



# Génération TAO

Le magazine Yin-Yang - N° 37 - juillet-août-septembre 2005

## Nourrir la Vie : Yangsheng, diététique chinoise, recettes, rites...



### Journée Nationale du Qī Gong

Le rendez-vous des pratiquants

### Guérir avec les abeilles

Apithérapie & Médecine chinoise

### Aïkido

Le sabre & la rose

#### Zhang Dongwu



La passion du Chen

#### Huiles essentielles



Les énergies subtiles

#### Arts Martiaux



Se connecter au Qi

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





**CENTRE LIKAN  
LU DONG MING  
ECOLE du WUDANG**



**FORMATIONS  
COURS STAGES**

Tai Ji Quan  
Qi Gong  
Epée  
Bagua Zhang  
Xing Yi Quan  
Massage Chinois

**Stages d'été  
à Rambouillet  
en juillet  
Tai Ji Quan  
Qi Gong  
Bagua Zhang  
débutants**



**soirées démonstration**  
les samedis 25 juin,  
10 et 17 septembre  
19h30

**journées  
portes ouvertes**  
les 10 et 11 septembre

# Sommaire

# N° 37

## Directeur de publication

Pol Charoy

## Directrice Artistique

Imanou Risselard

## Maquette et Graphisme

Toutdésigné & Frédéric Villbrandt

## COMITE EDITORIAL

Delphine L'huillier

Pol Charoy & Imanou

Arnaud Mattlinger

Et la participation de Sandrine Toutard

## Ont contribué à ce numéro:

### INFOS

Cyrille J.-D. Javary, Juliette Chevalier,  
Sun Fang, Isane Nicolas, Sandrine Toutard,  
Marie Delaneau, Cécile Bercegeay,  
Dominique Radisson

### DOSSIER: NOURRIR LA VIE

Et les rédacteurs: Dominique Casays  
& Ke Wen, Eric Marié, Nadine Crégut,  
Georges Charles, Josette Cahapellet,  
Jérôme Ravenet

### VOIE DU MOUVEMENT

Marie-Pierre Jouan,  
Georges Saby, Howard Choy,  
Thierry Doctrinal

### CO-NAISSANCE DE SOI

Charles Antoni

### SANTE & BIEN-ETRE

Bernard & Martine Deloupy,  
Dominique Lucchini,  
Claudette Raynal-Cartabas

### PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Cécile Bercegeay, Imanou,  
Dominique Guillemain, Sophie Boulet

### CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE: Ke Wen

### CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Institut Chuzhen, Georges Charles,  
Les Temps du Corps, Institut du Quimétao,  
Howard Choy, Guy Trédaniel éditeur,  
Editions Charles Antoni L'Original,  
calligraphie Ke Wen,  
sophieboulet.com, Néroliane

### REGIE PUB

0660293000

### INTERNET

Dominique Radisson & Yann Lézy

### SUIVI DE FABRICATION

André Martin

### IMPRIMERIE

Nevada Nimifi

30, allée de la Recherche

1070 Bruxelles - Belgique

### COMMISSION PARITAIRE

n° 1104 K 77577

### distribution MLP

Dépôt Légal: 12 juillet 2005

**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.**

## GENERATION 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

pub@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

10e Journée Nationale de Qi Gong

p. 10

Rencontre avec Maître Yang Bai Long

p. 11

Loto humanitaire « Allume une bougie au lieu de maudire l'obscurité »

p. 16

Tao's folies

p. 18

## DOSSIER: Nourrir la vie

p. 20

Se nourrir sous toutes ses formes, par Sandrine Toutard

p. 21

Yangsheng, Nourrir la vie, par Dominique Casays & Ke Wen

p. 25

Les grands principes de la diététique chinoise, par Eric Marié

p. 28

Nous sommes tous différents! par Nadine Crégut

p. 32

Confucius, rites et nourritures terrestres, par Georges Charles

p. 34

Ce qui est bon à manger cet été, par Josette Chapellet

p. 35

Recettes idéales pour une journée estivale, par Josette Chapellet

p. 36

Vers une conscience diététique, par Jérôme Ravenet

p. 38

## La Voie du Mouvement

Rencontre avec Zhang Dongwu, la passion du Chen

p. 40

Les autodidactes, par Georges Saby

p. 42

Laurence Oriou, 1ère kyoshi occidentale, par Marie-Pierre Jouan

p. 44

Se connecter avec le Qi, par Howard Choy

p. 46

## Co-naissance de Soi

Du développement personnel au développement essentiel, par C. Antoni

p. 50

## Santé & bien-être

Huiles essentielles, la quintessence des fleurs, rencontre avec Georges Ferrando

p. 52

Apithérapie & médecine chinoise

p. 56

Abonnement & anciens numéros

p. 60

Carnet d'adresses

p. 62

Agenda & petites annonces

p. 63

## Dossier: Nourrir la vie



Se nourrir. Mais de quoi avons-nous vraiment faim? De connaissances, de savoir, de joie, de moments partagés? Mais alors, comment s'en nourrir? Croquer la vie pour pouvoir s'en nourrir, préserver sa santé pour mener à bien son chemin de vie, sa longévité, sa fraîcheur d'esprit en connaissant les règles élémentaires de l'alimentation. Des réponses et des pistes à explorer dans ce vaste dossier...

Photographies couverture: image centrale: création Imanou et Sandrine Toutard pour modèle. Vignettes: Zhang Dongwu - Institut du Quimétao / Huiles essentielles: sophieboulet.com / Arts Martiaux: Howard Choy.

## 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



# 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€



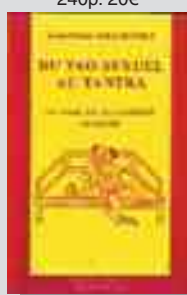
6 - LE VOYAGE SACRÉ  
AMÉRINDIEN  
Don Marcelino  
172p. 18€



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  
MYSTÉRIEUSE  
J-P Krasensky  
136p. 19€



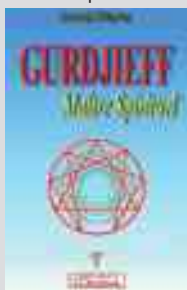
12 - QI GONG  
J-P Krasensky  
186p. 19€



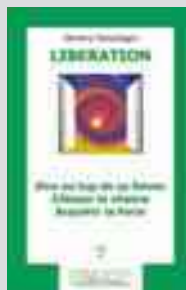
13 - L'ANNONCIATEUR DU  
BIEN À VENIR  
G.I. Gurdjieff  
104p. 15,24€



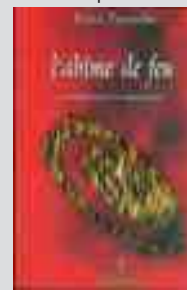
14 - TU L'AIMERAS  
Tchesslav Tchechovitch  
272p. 23€



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



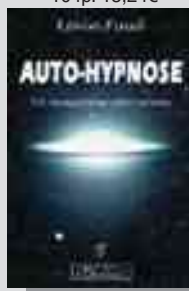
16 - LIBÉRATION  
Dimitriy Verichagin  
247p. 20€



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 - LE RÉENCHANTEMENT  
DU COACHING  
Baptiste Rappin  
146p. 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 LIBÉRATION                     | 20€    |
| <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 LE RÉENCHANTEMENT DU COACHING  | 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

# Croquer la vie à pleines dents...

# Boire jusqu'à plus soif...

# Nourrir son âme...



Par Pol Charoy  
et Imanou Risselard

## A vous de choisir !

**P**our vous souhaiter un bon été, et surtout de bonnes vacances, la Taoteam vous a concocté un magnifique ragoût fait d'ingrédients de sagesse et de réflexion sur le sens à donner au fait de se nourrir. Tous ces ingrédients sont puisés directement dans le terroir traditionnel et scientifique de notre vieille Europe, et bien sûr inspirés aussi par l'Orient et particulièrement la Chine ! Dans ce dossier, plusieurs grands chefs entourés de leurs marmitons vous ont concocté différents saveurs gustavo-philosophiques pour vous faire voyager sur ce continent mystérieux baptisé Yangsheng : «Nourrir la Vie» (p.21). «Nourrir la Vie» est un concept très ancien, qui a mijoté de nombreuses années dans le chaudron secret des anciens Taoïstes. Aujourd'hui, le nom de ce concept né au fond d'un creuset alchimique, se nomme « Yangsheng ». Tandis que Maître Yang Bai Long, responsable national du Qi Gong en Chine, vous invite à le goûter (p.10), Dominique Casays et Ke Wen vous le font déguster (p.21).

«Néroliane». Sous ce nom enchanteur se cache un savoir faire ancestral dynamisé aujourd'hui par Georges Ferrando et Dominique Lucchini. Découvrez l'énergie subtile des huiles essentielles, de la cueillette des fleurs à la distillation des huiles (p.52).

«Parions pour un monde meilleur». Un projet utopique porté par un couple qui ose croire encore à un monde meilleur (p.16).

«Fédé, vous avez dit fédé!». Qu'en est-il de l'unification des arts martiaux chinois (p.8).

«Taiji? Qi Gong? Style Chen? Style Yang? Que choisir? Que faire? du Qi Gong ou du Taiji?» Les révélations d'un Maître chinois venu d'Australie: Howard Choy nous explique que tous les arts martiaux sont des Qi Gong... Ca vous intrigue? Rendez-vous p.46.

« Marié pour le meilleur et pour le pire au Taiji de style Chen », le jeune Maître de la 20e génération, Zhang Dongwu, nous parle de sa passion pour l'art originel du Tai Ji Quan. Retour aux sources p.40.

« La 1ère femme occidentale Kyôshi ». Inouï! Et elle est Française. Laurence Oriou a obtenu au Japon l'un des plus hauts grades en Kyudo, la voie du tir à l'arc traditionnel japonais, et porte dorénavant sur ses épaules, que dis-je! dans le Hara de sa belle stature féminine, la responsabilité du développement de son art en France (p.44).

Bon été et n'oubliez pas de nous soutenir en vous montrant le sourire aux lèvres dans vos moments de détente en train de déguster votre magazine Génération Tao! Bonnes vacances... ■



## Ling, l'efficacité magique

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

**L**a Chine est un pays qui ne manque pas de reliefs. Cultivateur de hautes collines, le paysan chinois pratique depuis la nuit des temps les champs en terrasses. Les fascinants étagements de rizières miroitant au soleil couchant sont une image qui nous est familière. Elle est pourtant insuffisante. Seule la Chine du Sud revêt cet aspect que montrent si magnifiquement les photos de Yann Lama. Et dans notre esprit français, cette symphonie sinueuse de courbes de niveau se mêle avec nos souvenirs tonkinois.

En Chine du Nord, dans les venteuses chaînes de loess du Shanxi, là où est née l'âme chinoise, il fait bien trop froid l'hiver pour que le riz pousse. Le blé, le sorgho, le millet en revanche y sont cultivés en terrasse depuis plus de huit mille ans.

Lorsqu'on est paysan sculpteur de montagne, le seul vrai problème, c'est l'arrosage des champs. On ne peut compter que sur la pluie: *yu*. L'idéogramme, de ses quatre points, représente les gouttelettes tombant de la voûte céleste, jadis circulaire, maintenant anguleuse par la dynamique du pinceau, mais toujours concave.

La pluie dans l'imaginaire chinois est si prépondérante que ce caractère va devenir l'emblème graphique de l'ensemble des phénomènes atmosphériques. L'éclair, par exemple, s'écrit en combinant le signe de la pluie avec celui de la secousse.

Partout présent dans la poésie, le mot « pluie » se retrouve 6 fois dans le texte du Yi Jing où il est toujours la marque d'un moment bénéfique, le signe d'une communication renouvelée entre ciel et terre (Nuages épais

pas de pluie en nos domaines de l'Ouest: 9/J & 62/5. Rencontrer la Pluie: 38/6 & 43/3. Voici la pluie Voici le repos: 9/6. Vient la pluie Se dissipent les regrets: 50/3).

Le trigramme Dui, emblème de la joyeuse communication, que l'on a longtemps décrit comme un lac, est

Forme simplifiée.

« pluie » : *yu*.

Trigramme: *dui*.

*wu*.

*ling*.

en fait une brume, celle qui s'élève de champs gorgés d'eau après la chute de la pluie que chauffe un beau soleil. Le ciel a déversé la pluie vers la terre, en s'élevant vers le ciel, la brume referme le cycle vital, celui qu'incarne le dragon, animal aquatique qui l'hiver se gorge d'eau, au printemps s'élève au ciel d'où il déverse son eau féconde. Mais quand le dragon refusait d'arroser

les terres, quand la sécheresse menaçait, alors il fallait faire appel à l'efficacité magique du chamane.

Sorciers de villages, prêtres taoïstes avant l'heure, les chamanes chinois continuent d'être très diversement appréciés. Ils apaisent les gens et pour cela irritent les autorités. Mais le caractère qui les désigne: *wu*, n'a toujours pas reçu d'explications satisfaisantes. On le retrouve agencé dans un étonnant idéogramme: *ling*, qui représente en même temps ces étranges faiseurs de pluie au travail et le résultat de leurs efforts.

L'idéogramme est composé de trois parties, ou plutôt deux extrêmes et un niveau de communication intermédiaire. En haut, le signe de la pluie, en bas, celui des chamanes et entre les deux, trois petits carrés qui étaient des ronds avant l'invention du pinceau. Ils représentent soit des bouches, soit des gouttes, cela dépend du sens selon lequel on lit ce dispositif.

Si l'on part de la terre, sur laquelle les chamanes sont en train de pratiquer leurs rites, ces trois signes sont leurs bouches, chantant pour tenter de faire tomber la pluie; si l'on part du ciel, ce sont trois grosses gouttes, celle de la pluie que ces chants ont réussi à faire tomber.


Etonnez-vous avec une telle origine que cet idéogramme ait pris un si important relief sémantique. Il signifie en effet: merveilleux, prodigieux, surnaturel; esprit, âme; efficacité, pouvoir; vif d'esprit, intelligent, ingénieux; maniable bienfaisant.

Son seul mystère est la simplification, combinant le signe de la main et celui du feu (?), qui a été désignée pour remplacer ses 24 traits.



