
- Tu as encore beaucoup à apprendre me répondit-il.

Je comprendrai bien plus tard que nous ne voyons pas le monde tel qu'il est mais tel que nous sommes.

**Imhotep
était un architecte
sur terre
et un médecin
au ciel.**

Rentré en France je continuerai à étudier l'acupuncture avec deux grands professeurs: Charles Laville-Méry et Jean-Louis Blard. 1982, me voilà diplômé. Début d'une longue

période de recherches en acupuncture afin de comprendre comment tout ce système, de soin et de philosophie, fut édifié. En 1992, le voile de l'incompréhension se lève et le désir de transmettre s'impose à moi comme une évidence. Je ne suis qu'un maillon de cette longue chaîne de

savoirs.

En 1994, entouré d'amis fidèles, de qualité tant technique que pédagogique, le centre Imhotep voit le jour. Pourquoi avoir choisi un nom égyptien? Imhotep était un architecte sur terre et un médecin au ciel. Il était ainsi le paradigme de l'homme entre ciel et terre, socle de l'acupuncture traditionnelle.

Depuis dix ans les promotions se succèdent. L'enseignement reste assez unique en France⁽¹⁾. Trois années d'acupuncture traditionnelle plus une année pour présenter son mémoire. A l'issue de ces quatre années, l'élève qui obtient son diplôme devient thérapeute en acupuncture traditionnelle. Maintenant son chemin lui appartient. Entre le premier étudiant rentré au centre Imhotep et ce nouveau théra-

peute, dix années se sont écoulées. En acupuncture traditionnelle, le cycle dénaire (10) représente les dix stades d'évolution d'une plante de la graine à la graine⁽²⁾. Un nouveau cycle commence et une nouvelle histoire s'écrit. Et si un jour, sur votre chemin vous rencontrez une personne qui vous montre un oiseau noir en disant qu'il est blanc, que lui répondrez-vous?

⁽¹⁾ Précisions: Il existe une différence fondamentale entre la médecine chinoise (M.T.C.) et l'acupuncture traditionnelle. La première enseigne dans son cursus la phytothérapie chinoise, les massages, et des exercices physiques. Le centre Imhotep enseigne uniquement l'acupuncture.

⁽²⁾ Il y a 14 séminaires (week-end) la 1ère année. 10 séminaires (week-end) les 2e et 3e année. En 4e année, les élèves reviennent gratuitement à tous les séminaires qu'ils souhaitent réécouter.

Chaque année comporte aussi 2 stages cliniques de 4 jours chacun, dans différentes régions de France afin d'observer que les pathologies énergétiques dépendent avant tout de l'environnement géographique, climatique et alimentaire.

Les promotions sont composées d'une vingtaine d'élèves. Les cours se déroulent à Paris et Strasbourg et débutent en octobre de chaque année.

image : D.R.

VOUS AVEZ DIT ACOUPHÈNES ?

Les acouphènes sont souvent négligées par les médecins, sans doute parce qu'aucun traitement allopathique ne parvient à les faire disparaître avec certitude. La médecine chinoise offre une autre approche, d'ordre énergétique.

Actuellement en France, on estime que près de 6 millions de personnes souffrent d'acouphènes, et chaque année 200 000 nouveaux cas apparaissent. Une progression alarmante, devant laquelle la médecine allopathique se perd en conjectures.

Qu'est-ce que l'acouphène ?

C'est un sifflement, une palpitation, des cliquetis ou bourdonnements conduisant à une baisse de l'acuité auditive, parfois accompagnée de vertiges. Pour la médecine occidentale, les origines sont variées : défaut ou trouble structurel de l'oreille interne, anomalies vasculaires (circulation, tension), environnement agressif (bruits de machines, télévision, téléphone portable, discman), stress, mauvaise alimentation (graisses, excitants, sel) et vieillissement. Toutes ces considérations conduisent à un prise en compte plutôt «mécaniste» du problème, or il existe une approche plus subtile de ce phénomène parfois très handicapant : l'approche énergétique.

Les acouphènes en médecine chinoise

En médecine traditionnelle chinoise, deux organes sont intimement associés au phénomène des acouphènes : le rein et le foie. L'oreille est gouvernée par le rein, qui régit la mémoire, les os, l'audition, les organes inférieurs du corps et les émotions de la peur et de l'angoisse. Au dessus de l'oreille passe un méridien qui est celui de la vésicule biliaire, lié au foie dans sa relation énergétique, qui régit le sang en le filtrant, les muscles et tendons, les mauvaises graisses et les émotions telles la colère, l'irritabilité et la contrariété.

Le rein : cycle énergétique entre 17H et 19H; son élément est l'eau, sa saison l'hiver, sa couleur le noir, son point cardinal le nord et son émotion la peur. Il gouverne l'oreille, donc un trouble de son énergie pourra avoir une incidence sur l'ouïe (perte de l'audition, acouphènes, troubles de l'équilibre) . Dans le cas des acouphène, ils seront plutôt de nature sourde, ou se manifesteront par un sifflement grave. Accompagnant ces symptômes, fatigue générale, frilosité, transpiration nocturne, perte de mémoire, lombalgie, faiblesse des genoux, manque de concentration pourraient apparaître .

Le foie : cycle énergétique entre 01H et 03H; son élément est le bois, sa saison le printemps, sa couleur le vert, son point cardinal est l'est et son émotion la colère. Le foie régit les vaisseaux et filtre le sang; si son énergie est bloquée cela aura une incidence sur les vaisseaux et méridiens de la zone auriculaire, provoquant vertiges, acouphènes plutôt aigus, palpitations dans l'oreille. Accompagnant ces symptômes : irritabilité, dépression, réveil nocturne, tension oculaire, difficulté à prendre des décisions, perte de libido, maux de tête pourraient apparaître.

Facteurs aggravants en médecine chinoise

Plusieurs facteurs peuvent déclencher ou aggraver les acouphènes en médecine chinoise, et principalement un blocage d'un organe en relation avec l'oreille externe ou interne (en l'occurrence le rein et le foie comme nous l'avons vu). Pour le rein, ce peut être un surmenage intellectuel ou physique, pour le foie un excès alimentaire. Dans le domaine émotionnel, la peur et l'angoisse peuvent être à l'œuvre pour le rein, et pour le foie, la colère, contrariété, ou le non deuil d'un événement (décès, divorce, perte d'un emploi).

Prévention du risque

Afin de limiter le risque de développement des acouphènes, la prise en compte de l'alimentation est primordiale : limiter les laitages, le sel, les excitants et les graisses. La gestion du stress est importante, car celui-ci va induire une augmentation des acouphènes (par le foie)

Traitement en médecine chinoise

Différentes formules existent en médecine chinoise pour réduire, voir même faire disparaître les acouphènes, avec des résultats très encourageants.

Dans tous les cas un traitement à base de pharmacopée chinoise nécessite une durée de 3 à 4 mois pour d'une part harmoniser les organes concernés, et d'autre part nettoyer et optimiser les méridiens touchant l'oreille.

La formule que nous présentons est un combiné de plusieurs formules magistrales chinoises, entre autres *Er Long* et *Ban Xia*. Sa composition est essentiellement à bases d'extraits de plantes concentrées sèches telles que jujubier, pachyme, igname orientale, plantain, acore, et réglisse. Elles sont utilisées pour leurs propriétés énergétiques et non leurs principes actifs. Le traitement se présente sous la forme de gélules de 250mg, avec une prise de 2 gélules midi et soir pendant 3 à 4 mois. Entre le 20^e et le 45^e jour du traitement, on observera une fluctuation des acouphènes avec phases d'augmentation puis de réduction. Cette période indispensable ne doit pas inquiéter car elle est le signe positif du rééquilibrage progressif de l'énergie du patient. C'est plutôt l'absence de ces variations initiales qui signifierait l'échec du traitement.

Ce traitement n'a pas d'effets secondaires connus et peut être couplé avec d'autres traitements.

Pour tout renseignement :
Bertrand Bimont / Orient
Bp 35 26 201 montelimar cedex 01
Tel 04 75 00 95 43

Qi Gong de la femme



La Voie du Cœur

Cinq années après notre dernière entrevue, invitée par le Centre « Les Temps du Corps », nous avons pu retrouver avec plaisir Mme Liu Ya Fei, directrice de l'hôpital de rétablissement de Beidaihe en Chine. Elle nous partage sa vision de la pratique et de la transmission, et nous présente deux exercices essentiels du Qi Gong de la Femme. Confidences d'un maître. par la rédaction de Gtao - traduction de Ke Wen photos : Arnaud Mattinger

Gtao : En France, la pratique du Qi Gong est souvent considérée comme une gymnastique douce, voire une discipline adressée aux personnes âgées, or vous nous avez montré des mouvements de Qi Gong dont les postures étaient très basses et enracinées.

Mme Liu : Pour que le Qi circule de manière fluide dans tout le corps, que tous les méridiens soient irrigués, la conscience et l'esprit doivent diriger l'énergie. Il faut chercher à structurer et à purifier le corps en renforçant les muscles et les tendons. C'est seulement après cette phase importante qu'il est possible d'activer l'énergie, de commencer à lui donner une intention pour la diriger et avoir une efficacité

Exercice 1 : LA VAGUE Pour ce mouvement, la colonne vertébrale est divisée en trois parties : lombaire, thoracique et cervicale. Il faut bouger le corps très subtilement, d'une façon très relâchée ...

POUR LA PRATIQUE

- La condition primordiale est de se relaxer et de relâcher le coccyx vers le bas avant de commencer chaque exercice.
- Visualisez la colonne vertébrale en 5 parties : coccyx, sacrum, lombaires, dorsales et cervicales. Bien garder le poids au centre pendant l'exécution de chaque mouvement.
- Au départ, commencez lentement pour bien sentir le mouvement vertèbre par vertèbre.
- Le mouvement des bras accompagne le mouvement interne.
- Entre chaque forme, n'oubliez pas de ramener votre intention au niveau du premier Dan Tian (zone du nombril).
- Votre intention se place là où impulse le mouvement.



thérapeutique. A un troisième niveau, le pratiquant doit sentir et se demander où se trouve l'énergie, l'esprit, où il sent une déficience pour renforcer, où il sent une plénitude pour disperser, et ainsi réussir à harmoniser et réguler l'ensemble de l'être.

Dans ma pratique, j'ai pu remarquer que certaines écoles étaient davantage attachées à réguler le souffle, Tiao Xi, ou cultivaient leur conscience, Tiao Shen, en ramenant le corps, Tiao Sheng, à une moindre importance. Or au premier niveau de la pratique, il est essentiel de réguler harmonieusement le corps, le souffle et l'esprit en accordant une place toute particulière à l'entraînement du corps qui se trouve à la base de tout le travail énergétique.

Gtao : Le développement des qualités corporelles passe donc par le travail des muscles et des tendons ?

Mme Liu : Il faut ouvrir le corps et renforcer les muscles pour que l'énergie circule : relâcher le bassin, cultiver la force d'élasticité, etc. Certaines personnes pratiquent pendant vingt ans sans jamais évoluer parce qu'elles restent trop concentrées sur leur esprit sans être incarnées. Elles n'ont pas bien compris la relation entre le corps,

le souffle et l'esprit et s'attachent à un élément mental en négligeant les deux autres. Mais le corps reste la base du travail énergétique.

Gtao : Comment votre pratique a-t-elle évolué depuis 5 ans ?

Mme Liu : Depuis 10 ans maintenant, j'enseigne un tiers de mon temps en Europe, en France et en Allemagne

*Wu Xin,
ou sentir avec
le cœur,
chercher avec
l'intelligence.*

notamment. Et depuis quelques années j'ai pu remarquer que le niveau de la pratique de Qi Gong avait augmenté et s'était approfondi. Beaucoup de personnes sont déjà initiées à de nombreuses méthodes. Cette progression me pousse à aller plus loin dans ma pratique, notamment au travers des questions qu'ils me posent et leurs interrogations. Ces élèves sont passés au-delà des apparences et de la forme des gestes pour véritablement toucher à l'essentiel du Qi Gong : à quoi sert la pratique, un mouvement, ce qu'il

apporte. C'est l'évolution d'une pratique corporelle, Xin Lian, vers une pratique de l'énergie et de la conscience.

Gtao : De quelle manière plus précisément avez-vous pu observer cette évolution chez les élèves européens ?

Mme Liu : En Qi Gong, il y a deux manières de pratiquer : dynamique et statique. Au début de l'apprentissage, tout le monde aime le travail dynamique parce que les mouvements sont esthétiques. Il y a quelques années, je voyais les élèves peiner à entrer dans la profondeur de la pratique statique. Elles fournissaient beaucoup d'efforts. Je ne veux pas dire par là que le travail statique est plus important que le travail dynamique. Cette phase est importante pour travailler l'enracinement et la fluidité. Ce sont deux parties essentielles de la pratique qui participent à une évolution, mais certains peuvent ne rester que dans le travail dynamique. Or à un moment donné, l'élève en recherche est amené à savoir ce que le mouvement réveille à l'intérieur de lui. Il s'oriente naturellement vers le travail statique

Gtao : Les résultats de la pratique du Qi Gong de la femme dont vous êtes l'initiatrice commencent

et détendue à l'intérieur, et laisser le mouvement spontané s'exprimer. Commencez par le coccyx puis les vertèbres lombaires vers les cervicales ...

... et des vertèbres cervicales vers le coccyx. Bougez d'avant en arrière comme le flux et le reflux de la vague qui vient glisser sur la plage.



photo mer: Fabienne Pignard-Marthod & Agnès Legros

aujourd'hui à se faire connaître. Pouvez-vous nous en parler ?

Mme Liu: Les élèves qui ont commencé à pratiquer il y a maintenant quelques années ont intégré l'ensemble des mouvements et ils connaissent aujourd'hui les trajets des méridiens qui sont parcourus dans les formes et les points essentiels. Le travail en groupe sur plusieurs années a développé leur acuité. Leurs recherches en sont plus éclairées. Aujourd'hui, leur expérience ne leur permet plus seulement d'utiliser la pratique dans leur quotidien pour préserver leur santé, nourrir la vie, Yang Sheng, ils vont au-delà en sachant adapter les mouvements aux symptômes qu'ils rencontrent.

GTao: Le Qi Gong de la femme tel que vous l'enseignez est donc essentiellement thérapeutique.

Mme Liu: Oui, le Qi Gong de la femme est avant tout un Qi Gong de la santé, donc orienté vers la prévention et le traitement thérapeutique duquel ressortent deux caractéristiques: la première est une notion essentielle en M.T.C. qui consiste à régulariser globalement le corps, c'est-à-dire à renforcer l'ensemble du système immunitaire (l'équilibre yin-yang, harmoniser tous les organes, etc.), et la deuxième, à bien savoir ce que l'on fait en pratiquant le Qi Gong selon votre état et votre symptôme.

POUR EN SAVOIR PLUS B.A. B.A DU QI GONG DE LA FEMME

Mme Liu a conçu une série de plusieurs mouvements qui constituent le Qi Gong de la femme. Ces mouvements (ondulation de la colonne vertébrale, mobilité du bassin pour éviter la stagnation de l'énergie dans le bas-ventre, mouvements spiralés, etc.) favorisent l'équilibre hormonal. Ils sollicitent particulièrement le méridien Ren Mai ou vaisseau conception (ligne médiane qui suit un trajet de la bouche aux organes génitaux) pour nourrir l'énergie yin. Il comprend un ensemble de mouvements, des auto-massages (notamment de la poitrine), et des visualisations.



GTao: Sur quelle qualité mettez-vous l'accent dans votre pratique ?

Mme Liu: La pratique dépend beaucoup de Wu. Wu représente toute la quintessence des pratiques chinoises et Wu Xin sentir avec le cœur, chercher avec l'intelligence, pour sentir la pratique avec le corps, le cœur et l'esprit réunis. Cette notion fait appel à la propre intelligence du cœur de chacun qui a une perception et des sensations particulières pour un même mouvement.

Frédérique est l'une de mes élèves qui pratique depuis plus de vingt ans. Elle a notamment été formée en M.T.C. Dans le cadre de ses recherches, elle a réuni un groupe de vingt femmes souffrant de symptômes spécifiques dans un atelier de pratique quotidienne (une heure) pendant trois mois l'efficacité de la pratique est observable sur 100 jours. S'il n'y a pas de résultat passé ce laps de temps, cela ne sert à rien de continuer. En appliquant ce qu'elle avait appris dans le Qi Gong de la femme, elle a obtenu des résultats surprenants. Voilà le genre de recherches réalisées aujourd'hui par les élèves et que je trouve formidable ! C'était impensable il y a encore quelques années.

GTao: Comment se déroule l'enseignement du Qi Gong de la femme ?

Ke Wen: La première partie de l'enseignement est composée de 12 mouvements. La deuxième partie est plus profonde. Tous les mouvements enseignés sont des mouvements spiralés.

GTao: Est-ce que vous pouvez nous expliquer l'intérêt du mouvement spiralé ?

Mme Liu: Le mouvement circulaire et spiralé est essentiel dans la pratique du Qi Gong ou du Taiji. Non seulement l'énergie circule de façon spiralée, mais la recherche se situe au-delà, parce qu'il est dit que l'être humain est au fond de lui conçu de cette façon, dans son authenticité. Le mouvement spiralé aide ainsi l'être humain à revenir à sa nature profonde. Et lorsque l'on arrive au plus haut niveau de pratique, il n'y a pas un seul geste qui ne soit pas spiralé. Le Yin Qi, le mouvement spontané, la conscience, deviennent totalement libres. L'être humain franchit alors toutes les barrières.

Mme Liu vient chaque année en France, invitée par le Centre « Les Temps du Corps » avec qui elle entretient une étroite collaboration depuis 12 ans.

Exercice 2 : LE SAULE

Bougez de gauche et à droite dans la douceur, comme le saule dans le vent.