**中国气功医王**

**INSTITUT XIN'AN**  
1<sup>re</sup> école française d'enseignement du  
**Qigong médical**  
**WAIQI LIAOFA**



Le traitement par émission de l'énergie - Waiqi Liaofo - 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/Fax **04 66 32 24 86**  
06 71 11 20 01

**王氏黄家中醫學院**

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

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



**Agréée par l'Université de Médecine de Pékin**

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

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

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

II STAGE CLINIQUE possible dans les hopitaux 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](http://www.awmtc.asso.fr)

**Faculté Libre d'Energétique Traditionnelle Chinoise**  
Membre de la Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise

Université Wonkwang en Corée  
Académie MTC Pékin Chengdu



**F L E T C**  
**TOULOUSE**  
**LILLE**  
**LYON**

Formation à la Médecine Traditionnelle Orientale  
*Mieux nous connaître*

Jugez par vous-même de l'authenticité des cours, de la qualité de l'enseignement, en participant gratuitement à une journée de formation dans l'un des centres

**Nouveau 2005 : Formation pratique en TuiNa**  
**4 modules indépendants et évolutifs**  
ce cursus permet d'intégrer par la suite la formation complète de praticien de MTC

formation complémentaire D.U\* de Pratique de cabinet

Formation continue nous consulter

Possibilité de cours par correspondances, pour le 1<sup>er</sup> Cycle de formation de praticien de MTC - semaine d'été obligatoire ;

\*Diplôme université Fletc, Wonkwang, Pékin, Chengdu.

**Direction Pédagogique - Marcel COSTE**  
18 Rue de la Sadreia - 11570 - PALAJA  
0468797150 - [www.fletc.fr](http://www.fletc.fr) - [contact@fletc.fr](mailto:contact@fletc.fr)  
Lyon : 0618423032, Lille : 0672150140, Toulouse: 0660045914

**Institut d'Energétique et d'Acupuncture Traditionnelles Chinoises**



**I.E.A.T.C.**

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

25 ans d'expérience  
des centaines de praticiens formés  
**Médecine Traditionnelle Chinoise**  
Formation complète en 4 ans  
Pratique et clinique

Et aussi cours théoriques par correspondance

**PARIS, LAUSANNE**  
**GUADELOUPE**  
**LA RÉUNION**



☎ **06 60 52 51 00**

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

# Espoir & inquiétudes au pays du Wushu, suite et fin...

**F**édé, vous avez dit fédé? Dans notre précédent numéro n°36, nous avons écrit un article sur l'unification des arts martiaux Chinois: « Espoirs & Inquiétudes ». Aujourd'hui, celui-ci pourrait s'appeler: « Pleasantville au pays du Wushu » (arts martiaux Chinois). *Pleasantville* est un film qui décrit une ville américaine où « tout baigne au pays de Mickey »: les habitants sont tous des « gentils », avec une vie sans histoire. Pour ceux qui ne l'auraient pas vu, le réalisateur commence par filmer en noir et blanc, puis au fur et à mesure que ces braves gens sortent de leur torpeur, ils prennent de la couleur... Mais pourquoi ce parallèle nous direz-vous?

Après l'intervention du Ministère de la Jeunesse et des Sports pour le regroupement de toutes les fédérations de Wushu, tous les communiqués officiels qui nous parviennent nous évoquent un succès général. Mais cette union qui avait été promise et qui se devait d'être équitable pour être fidèle à l'esprit démocratique a-t-elle bien eu lieu? La satisfaction affichée est-elle unanime? Observons de plus près.

- Malgré le déploiement d'une communication orchestrée par le Ministère, défendant le bien-fondé de ce processus de regroupement, le mécontentement gronde au sein du CNKW. Rapidement une partie de « la rue » manifeste son sentiment d'injustice devant tant d'hermétisme des dirigeants qui n'accordent aucune autre garantie aux représentants des affiliés du CNKW que celle de faire un « chèque en blanc »: « Aie confiance » semble être le nouveau slogan de la FTCCG.

- Dans le cadre de ce regroupement, il nous a été communiqué que chaque validation de grades et de diplômes se négocierait individuellement – et ultérieurement – (quand ?) au sein de commissions dirigées par les représentants actuels de la FTCCG. En effet, le Ministère est resté sourd aux revendications des affiliés du CNKW qui demandaient une modification des statuts de la nouvelle structure avant de l'intégrer. La garantie statutaire de représentations en collèges: interne,

externe et énergétique pour assurer l'équité représentative de chaque fédération – comme c'est le cas au sein de nombreuses fédérations délégataires (FFSKI...) – semblait pourtant réalisable ! Ceci étant refusé, les nouveaux entrants se retrouveraient systématiquement minoritaires. Aujourd'hui, les raisons de ce refus laissent croire que tout est fait pour favoriser et avantager les membres de la FTCCG.

- Or, beaucoup de pratiquants témoignent de leur hésitation à se mettre directement dans la « gueule du loup » sans aucunes précautions! Expression qui symbolise ce que certains ont déjà vécu, au point de quitter cette fédération devant l'autocratie de ses dirigeants. La FTCCG au cours de son passé a en effet connu de nombreuses cissions, entre autre avec le Qi Gong ... sans que son comité directeur n'en soit affecté. Beaucoup se sentent aussi laissés sur le bord, tandis que d'autres vont jusqu'à se sentir « manipulés ».

Aujourd'hui, un groupe d'irréductibles experts français et chinois a décidé de résister à cette OPA sur le Wushu en affirmant leurs positions concernant les arts martiaux chinois par la création d'une fédération libre, indépendante et autonome. Son nom? Elle le signe d'un sigle: FWS, Fédération de Wushu.

Et si le contexte change, un rapprochement « gagnant-gagnant » sera toujours envisageable – dit son président M. Roger Itier.

## La rédaction

Pour tous renseignements:

F.W.S. Fédération de Wushu  
et disciplines associées  
35, rue de Ponthieu  
75008 Paris  
tél.: 06 64 36 56 77



email: info@fedewushu-france.fr



F.T.C.C.G.  
Fédération de Tai  
Chi et Chi Gong  
17, rue du Louvre  
75001 Paris

tél.: 01 40 26 95 50

email: FTCCG@wanadoo.fr

## RASSEMBLEMENT AUTOUR DE LA MTC



Événement: le 8 et 9 mars 2005 s'est tenu en Provence le plus grand rassemblement de professionnels de médecine chinoise en France. En effet, la CFMTC - Confédération Française de Médecine Traditionnelle Chinoise rassemble la Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise ( FNMTTC), la Fédération Pan Européenne des Spécialistes de Médecine Traditionnelle Chinoise (PEFCTCM) branche française, le Syndicat Indépendant des Acupuncteurs Traditionnels et des Thérapeutes en Énergétique Chinoise (SIATTEC), et l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise (UFPMTTC). Depuis sa création en 2002, cette confédération a aidé à définir la pratique, les méthodes thérapeutiques et le praticien en médecine traditionnelle chinoise ainsi qu'à l'adoption d'un code de déontologie. Elle a créé des commissions de travail, et posée un programme commun à toutes les écoles agréées par les organisations professionnelles. Saluons l'engagement d'une définition claire du cadre de l'enseignement et de la pratique de cette médecine dans notre pays, et aussi ses représentants prêts à rencontrer les pouvoirs publics afin de permettre la reconnaissance professionnelle de la MTC.

J. C.

Retrouvez toutes les coordonnées sur :  
www.cfmtec.org



## 1000 KM POUR LA RECHERCHE MEDICALE

En France, 40 000 personnes sont tétraplégiques et 1000 de plus le deviennent chaque année suite à des accidents ou à des maladies. C'est à partir de ce constat qu'un professeur d'arts martiaux a commencé il y a cinq ans une longue marche afin de recueillir des fonds pour l'association « Demain Debout » qui finance la recherche sur la réparation de la moelle épinière.

Pascal Girodet est professeur d'arts martiaux dans la région Auvergne. Ce clermontois qui est 5e dan de Karaté et 4e dan de Kungfu-Wushu, prépare actuellement un doctorat en biomécanique du sport sur les arts martiaux. Mais lorsqu'il n'est pas à l'entraînement ou à l'université, il marche à travers la France pour recueillir des fonds au bénéfice de la recherche sur la réparation de la moelle épinière.

Son périple a commencé en 2001, après sa rencontre avec Stéphane Genestoux un sportif devenu tétraplégique suite à un accident et dont la famille a fondé l'association « Demain Debout ». Pascal décide alors d'aider l'association en donnant bénévolement une série de stages dont les droits d'inscription des élèves sont reversés à « Demain Debout » pour financer des bourses de recherche. Etant également passionné de randonnée il décide de rallier les clubs à pied afin d'augmenter la portée symbolique de l'action: « marcher pour aider ceux qui ne le peuvent plus ». L'opération est baptisée « Et si ça marchait ? », double allusion à la marche de Pascal et aux espoirs de résultats de la médecine.

L'édition 2001 (Clermont-Ferrand – Mende: 210 km) ayant été un succès, l'idée est venue de recommencer



chaque année en repartant de la dernière ville visitée, effectuant progressivement un tour de France. Les éditions se sont donc enchaînées: Mende – Saint-Etienne en 2002, Saint-Etienne – Brioude en 2003, Brioude – Roanne en 2004, et enfin du 13 au 18 juin 2005 Roanne – Montluçon. Le 18 juin lors de l'arrivée à Montluçon la distance totale parcourue par Pascal depuis son départ de Clermont-Ferrand cinq ans plus tôt était de 1 000 kilomètres! Mais plus important encore: en cinq ans il a recueilli plus de 10000 euros, entièrement affectés à la recherche médicale. Les projets pour l'année prochaine: reprendre la route en direction du sud...

Pascal Girodet: 06 83 38 00 77 - girodet.pk@wanadoo.fr  
Demain Debout: www.demaindebout.com

## TAO WEAR

Saluons l'arrivée d'une nouvelle marque de vêtements destinés à la pratique. Des costumes de Taiji haut de gamme fabriqués avec soin et de manière personnalisée dans l'atelier de Chantal Roynette. Pour contacter la créatrice: roynette.chantal@neuf.fr.



Crédit photo: Ginko.www.ginko-photo.com

## CLIN D'OEIL

Les éditions Guy Trédaniel nous ont accueillis le 9 mars dernier à l'occasion de l'inauguration de leurs nouveaux locaux. Une ancienne librairie de renom restaurée et modernisée offre aujourd'hui la possibilité aux amoureux des arts énergétiques et des arts martiaux de découvrir leurs nouvelles publications et les plus anciennes.

Tous nos vœux d'épanouissement et de prospérité à ce nouvel espace au cœur de Paris: 19, rue St Séverin - 75005 Paris.

Ci-contre, de gauche à droite: Pol Charoy & Guy Trédaniel..



photographie: Laurent Belmonte

## SALON RENTREZ ZEN

Chaque année, vous pouvez venir nous rencontrer au Salon Rentrez Zen, qui se tiendra du 15 au 19 septembre prochain à Paris, Espace Champerret. Pour sa 18e édition, le salon du bien-être et du développement personnel a choisi pour thématique: « Savoir apprivoiser ses ressources intérieures ». Il mettra en outre l'accent sur les thérapies par le son.

Plus de 150 animations réalisées par des professionnels: des ateliers et des conférences.

Renseignements:

email: zen@spas-expo.com

internet: www.spas-expo.com

# 10<sup>e</sup> journée nationale

Pour la 10<sup>e</sup> année consécutive, la journée nationale du Qi Gong, organisée par la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques, la FEQGAE, a donné rendez-vous à plus d'un millier de visiteurs.

par Marie Delaneau & photos: Jean-Marc Lefèvre

**D**imanche 12 juin. Marcher vers la Grande Pagode dans le bois de Vincennes où déjà une ambiance estivale s'est installée. Des joggeurs, des promeneurs. Il fait beau. 10 heures. Les premiers visiteurs entrent. 4 stands: de l'Association et de la Fédération, stand librairie et stand sur le Yi Jing avec la présence de Cyrille Javary. L'important ici n'est pas de consommer mais de découvrir et pratiquer... ensemble.

Dans l'espace central, devant le podium, Dominique Banizette propose un échauffement matinal: pratique commune qui permet de mettre à l'unisson toutes les énergies présentes. S'ensuivent alors sur la scène, des démonstrations de différentes pratiques. Tout d'abord le Wutao avec Imanou Risselard et Pol Charoy. Puis du Tai Ji Quan et du Da Cheng Quan avec le Dr. Liujun Jian, la main de Tai Ji avec l'invité d'honneur, Yang Bai Long, la danse de l'éventail avec

Chrystel del Pino, du Yang Shen Tai Ji Qi Gong avec Laurence Cortadellas et Jean-Michel Chomet, du Wudang Qi Gong avec Kunlin Zhang, du Tai Ji Quan Zhao Bao (Boxe du Fleuve jaune) avec Aijun Zhang, du Tai Ji Wu Xing Yi Quan avec Yi He Chen et enfin une pratique collective menée par Yang Bai Long.

A savoir que pendant ces démonstrations, des ateliers ont fleuri dans l'herbe et chacun a pu alors goûter une nouvelle pratique tout en appréciant la qualité de l'enseignant.

Pour ce qui est de la régalade, le Jardin des Voluptés nous a proposés toute la journée des plats végétariens et la dégustation de différents thés.

Et une fois restaurés, ceux qui souhaitent enrichir leurs connaissances en Qi Gong ont pu assister à des conférences comme « La pratique du Qi Gong en France » par Marcel Chenuault s'appuyant sur les résultats d'un questionnaire envoyé par la FEQGAE à tous les pratiquants de la fédération. Ou « Tao et Bien-être: une voie de l'effacement » par Jean-Michel Chomet. « La conscience du corps et le bien-être au quotidien » par Serge Mairet. « Le développement du Qi Gong en Chine et en France et le rôle des fédérations » par Dominique Casays, Yang Bai Long et Ke Wen. Chacun a ainsi pu faire son propre parcours dans cette journée riche en propositions. Et puis le plaisir des rencontres, de l'imprévu. Revoir tel ou tel avec qui un bout de chemin s'est fait à une époque, échanger nos expériences de pratique et se dire à l'année prochaine. Le thème qui avait été retenu cette année pour cette 10<sup>e</sup> édition était « Qi Gong et Bien-être ». Ce fut déjà le cas tout au long de cette journée exceptionnelle. ■

■ FEQGAE - 43, avenue Paul Cézanne  
13090 Aix-en-Provence  
tél. : 04 42 93 34 31 feqgae@free.fr  
www.federationqiqong.com



Les ateliers ont connu un beau succès



Jean-Michel Chomet & Laurence Cortadellas



Zhang Aijun



Liujun Jian

## BIENVENUE...

Bienvenue à Edouard né le 13 juin 2005, et tous nos vœux de joie et de douceur à ses parents, Liujun & Wei Jian.