Même principe que pour le premier mouvement mais en bougeant de gauche à droite et de droite à gauche. Ici le mouvement des bras permet aussi un meilleur étirement de la colonne.



Soulevez un talon en vous penchant pour aider à la souplesse du mouvement mais sans perdre vos racines. Faites attention de ne pas vous tourner en vous penchant. Balancez et étirez.

LES VERTUS

Ces deux mouvements qui sollicitent activement la colonne vertébrale sont excellents pour retrouver « la jeunesse de votre colonne vertébrale », les problèmes lombaires, les cervicalgies (90 % des femmes ont ce genre de problème : les os qui se décalcifient, les tassements de vertèbres, etc.), etc.

crédit photo mer-Jean-Marc Lefèvre

Besoin de Yin ?

Le Qi Gong de la femme sème les graines

Ke Wen, Imanou Risselard et Pol Charoy rejoignent Mme Liu pour une réflexion sur l'importance aujourd'hui d'épanouir nos qualités Yin et le rôle essentiel d'intégration du Qi Gong de la Femme dans ce passage.

Pol: Peut-on personifier seul sa pratique ou a-t-on besoin d'un regard extérieur plus avancé pour ne pas se complaire dans certains mouvements ou certaines sensations? Comment trouver la justesse ?

Mme Liu: Tout dépend du niveau et de l'intelligence de cœur de chacun. Cela fait maintenant six ans qu'un groupe de personnes a été formé au Qi Gong de la femme en France. Certaines ont commencé à concocter leur propre « recette » de Qi Gong. L'une d'entre elles avait de sérieux problèmes gynécologiques et souffrait de frigidité. En pratiquant le Qi Gong de la femme quotidiennement pendant deux ans, elle a commencé à ressentir du plaisir et une véritable joie de vivre qui l'a totalement métamorphosée.

En fait, si l'élève hésite dans sa pratique, c'est un signe qu'il doit se faire guider. Mais lorsque les personnes qui ont une vaste expérience énergétique de leur corps apprennent une nouvelle série de mouvements, elles ont généralement rapidement la perception du trajet de l'énergie induit par le mouvement et savent ce qui est bon pour elles, quel mouvement par exemple est en train de remplir une partie qui était vide.

Pol: Comment savoir qu'un mouvement est juste? Quand une zone ne bouge pas? Une sensation de plaisir?

Mme Liu: Le plaisir n'est pas l'objectif de la pratique, mais il est évident que c'est un critère essentiel de circu-

lation de l'énergie. Denis, un élève, nous a témoigné avoir senti qu'une zone était bloquée en faisant circuler l'énergie dans ses trois Dan Tian. Il a donc commencé à faire tourner l'énergie dans son Dan Tian grâce à son intention, jusqu'à ressentir si son Dan Tian était vide ou en plénitude. En un an, il a révolutionné sa pratique. Un autre exemple, Sylvie, qui avait connu des problèmes de santé après son accouchement. Elle est parvenue, par une pratique régulière de mouvements de la colonne vertébrale, à réveiller son plaisir et son désir qui ont commencé à remplir tout son être. C'est une réalité du Qi Gong. A un certain moment de la pratique, le plaisir se réveille et il faut pouvoir le guider. Ainsi la première période d'apprentissage est consacrée à la naissance du premier Yang: Yi Yang Sheng. Il est important pendant cette phase d'avoir un très bon professeur. Puis lorsque l'on parvient au réveil des premières sensations, il faut que l'énergie soit transformée, sinon elle est dispersée. Mais les élèves croient souvent que le premier niveau est suffisant. C'est à ce moment que le professeur doit intervenir intelligemment et voir ce qui est spécifiquement adapté à chacun. L'ajustement est alors personnalisé.

Ke Wen: Quand tu pratiques et enseignes le Qi Gong de la femme, tu es obligé d'être dans le plaisir, parce que tu réjouis ton corps. Le père de Mme Liu a touché ce plaisir et c'est notamment pour cette raison qu'il a été emprisonné pendant la révolution culturelle.

Ke Wen: Quand tu pratiques et enseignes le Qi Gong de la femme, tu es obligé d'être dans le plaisir, parce que tu réjouis ton corps. Le père de Mme Liu a touché ce plaisir et c'est notamment pour cette raison qu'il a été emprisonné pendant la révolution culturelle.

Pol: Je crois que le Qi Gong de la femme marque un passage, puisque jusqu'alors Chinois et Occidentaux pratiquaient le Qi Gong dans un excès de Yang marqué par la volonté: pour guérir, avoir plus d'énergie pour le martial, être plus performant. Or cette volonté est ce qui empêche et freine l'épanouissement. Il fallait quelque chose de plus féminin pour faire passer toutes les pratiques de Qi Gong à autre chose.

Imanou: Je perçois dans le Qi Gong de la femme une essence qui va apporter toute une connaissance, une ouverture nouvelle. C'est sans doute pour cette raison que Mme Liu se sentit investie d'une « mission » pour déposer les premières graines, les faire fleurir, mais pour cela il faut que nous soyons des terres fertiles, suffisamment yin pour que nous commençons à bouger, et que d'autres trésors s'épanouissent. C'est cette phase yin dont nous avons besoin.

Ke Wen: La société elle-même a besoin de ça.

Mme Liu: Les femmes ne s'en rendent pas compte, mais c'est à cause de ce manque de yin qu'elles ont beaucoup de problèmes gynécologiques.

Pol: Elles sont dans la bataille, et comme les hommes, dans un excès de yang.

Imanou: Cette notion est importante, parce que les femmes sont obligées de retrouver leur véritable nature. En fait, elles ne savent pas ce qu'elles sont.

Vous pouvez retrouver l'intégralité de l'entretien sur notre site : www.generation-tao.com



法
國
傳
統
中
醫
學
院

F.N.M.T.C.

FÉDÉRATION NATIONALE DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

FN.M.T.C.



法
國
傳
統
中
醫
學
院

**La représentation et la règlementation déontologique
de l'ensemble de la profession et sa reconnaissance**

La F.N.M.T.C. :

- Définit** pour les écoles agréées les critères de formation (programmes, examens)
- Délivre** le Diplôme d'Acupuncture Traditionnelle Chinoise (D.A.T.C.)
- Organise** des congrès, colloques, voyages en Chine
- Entretient** des relations européennes et internationales

PRATICIENS - ECOLES - ETUDIANTS - PATIENTS

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)

Renseignements : 7, rue Louis Prével, 06000 NICE. Tél. : 0870.304.870 - email : contact@fnmtc.com

TAIJI QUAN Style CHEN

Maître WANG XIAN

à Mauléon au Pays Basque

du 2 au 6 août et du 9 au 13 août



Référence mondialement reconnue Wang Xian a été élevé au rang des personnalités de l'Etat chinois comme « Grands Maîtres de Taiji quan de style Chen » et entraîneur national d'études supérieures de Wushu. Il occupe actuellement le poste de Président et de Professeur Principal au centre de Taiji quan de Chenjiagou (berceau du Taiji quan).

Rens. : Alain Caudine

35, rue de Béla - 64130 Mauléon

Tel : 05 59 28 15 07 - 05 59 28 21 72

email : kien-li@wanadoo.fr • sites internet:

<http://perso.wanadoo.fr/taiji.kienli/> ou

www.wangxian.com

PDF

Ecoleqi36_1/4.pdf

90 x 133 mm

x : 110 mm

y : 154 mm

Valérie Klingelschmitt s'est spécialisée dans les soins pédiatriques pour permettre au nourrisson de grandir dans les meilleures conditions.



Chiropratique

Accompagner les âges de la vie

Il n'est jamais trop tôt pour soulager son corps des petits, ou grands, traumatismes de la vie. La chiropratique, qui fait partie des thérapies manuelles comme l'ostéopathie, la kinésithérapie ou la fasciathérapie, considère qu'il est important d'intervenir dès la naissance et d'accompagner l'enfant jusqu'à l'âge adulte.

par Valérie Klingelschmitt / crédit photo : Valérie & Vincent Klingelschmitt

La naissance est un événement magique qui reste traumatique pour le bébé. Que ce soit par voie naturelle ou par césarienne, l'enfant subit les contraintes utérines et externes (étirement et rotation des cervicales, forceps, etc.) qui génèrent une lésion articulaire plus ou moins grave pour l'enfant, mais qui perturbent en tout état de cause la transmission des informations nerveuses entre le cerveau et le corps.

La subluxation au centre des préoccupations

Cette lésion, appelée subluxation par les chiropraticiens, compromet la capacité innée du corps à s'autoréguler, entraînant des symptômes qui doivent alerter les parents.

Beaucoup de douceur...

Les techniques utilisées sur les enfants sont très douces. Les ajustements se font par pressions précises et indolores. Le thérapeute s'assure de la mobilité et de l'harmonie des articulations. Bien souvent, il commence par les pieds, recherche les tensions, puis s'avance vers le sacrum, le bassin, les hanches, la colonne et finit par un

travail crânien indispensable au bon équilibre.

L'enfance et ses apprentissages

Les deux premières années de l'enfance sont une période de grands bouleversements pour l'enfant; il apprend à tenir sa tête, s'asseoir, ramper, se mettre à quatre pattes, puis debout, marcher, sauter, courir... Tous ces apprentissages ne se font pas sans chutes ni traumatismes, occasionnant des subluxations.

Plus tard, il fera peut-être du sport, portera un cartable trop lourd, adoptera de mauvaises positions de travail, aura des chocs émotionnels... autres facteurs qui seront propices à de nouvelles subluxations.

Préparer l'âge adulte

Chez l'enfant, le gros de notre travail reste l'observation et l'harmonisation des mouvements existants entre le crâne et le sacrum. Ces techniques crâniennes sont précises, c'est pourquoi j'ai fait, après mes 6 années d'études, un cursus post-universitaire de chiropratique pédiatrique et un certificat en ostéopathie crânienne. J'attache beaucoup d'importance à

POUR EN SAVOIR PLUS

LA CHIROPRATIQUE

Créée en 1895 par l'américain Daniel David Palmer aux Etats-Unis, la chiropratique (du grec « cheir » : main et « praxis » : faire) est une thérapie manuelle qui restaure et entretient le capital santé par l'ajustement de la structure du corps, et en particulier de la colonne vertébrale. Elle appréhende l'individu dans sa globalité en tenant compte de l'interdépendance entre le placement, la mobilité des vertèbres, des articulations, les pieds, les jambes, le bassin, le crâne, la mâchoire, les muscles, et le fonctionnement de systèmes nerveux et organiques sur l'état de santé en général.

Elle insiste également sur l'éducation du patient face à sa responsabilité dans la relation et la gestion de sa santé.

La discipline est aujourd'hui reconnue officiellement par l'OMS et en France.

Voir GTao n°20.



traiter les enfants le plus tôt possible car cela évite des problèmes à l'âge adulte. Le corps possède tout ce qui lui faut pour s'autogérer. Notre travail consiste à équilibrer, lever les tensions et les interférences nerveuses, restaurer l'intégrité du système nerveux, dynamiser l'organisme pour qu'il puisse maintenir l'état de santé.

Je ne soigne pas les maladies je génère la santé. Chez le nourrisson, les premières contraintes utérines, les premières compressions, les premiers déséquilibres osseux et membraneux peuvent altérer l'état de santé de ces futurs adultes. Le travail en amont est donc primordial.

Soulager le handicap

Je travaille également de plus en plus avec les enfants handicapés. Bien sûr, je n'ai pas la prétention de résoudre le handicap (surtout pour les enfants ayant des lésions cérébrales importantes), mais je les aide au moins à mieux le supporter. Ils sont moins tendus, ils souffrent moins, et c'est un

confort de vie pour l'enfant et pour la structure familiale non négligeable.

Pour les parents, après les séances, comme me l'ont partagé certains d'entre eux: « L'enfant est plus détendu, il bruxe (grince des dents) moins, il est plus gai. » Le

but est de stimuler, de rétablir un équilibre pour que le corps puisse fonctionner à son potentiel maximal.

Pour ces enfants, la chiropratique est un plus et elle ne doit pas se substituer à d'autres thérapies.

Le travail d'équipe avec les médecins, les kinésithérapeutes, et les psychomotriciens, est indispensable.

La seule contribution du thérapeute à la guérison est de permettre au corps, à l'esprit, à l'âme du patient d'être dans de bonnes conditions pour que la nature puisse commencer cette guérison. La chiropratique stimule la force vitale qui est en chacun de nous.

Fleet Thurmann 1948

POUR EN SAVOIR PLUS

RECOMMANDATIONS

- Mauvaise position in utero
- Grossesse difficile - multiple
- Accouchement rapide (2 h) ou trop long - déclenché
- Si on a dû appuyer sur le ventre de la mère pour aider à l'expulsion
- Utilisation de ventouses - forceps
- Césarienne en urgence
- Accouchement en siège ou face
- Tête asymétrique, hauteur des oreilles différente
- Déformation du crâne
- Tête toujours tournée du même côté, torticolis
- Régurgitation, reflux
- Pleurs fréquents non calmés par la maman
- Coliques, agité, se réveille souvent
- Difficulté pour téter, tête mieux un sein
- Problèmes ORL
- Problème d'équilibre, pied qui chasse à l'intérieur, pieds plats
- Difficultés scolaires, agitation, manque de concentration, nervosité, angoisse
- Scoliose
- Douleurs articulaires souvent appelées « de croissance »
- Maux de tête
- Appareil dentaire

TEMOIGNAGE

La naissance à terme de Lorette a nécessité le recours aux forceps qui ont fait subir des déformations à son crâne (plat). L'obstétricien m'avait notamment signalé la formation d'une « virgule » au niveau de la nuque. La seule recommandation alors fut de coucher Lorette toujours du même côté, dans le sens contraire de son blocage, pour que le crâne se remette. Après 6 mois, voyant que le crâne ne se remettait pas, j'ai pris rendez-vous avec V. Klingelschmitt. Les trois premières séances furent spectaculaires, la forme du crâne redevenant complètement ronde. La pédiatre qui suit Lorette fut également très étonnée de tant de changement. Aujourd'hui, Lorette gazouille et a retrouvé un occiput tout bombé.

Caroline P.

Commandez les hors-série de

Génération TAO

Le magazine Yin-Yang

Génération Tao Hors-Série n° 1

Spécial Kung Fu Tai Ji Quan et Qi Gong



La bible du Kung Fu Wushu au sens large — c'est-à-dire englobant la totalité des pratiques martiales chinoises dont le TaiJi Quan — au qi gong.

Un numéro indispensable pour découvrir ou approfondir une culture et une tradition à la richesse inépuisable.

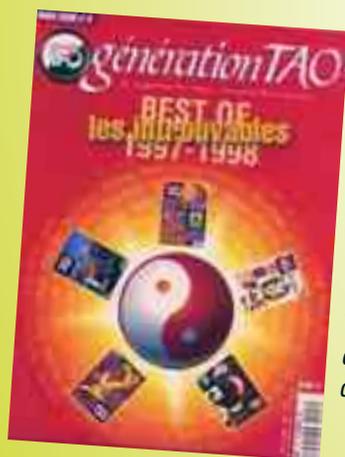
Génération Tao Hors-Série n° 2

Spécial Energie



Les différents visages de l'énergie, de l'Orient à l'Occident, analysés par de grands spécialistes.

Avec les participation de :
Yves Réquena - Gérard Edde - Gérard Guash - André Van Lysebeth - Itsuo Tsuda - Jean-Michel Chomet - Georges Charles - Dominique Banizette - Jean Motte - Pol Charoy & Imanou Risselard - Georges Saby - Ailing Kuang - Evelyne Torre - Vlady Stevanovitch - Danis Bois...



Génération Tao Hors-Série n° 3

Spécial Best Of

Une réédition des meilleurs articles parus dans les premiers numéros de Génération Tao aujourd'hui épuisés.

Redécouvrez les secrets du Vieux Maître, la phrase clé du Taiji quan de style Chen, les chroniques de notre vieux Sifu, et toutes les meilleures lignes qui firent les premières pages de l'aventure du magazine Génération Tao.

 **Cochez les exemplaires souhaités :** HS 1 HS 2 HS 3

Au prix de 5 euros l'exemplaire. Le(s) exemplaire(s) supplémentaire(s) : 4 euros l'unité.

Nom : Prénom : Adresse :
Code Postal : Ville : Pays : Né(e) le :
Profession : Arts pratiqués :
Tél. : Mob. : E-mail :@.....

Je joins dès à présent mon règlement par : chèque mandat, à l'ordre de : **Génération Tao, 144, Bd de la Villette, 75019 Paris**

je souhaite recevoir une facture acquittée

Commandez nos anciens numéros



33 Dossier «Jing, vivre son énergie sexuelle» - Karsai Nei Tsang, le massage taoïste des organes génitaux - Les enseignements de Reich et du Tao - Xü Bu, le pas vide - Le tarot d'Alexandre Jodorowski - Qi gong : l'ouverture du cœur - Phytothérapie et diététique d'été - Bagua Zhang, corps arbre ou machine ? - Passeurs de tradition - Art'Tao : Y. Suda et K. Kurita...

32 Dossier «Feng Shui, l'équilibre de l'habitat» - Portrait photo : nouvel an chinois 2004 - Gong Bu, le pas de l'arc - Kyudo, la voie de l'arc - Arts internes et arts externes, wei jia et nei jia : origines et distinctions - Massage thaï : un yoga à deux - Magnétothérapie : la thérapie des aimants - Sun Tse (dernière partie)...

30 Dossier «Yoga, zen et taïchi : du cliché à l'essence» - BioTao : l'été meurtrier - Gurdjieff - Tai Ji Quan : la famille Yang - Zen : interview Catherine Pagès - Portrait Thérèse Bertherat - Yves Réqueno : tout savoir sur le Qi Gong - Phytothérapie d'automne...