Ke Wen



Kunlin Zhang



# de Qi gong



## Rencontre avec un maître de Qi gong « Equilibrer le cœur »

Présent pour la 1ère fois aux JNQG, Maître Yang Bai Long, professeur agrégé de l'Université d'éducation physique de Pékin et expert en art, nous a exceptionnellement accordé un entretien.

propos recueillis par Delphine L'huillier & Marie Delaneau. Traduction : Sun Fang

### GTao: Quand avez-vous commencé à pratiquer ?

Yang Bai Long: J'ai commencé à pratiquer les arts martiaux chinois à partir de 11 ans. Et en 1974, je suis entré à l'Université d'éducation physique de Pékin. C'est en 1978 que j'ai commencé le qi gong. Ce qui fut une passion devint alors une véritable discipline. Aujourd'hui, je pratique exclusivement le taiji et le qi gong.

### GTao: L'apprentissage du kung fu vous a-t-il été utile pour votre pratique du qi gong ?

Y. B. L.: La pratique des arts martiaux m'a apporté des bases très solides.

### GTao: A quoi correspond votre passage des arts martiaux au qi gong ?

Y. B. L.: C'est le processus classique de mon cursus professionnel qui correspond également au développement naturel du corps physiologique qui vieillit. C'est comme « rentrer à la maison ». Tu es parti et tu retournes à tes racines. Ce retour aux sources vise à nourrir la vie, ce que l'on appelle le Yangsheng, qui correspond au cycle de la nature. Il favorise la santé et la longévité. On le cultive grâce au mouvement énergétique, au travail corporel, les activités sportives, mais aussi à travers tous les gestes de la vie quotidienne, la manière de se nourrir, de s'habiller, de

dormir, ou de marcher. Yangsheng est un état d'esprit, un état de conscience, une façon de penser et un art de vivre. Une vision du monde. On peut aussi arriver à ce but par de nombreux moyens: la calligraphie, la cérémonie du thé, la cuisine, ou la poésie.

*Yangsheng est un état de conscience, une vision du monde.*

### GTao: Si vous deviez résumer votre pratique à l'essentiel. Que diriez-vous ?

Y. B. L.: Qu'il faut équilibrer le cœur et pratiquer régulièrement, suivre les

rythmes de la vie. Car on peut garder la joie en permanence quand on sait rester satisfait de ce que l'on a.

### GTao: Le Qi gong apparaît ici comme un véritable Tao, une Voie.

Y. B. L.: Toutes ces techniques sont des méthodes scientifiques et logiques qui correspondent à la nature, à la voie. On devient un homme complet.

### GTao: Quels sont pour vous les principes essentiels du Qi Gong ?

Y. B. L.: Pour moi, c'est avant tout un travail du corps, de la conscience et du souffle. Pour les débutants, il est important de toujours travailler la forme. Elle est garante d'un juste milieu.

### GTao: Pour vous, est-ce qu'on peut se faire plaisir en pratiquant ?

Y. B. L.: Oui, il faut y mettre du cœur, sentir une joie légère et paisible. Cette joie se manifeste différemment selon chacun. Elle permet de se dégager des soucis quotidiens. La bonne sensation est de retourner dans les bras de la nature. Car la joie sublimée est la fusion avec la nature, l'union de l'homme et du ciel. Ce n'est pas seulement préserver sa santé, c'est aller au-delà. —■

### PORTRAIT CHINOIS

Pour conclure, M. Yang Bai Long a bien voulu se prêter au jeu de répondre à quelques questions...

#### ● Si vous étiez un animal ?

Y. B. L.: une grue féérique.

#### ● Si vous étiez une fleur ?

Y. B. L.: un sapin.

#### ● Si vous étiez un sentiment ?

Y. B. L.: la profondeur et la stabilité.

#### ● Si vous étiez une couleur ?

Y. B. L.: le bleu du ciel.

# Le Sabre & la rose



Les 8 et 9 avril 2005, l'opération Coriolis s'est déroulée à l'université de Nanterre, en soutien aux victimes d'Asie du Sud-Est. Organisée conjointement par l'association d'aïkido Hakki\* et le Secours Populaire français, et patronnée par Fédération française d'Aïkido, Aikibudo et affinitaires, cette opération caritative proposait un stage tout à fait inédit dans le monde européen de l'Aïkido. En effet, il mit en présence Masamichi Noro (Fondateur du Kinomichi, voir Génération Tao n°28) - et Christian Tissier (Shihan, 7e dan de l'Aïkikai de Tokyo).

Chose rare dans le monde de l'aïkido, des «hakamas noirs» et des «hakamas gris», emblèmes respectifs de l'aïkido et du kinomichi, se trouvaient réunis pour la première fois sur les tatamis. Christian Tissier arborait même en fin de stage un hakama blanc que Maître Noro lui avait offert quelques années auparavant. Les deux hommes animèrent chacun une moitié de stage, et les pratiquants issus des deux styles, après une période d'observation mutuelle où chacun donnait l'impression d'aborder en des terres inconnues, finirent

par prendre plaisir à la rencontre. L'occasion pour les uns de goûter à la subtilité de la relation de cœur à travers le contact, et pour les autres de prendre plaisir à un échange guidé avant tout par des exigences martiales.

Par la fenêtre boisée qui entourait son noble visage, Morihei Ueshiba semblait se réjouir discrètement de ce moment. Il fut pour Génération Tao l'alliance du sabre et de la rose. Le sabre à la ligne acérée de la pratique de Christian Tissier, célébration du geste épuré et de l'efficacité martiale, et la rose au parfum subtil de la pratique de Nasamichi Noro, invitation à la rencontre, à l'ouverture du cœur et à la confiance en l'autre. Le spectateur attentif prit plaisir à voir Christian Tissier esquisser quelques gestes de Kinomichi qui ne lui sont pas coutumiers, et Nasamichi Noro retrouver l'espace de quelques conseils dispensés aux pratiquants des gestuelles d'aïkido qu'il a transformées et transcendées depuis près de trente ans. Une bien belle initiative que Génération Tao se devait de saluer.

**Dominique Radisson**

(\*) : L'association Hakki est animée par Denis Thomas, grand reporter à l'Agence Reuter, son président, et par Olivier Gaurin, auteur de *Comprendre l'Aïkido* et *Ô Tsurugi, l'épée reine*.



photographies: Cécile Bercegay, Génération Tao.



# 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](mailto: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 forme 24 - épée - Chang si gong - tui shou :**  
 Stage 11-12/06 et en été du 22 au 26/08 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€

DVDQG4a  
**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€.



**NOUVEAU**



### Collection vidéocassettes QI GONG

Réf. QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin - 25€

Réf. QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1<sup>er</sup> niveau - 25€

Réf. QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2<sup>e</sup> niveau - 25€

Réf. QG 4 Wu Qin Xi, Qi Gong des 5 animaux.- 30€

Réf. QG 5 Taiji Qi Gong avancés en 18 exercices.- 30€

Réf. QG 6a Taiji Qi Gong élémentaires.- 26€

Réf. QG 6b Taiji Qi Gong intermédiaires.- 26€

Réf. QG 7 Les automassages du Qi Gong - 29€

Réf. QG 8 Les 6 sons taoïstes - 30€

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			
<input type="radio"/> ordinaire : 3,20 € pour le 1 <sup>er</sup> produit + 1,21 € par article sup. <input type="radio"/> recommandé (fortement conseillé) 6,10 € pour le 1 <sup>er</sup> produit + 2,80 € par article sup.			
			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 hebdo dans 10 villes de France

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

formation d'enseignants, cursus individualisé.

Retrouvez toutes les infos sur le site

<http://atct.iteqg.com>



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



# 2<sup>e</sup> Congrès international de Médecine Chinoise

La France est aujourd'hui le pays européen dans lequel on dénombre le plus grand nombre de praticiens en médecine chinoise. Les 30 septembre, 1er et 2 octobre prochains s'y déroulera le 2e congrès international de médecine chinoise. A l'origine de cet événement majeur, l'Institut Chuzhen. Son directeur, François Marquer, nous entretient sur son contenu à travers son parcours et son expérience.

propos recueillis par Delphine L'huillier

**GTao : Comment avez-vous découvert la médecine chinoise ?**

François Marquer : Par hasard. En 1978, j'ai rencontré par des amis le Pr Leung Kokyuen qui était alors l'un des grands transmetteurs de la médecine chinoise vers les Occidentaux.

**GTao : Vous n'aviez pas de formation médicale à l'époque ?**

F. M. : Vous savez, ceux qui s'investissent le plus en médecine chinoise sont souvent ceux qui n'ont pas eu de formation médicale au préalable. Tout simplement parce que la formation « classique » de la médecine occidentale est très scientifique et exclusive vis-à-vis des autres médecines. Pour un scientifique, un soin donné doit avoir des effets reproductibles. Or, ces protocoles ne sont pas adaptés à l'évaluation de l'efficacité de la médecine chinoise. Pour une même pathologie rencontrée chez des patients différents, il est possible d'envisager des traitements différents car très individualisés. Et inversement, un même traitement pourra être appliqué pour traiter des affections différentes. Dans un sens large, le médecin de médecine occidentale analyse la maladie quand

le médecin pratiquant la médecine chinoise analyse le syndrome spécifique au malade.

*Ouvrir un espace d'échanges et de partage.*

**GTao : Les désaccords entre médecins et non médecins qui pratiquent la médecine chinoise existent-ils toujours ?**

F. M. : Moins qu'auparavant. Même s'il y a eu au départ une défense corporatiste de la part des docteurs en médecine expliquant qu'un praticien non formé spécifiquement à la médecine moderne ne disposait pas des outils nécessaires pour reconnaître les symptômes d'une maladie grave. Les praticiens non-médecins ont dès lors développé une grande rigueur en sachant qu'ils n'avaient pas le droit à l'erreur. D'un point de vue pratique, l'un s'appuie en premier sur un savoir médical scientifique (très sous tendu par les analyses biologiques), et l'autre sur un savoir médical traditionnel chinois

(fondé sur une analyse clinique très poussée). Ce qui n'empêche pas ces derniers de s'intéresser éventuellement à l'IRM ou au scanner de leurs patients, mais seulement en appont de leur diagnostic. Aujourd'hui, un véritable rapprochement se fait sentir avec, comme toujours, la présence de quelques réfractaires de part et d'autre.

**GTao : Le 2e congrès international de médecine chinoise qui cette année aura lieu à Paris, accueillera donc des médecins issus de tous horizons.**

F. M. : Bien sûr. Parmi les personnes soutenant cette manifestation, on retrouve d'ailleurs le président de l'AFA, l'Association Française des médecins acupuncteurs, un autre membre du Comité scientifique est le responsable de l'enseignement de l'acupuncture à l'Université de Bobigny. Parmi les nombreuses communications médicales prévues, je peux citer à titre d'exemple, celle d'un médecin cardiologue français qui donnera des indications sur sa pratique dans le traitement de certaines maladies cardiologiques par la pharmacopée chinoise. Néanmoins, les membres les plus actifs demeurent les praticiens de médecine chinoise





non docteurs en médecine comme le sont la plupart des membres de l'Institut Chuzhen à l'initiative de l'organisation de ce congrès.

### **GTao : Les dernières recherches, voire avancées technologiques, seront-elles abordées ?**

F. M. : Plus de 80 interventions et 60 ateliers sont aujourd'hui programmés qui donneront lieu à de nombreux échanges entre spécialistes et praticiens, et notamment sur les approches modernes de la médecine chinoise. Si les traitements par laser ou infra-rouge sont des techniques que l'on rencontre de nos jours en acupuncture, je crois personnellement que l'utilisation des aiguilles et leurs manipulations manuelles demeurent encore aujourd'hui la méthode la plus efficace. L'usage de l'électricité dans les aiguilles peut parfois s'avérer utile, dans le cas de paralysie notamment.

### **GTao : Quels sont les objectifs de ce congrès ?**

F. M. : D'une part, c'est ouvrir un espace d'échanges et de partage de connaissances et d'expériences entre des professionnels venus du monde entier. Et d'autre part, c'est aussi un acte politique. Organiser un congrès de cette ampleur en France (plus de 1000 participants sont attendus) peut contribuer à faciliter la reconnaissance de la médecine chinoise en France en tant que médecine à part entière. De nombreux partenaires seront ici réunis : la Fédération Mondiale des sociétés de médecine chinoise (WFCMS), la Fédération pan-européenne de sociétés de médecine chinoise (PEFOTS), la Fédération pan-européenne des spécialistes de MTC (PEFCTCM), l'Union française des professionnels de MTC (UFPMTTC), la Fédération française de MTC (FNMTC), le Syndicat indépendant des acupuncteurs traditionnels (SIATTEC) et la Confédération française de médecine traditionnelle chinoise (CFMTC) pour citer les forces vives de cet événement. Nous avons demandé à M. Xavier Emmanuelli, entre autre fondateur et président du Samu social, et à Mme She Jing, ministre chinoise chargée de la médecine chinoise, d'être les présidents d'honneurs de ce congrès, ce qu'ils ont accepté.

### **GTao : Quelle est la nature de la reconnaissance que vous recherchez ?**

F. M. : La médecine chinoise a aujourd'hui en France une reconnaissance sociale (les nombreux patients français qui nous font confiance en sont le témoignage), administrative (les professionnels sont souvent enregistrés dans le cadre des professions de santé non réglementées), mais pas encore de reconnaissance politique. Même si, à défaut de reconnaissance, il y a une tolérance importante. Mais elle n'a pas d'existence juridique, comme c'est aujourd'hui le cas pour les ostéopathes et les chiropraticiens. Notre objectif n'est pas d'obtenir le remboursement des soins par la Sécurité Sociale, mais une reconnaissance permettrait à nos patients d'être plus facilement pris en charge par certaines mutuelles.