29 Dossier «Surf, escalade, marche et apnée : Surfer sur d'autres voies» - La maison de thé chinois - L'art des mandalas - Le rituel dans les arts martiaux - Les mécanismes de l'attraction - Chasseurs en rêve - Sexualité et M.T.C. - Le Tao de la guérison - Phytothérapie d'été...

28 Dossier «De la voie martiale à la voie de l'Autre» - Phytothérapie : fleurs de printemps - Douglas Harding - Peinture : Shan Su - Itsuo Tsuda et l'école de la respiration (2) - Psychogénéologie et abandon - Vastu shastra : le feng shui indien - La conception, selon les Taoïstes...



27 Dossier «Taoroma : 19 échos du Tao d'aujourd'hui» - Jalilou d'din Roumi, l'inspiration Soufie - Interview Jacques Benveniste - Itsuo Tsuda et l'école de la respiration - Shabu Aiki : la voie de l'Iris - Prāṇāyāma, l'expérience de la spiritualité - Interview Chen Zhenglei - Médecine Traditionnelle Chinoise et cycle féminin...

26 Dossier «Chamanisme, entre Terre et Ciel» - Interview Charlié Couture - L'Aïkido de la vie - Souplesse ou laxité, il faut choisir - Yang Jwing Ming : le «jin» ou la force jaillissante - Karma ou psychogénéologie? - Le drainage lymphatique - La réflexologie plantaire - Diététique d'automne...

25 Dossier «Tantra et Tao, de la sexualité à l'éveil» - Trezumi, l'art du tatouage - Le feng shui à la vent en poupe - Du gong-fu à la gymnastique suédoise - wutao : balayer les nuages de la contrariété - Chi nei tsang - interview Alexandro Jodorowsky - Qi gong du dragon - Regard sur la MTC en France...

24 Dossier «Confucius et Lao Zi» - Interview Guy Trédaniel - L'art de la terre : les théières de Yixing - Qi gong des enfants - Coccyx, sacrum et lâcher-prise - taï-chi quan Chen : portrait Chen Xiao Wang - L'art des mantra - Qi gong du printemps - Qi gong du lotus...

23 Dossier «Yi King : la bible des changements» - Le bouddhisme Shingon-Shu - Charles Antoni : La Beat Generation - Vlady Stevanovitch - Da Cheng Quan : Guo Guizhi - Taiji Chen : Chen Zanglei - J.D. Caubépé - Taipei Dance Circle - Son et méditation - Ki des 9 étoiles - Les moxas chi-temps - L'électro-acupuncture...



22 Dossier «Feng shui» - Secret taoïste - Shanghai entre urbanité et qi gong - Lao Zi, le sage non identifié - Le taïji dans tous ses états - Portrait Chen Man Ch'ing - Sun Tse, la stratégie thérapeutique - Homéopathie - Qi gong anti-stress - Chromothérapie...

21 Dossier «Massages» - Panorama des techniques traditionnelles d'Asie - Méditation et Yi King - L'art du bonsai - Tao del mundo - Mantak Chia, l'alchimie retrouvée - Juan Li - L'odyssée du feng shui - Chromothérapie - Les clés pour bien dormir - Sun Tse, stratégie thérapeutique...

20 Dossier «Le Tai Ji Quan dans tous ses Etats» - Le pacte des loups - Légendes du Tao : guanyin et Nu Wa - Qi gong : l'extase cellulaire - La guérison amériindienne - Le secret des élixirs floraux - Chiropratique : la colonne de vie - Ayurveda : tradition millénaire...

19 Dossier «Les créatifs culturels aux USA» - Plaisir du thé - Portrait Jean-Marc Lefèvre - Génération Bruce Lee - Shintaido : jaillissement du cœur - Taïchi : le simple fouel - Sport et stretching postural - La dynamique émotionnelle - Massage - Qi gong pour soulager le dos - Alerte à la malbouffe...

17 Guide spécial «Quelle voie choisir ?» - Le Tao de l'Occident - Michel Jonasz, la voix du changement - Le Tao : du big band à notre santé - Le stretching postural - Les enfants du Taïchi - A la découverte du feng shui occidental - kinésiologie - Qi gong - Acupuncture...

Cochez les numéros souhaités

17 19 20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30 32 33 34

Choisissez votre formule d'anciens numéros

| Nbre de numéros souhaités | France | Zone Euro, DomTom et autres |
|---------------------------|--------|-----------------------------|
| 1 numéro | 4 € | 6 € |
| 3 numéros | 9 € | 15 € |
| 5 numéros | 15 € | 25 € |
| 10 numéros | 28 € | 48 € |
| 15 numéros | 41 € | 71 € |

Abonnez-vous



1an 4n° 16€
 ou **4n°+1HS 21,50€**
 soit 20 % de réduction

2ans 8n° 28€
 ou **8n°+2HS 37,50€**
 soit 30 % de réduction

Oui, Je m'abonne à Génération Tao
 à partir du n° 36

Cochez la formule souhaitée

1an 4 numéros **16€ (-20%)** 23 €

1 an 4 n°s + 1 Hors-Série **21,5€ (-20%)** 38 €

2 ans 8 numéros **28€ (-30%)** 30,5 €

2 ans 8 n°s + 2 Hors-Série **37,5€ (-30%)** 53,5 €

Nom : Prénom : Adresse :

Code Postal : Ville : Pays : Né(e) le :

Profession : Arts pratiqués :

Tél. : Mob. : E-mail :

Je joins dès à présent mon règlement par : chèque mandat, à l'ordre de : **Génération Tao, 144, Bd de la Villette, 75019 Paris**

CARNET D'ADRESSES

Infos

Idées au gramme

Cyrille Javary
 tél. : 01 43 31 08 18
 javary.cyj-d@infonie.fr
 Et vous pouvez retrouver toutes les dates de conférences de de Cyrille Javary sur le tout nouveau site du Centre Djohi :
www.djohi.org

Adoptez un arbre

Jérémie Deravin
www.commercequitable.com
 15 rue Lafayette - 94210
 La Varenne Saint Hilaire
 tél. : 0155970492
 Portable : 0613022564

Bouddhisme et psychologie

Lama Lhundroup
 Université Dharma
 Orient-Occident
 Saint Hugon
 73110 Arvillard
 tél. : 04 79 25 54 92
 Fax : 04 79 25 78 08
 email : lhundroup@rimay.net

Créatifs culturels

Vous pouvez vous adresser aux Editions du Souffle d'Or.
www.souffledor.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

Traité des 5 roues

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

Dossier : Mincir Zen

Est-il possible de mincir naturellement ?

Christian Dalisson
 Spécialiste en aromathérapie intestinale.
 tél. : 01 43 76 75 66

Pas une, mais des cellulites

Sandrine Toutard
 email :
toutards@club-internet.fr

La MTC

Pascal da Silva
 tél. : 06 61 50 60 67
 email : pascal.dasilva@institut-tao.com

La tortue sacrée

Institut du Quimétao
 57, avenue du Maine
 75014 Paris
 tél. : 01 43 20 70 66
 email : quimetao@free.fr
 site : www.quimetao.net

Rondeur Zen

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

Siatsu

tél. : 01 45 23 48 88
shiatsudo@wanadoo.fr

Co-naissance de Soi

Le jeu du Tao

Le jeu du Tao
 Comment devenir le héros de sa propre légende
 éd. Albin Michel-Tao village
 site : www.taovillage.com

Astrologie chinoise

Françoise Bernier est auteure de « Horoscopie chinoise », les Editions du Centenaire. Vous pouvez la retrouver sur son site : <http://francoise.bernier.free.fr>
 tél. : 06 98 01 53 16

Initiation à l'Iboga

Vous pouvez découvrir l'intégralité du texte dans l'ouvrage : « Paroles d'un enfant du Bwiti de Marion Laval-Jeantet », éd. L'Originel-Charles Antoni

www.loriginel.com

Voie du mouvement

Etre son propre maître

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

Hsing I Chuan

Asso. Nei Lien
 tél. : 01 48 06 53 03
<http://neilien.free.fr>
 email : neilien@free.fr

Handi Wushu

Yizhong France
 Hervé Marigliano
 51, rue Surcouf
 22190 Plerin
 tél. : 06 76 63 51 64

Santé & bien-être

Projecteur

www.centre-imhotep.com
 tél. : 03 26 02 68 16
 Jean Motte est l'auteur des ouvrages suivants :
 « Les chemins cachés de l'acupuncture traditionnelle », éd. Trédaniel et « L'ornithogale » (roman), Editions Thélès.

Les Temps du corps

tél. : 01 48 01 68 28
 10, rue de l'échiquier
 75010 Paris
 email : tempsducors@free.fr

Chiropraxie

Valérie Klingelschmitt exerce sur Paris. Asso. Française de chiropraxie
 Un n° indigo est disponible : 08 20 88 83 77 pour connaître le chiropraticien le plus proche de chez vous.
www.chiropratique.org
www.vertebre.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, l'IEATC 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 FNMTC.
 «Être...Humains»
www.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 18 et 19 Juin.

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

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

3e fête des arts matiaux et énergétiques chinois

Les 4 et 5 juin prochains en Aquitaine, le Comité Régional Aquitaine Taichi Chuan et Qi Gong organise la 3e Fête des Arts Martiaux et Energétiques Chinois à Mont de Marsan. (Hall de Nahuque). Découverte de la culture chinoise (Yi King, Ikebana, Feng Shui, conférences de C. Javary). Ateliers de travail

PSYCHOLOGIE ENERGETIQUE



Séminaire animé
par Yves Réquena

Les 14, 15 & 16
mai 2005 à Paris

Ce stage théorique aborde l'étude du caractère, de la morphologie et des émotions en relation avec l'énergétique chinoise, les maladies mentales, les personnalités psychiatriques, les désordres psychosomatiques en décodage énergétique avec les solutions que proposent le Qi Gong et la médecine chinoise, la phytothérapie, l'aromathérapie, etc.

Renseignements et inscriptions :

Institut Européen de Qi Gong

Chemin de Chave - 13840 Rognes

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

site : www.iegg.com - email : info@iegg.com

VIDEOS COURS



TAIQUAN: 4 LIVRES

TAIQUAN: 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

- 5-8 mai à Nantes (Taiji Yang Lu Chan)
- 21-22 mai à Béziers (Taiji Yang Chen Fu)
- 10 au 16 juillet Nature dans l' Hérault (Taiji alchimique et 12 cercles)
- 8 au 12 août et 15 au 19 août à Oléron : Taiji Yang formes moderne et ancienne, alchimie interne , tui-shou , épée, sabre, Pakua.

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

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)

L'Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise

Massage
Acupuncture
Moxibustion
Pharmacopée
Diététique
Tai Ji Quan
Qi Gong

传统中医学校
G.R.E.E.C.

Agée par l'union professionnelle UZPMTC

Grouppe de Recherche Européen
en Energétique Chinoise

17, Bd Albert 1^{er} - 06600 ANTIBES - Tél./ Fax 04 93 34 58 24

Site : www.greec.org - E-mail : contact@greec.org

ATFAR

Transmission
du processus interne
5 exercices de Maître Huang
Enchaînements court et long
Méditation



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

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

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

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

d'arts martiaux (forme à main nue, éventail, Tui Shou, Ba Gua Zhang), danse du lion, exposition, et d'autres rendez-vous à ne pas manquer.

Contact : 06 14 63 74 48

Shaolin

L'école du Dragon Bleu propose le 19 mars au Gymnase Pons de Verneuil Sur Seine un stage découverte du TaijiQuan Chen avec Shi Heng Wu, moine de Shaolin. Et le 20 mars au Gymnase Coubertin de Verneuil, un stage découverte du Kung Fu de shaolin avec ce même moine.

tél. : 01 40 25 06 10

email : fpinlet@aol.com

Feng Shui

Séminaires de Printemps avec Maître Yu. Ces séminaires ont lieu chaque année en France depuis 2000 à l'initiative de MP Dillenseger qui assure l'organisation de ces séminaires spécialisés, leur traduction en français et la formation préalable des étudiants en Feng Shui et en Astrologie.

En 2005, les séminaires programmés à Paris concernent d'une part l'aboutissement des cours en Xuan Kong Feng Shui avec l'analyse systématique et comparée des différentes

« Water Methods » - considérées comme les techniques les plus abouties des Maîtres anciens - et le séminaire annuel d'interprétation des 4 Piliers (astrologie solaire).

Prochaines Dates :
• Du 7 au 10 mai 2005 : Water Methods

• Du 12 au 15 2005 : Professional Four Pillars of Destiny (Ba Zi)

MP Dillenseger

7, bis Rue Le Sueur

75016 Paris

www.powerspaces.com

Tai Ji Quan & Nei Gong

Le « Pas de Pégase » vous propose plusieurs stages

avec Jean-Michel Chomet et Laurence Cortadellas :

• Du 2 au 7 juillet :

Les Jardins d'Hermès, séminaire d'été : alchimie du souffle, exercices de nei gong sur le Qi Jiu (sphères énergétiques), Jing Zuo, etc.

• Du 15 au 20 août :

Tai Ji Quan avec Ji Ben Gong (sorties de force), taolu d'épée, nei gong, etc.

• Du 23 au 27 août, Tai ji Quan, forme de Yang Cheng Fu.

**90, rue La Fayette
75009 Paris**

tél. : 01 40 22 07 05

mob. : 06 61 16 37 33

email : lepasdepegase

@wanadoo.fr

Internet

Tous à vos claviers et rendez-vous sur la toile du Web et le nouveau site d'Yves Réquena : www.yves-requena.com

L'Institut T.A.O

L'Institut T.A.O recevra Françoise Bernier dimanche 5 juin à Brest pour une journée sur « l'astrologie chinoise traditionnelle des origines à nos jours ».

L'institut T.A.O

(Thérapies Asiatiques de l'Ouest) propose

des week-end de conférences en Bretagne avec des spécialistes des thérapies traditionnelles asiatiques.

Ces conférences s'adressent à ceux qui pensent qu'il est possible et nécessaire de se perfectionner, que l'on soit thérapeute, étudiant ou simple curieux de la pensée traditionnelle asiatique.

Samedi 4 juin, Dr Christian Mouglalis donnera une conférence sur « Le regard de la médecine chinoise sur les émotions », avec une mise en évidence de l'absence de séparation entre le corps, les émotions et les structures psychiques.

Rens.

et inscriptions :

tél. : 06 61 50 60 67

ou 02 97 23 01 18

www.institut-tao.com

Yi Jing et conférences

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

• Stage de Yi Jing, 30 avril & 1 mai, à St Jacques de Compostelle avec Cyrille Javary.

• Le 11 mai : lecture d'hexagrammes / Étude collective de réponses du Yi Jing aux :

**Temps du Corps
10, rue de l'Échiquier
75010 Paris**

rens. & réserv. :

01 48 01 68 28.

• Du 16 au 26 mai, voyage en Chine avec Mme Drapier.

La Maison de la Chine

tél. : 01 40 51 95 00.

• Le 27 mai, conférence « Shanghai reine des années 2030 » aux :

**Temps du Corps
10, rue de l'Échiquier
75010 Paris.**

• Rencontres 2005, 20e anniversaire du Centre DJOHI, du 5 au 8 mai 2005.

email : contact@djohi.org

rens. : 01 43 31 08 18

javary.cyj-d@infonie.fr

Les Temps du Corps

De nombreux stages à découvrir :

• Tai Ji de l'épée avec Zhou Lin Xia, les 16 & 17 avril.

• Animaux mythiques taoïstes avec Mme Mok Zhuang Min, les 30 avril & 1er mai.

• Qi Gong cœur-tendons et muscles avec Joëlle Rollet, les 7 & 8 mai.

• Méditation et alchimie taoïste avec Me Shen Xin Yang, du 14 au 16 mai.

• Qi Gong des 49 mouvements avec M. HU Xiao Fei, les 21 & 22 mai.

• Kung Fu Wushu, avec Zhou Ling-Xia, les 4 & 5 juin.

• Qi gong de la femme avec Sun Fang, les 25 & 26 juin.

• Danse de l'éventail avec

Ke Wen, les 25 & 26 juin.

Rens. : 01 48 01 68 28

**10, rue de l'échiquier
75010 Paris**

Médecine Chinoise

L'école CEDRE, dirigée par Patrick Shan organise prochainement deux missions humanitaires : la 2e quinzaine d'avril, en Roumanie, et à la mi-avril chez les indiens du sud Dakota.

Rens : 04 75 56 69 10

www.cedre-fr.com

Tai Ji Quan

Howard Choy à Nantes, les 9 & 10 avril 2005.

L'essence du Tai Ji Quan.

Sur la base de la forme

courte du style Yang,

enseignement clair :

• **des clés pour la mise en mouvement du Qi, le fa-jin**

• des mouvements fondamentaux et cachés, liant et générant les différents mouvements du Tai Ji Quan en général.

Rens. / Inscription :

02 51 12 42 00

Foire de Paris

La foire de Paris propose un salon côté « Bien-être », du 12 au 22 mai 2005.

www.foiredeparis.fr

Taiji et Qi Gong

Formation et stages sous la direction de Georges Saby.

• 5-8 mai Nantes :

Taiji Yang Lu Chan

• 21-22 mai Béziers :

Taiji Yang Chen Fu

• du 10 au 16 juillet :

Taiji alchimique

et 12 cercles

• du 8 au 12 août et du 15 au 19 août :

Taiji Yang formes moderne et ancienne, alchimie interne, tui-shou , épée, Pakua, sabre à l'île d'Oléron.

Rens : 02 40 65 55 01

Stage de Wutao

L'asso. Génération Tao, sous la direction pédagogique de Pol Charoy et Imanou,



**PROCHAINS
RENDEZ-VOUS :**

Hors-série

**« Massages
et Thérapies
Manuelles »**

**Parution :
15 mai 2005**

N°37

**Dossier
spécial
Diététique
& Arts
Energétiques**

**Parution :
15 mai 2005**

vous propose des stages de Wutao le 3 avril et le 12 juin à Paris.
Rens. 01 42 40 48 30
centre@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.
• Le 1er mai, stage de Wing Chun.
Rens. : 14, rue Morand

SHIATSU

Selon l'enseignement de Tokuda Sensei.