### **GTao : Pensez-vous que la médecine chinoise fera partie des médecines de demain ?**

F. M. : Cela pose surtout la question suivante : quelle sera la santé de demain ? Celle-ci évolue constamment. Elle devient aujourd'hui un souci pour chacun, et sa perspective et ses enjeux se sont élargis, notamment avec certaines approches propres à la médecine orientale telle la notion de « circulation d'énergie », ou celle d'équilibre yin-yang. La médecine chinoise a déjà bousculé la vision de la santé en France. ■

## **AU PROGRAMME**

A la Maison de la Chimie, Paris 7e, les 30 septembre, 1er & 2 octobre 2005. Les conférenciers aborderont les domaines de la pratique clinique et de la recherche, et feront le point sur la situation de la médecine chinoise dans le monde et en Europe. 60 ateliers et 5 grands thèmes intégreront les différentes communications proposées aux intervenants : Médecine chinoise dans le monde, données récentes des différents domaines cliniques, thérapies non médicamenteuses, médecine chinoise et vieillissement et législation et enseignement de la médecine chinoise. Plus de 80 intervenants dont : Gérard Timon, Thierry Vinai, Yves Réquena, Zhu Youping, Chen Lihong, Tao Liling, Rinaldo Rinaldi, etc.

Renseignements :  
conference2005@chuzhen.com  
www.chuzhen/congres2005  
Institut Chuzhen  
de Médecine Chinoise  
10, bd bonne nouvelle  
75010 Paris  
tél. : 01 48 00 94 18  
fax : 01 48 00 99 18  
infos@chuzhen.com  
www.chuzhen.com

## **ERRATUM & INFO**

### **ERRATUM**

Quelques erreurs sont venues se glisser dans le carnet d'adresses du Hors-série n°4 de GTao consacré aux « Massages énergétiques et thérapies manuelles ».

- « Touch For Health » Test émoi - tél. : 04 73 71 17 87
- « Rolfling » : tél. : 06 26 34 81 35 ou 06 88 74 58 93 ou 06 67 96 88 69

● « Ostéopathie bio-dynamique » : site internet : biodo.com  
Grégory Day : tél. : 01 42 39 33 11

● A la place Institut de formation en Thérapie-Corporelle, il fallait lire : Institut de formation en Thérapie Psycho-Corporelle.

Nous nous excusons auprès des lecteurs et des personnes concernées.

### **INFO**

Vous retrouverez la suite du « Traité des 5 roues » de Jean Motte, consacré pour le prochain volet au « Vent » dans le numéro de la rentrée.



# « Allume une bougie, au lieu de maudire l'obscurité. »

Un couple précurseur et 7 samourais de la conscience planétaire, directeurs et présidents d'ONG. Nous vous avons déjà parlé du Loto humanitaire: « Parions pour un monde meilleur ». Le projet avance. Et 1ère conférence de presse. par Sandrine Toutard

L'idée paraît folle, simple, et évidente. C'est peut-être « trop » pour ce projet de Loto Mondial qui se heurte actuellement au barrage des pouvoirs publics. Un Loto additionnel, français, européen, puis mondial, dont l'enjeu est humanitaire. Ainsi ce sont 20 % des gains qui iraient à l'humanitaire et au développement. Le joueur, particulièrement sensibilisé à telle ou telle cause, devient « joueur-donateur-citoyen », et le jeu fait alors sens: s'il gagne, le joueur-donateur-citoyen aide la cause par une partie de ses gains (20% sur le pourcentage des gagnants). S'il perd, celui-ci aura participé à ce auquel il croit, et gagné un monde meilleur en accomplissant un véritable acte citoyen.

La conférence de presse a un but clairement énoncé: le besoin de médiatisation de ce beau projet afin de faire connaître, soutenir, et convaincre les pouvoirs publics par la mobilisation civile.

Les ONG présentes, les 7 samourais: Aide et Action, Aides, Care, La chaîne de l'espoir, Afixb, WWF et Terre des Hommes, et leurs représentants: Frédéric Naquet, Vincent Pelletier, Philippe Lévêque, Françoise Monard, Christine Eggs, Cédric de Monceau, et Lysiane André, sont unanimes pour considérer l'idée de Frédéric Koskas et d'Ondine Khayat, comme « folle et géniale ». On se doute qu'elles ont eu des réticences et de nombreuses questions au sujet du Loto. Surtout au sujet de sa faisabilité et de sa traçabilité. La participation au loto pourrait-elle freiner les offres de dons? Le téléthon n'a pas empiété sur la générosité des personnes, bien au contraire. Parier et œuvrer, est-ce conciliable? Comme l'a dit O. Khayat à la conférence de presse: « La vraie indécence est ce qui se passe aujourd'hui dans le monde ». N'oublions pas que la 1ère loterie française avait été organisée pour subvenir aux besoins des « gueules cassées » de l'après-guerre, lâchement abandonnées par la patrie pour laquelle ils avaient donné leur vie. La transparence? Régulée par une émission de télévision à échelle européenne, puis mondiale: montrer aux joueurs, et aux gagnants où va l'argent, et comment il est employé. Il y aurait un premier tirage en France pour démarrer, puis lorsque ce loto deviendra européen (il existe déjà en Hollande sous une autre forme depuis plusieurs années et marche très bien!) et mondial, il y aurait un tirage par mois. Le premier tirage en France montrera aux autres pays que le concept tient la route, et les encouragera à faire

partie du Loto. Les associations ne risquent-elles pas de se tirer dans les jambes pour avoir les fonds? Le loto prône une égalité de répartition, mais surtout, au-delà de l'argent, les ONG se rendent compte que jouer est un moyen facile de mobiliser les gens, et de les rendre actifs, comme ils l'ont été par tous les moyens et média pour les victimes du tsunami. Alors?!

Alors pourquoi cette lenteur dans la mise en place de ce projet, ce frein des pouvoirs publics? Sans doute pour les mêmes raisons que celles qui, nous le savons déjà, compromettent les objectifs et les promesses des 191 chefs d'Etat présents au Sommet du Millénaire pour enrayer 50% de la pauvreté mondiale d'ici 2015. Et pourtant, comme

le souligne Lysiane André, les objectifs ne sont pas si inimaginables que ça. Tout ceci est même possible, dès maintenant. Et pourtant ce Loto additionnel est prévu pour ne pas prendre d'argent à la Française des Jeux, et encore moins à l'Etat (qui risque même d'en gagner et d'améliorer son image). Alors? Mauvaise volonté?

Désengagement politique? Même s'il est question d'argent, c'est surtout un manque évident de volonté du gouvernement de soutenir le changement, même s'il est dans le cadre, comme ici, des contributions volontaires du rapport Landau.

Voilà pourquoi les initiateurs du projet, Ondine Khayat et Frédéric Koskas comptent sur nous, sur une mobilisation citoyenne qui par l'intérêt porté à cette idée va susciter l'intérêt de nos élites. La réunion de ces 7 ONG est du meilleur présage: ils sont les derniers opérateurs. Ils œuvrent pour des valeurs. Ils n'ont pas de meilleurs audits que les bénévoles qui travaillent avec eux. Ils sont prêts. Et tout est prêt. Si la décision était prise aujourd'hui, le collectif « Objectifs du Millénaire - Parions pour un Monde Meilleur », constitué d'un comité d'éthique et scientifique de représentants des pouvoirs publics et du noyau dur d'ONG membres fondatrices du Loto, et d'autres ONG membres adhérentes, serait mis en place. Il ne reste que l'accord du gouvernement français, et particulièrement du Ministre de l'Economie et des Finances, M. Thierry Breton pour que ce projet se réalise. Et de notre participation à tous pour soutenir le Loto Mondial Humanitaire, et pour devenir des joueurs-citoyens-conscients. Ca donne envie, non? —

Rens.: [f.koskas@noos.fr](mailto:f.koskas@noos.fr) & [ondine.khayat@noos.fr](mailto:ondine.khayat@noos.fr)

*Le joueur  
devient joueur,  
donateur,  
citoyen.*



## Formation

en Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C)

Nice Montpellier

Mulhouse

Guadeloupe



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

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

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

Documentation gratuite à :

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

## WUSHU - XING 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 réalise son essence grâce à l'étude du bouddhisme avec le moine chinois Haikong (lignée des bonnets jaunes).

**ATELIER ÉVEIL**

01 47 34 79 83 - 06 10 70 90 08

Elisabeth.Lamarre@free.fr



## Chaman Healing Arts

Organise des formations basées  
sur le senti énergétique et la pratique  
Pour les professionnels de la santé

avec **Bruno REPETTO**

acupuncteur, ostéopathe  
(élève de Laille-Méry et Leung Kok Yuen)  
30 ans de pratique en cabinet.

Formation en Énergétique Globale sur 5 WE  
pour augmenter le taux vibratoire et travailler  
sur les différents corps.

Formation en acupuncture sur 3 ans basée sur  
la pratique et la perception de l'énergie,  
à Grenoble, théorie étudiée à domicile.

Consultez le site : [www.chamanheal.com](http://www.chamanheal.com)  
Renseignements tél : 04 76 300 372

## MASSAGE THAI

FORMATION PROFESSIONNELLE DIPLOMANTE

- NUAD THAI (MASSAGE TRADITIONNEL)
- LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAI
- TOKSEN
- YAM KANG



[WWW.MEI-KONG.COM](http://WWW.MEI-KONG.COM)

ASSOCIATION MEI-KONG  
1, RUE DE LYONNAISE 73019 PARIS

Tél : 06 82 28 63 99  
01 42 40 31 46

### Le réenchantement du coaching

par Batiste Rappin



Le parcours que les auteurs présentent ici est une véritable initiation qui vise à faire accéder l'homme au monde spirituel. Pour cela, le coach dispose d'une méthodologie en totale rupture avec la panoplie du coach moderne. La philosophie, l'art, la poésie, l'humour... C'est donc le souffle divin que le coach insuffle au coaché.

Editions Charles Antoni-L'Original, 20 €

### Ces aliments qui nous soignent

par Philippe Sionneau & Josette Chapellet



Un ouvrage colossal, tant par son volume, plus de 600 pages, que par la quantité d'informations que vous pourrez y puiser pour découvrir et approfondir vos connaissances sur la diététique chinoise: les grands principes, familles d'aliments, des applications concrètes, etc.

Editions Guy Trédaniel, 39 €

### Slow Food, manifeste pour le goût et la biodiversité

par Carlo Petrini



L'auteur lance en 1986 un programme d'actions en faveur de la préservation des terroirs, des agricultures paysannes locales, des patrimoines gastronomiques, et de l'éducation du goût: Slow Food. Ce livre retrace les origines du mouvement, sa philosophie, et ses initiatives concrètes. Un livre à déguster tranquillement.

Editions Yves Michel, 14,50 €

### Bien-être et épanouissement par la tradition médicale chinoise

par Pascal Huart & Calvin Cambridge



Qui n'aspire pas aujourd'hui à un bien-être physique et mental, où la notion de stress et d'excès pondéral n'existerait plus? Ce livre s'adresse tout autant à ceux qui aspirent au bien-être et à une meilleure qualité de vie, qu'à ceux ou celles qui désirent connaître un autre mode de pensée en matière de santé.

Editions du Puits fleuri, 22,50 €

### Allô mon corps...

par Bernard Montaud & J.C. Duret



Les auteurs nous invitent à passer par les « lapsus du corps » plutôt que par les lapsus verbaux, pour revisiter notre histoire personnelle. Il présente en détail la gestion des mouvements archaïques, ainsi que les sept profondeurs de la mémoire corporelle qui constituent l'art de cette nouvelle psychanalyse.

Editions Edit'As, 18 €



### Sengai

par D. T. Suzuki

Sans pouvoir se départir d'un sourire complice, le lecteur fera un tour très complet de l'univers du Bouddhisme et plus particulièrement du Bouddhisme zen, grâce aux commentaires soignés de D. T.

Suzuki, qui invite à un parcours informel mais très riche à travers l'œuvre de ce moine japonais du 19e siècle.

Editions Le Courrier du Livre, 26 €

### TaiChi-Chuan supérieur, le Chi-Kung du TaiChi

par Yang Jwing-Ming



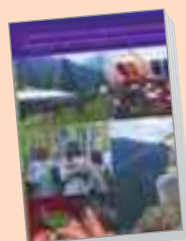
L'auteur vous propose ici trois formes complètes d'exercices de taiji: le Qi Gong d'échauffement, immobile et en mouvement. Et comme la démonstration par l'image, à défaut de mouvement, prime dans nos disciplines, près de 290 photos et illustrations viennent vous accompagner dans ce voyage

au cœur des arts internes.

Budo Editions, 32,50 €

### Ecologie & spiritualité

par Chrystèle Marie & Fabien Berquez



La quête spirituelle et le développement personnel ont-ils encore un sens à l'ombre d'une terre dénaturée? De cette réflexion est né un forum-rencontre où les traditions spirituelles et les mouvements éco-citoyens se retrouvent, les 2,3 et 4 octobre 2004 à Karma Ling, le tout filmé sur un DVD.

Editions Prajna, 15 €

### Wudang Dao Yin Qi Gong & Qi Gong des 4 animaux divins

par Bruno Rogissart



Découvrez ces 2 DVD, l'un pour vous immerger dans les subtilités énergétiques du Wudang Qi Gong, l'autre pour vous permettre de travailler toute la trame énergétique du corps humain. Format DVD ou VHS.

Ed. ITECQ, 30 €

### Taiji à l'épée, style Yang

par Thierry Alibert



Formes et applications martiales (avec Jean-Jacques Galinier). Les 12 techniques énergétiques anciennes de combat de l'école Yang (avec Michel Jreige). Le grand San Shou du style Yang, ou le combat codifié avec partenaire (avec Jean-Luc Chastanet). Format DVD.