Ateliers de shiatsu traditionnel et MTC, exercices de santé pour le praticien.

Du 3 au 9 juillet et du 1er au 7 août
avec Isabelle Laading (Nonindo-France).

Rens : 03 85 54 56 31
ateliersdubateauivre.com
isabelle@laading.net

75011 Paris
tél. : 01 48 06 53 03
<http://neilien.free.fr>
neilien@free.fr

Tai Ji Quan

Le Club Chevry 2-Centre Yang Chengfu de Paris organise des stages :
• Les 9 & 10 Avril à Gif-Vallée (91)
• Les 7 & 8 Mai à Gif - Chevry 2.
Au programme : Taichichuan 49 & 103, épée 67 et Tuishou.
Rens. : 06 07 26 72 96

**Rencontre
des
Compagnons
Energéticiens**

Echanges entre thérapeutes, du 24 au 26 juin à Dinard. Ateliers et conférences. Avec la participation

du Centre Imhotep.
**Rens. et inscriptions :
03 26 47 35 29**
ou 01 46 68 03 17

Internet

Internet : suite à un remaniement complet, nous vous invitons à découvrir le nouveau site de Thierry Alibert : www.thierryalibert.com

Shiatsu

L'école de shiatsu vous propose tout au long de l'année la possibilité de commencer votre formation.
tél. : 01 45 23 48 88
shiatsudo@wanadoo.fr

**Salon Médecines
Naturelles**

Mednat Expo, leader suisse des salons des médecines naturelles, du 6 au 10 Avril 2005, avec notamment la participation de Jacques Salomé.

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.
66, rue JJ Rousseau
75001 Paris
tél. : 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

**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

Tao vitalité

8 avril 2005 : stage de Shaolin Lohan Qi Gong (forme des 12 paumes de Boudha), le 10 juin 2005, forme courte complète du Style Yang, 11 & 12 juin, Shaolin Lohan Qi Gong (forme des 12 paumes de Boudha).
Rens. : 02 51 12 42 00

**Alchimie Interne
Taoïste**

Alchimie interne taoïste de Mantak Chia avec Thierry Doctrinal :
• 12 et 13 février 2005 (niveau de base requis), à Nantes.
Le « Tao de l'amour » : cette pratique vise à conserver, transformer et faire circuler le jing (l'essence vitale ou énergie sexuelle) dans l'Orbite microscopique, afin de revitaliser, régénérer les fonctions vitales.

Le « Qi Gong de la chemise de fer » renforce les tendons, les muscles, les os et les organes ; il contribue à relâcher les tensions, à améliorer notre posture, à régénérer le corps, le mental et l'esprit.
Rens. : 02 51 12 42 00

Autres événements :
<http://taoouest.net>

A savoir que Me Mantak Chia sera à Paris du 1er au 7 avril prochain. Vous pouvez avoir toutes les informations sur le site : www.universal-tao-france.net

Feng shui

Venez découvrir 33 variétés de thés à Aix, des encens japonais, des objets de Chine et du Japon ainsi que des cerfs-volants chinois, symboles d'harmonie et d'énergie positive.

Le concept Jardin de Sérénité-Thé cherche à recréer un art de vivre autour du Feng Shui.
31 rue boulegon
13100 Aix-en-Provence
tél. / Fax : 04 42 21 43 67
email : raphaelle.destrebecq@wanadoo.fr

Tai Chi Chuan

style Yang Sau Chung

Stage d'été de tai chi chuan style yang traditionnel, lignée de Maître Yang Sau Chung, du 12 au 17 juillet en Ardèche, près d'Annonay, avec Bruno Rogissart - forme 108 mvts - gym taoïste - épée et Chi Kong - débutants et avancés.

Rens : ATCSYT
 tél/fax : 03 24 40 30 52
 www.atct.itegg.com

Chants

Milaya Lodron propose des stages de chants avec un travail sur les voix primordiales à Paris, les 18 et 19 juin. A Karma-ling, les 21 et 22 mai.
 milayalodron@yahoo.fr



**4 et 5 juin 2005
 en Aquitaine**

**Le Comité Régional
 Aquitaine Taichi Chuan
 et Qi Gong
 organise la 3e Fête
 des Arts Martiaux
 et Energétiques Chinois
 à Mont de Marsan
 (Hall de Nahuque)**

Ateliers de travail
 d'arts martiaux
 (tous styles confondus),
 démonstrations,
 conférences (C. JAVARY),
 animations (Yi King, Ikebana,
 Feng Shui), danse du lion,
 expositions

**Contact :
 06 14 63 74 48**

tél. : 06 15 15 87 94

Fascia

Les 21 et 22 mai 2005 sera

organisé un Congrès Européen de fasciathérapie autour des thèmes « stress, douleur et souffrance » à l'Albert-Hall à Bruxelles.

Rens. : info@fascia.be
 congres@fascia.be
 www.fascia.be

Tai ji quan style chen

L'iteqg organise deux sessions de stage d'étude de la forme des 24 mouvements et de l'épée du style chen les 11 et 12 juin et/ou du 23 au 27 août en forêt d'Ardennes. Accès SNCF et hébergement sur place possible.

Rens : ITEQG
 tél/fax 03.24.40.30.52
 www.itegg.com

Qi Gong

L'école du Qi et Dominique Banizette propose des ateliers de Qi gong d'une journée à Joannas (Ardèche) :

- Des stages de Tai Ji Qi Gong de 4 jours. Du 5 au 8 mai à Joannas (Ardèche).
- Des stages de « découverte du Qi Gong et de l'enseignement de l'école du Qi » : du 18 au 22 juillet et du 8 au 12 août.

Les prochaines promotions de formation en Qi Gong 1er et 2e cycle débutent en octobre, pensez à vous inscrire dès maintenant.
 tél. : 04 75 88 32 63
 mail : ecoleduqi@tele2.fr
 www.ecoleduqi.com

Ba Gua Zhang & Dan Cheng Quan

Stages d'étude des 8 paumes du Baguazhang du style lumen et Wu Dang. Da Cheng Quan. Au cdfas à Eaubonne (95) du 24 au 27 mai.

Rens : ITEQG
 tél/fax : 03 24 40 30 52
 www.itegg.com

Massages & bien-être

Séminaire d'introduction Arts of Touch®. A Paris, les 21 et 22 Mai.. Une formation à Paris de 240 heures débutera

en Novembre 2005.
 site : www.artsoftouch.com

Feng Shui

Conférence Feng Shui le 19 avril, de 20h à 22h30, à l'Espace Saint-Martin, 199 bis rue Saint-Martin, Paris 3e. En une soirée, de nombreuses idées pour

LA FORME DE TAI-CHI DE CHENG MAN CH'ING



Film pédagogique pour apprendre ou approfondir "la forme" de Tai-Chi du Professeur Cheng Man Ch'ing. Contient : Les principes, l'enchaînement posture par posture.

**VHS 35 € - DVD 45 €
 port compris**

Chèque libellé au nom d'ARTAO, "L'École des Arts Taoïstes" 11390 Brousses & Villaret
 tél. : 04 68 26 60 89
 site : www.artao.org

équilibrer facilement l'énergie de vos lieux.

Carole Braeckman
 www.fuwei.fr
 tél. : 06 23 25 84 40

Hypnose ericksonienne

Conférence de Kevin Finel auteur de « Auto-hypnose, un manuel pour votre cerveau », aux éd. L'Original-Charles Antoni. A Paris le jeudi 14 avril, à 19h.
**104 rueVaugirard
 75006 Paris**

Fu Wei

Stages les 2 et 3 avril, 28 et 29 mai, 2 et 3 juillet, au Centre d'Art corporel GTao. 144 bd de la Villette 19e Se relier à l'énergie de la terre pour en être purifié(e) et nourri(e)...

Carole Braeckman
 www.fuwei.fr

tél. : 06 23 25 84 40

Bagua Zhang

7e séminaire de Bagua Zhang que Luo de-xiu dirigera du 15 au 17 juillet 2005 à Rennes. Yizhong France Hervé Marigliano 51, rue Surcouf 22190 PLERIN
 tél. : 06 76 63 51 64

Tao Vivant

L'École du Tao Vivant présente « Cultiver son jardin intérieur par le Tao », une initiation à l'Alchimie Interne Taoïste, avec Monik Chabal, Dr en M.T.C. et Fabienne Pignard-Marthod, Instructeur certifiée du Universal Tao System (Maître Mantak Chia). Du 10 au 12 juin 2005 dans le massif des Cévennes.
 tél. : 04 66 35 51 85
 ou 06 64 29 52 33

Kyudo

Des stages de tir à l'arc traditionnel japonais :

- Les 14-15-16 mai,
- Les 4-5 juin
- Et un stage d'initiation du 6 au 12 août au Centre Zen de la Falaise verte, à St Laurent du Pape.