DVD multilingues - 25 €



### 80 hommes pour changer le monde

par Sylvain Darnil & Matthieu le Roux



Le principal défi du siècle est de permettre à l'homme d'exercer son génie et sa créativité pour retrouver l'harmonie entre son mode de vie et l'écosystème. Comment imaginer et tester au plus vite des alternatives crédibles face aux nouveaux enjeux économiques? 80 histoires d'hommes et de femmes qui prouvent que les initiatives de développement durable ne sont pas des lubies d'écolos babas mais des entreprises qui marchent.

Editions JC Lattès, 18 €

### Votre cerveau vous fait-il grossir ?

par Christine Sarah Carstensen



A travers cet ouvrage, vous découvrirez 9 clés psychocorporelles pour trouver votre poids idéal. Une manière ici de mincir intelligent en mangeant avec plaisir : «Si votre cerveau a su écrire un programme *Grossir*, il sait écrire un nouveau programme *Mincir*. Une façon de vous sentir mieux en respectant votre corps.

Le Souffle d'or, 18 €

### Le Tao de l'harmonie familiale

par Philippe Nicolas



Ce nouveau livre sur la thérapie transgénérationnelle a pour but de proposer des éléments théoriques sur la manière avec laquelle les vécus, dramatiques ou non, se diffusent et opèrent dans une famille. Il a la particularité de s'appuyer sur les grandes traditions comme l'énergétique traditionnelle chinoise, tibétaine ou les différentes formes de chamanisme qui fournissent bon nombre de réponses.

Editions Le divan bleu, 24 €

### Le sabre de vie

par Yagyu Munenori



Cet ouvrage, écrit par l'un des plus grands maîtres de sabre, nous offre un véritable enseignement et met l'accent sur l'importance de libérer son esprit de tous les attachements, qui sont pour lui autant de « maladies » nées d'une trop grande attention portée à la technique, voire à l'idée même de gagner.

Budo Editions, 13,95 €

### Traité de nutripuncture

par Dr P. Véret et Dr Y. Parquer



Vivre en harmonie avec les autres par rapport à soi-même, rééquilibrer et stimuler la vitalité des cellules de l'organe en dysfonction, se dégager des programmations... C'est ce que nous propose la nutripuncture, avec la possibilité de restaurer l'équilibre du corps de façon durable et définitive.

Editions Désiris, 39,50 €

### Sagesse chinoise au quotidien

par Nathalie Chassériau



Comment la pensée chinoise peut-elle nous accompagner tout au long de notre quotidien et nous faire changer de regard sur la vie? Nous aider à retrouver plus d'harmonie avec soi-même et les autres, notre corps... C'est ce que l'auteur nous donne à méditer grâce à ce nouvel ouvrage, esthétique et clair.

Editions Hachette, N.C.

### L'esprit du Yoga

par Ysé Tardan-Masquelier



Tous ceux qui s'interrogent sur la place du yoga dans la société et dans leur parcours personnel verront ce livre élargir leur réflexion. L'auteur dresse ici un panorama rigoureux du yoga en Occident, de ses racines indiennes et de ses rapports avec la tradition et la modernité.

Editions Albin Michel, 19 €

### Yi King

par Chao-Hsiu Chen



Les cartes de Chao-Hsiu Chen enchanteront tous les âme-oureux du plus ancien traité de divination du monde: le Yi King. Magnifiquement illustré et commenté, vous trouverez dans ce coffret, toute la poésie et la profondeur nécessaire à sa consultation.

Le Courrier du Livre, 23 €

### Sagesse libertaire taoïste

par Erik Sablé



Loin des agitations de la vie moderne, les principes du Taoïsme posent les bases d'une société simple et paisible, en profonde harmonie avec la nature, où la mystique et la politique restent indissociables et où la sagesse taoïste s'applique directement au gouvernement des peuples, bref, un petit ouvrage qui remet les pendules à l'heure.

Editions Dervy, 12 €

### Paroles d'un enfant du Bwiti

par Marion Laval-Jeantet



Ce livre est un document rare, fruit des entretiens de l'auteur, initiée à des savoirs traditionnels africains essentiels. Il nous permet de percevoir l'expérience vécue à laquelle se livrent les initiés au culte gabonais du Bwiti, souvent assimilé à un chamanisme, à travers l'absorption de l'iboga.

Editions Charles Antoni-L'Originel, 20 €

A woman with dark hair is shown in profile, looking upwards and to the left. She is holding a glowing, spherical object in her right hand, which appears to be a cluster of stars or a small galaxy. The background is a dark, starry space. The text 'Nourrir la Vie' is overlaid on the image in a large, bold, yellow font.

# Nourrir la Vie

De l'alimentaire à l'élémentaire.  
De l'élément Terre à l'élément Ciel.

Se nourrir. Mais de quoi avons-nous vraiment faim? De connaissance, de savoir, de joie, de moments partagés? Mais alors, comment s'en nourrir? Par les yeux, les oreilles, le nez, la bouche, par la vie elle-même: croquer la vie pour pouvoir s'en nourrir. Préserver sa santé pour mener à bien son chemin de vie, sa longévité, sa fraîcheur d'esprit, en connaissant les règles élémentaires de l'alimentation. La réflexion « nourriture et thérapie » est à l'origine d'une branche de la médecine traditionnelle chinoise, et d'un art de vivre, le Yangsheng. Connaissance de soi, de sa constitution, de la nature de ce que l'on mange, de son environnement, qui ouvre à une compréhension élargie du monde. Art de la diététique comme médecine du corps-esprit. Nourrir l'esprit, la spiritualité, et réharmoniser sur la balance le poids du corps et l'éveil de l'âme. Bon appétit...

# Se Nourrir

## sous toutes ses formes

Se nourrir de nourriture. Manger. Est-on ce que l'on mange? Haïssons-nous ce que nous mangeons, et aimons-nous ce dont on se nourrit? La différence est peut-être là. La réflexion ne date pas d'hier, et la diététique non plus.

par Sandrine Toutard

**B**ien avant de se soucier du poids, la diététique s'est surtout préoccupée de la santé. Plus subtilement, elle a observé que la santé et l'équilibre dépendaient de ce que l'on mangeait.

### La diététique chinoise

Celle-ci est d'abord conçue pour entretenir la santé, à partir des principes de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). « La médecine et les aliments proviennent de la même source », dit un proverbe chinois. Cette diététique est d'ailleurs une des cinq pratiques de la MTC, les quatre autres étant l'acupuncture, la pharmacopée, le massage Tui Na et les exercices énergétiques. En Occident, toutes les personnes sont considérées comme ayant des besoins à peu près comparables et les aliments sont analysés en fonction de leur teneur en vitamines, gras, protéines, etc. Dans la diététique chinoise, chaque personne représente un « terrain » particulier, auquel peuvent contribuer divers aliments selon leurs propriétés. Elle est constituée par un ensemble de règles d'hygiène alimentaire dont la théorie et la pratique sont basées sur des observations établies au cours des millénaires. Leur objectif n'est pas de nature philosophique, mais pratique: s'assurer une aussi bonne santé que possible, en fonction de notre constitution et avec l'aide des produits de la nature.

### La diététique ayurvédique

Similaire à bien des égards, la médecine ayurvédique considère l'alimentation comme le moyen d'enrayer ou de prévenir la maladie. Comme dans la MTC, celle-ci se soucie de l'individu et de ses particularités, et le régime est adapté en fonction de chacun.

Originnaire de l'Inde, l'Ayurvéda, ou médecine ayurvédique, est un système médical complet et cohérent, tout comme le sont la médecine occidentale ou la MTC. Considéré comme le plus ancien système médical de l'histoire humaine, la tradition indienne fait remonter ses débuts à 5000 ou même 10000 ans, mais les écrits sur lesquels repose le savoir médical ayurvédique que nous connaissons aujourd'hui sont moins anciens: le *Caraca Samhita* fut écrit aux environs de 1500 avant notre ère tandis que le *Sushrut Samhita* et l'*Ashtang Hrdyam* datent des débuts de l'ère

chrétienne (entre 300 et 500). Ces trois textes décrivent les principes de base de la médecine ayurvédique telle qu'on la pratique encore de nos jours en Inde. En Sanskrit, *ayur* signifie « vie » et *véda*, « connaissance » tout comme la biologie, qui a emprunté au grec les mots *bios*, « vie » et *logia*, « connaissance ». L'Ayurvéda postule que tout est énergie et que les énergies qui régissent le macrocosme sont identiques à celles qui œuvrent dans le microcosme. L'Univers fonctionne à partir de l'énergie des 5 éléments: éther, air, eau, feu et terre; l'homme qui est un microcosme de la Nature étant aussi constitué de ces 5 éléments, dans des proportions différentes. Ce sont ces proportions qui déterminent sa nature profonde. L'Ayurvéda distingue ainsi 3 « doshas », humeurs, ou types de constitution. Et dire de quelqu'un qu'il est de constitution Vata signifie que chez lui l'humeur Vata est en excès. Lorsque les trois humeurs sont équilibrées, c'est l'état de santé.

Ainsi, ces traditions millénaires ont inspiré les spécialistes de la nutrition du monde occidental, et même s'il n'y a pas réellement de référence à une diététique ancestrale, j'imagine que « nos » anciens avaient eux aussi la connaissance du lien entre alimentation et bien-être.

*Le régime est adapté en fonction de chacun.*

### Panorama des « diététiques » modernes

De nos jours, nombreuses sont les options et les expérimentations: la boîte de Pandore est ouverte et se nomme la « nutrition ». Se nourrir. Pour maigrir, tous les régimes possibles et imaginables ont été inventés. Pour rester en bonne santé, ou pour guérir, nous ne sommes plus dans l'invention, mais dans la recherche et la réflexion: nutrition orthomoléculaire, nutrithérapie, végétalisme, végétarisme, crudiorisme, instincto-thérapie, macrobiotique, harmonisisme, naturopathie, et les grands noms précurseurs d'une remise en question de la santé par la nourriture.

### La naturopathie

Dans son approche, ce qui me semble le plus complet et semblable aux traditions diététiques chinoise ou indienne est la naturopathie. De tout temps, les hommes se sont soignés avec les aliments, les plantes, l'eau, les applications d'argile, les bains, les manipulations, etc. Cette médecine



non violente a été représentée dans le passé par les Américains Tilden et Trall, les Allemands Schrott et Kneipp ainsi que le grand Khune qui jeta les bases de « l'unité morbide », les Français Durville, Rouhet, Carton et tant d'autres. Plus récemment, les grands vulgarisateurs de la naturopathie furent les américains Shelton et Jensen, l'anglais Thomson, le portugais Colucci et le biologiste français Marchesseau qui, en 1935, l'a codifiée et développée. Il a notamment été le premier à parler des hygiènes, en fonction de la constitution énergétique de l'homme (minérale, vitale, mentale et spirituelle). La naturopathie est avant tout, une hygiène véritable, conforme à la physiologie humaine (alimentaire, musculaire et psychique).

## Les précurseurs du 20e siècle

Ces recherches sur la diététique semblent naître au même moment, début du 20e siècle, quand les habitudes alimentaires et la consommation changent, avec le tout industriel, le progrès...

### La vague Kousmine

La doctoresse Kousmine incrimine directement ce nouveau mode alimentaire trop riche et déséquilibré. En réponse, elle a insisté en particulier sur les bienfaits des acides gras polyinsaturés qui interviennent dans la protection des cellules. On les trouve dans les huiles vierges de première pression à froid. Elle a également donné la priorité aux légumes crus et cuits, aux fruits, aux céréales complètes (cruées et cuites), le tout si possible de culture biologique. Les médecins « kousminiens » ont suivi des milliers de patients atteints de cancers, de scléroses en plaques, et aujourd'hui de sida. La littérature suisse — la doctoresse Kousmine a exercé à Lausanne dès 1934 — abonde de témoignages de gens dont l'état a été largement amélioré par sa méthode.

Le Dr Paul Carton, médecin très actif entre 1920 et 1940, a proposé un régime ovo-lacto-végétarien, assez global, que sa base apparente aux régimes de la Doctoresse Catherine Kousmine et André Passebecq, excepté en ce qui concerne les acides gras, que l'on connaissait mal à l'époque. Il a mis en garde contre trois aliments « meurtriers » : le sucre, le pain blanc et la viande. Selon lui, la ration devait être modérée, ce qui est effectivement indispensable.

### La méthode harmoniste

Dans la lignée des précurseurs, Raymond Dextreit fonde la méthode harmoniste. Il est né en 1908 et un de ses premiers livres : *Vivre Sain* fait référence à près de 200 auteurs, médecins ou chercheurs. L'alimentation végétarienne est ainsi présentée comme un élément essentiel de votre santé, et de solidarité universelle. Beaucoup connaissent Raymond Dextreit et son livre phare : *L'Argile qui guérit* ou encore *La Méthode Harmoniste*. La Méthode Harmoniste est basée sur les soins naturels et la réforme de l'alimentation. Cette réforme peut se faire progressivement avec pour finalité le végétarisme en tant que mode de vie et non de régime (moins de toxines et de déchets toxiques à éliminer grâce à une large consommation de fruits et légumes), pour le respect de la vie.

**Médecine et aliments proviennent de la même source.**



photographe : Imanou

### La macrobiotique

Elle est peut-être la méthode diététique la plus connue en Occident, mais beaucoup de ses préceptes ont été simplifiés. Le terme de macrobiotique est composé à partir des éléments grecs *macro*, « grand », et *bio*, « la vie ». Il s'agit d'une philosophie japonaise, fondée sur des règles d'hygiène alimentaire, dont le but serait de vivre mieux et plus longtemps. Ces règles, établies par G. Oshawa,

introduisent un équilibre entre le yin et le yang : chaque aliment est donc classé dans l'une de ces

deux catégories. Le principe de base de la macrobiotique étant le respect de cet équilibre qui varie en fonction du sexe et de l'âge.

Certains aliments sont idéaux, car ils comportent un équilibre naturel yin yang, comme le riz, qui constitue, avec les autres céréales et les légumes, le fondement de l'alimentation macrobiotique. En revanche, il est

déconseillé de manger trop de viande, et il en est de même pour certains fruits, à l'instar de l'ananas,

de la banane ou de l'orange. Enfin, quel que soit l'aliment, il faut le mastiquer longtemps. Les règles de la macrobiotique sont assez proches du végétarisme et du fletcherisme (Fletcher est l'instigateur d'une théorie qui repose essentiellement sur la nécessité de bien mastiquer les aliments).

### Doit-on manger de la viande ?

La chasse aux mauvais aliments place la viande en tête des réflexions alimentaires et philosophiques : peut-on manger un être vivant ? Un animal ? N'importe lequel ? Et surtout nous, omnivores, pouvons-nous nous passer de viande ? Petit à petit, la diététique écarte les aliments qui lui paraissent nocifs : de « manger de tout raisonnablement à quantités égales », elle essaie de (re)trouver une façon plus naturelle de se nourrir, et se focalise sur les bienfaits

FÉDÉRATION NATIONALE  
DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

**F.N.M.T.C.**



法  
國  
傳  
統  
中  
醫  
學  
院

**D.A.T.C.**

*Diplôme d'Acupuncture Traditionnelle Chinoise*

Les épreuves du diplôme inter-écoles se dérouleront  
à Paris et à Aix en Provence les 17 & 18 septembre 2005.  
Dernier délai d'inscription : le 30 juillet 2005.

**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



# 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)

## et des STAGES LIBRES

### A PARIS

« 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](http://www.ieqg.com) - Email : [info@ieqg.com](mailto:info@ieqg.com)



et apports d'un groupe d'aliments restreint.

Le **végétarisme** recommande ainsi une majorité de végétaux. Il ne comporte pas de produits animaux, excepté leurs dérivés: œufs, lait et ses sous-produits (fromage, yaourts, beurre...). Une étude portant sur 5000 omnivores et 6115 végétariens, suivis pendant douze ans, a montré 40 % de cancers en moins chez les végétariens, ainsi qu'une baisse des accidents cardiaques.

Le **régime végétalien**, lui, ne comprend que des produits végétaux, et peut s'apparenter à un régime de détoxification du corps. Il ne comporte aucun produit animal ni aucun produit dérivé, il exclut même parfois le miel. Les protéines sont donc apportées par les oléagineux, les légumineuses.

Le **crudivorisme** se compose de légumes, de fruits et parfois d'œufs crus. Certains aliments racines cuits donnent des fermentations: carottes, betteraves. Même remarque pour les fruits et les oléagineux. On a donc grand intérêt à les manger crus. De plus, non cuits, les aliments renferment davantage de vitamines et d'oligoéléments, ils sont donc plus vitaux et sont dit aussi plus faciles à digérer.

## Et si se nourrir ce n'était pas manger ?

et respectent des normes draconiennes — on apporte à l'organisme l'exacte quantité du nutriment nécessaire à une remise en forme, et également les éléments protecteurs (antioxydants) qui vont permettre une protection optimale de la cellule, ainsi que l'élimination maximum de tous les toxiques.

Ce passage au microscope du corps humain peut conduire à l'élaboration de théories surprenantes au premier abord: ainsi une étude regroupe les individus, non pas sur leur morphologie ou leur « élément », mais en fonction de leur groupe sanguin. Peter J. D'Adamo, docteur en naturopathie, chercheur et conférencier, a poursuivi les travaux de son père, James D'Adamo, également docteur en naturopathie, qui fut un pionnier en matière de recherche sur l'incidence des groupes sanguins sur l'état de santé. Selon ses travaux, les mêmes aliments ne sont pas bénéfiques à tous les groupes sanguins, et chaque groupe, étant prédisposé à certaines maladies plutôt qu'à d'autres, peut pallier ces menaces par une diététique appropriée et des traitements anti-stress spécifiques.



photographe: Imanou

La simplification et le « retour aux sources » alimentaire donnent ainsi lieu à des expérimentations intéressantes, comme l'**instinctothérapie**: cette méthode prône la consommation d'aliments « originaux ». Le critère « originel » est plus exigeant que le critère « biologique ». Les céréales et le lait sont prohibés. L'alimentation est crue. Les aliments sont pris séparément et non assaisonnés. L'instinct doit guider le mangeur. L'eau est la seule boisson autorisée. L'exercice et la relaxation sont prônés.

La cellule serait-elle aujourd'hui la nouvelle cible à atteindre? c'est elle qu'il faut nourrir, qu'il faut préserver du vieillissement, de la déshydratation, et que l'on doit stimuler pour son renouvellement. Ainsi la **nutrition orthomoléculaire**, ou « nutrition cellulaire » fait appel aux nutriments. Elle permet d'apporter une correction beaucoup plus efficace aux carences et aux excès de chaque individu (en fonction de son âge, de ses activités et de son état de santé), quel que soit son régime alimentaire de base. Par l'utilisation de compléments nutritionnels correctement dosés — d'origine naturelle, et dont les moyens de production sont très strictement contrôlés, maîtrisés,

## Les mangeurs de lumière

Dans le dépouillement et l'infiniment petit, est-il possible d'envisager de recevoir ce dont nous avons besoin (eau, nutriments, énergie...) autrement? Et si se nourrir, ce n'était pas manger. Ou bien, si manger n'incluait pas forcément l'absorption d'aliments. Et si l'aliment n'était pas ce que l'on croit, solide, mastiquable, et assimilable par notre appareil digestif... où je veux en venir? Aux mangeurs de lumière... Ainsi s'identifier à un corps de chair nous oblige

à concevoir la nourriture comme un autre nous-même, un pareil que l'on doit accumuler pour se renforcer. Mais puisque nous ne sommes pas que cela. Puisque certains sont des «êtres de lumière», dont la spiritualité en s'ouvrant et s'élargissant rend inutile l'ingurgitation.

Physique moléculaire? Hira Ratan Manek ne vivrait que d'énergie solaire et en buvant de l'eau depuis maintenant 8 ans. Cet Indien de 64 ans se nourrirait par les yeux, en regardant le soleil de face. Et il assure ne plus avoir de problème de santé. L'Australienne Jasmuheen se nourrit de lumière depuis 1993, et parle d'une étape vers la maîtrise de soi et la rencontre avec le Divin. Se nourrir de lumière, d'énergie, d'orgone, de prâna... Est-ce une nouvelle voie? Plutôt un retour aux sources, à des temps proches des fondements de l'ayurvéda, ou de la diététique traditionnelle chinoise, ou encore de cette connaissance ancestrale perdue? Ou un rappel de notre passé minéral, végétal, qui se souvient de l'air, de l'eau, de la photosynthèse, comme certains se souviennent de leurs branchies? Et plus loin encore, d'avant notre Naissance, un passé qui viendrait des étoiles, de la Lumière et quelque chose chez nous tous, qui espère et tend à recontacter cet essentiel. —■





# Yangsheng

## Nourrir la vie

Enrichir son existence et préserver sa santé afin de déployer et d'accomplir son « projet de vie ».

par Dominique Casaÿs & Ke Wen

**L**a connaissance de la vie, de ses origines et de ses mécanismes est aujourd'hui au cœur des préoccupations. La science contemporaine explique les mécanismes vivants, mais n'exprime cependant pas leur essence originelle. Sa méthodologie, basée sur le rationnel et le concret, vise à soulager l'homme des contraintes imposées (maladies, faim, travail pénible, souffrance...). Les traditions et les religions des différentes cultures ont proposé une autre conception, dont la logique ne repose pas sur la raison de l'homme, mais sur la reconnaissance d'un principe universel, à l'origine de toute chose et sans lequel rien ne peut exister. Ainsi, le Tao Te King dit: *L'homme se règle sur la terre, la terre se règle sur le ciel, le ciel se règle sur le Tao, le Tao n'a d'autre loi que lui-même.* Tout le système de pensée chinois suit ces principes:

- A l'origine, le Tao: *Le Tao est éternel, il n'a pas de nom. Bien que petit par sa simplicité, l'univers n'a pas de pouvoir sur lui.*

- La connaissance des lois de la vie, régies par le yin et le yang, avec la compréhension des cycles, des relations et des transformations de tout ce qui existe.

- Le respect de la nature, du corps (notre support dans la vie), de l'équilibre du psychisme, des règles de la société. Dans la culture chinoise, la société doit refléter l'ordre naturel des choses.

- Chaque être humain est un projet, relié à sa destinée. Il n'y a pas de mauvaise place ou de bonne place. Nous devons chercher à réaliser notre destinée, c'est-à-dire accomplir au mieux notre potentiel originel.

La civilisation chinoise montre cette recherche d'une forme de bonheur individuel et d'harmonie collective. Il y a plus de 1500 ans, en étudiant les causes des maladies, elle a formulé ces règles simples pour le corps et l'esprit, regroupées sous le terme de « Yangsheng » ou « méthode pour nourrir la vie et préserver la santé ». Elles constituent une forme d'hygiène de vie, comprenant:

- L'équilibre et l'éducation de l'esprit et des émotions.
- Le travail corporel (les exercices énergétiques du Qi Gong).
- L'équilibre de l'alimentation (la diététique).
- Une vie régulière et ordonnée (les règles de vie, l'adap-

養生

Calligraphie: Ke Wen, Photo: Les Temps du Corps



tation aux cycles physiologiques du corps).

Dans les temps actuels où notre équilibre est menacé, les règles du Yangsheng prennent toute leur valeur. Elles nous aident à établir une vie saine. Elles sont à interpréter comme la rencontre de deux mondes complémentaires, Occident et Orient, où science et Tao, ne sont plus divisés. Le développement du monde doit être aujourd'hui synonyme d'alliance et de compréhension.

### L'équilibre et l'éducation de l'esprit et des émotions

L'esprit, logé dans le cœur, est comme l'Empereur: de lui dépend tout le fonctionnement du corps, des organes, de l'énergie.

### L'équilibre de l'esprit

Il doit rechercher le calme, le vide, pour manifester sa puissance. Le vide n'est pas comparable à l'absence.

C'est une qualité de disponibilité et d'éveil, un volume dégagé, ouvert aux sollicitations intérieures ou extérieures, capable de les gérer et de diriger harmonieusement le flot de la vie. Tchouang Tseu dit: *Concentre-toi, n'écoute pas par tes oreilles, mais par ton esprit; n'écoute pas par ton esprit, mais par ton souffle. Les oreilles se bornent à écouter. L'esprit se borne à se représenter. Le souffle, qui est le vide, peut se conformer aux objets extérieurs. C'est sur le vide que se fixe le Tao. Le vide, c'est l'abstinence de l'esprit.*

Savoir calmer l'esprit, savoir faire le vide, est une nécessité impérative: pour se relier avec le corps, établir l'équilibre des organes, être ouvert aux sollicitations du ciel, du destin. Ainsi, le vide est aussi la capacité de s'adapter aux circonstances, de développer les qualités que nous avons reçues;

*Savoir faire le vide est une nécessité impérative.*

ces qualités enrichissent et donnent un sens à notre vie. Une représentation de cette faculté d'adaptation, synonyme d'intelligence pour les Chinois, se trouve dans un élément naturel choisi : vous verrez souvent, à l'entrée d'un jardin, d'un temple, un rocher placé sur un socle. Sa forme tourmentée, sa couleur, sa masse reflètent le passage du temps, l'harmonieuse transformation des éléments dans la nature. Sa plus grande force lui vient des multiples trous, communications que l'eau a pu former dans la matière dure de la pierre. Le faible, le malléable (l'eau), a triomphé du rigide, du fort. La pierre, en se laissant creuser, en devenant perméable, s'est ouverte. Elle a perdu son caractère rigide. Ainsi l'énonce le Tao Te King : *La suprême vertu est comme l'eau... Dans toute situation, la vertu est l'humilité. Dans le cœur elle est profondeur insondable; dans l'assistance, elle est amour; dans la parole, sincérité. Dans le gouvernement, elle est ordre et droiture; dans l'action, elle est capacité et se meut avec opportunité. Mais elle ne lutte pas; c'est pourquoi elle est irréprouvable.*

## L'éducation de l'esprit

Elle se développe par deux aspects :

- D'une part avec les méthodes tendant à « vider l'esprit et purifier la pensée ». Par des exercices, des méditations, utilisant les images, les visualisations, la respiration, l'énergétique du psychisme ainsi mobilisée, réalise un véritable nettoyage des pensées parasites, des émotions excessives. Ce travail de l'esprit ressemble à une digestion : il transforme les éléments psychiques et affectifs que nous recevons sans cesse et leur permet d'être assimilés. Ils ne s'accumulent plus, paralysant la pensée et les émotions, freinant le fonctionnement des organes; au contraire, comme les aliments, ils nourrissent et enrichissent la vie de leurs contenus subtils. C'est le premier sens du travail de l'esprit : transformer les éléments psychiques de manière à les relier avec tout notre être, avec le corps dont ils sont aussi un constituant.

- Le deuxième aspect est lié au quotidien. Dans la théorie de la médecine chinoise, les émotions sont rattachées aux organes. L'excès d'émotions agit directement sur eux, en perturbant leur fonctionnement. Si le déséquilibre se prolonge, c'est l'état de maladie qui s'installe. Ainsi, tous les textes médicaux chinois insistent sur l'équilibre des émotions.

## Le travail corporel

Le corps a besoin d'être exercé pour s'entretenir. Les exercices de Qi Gong répondent à cette nécessité. Les activités de la vie courante peuvent aussi contribuer à l'entretien du corps : la marche à pied (pour se rendre à l'école, au travail...); les loisirs sont aussi des activités qui font fonctionner le corps, l'esprit, sous une forme de jeu libre; toutes les activités dans la nature sont bénéfiques. Les sports développent les différentes qualités du corps. Ils sont nécessaires à la croissance des jeunes. Les arts martiaux ont l'avantage d'être très complets, tant pour le corps que pour l'esprit. L'activité physique ne doit pas être excessive, pour ne pas épuiser le corps. Chacun doit se conformer à son rythme et à sa capacité.

## L'équilibre de l'alimentation

L'alimentation est un facteur essentiel pour la santé. Dans

la médecine chinoise, la diététique occupe une place importante. Elle peut être utilisée, soit en thérapie, pour traiter un déséquilibre par l'apport de certains aliments aux propriétés spécifiques, ou en prévention, pour conserver et entretenir la santé. Elle fait partie intégrante du Yangsheng.