FFKT

**35, avenue Jean Jaurès
 34170 Castelnau-le-lez
 tél. / fax : 04 67 79 69 95
 www.ffkyudo.com
 www.falaiseverte.org**

Stage d'été

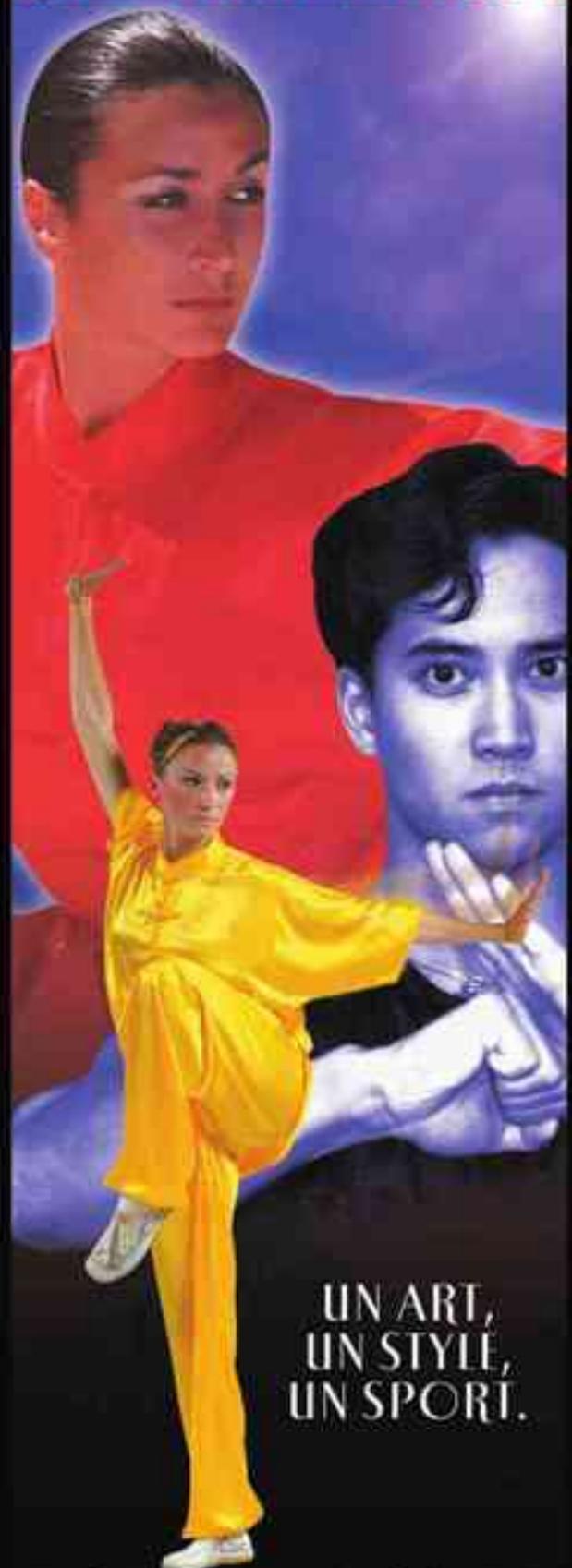
Le Centre d'Arts Corporels Génération Tao organise 2 stages cet été, à 1600 mètres d'altitude, dans le cadre magnifique des Arcs, en Haute-Savoie :

- Du 23 au 30 juillet 2005.
- Du 30 juillet au 6 août.

Les stages sont animés par Pol Charoy et Imanou, fondateurs du magazine. Entrez dans l'essence du geste et le souffle alchimique.

Au programme, en matinée, Wutao, souffle alchimique, et l'après-midi, tai ji quan, styles Yang et Chen, Ba Gua Zhang.
 tél. : 06 20 89 63 32
 wutao@generation-tao.com

KUNG FU WUSHU



UN ART,
UN STYLE,
UN SPORT.

ADHÉREZ A LA GRANDE FÉDÉRATION
DE TOUS LES ARTS MARTIAUX CHINOIS

Affiliations de clubs • Formations et stages
Grades • Diplômes • Compétitions

Comité National KUNG-FU WUSHU - 29/32 rue SAINT YVES 75014 PARIS
Tél : 01 42 95 42 00 Fax : 01 42 27 09 62 www.wushufrance.org

VOS T-SHIRT POUR L'ÉTÉ



Tee-shirt FEMME
Coloris : abricot ou noir
Tailles : S, M et L

LAVABLE EN
QUALITÉ
SERIGRAPHIE
MACHINE



Tee-shirt HOMME
Coloris : noir
Taille : L et XL

SÉRIE LIMITÉE EXCLUSIVITÉ Génération TAO

BON DE COMMANDE

Tarif Unique

1 modèle, homme (noir) ou femme (noir ou abricot) : ...19,50 €

Offre Spéciale

2 modèles :35,00 €

• Tee-shirt Femme (réf TSM/02) (précisez taille et quantité)

Noir : S quantité M quantité L quantité

Abricot : S quantité M quantité L quantité

• Tee-shirt Homme (réf TSH/01) (précisez taille et quantité)

Noir : L quantité XL quantité

Frais de port (cochez selon la zone d'expédition et la quantité)

- France mét. 1 ex : 3 € 2 exs : 4 € 4 exs : 6 €

- International 1 ex : 5 € 2 exs : 8 € 4 exs : 15 €

TOTAL (additionnez le prix des tee-shirt et les frais de port)

Frais de port non contractuels - Compter 4 semaines à réception de la commande pour le traitement, plus les délais moyens d'expédition

Clubs, associations : pour toute commande groupée
supérieure à 4 exemplaires, contactez-nous

Nom : Prénom :

Adresse :

Ville : CP : Pays :

Ci-joint mon règlement de € par chèque mandat

à l'ordre de Génération Tao. (Bon pour accord) signature :

Génération Tao - 144, Bd de la Villette, 75019 Paris
tél : 01 48 24 42 42 - fax : 01 48 24 42 44 - email : info@generation-tao.com

L'Art de la paix
ne doit pas reposer
sur les armes et la force
pour triompher;
au lieu de cela,
nous devons nous mettre
en harmonie
avec l'univers,
maintenir la paix
dans notre environnement,
nourrir la vie,
et prévenir la mort
et la destruction.
La véritable signification
du mot samouraï
est celui qui sert et
adhère au pouvoir de
l'amour.

Morihei Ueshiba

Extrait de *L'art de la paix*
par Morihei Ueshiba, Guy Trédaniel éditeur



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: Hors-série n°4: 15 mai 2005

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: 06 60 29 30 00

pub@generation-tao.com



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

DÔ création

Une ligne de vêtements
originale pour hommes et femmes
imprégnés de la culture martiale

Veste polaire

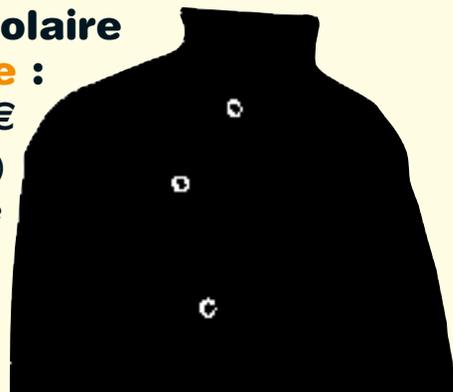
soldée :

100 €

(port compris)

au lieu de

129,20 €



Distributeurs : Paris - Lyon - Bordeaux - Toulouse
(adresses sur le site internet)

Retrouvez Dô Création sur Internet :
www.do-creation.com

Dô Création, - 3 rue de Montholon, 75009 Paris.

Tél. / Fax : 01 45 23 02 27 - Email : do-creation@wanadoo.fr

PDF

gtao36Eveil_1P.pdf

210 x 297 mm

X = 0

Y = 0

GÉNÉRATION TAO VOUS PROPOSE

2 STAGES D'ETE

Essence du Geste & Souffle Alchimique

dans un cadre magnifique à 1600 m face
au Mont-Blanc, logé dans des appartements
de grand standing (terrasse, sauna, hammam etc).

du 23 juillet au 30 juillet
et du 30 juillet au 6 août 2005

Bagua
Tai Ji
Wutao
Eveiller l'âme du corps



ANIMÉS PAR IMANOU RISSELARD, POL CHAROY

Pol CHAROY : Créateur du Wutao (la danse du Tao) et fondateur du magazine Génération Tao. Champion du monde de kung fu wushu en 1983, il se spécialise ensuite dans les styles internes (Tai Ji Quan Chen et Bauazhang).

Imanou RISSELARD : Créatrice du Wutao et fondatrice du magazine Génération Tao. Son cheminement artistique passe par la danse, puis par le théâtre. Passionnée par les styles internes, elle se spécialise principalement dans le style Chen de Taiji quan et le Baguazhang qu'elle considère comme une danse martiale.

CONTACT

Tél. : 06 20 89 63 32 fax : 01 48 24 42 44 email : wutao@generation-tao.com

神