## Une vie régulière

Le Yangsheng couvre tous les domaines de l'existence, depuis l'hygiène personnelle jusqu'à la vie sociale. Il aide chacun à s'adapter et à se développer en fonction de sa vie. Ces règles sont nées de la compréhension des mécanismes de l'existence :

- Retrouver les cycles biologiques. Ils concernent d'abord le sommeil, les repas, le travail. Depuis l'enfance, chacun forme son cycle biologique, selon des critères liés à l'énergie originelle (propre à chacun) et l'organisation de sa vie extérieure. Il n'y a pas un cycle idéal, car il résulte d'un équilibre différent pour chacun. Il y a cependant des règles communes à tous. Ce qui compte est de reconnaître et de respecter son propre rythme.

Pour cela, le cycle du sommeil est très important : il vaut mieux se lever tôt le matin et ne pas se coucher trop tard le soir. Cela correspond au rythme de la circulation des énergies dans le corps. L'énergie de défense, Wei, rentre à l'intérieur du corps la nuit. Nos défenses extérieures sont alors amoindries. Les organes, le psychisme demandent aussi du repos pendant les heures de nuit. L'analyse des rythmes biologiques le montre : l'activité nocturne excessive affecte l'énergie et peut affaiblir notre réserve d'énergie originelle. La durée du sommeil doit être suffisante, pour qu'il soit réellement « reconstituant ». Sa durée est en général de 8 heures. Elle peut néanmoins varier selon le rythme de chacun et selon les saisons : Au printemps, il faut se lever tôt. L'été, il faut se coucher tard et se lever tôt. L'automne, il faut se coucher tôt et se lever tôt. L'hiver, il faut se coucher tôt et se lever tard.

- Les Chinois ont décrit sans tabou les aspects de la vie sexuelle, pour qu'elle participe à l'épanouissement de l'être, apporte le plaisir à chacun, mais n'épuise pas les réserves d'énergie originelle. L'acte sexuel est à la fois une recharge par l'union du yin et du yang, et une dépense lors de l'émission de l'essence vitale, le Jing. Equilibrer dépense et recharge est tout l'art de l'acte sexuel.

Pour conclure, nous résumerons que nourrir la vie consiste en quatre points essentiels : l'équilibre et l'éducation de l'esprit et des émotions, le travail corporel, l'équilibre de l'alimentation et une vie régulière. ■

## NOURRIR SA VIE...

Eminent sinologue, François Jullien est professeur à l'université Paris7-Denis-Diderot et membre de l'Institut universitaire de France. Il dirige l'Institut de la pensée contemporaine. Son dernier livre, *Nourrir sa vie, à l'écart du bonheur* (éditions Seuil) développe l'idée de « prendre la responsabilité de déployer le potentiel de vie dont nous sommes investis » en nourrissant l'âme et le corps, inséparables en Chine. Ne pas tendre au bonheur, absent des préoccupations de la pensée chinoise, fait « flotter » et se garder toujours « alerte et léger », en mouvement, débarrassé du but final, nourrissant le vital, et le « souffle-énergie ».



# Génération TAO

## Centre Contemporain d'Arts Corporels



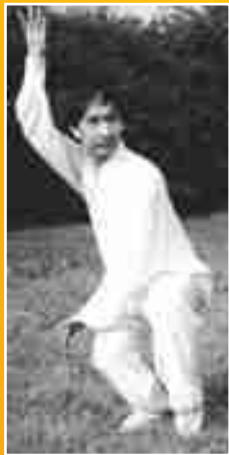
### Wutao, la danse du Tao Pol Charoy & Imanou

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



### Tai ji quan style Chen Arnaud Mattlinger

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

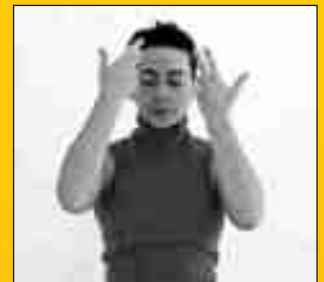


### Ba gua zhang Wong Tunken

Découvrez les subtilités de cet art interne chinois de tradition martiale moins connus que le tai ji quan.

### Qi Gong curatif Anna Miassedova

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



### Capoeira Haïti

Entre lutte, danse et art martial, révélez, travaillez et affinez vos ressources instinctives, le tout en rythme et en chant.

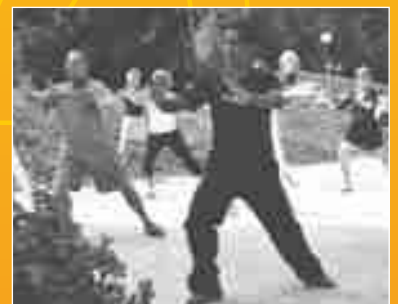


### Yoga du son Patrick Torre

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

### Tai ji quan style Yang Manikoth Yang Vongmany

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



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

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

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

# Les grands Principes de la diététique chinoise

Une thérapie individuelle qui relie le patient à tous ses sens et à son environnement.

par Eric Marié

**L**a médecine traditionnelle chinoise (MTC) est le seul système médical qui possède la double particularité d'avoir conservé, sur une très longue durée, une remarquable continuité épistémologique et de bénéficier d'un statut institutionnel de médecine officielle dans son pays d'origine. Bien plus qu'un ensemble de techniques, il s'agit d'un vaste système incluant de nombreuses branches thérapeutiques. Si les plus connues, telles que la pharmacopée et l'acupuncture, sont largement pratiquées en milieu hospitalier, elle intègre également des pratiques pouvant trouver leur place dans le cadre familial ou populaire

qui visent aussi bien à traiter les maladies qu'à entretenir la santé et à améliorer les fonctions vitales. La diététique participe à cette finalité et joue un rôle essentiel dans la conception chinoise de l'équilibre. Loin d'être fondée sur un ensemble de recommandations et d'interdictions, le système chinois intègre pratiquement toutes les catégories d'aliments et se fonde sur une individualisation de la prescription, ce qui est conseillé à une personne pouvant s'avérer nuisible à une autre. Les règles qui prévalent sont notamment fondées sur la nature complexe des énergies et saveurs, tropismes et actions spécifiques des ingrédients et de leurs combinaisons, ainsi que sur leurs relations avec la manière dont on perçoit la physiologie humaine dans la pensée médicale chinoise.

## Aux sources de la diététique chinoise

### Des origines très anciennes

Il est difficile de situer précisément l'origine des pratiques diététiques en Chine. Au temps de la dynastie des Zhou (1122-256 avant JC), la médecine comporte quatre spécialités bien identifiées: *jiyi* [médecine générale], *shiyi* [diététique], *yangyi* [chirurgie et médecine externe] et *shouyi* [médecine vétérinaire]. Les diététiciens de cette époque sont souvent présentés comme les premiers praticiens d'un art de la santé fondé sur la prévention et le traitement par l'équilibre alimentaire.

Le *Huangdi neijing* [Classique interne de l'Empereur jaune], ouvrage composite dont les parties les plus anciennes remontent au III<sup>e</sup> siècle avant J.-C. mais qui subit des altérations et remaniements jusqu'au VIII<sup>e</sup> siècle de notre ère, ne contient que quelques prescriptions contenant notamment des ingrédients alimentaires. En revanche, il expose les règles de base communes à la diététique et à la pharmacopée, notamment les théories sur les saveurs. Il n'existe pas réellement de frontière entre aliments et médicaments dans le système médical chinois. Tout au long de l'histoire, les matières médicales incluent aussi bien des substances d'usage strictement thérapeutique et des ingrédients entrant couramment dans la cuisine familiale, tels que l'ail, le gingembre, la ciboule... La plus ancienne matière

médicale qui nous soit parvenue, probablement rédigée autour du premier siècle avant J.-C. est le *Shennong bencaojing* [Herbier classique de Shennong]. L'ouvrage comporte 365 substances, dont un grand nombre est d'usage alimentaire. En outre, il est fréquent d'intégrer des aliments dans des formules médicales. Le *Shanghan zhabing lun* [Traité sur les attaques du Froid et sur diverses maladies], rédigé par Zhang Zhongjing vers l'an 200 de notre ère, et remanié ultérieurement sous la forme de deux livres distincts, comprend des dizaines d'exemples d'associations de ce genre où le jaune d'œuf, le gingembre, le riz, le vinaigre, le miel et diverses viandes sont mélangés à des drogues d'action puissante. Cette tradition s'est perpétuée jusqu'à aujourd'hui. Sous les Tang (618-907), la diététique se développe et occupe une place plus importante dans la littérature médicale. Sun Simiao (581-682), un des plus célèbres médecins de l'histoire de la Chine, rédige deux traités, le *Beiji qianjin yaofang* [Prescriptions essentielles d'urgence valant mille onces d'or] et le *Qianjin yifang* [Supplément aux prescriptions valant mille onces d'or] qui comprennent un grand nombre de considérations et de traitements diététiques. C'est à cette époque que Meng Xian écrit le premier recueil entièrement consacré à l'aspect médical de l'alimentation, le *Shiliao bencao* [Matière médicale de diététique], ouvrage de référence pour les générations ultérieures.

### Une discipline qui s'est enrichie jusqu'à aujourd'hui

Durant les dynasties suivantes des

**Il n'existe pas de régime alimentaire idéal pour tous.**



Song du Nord aux Song du Sud (960-1279), de vastes recueils de formules de pharmacopée sont rédigés. En gérontologie, par exemple, Chen Zhi, dans son livre *Yanglaoshou xinshu* [Livre pour bien s'occuper de ses parents et leur assurer une longue vie] consacre une part importante (environ 70 %) à la diététique. Au XIII<sup>e</sup> siècle, les Mongoles envahissent la Chine et prennent le pouvoir en fondant la dynastie Yuan (1279-1368). C'est à cette période que vécut Hu Sihui. D'origine mongole, il est médecin de l'empereur et rédige un des plus importants traités sur la question de l'alimentation : *Yinshan zhengyao* [Principes de diététique], publié en 1330. Ce livre décrit 230 ingrédients et donne de nombreuses recettes; il évoque les aliments déconseillés pendant la grossesse, l'allaitement...

Le plus célèbre médecin des Ming (1368-1644) est incontestablement Li Shizhen (1518-1593) auteur du *Bencao gangmu* [Compendium général de la matière médicale]. Cette somme magistrale contient la présentation très détaillée de 1892 substances et de nombreuses références à la diététique, notamment plusieurs dizaines de traitements à base de céréales et autant de recettes de vins médicinaux. Sous les Qing (1644-1911), le nombre d'ingrédients alimentaires décrits selon des critères médicaux dépasse les 300, avec Wang Shixiong (1808-1866). Les recettes deviennent innombrables. La tendance à la compilation et à l'encyclopédisme pousse à préserver et reproduire les écrits antérieurs.

À l'époque contemporaine, des traités anciens sont redécouverts. C'est le cas du *Shiliao bencao* [Matière médicale de diététique], rédigé sous les Tang, entre 701 et 704, mais dont le contenu était incertain, l'ouvrage ayant disparu. Il a été reconstitué par Ma Jixing et Xie Haizhou publié en 1984. Aujourd'hui, les contributions à la diététique comprennent des matières médicales d'ingrédients, des recueils de recettes populaires, des traités savants, des études spécialisées sur des aspects spécifiques tels que les thés ou les vins médicinaux, etc. Plusieurs hôpitaux ont créé des départements de diététique, des unités de recherche procèdent à des investigations sur les substances traditionnelles de l'alimen-



Illustr. Frédéric Villbrandt, inspirée de l'ouvrage *Le rituel du dragon*, G. Charles, éd. du Chariot d'or.

tation et on peut observer l'ouverture de restaurants diététiques où des dizaines de plats, répertoriés selon leurs propriétés thérapeutiques, sont proposés aux clients soucieux de contribuer ainsi à l'entretien de leur santé.

### Les principes fondamentaux

#### Un régime individualisé qui réconcilie plaisir et santé

La diététique chinoise contemporaine s'appuie sur plusieurs grands principes. Le premier est qu'il n'existe pas de régime alimentaire idéal pouvant être appliqué à tout le monde. La prescription de conseils nutritionnels passe préalablement par un diagnostic différentiel, aussi précis que possible, et s'appuyant sur les règles et la nosologie particulières de la médecine traditionnelle chinoise. On ne peut donc pas élaborer un traitement diététique de l'hypertension, de l'obésité ou du diabète, en se fondant seulement sur les classifications de la médecine occidentale. La connaissance préalable des théories fondamentales et du diagnostic spécifiques de la médecine chinoise est indispensable. En effet, pour chaque maladie (*bing*), il existe un certain nombre de syndromes (*zheng*) en fonction desquels s'élabore la stratégie thérapeutique. Même des patients en bonne santé et souhaitant seulement quelques conseils préventifs peuvent relever de constitutions diffé-

rentes qu'il faut savoir discerner. D'autre part, il faut considérer que la diététique peut être une méthode très efficace pour entretenir la santé et traiter de nombreux déséquilibres mais que son action s'opère généralement de façon progressive plutôt que dans l'urgence. En conséquence, le régime doit se fonder sur une alimentation agréable et réaliste sur le plan pratique. Si le principe *liangyao kukou* [excellent traitement, saveur amère], qui signifie qu'un médicament efficace a souvent un goût désagréable, est acceptable pendant une période courte et pour une petite quantité de substances médicinales rapidement absorbées, il est difficile de se nourrir d'aliments répugnants à long terme. Au contraire, la diététique chinoise se fonde sur une réconciliation entre gastronomie et santé. Il s'agit d'encourager le patient à retrouver le lien avec les perceptions visuelles, olfactives et gustatives – plusieurs sens intervenant dans le plaisir de manger – qui lui sont favorables. Pour agir ainsi, le diététicien doit posséder une bonne connaissance des ingrédients et de leurs combinaisons. Or ce savoir ne repose pas seulement sur la composition chimique des aliments.

#### L'identité des aliments

Chacune des nombreuses substances (fruits, légumes, céréales, viandes, condiments...) utilisées en cuisine possède une fiche d'identité qui inclut notamment sa forme, sa nature, sa saveur et son tropisme. La forme

d'un ingrédient fait, par exemple, intervenir sa couleur et sa consistance (mou, croquant, fibreux...). Ces perceptions exercent déjà une influence sur celui qui le consomme. La nature *xing* est fondée sur les effets produits sur le corps en terme d'opposition entre Froid et Chaleur, qui sont deux expressions fondamentales du *yinyang*. Les aliments sont ainsi classés en cinq catégories: *re* [chaud], *wen* [tiède], *ping* [neutre], *liang* [frais] et *han* [froid]. Ces termes ne désignent pas ici la température physique mais le dynamisme exercé par la substance sur le corps. Ainsi, un aliment de nature froide combat les effets d'une chaleur pathogène perceptible selon les règles du diagnostic chinois. Les saveurs sont au nombre de sept (cinq principales et deux annexes).

## La réconciliation entre gastronomie et santé.

Leur action s'opère selon des règles complexes, en relation avec la théorie des *zangfu* [Organes/Entrailles] qui est au centre de la physiologie chinoise. Il n'est évidemment pas possible d'en décrire ici tous les aspects. Chaque saveur possède, de plus, un effet particulier: l'acide collecte et restreint l'échappement des fluides; l'amer purge ou draine et assèche; le doux tonifie ou nourrit, relâche et harmonise; l'âcre (piquant) disperse, mobilise et humidifie en faisant circuler les fluides corporels et, s'il s'agit d'un ingrédient aromatique, il transforme l'Humidité trouble (souvent générée par une mauvaise digestion); le salé ramollit, purge par une action laxative qui favorise l'évacuation; l'astringent, proche de l'acide, contient les fluides et substrats

corporels, prévenant leur échappement; l'insipide (fade) est diurétique. Le tropisme d'une substance est le lieu du corps où elle s'exerce en priorité, en terme de Viscères ou de Méridiens dans lesquels elle pénètre. Il faudrait encore évoquer la préparation mécanique (découpage, broyage...) des aliments et leurs nombreux modes de cuisson qui exercent une influence déterminante sur la nature finale. Enfin, les mélanges et combinaisons des ingrédients font l'objet de règles qui induisent l'action thérapeutique finale du plat qui sera consommé. Ainsi, lorsqu'on étudie la diététique chinoise, elle se révèle sous la forme d'une discipline très élaborée dont la complexité conduit à une véritable alchimie des souffles et des saveurs, permettant à l'être humain d'établir une relation sensorielle subtile avec son alimentation. —■

**TABLEAU DE CORRESPONDANCES DES 5 MOUVEMENTS**

MOUVEMENTS	bois	feu	terre	métal	eau
ENTRAILLES	vésicule biliaire	intestin grêle	estomac	gros intestin	vessie
ORGANES	Foie	Cœur	Rate	Poumons	Reins
COULEURS	bleu, vert	rouge	jaune	blanc	noir
SAVEURS	acide l'acide collecte et restreint l'échappement des fluides.	amère l'amer purge ou draine et assèche.	douce - sucrée le doux tonifie ou nourrit, relâche et harmonise.	piquante l'âcre disperse, mobilise et humidifie. Il transforme l'Humidité rouble.	salée ramollit, purge par une action laxative qui favorise l'évacuation.
ANATOMIE	tendons	vaisseaux	chairs	peau, poils	os, moelle
LIQUIDES	larmes	sueur	salive	sécrétions nasales	salive épaisse
EMOTIONS	colère	joie	réflexion	tristesse	peur
MUTATIONS	engendrer	croître	transformer	collecter	conserver





## CUISINER AU WOK...

Le *wok*, en langue cantonnaise, ou *guo* (*kuo*) en langue mandarine, instrument essentiel de la cuisine chinoise, est une vaste poêle à fond bombé. Réalisé en tôle de fer ou en acier, parfois même en fonte, il ne présente aucun angle et aucune différence d'épaisseur. La chaleur se répartit donc uniformément sur sa face interne. Cette caractéristique essentielle permet donc la cuisson de petites ou de grandes quantités de nourriture sans inconvénient. Il est aussi bien possible d'y faire cuire un seul œuf au plat qu'un ou deux poulets entiers ou que deux douzaines de langoustines...



Le combustible ayant toujours été fort rare en Chine, cette forme étrange assure, de plus, une cuisson fort rapide à condition que les aliments aient été préalablement découpés. Avec quelques accessoires complémentaires, un couvercle semi-sphérique, quelques grilles, le wok se transforme au gré de vos recettes personnelles en immense poêle, faitout, sautoir, cocotte, instrument de cuisson à la vapeur, casserole, friteuse, four et même fumoir! Vous disposerez donc d'un seul instrument à tout faire. Sa contenance permet l'utilisation de plusieurs paniers en bambou pour des cuissons à la vapeur indirecte et même de cassolettes de terre qui permettent une cuisson réellement à l'étouffée. Inutile de préciser qu'il est très pratique pour faire sauter ou frire des aliments puisque sa forme bombée permet de remuer ceux-ci sans risquer de les briser. Pour de nombreux poissons plats, il remplace très avantageusement les poissonnières ou turbotières. Accessoirement, lorsque les réfrigérateurs n'existaient pas, il servait de garde-manger et demeurait très pratique pour emporter des aliments en pique-nique... et les faire réchauffer sur un feu de bois. Plus accessoirement encore, il fut utilisé par les coolies Chinois lors de la ruée vers l'or... avec un tel succès qu'il fut copié par tous les autres prospecteurs. En matière de wok utilitaire, un modèle en simple tôle d'acier est ce qu'il y a de mieux.

Georges CHARLES

photographie : Arnaud Mattlinger

## Génération Tao lance un supplément internet

### 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, enrichir votre connaissance avec nos «dossiers» que vous recevrez gratuitement sur votre boîte email (au format pdf), venant compléter ou approfondir les articles du magazine papier.



## Prochaine parution : SEPTEMBRE 2005

➔ **inscrivez-vous directement par internet**  
<http://www.generation-tao.com/dossier tao/inscription.asp>

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.



## CONSTITUTION BOIS l'impatient curieux

Les sujets de constitution Bois sont plutôt minces et secs. Leur métabolisme est rapide, mais ils souffrent de migraines et de « crises de foie » quand ils ont des contrariétés.

**PORTRAIT :** Les personnes de nature Bois mangent vite, sans goûter leur nourriture car elles sont impatientes et stressées, nerveuses et colériques. Elles sont toujours prêtes à goûter des plats exotiques. Elles détestent les banquets et les repas de famille.

**CONSEIL :** Prenez le temps de manger lentement et à heures régulières. Ne grignotez pas la nuit. Mangez beaucoup de légumes verts et évitez les graisses.

**EXERCICE :** Le Balancier: debout, pieds écartés à la largeur des épaules, balancez rythmiquement les bras d'avant en arrière en fléchissant légèrement les genoux. 50 balancements le matin. Marchez beaucoup et d'un bon pas.

# Nous sommes tous différents !

## Mieux se connaître pour mieux se nourrir et se soigner...

par Nadine Crégut

## CONSTITUTION FEU l'impulsif anarchique

Les personnes Feu peuvent être minces et dansantes comme les flammes ou grosses, rouges et congestionnées par un excès de Yang. Leur caractère est passionné. Elles sont gaies et sociables.

**PORTRAIT :** Les personnes de nature Feu mangent beaucoup, mais plutôt de façon irrégulière. Elles souffrent de problèmes circulatoires et cardiaques, et d'excès de cholestérol.

**CONSEIL :** Réduisez drastiquement les aliments trop Yang et réchauffants. Remplacez-les par des fruits et légumes. Réduisez l'alcool et les graisses animales. Consommez beaucoup de potages.

**EXERCICE :** Dévider le cocon de soie: c'est un exercice respiratoire réalisé avec un mouvement des bras qui doit être pratiqué très lentement. Il permet de régulariser le yin-yang. Debout en expirant, les bras tendus à la hauteur des épaules. En expirant, les bras descendent jusqu'au Dan Tian et les mains se rapprochent un peu du corps. Les genoux fléchissent légèrement, mais le dos reste droit. En inspirant, les bras remontent jusqu'aux épaules, les genoux se déplient et les mains s'éloignent vers l'avant, comme si l'on dévidait un énorme cocon d'un mouvement régulier. 20 fois, le soir.

La diététique, en étant une des branches principales de la MTC, trouve sa place dans les traitements personnalisés des thérapeutes. Elle tient compte, en particulier, des constitutions énergétiques et propose des conseils personnalisés.

Ainsi, dans notre vie quotidienne, pour mieux digérer et pour conserver notre poids génétique, il est bon d'adapter notre alimentation à notre profil énergétique dominant. L'étude des constitutions est une science complexe, mais chacun de nous peut introduire dans sa pratique quelques exercices simples et respecter quelques règles de base.

Dans la pensée chinoise, cinq forces — que l'on appelle éléments ou mieux, mouvements — se combinent pour produire tout ce qui est. Ce sont le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. Ces éléments sont tous actifs en nous, mais souvent l'un d'eux prédomine: il est responsable de notre constitution. Nos comportements alimentaires, nos goûts, notre poids corporel, varient ainsi selon la constitution de base.



### CONSTITUTION EAU, la petite nature qui picore sa nourriture

Les sujets de constitution Eau peuvent être très différents. Soit ils sont maigres et leur corps trop souple semble mal soutenu par une ossature faible, soit ils sont dilatés, gorgés d'eau, humides et d'aspect mou. L'excès de Yin fait que l'émotionnel perturbe facilement leur équilibre et ils vivent dans une anxiété chronique.

**PORTRAIT :** Les personnes Eau souffrent souvent de frilosité, de fatigue chronique, d'œdèmes. Elles sont peu actives, mais intellectuellement douées. Leur appétit est capricieux et irrégulier. Au moindre stress, elles gonflent et tout leur corps s'épaissit.

**CONSEIL :** Attention aux excès d'aliments stimulants, comme le café, le tabac et le coca-cola. Introduisez plus d'aliments Yang dans l'alimentation : viande, poisson, légumes secs. Consommez des boissons chaudes.

**EXERCICE :** Frottez les reins avec les mains ou les points pour réveiller l'énergie ancestrale et favoriser l'épanouissement personnel. 36 fois matin et soir.

### CONSTITUTION TERRE, le bon vivant gourmand

La Terre en nous, c'est d'abord le corps et sa structure de base transmise génétiquement. Dans le Qi Gong de l'amincissement, le but de la pratique est de retrouver son poids génétique. La Terre, c'est aussi le yin, chez la femme comme chez l'homme. Ce yin doit rester en équilibre avec le yang. Nos organes digestifs appartiennent à l'élément Terre et s'occupent d'assimiler, éliminer et distribuer l'énergie nourricière.

**PORTRAIT :** La personne Terre aime manger, faire la cuisine, nourrir les autres. Tout dérèglement de la Terre se manifeste par maigreur ou surpoids, repas trop riches, digestions lentes et risques de diabète. La partie basse du corps est souvent dilatée avec cellulite et rétention d'eau.

**CONSEILS :** L'attirance pour la saveur douce, souvent liée aux sucres, conduit à une consommation excessive de sucres rapides. Ne supprimez pas les carbohydrates qu'il faut mâcher longuement. Réduisez les aliments humidifiant.

**EXERCICES :** La respiration de l'élimination : allongé sur le dos, repliez les genoux vers la poitrine en prononçant le son « Hou » qui est le son thérapeutique de la Terre. Relâchez les genoux quand l'air revient dans les poumons. Pratiquez 20 respirations le matin au réveil et le soir au coucher.

Massage des jambes : pour stimuler le yin des jambes, tapotez le côté externe des jambes en descendant et l'intérieur en remontant. On peut être debout ou assis. Pratiquez 10 fois en fin de journée.



### CONSTITUTION METAL, le grignoteur sensible et introverti

Les sujets de constitution Métal ont souvent mal au ventre : constipation, ballonnements, colites. Leur abdomen grossit avec l'âge alors que la personne est rarement obèse. Ces personnes ne s'intéressent pas trop à la nourriture, préférant consacrer du temps à d'autres activités plus intellectuelles. Elles vont alors grignoter entre les repas pour pallier les chutes d'énergie.

**PORTRAIT :** Les personnes Métal sont consciencieuses et préparent des repas simples et équilibrés pour la famille. Elles sont calmes et flegmatiques, mais parfois tristes et mélancoliques à l'automne. Fragilité respiratoire.

**CONSEIL :** Attention à la déminéralisation qui produit une attirance pour les produits laitiers, mal tolérés par ses intestins. Remplacez par des fruits secs en quantités raisonnables. Mixez finement les potages.



**EXERCICE :** Massez le ventre avec des mouvements circulaires des mains, debout ou couché (jambes repliées). Tournez 36 fois dans un sens et 36 fois dans l'autre.

# Confucius, rites et nourritures terrestres

Les règles simples et fondamentales d'un art millénaire. Quand il ne suffit pas de savoir quoi manger, mais aussi comment le manger.

par Georges Charles



Illustration : Arnaud Mattinger

**D**ans les Entretiens de Confucius, il est écrit : *Confucius aimait que sa bouillie fût faite d'un riz très pur et son hachis composé de viande hachée très fine. Il ne mangeait pas la bouillie qui était moisie et gâtée, ni le poisson ni la viande qui commençaient à se corrompre. Il ne mangeait pas un mets qui avait perdu sa couleur ou son odeur naturelle. Il ne mangeait pas un plat qui n'avait pas été cuit suivant les règles, ni un fruit qui n'était pas assez mûr. Il ne mangeait pas ce qui n'avait pas été coupé de manière régulière, ni ce qui n'avait pas été assaisonné de manière convenable. Il ne mangeait rien de ce qui pouvait nuire à la santé. Lors même que les viandes abondaient, il ne prenait pas plus de viande que de nourriture végétale. Il ne mangeait jamais avec excès. La quantité de boisson fermentée dont il usait n'allait jamais jusqu'à lui troubler la raison et moins encore la démarche. Il ne voulait ni boisson ni viande qui eussent été achetées chez un inconnu de peur qu'elles soient corrompues. En prenant ses repas, il ne discutait aucune question. Ce grand sage, aux heures de repas s'occupait de manger; aux heures de repos, il se reposait. Même lorsqu'il n'avait sur sa table qu'une nourriture grossière et du bouillon aux herbes, il ne manquait jamais d'en remercier ses ancêtres et de faire une offrande respectueuse aux âmes des défunts. Quand le prince lui envoyait un met tout préparé, il le goûtait. Quand le prince lui envoyait de la viande crue, il la faisait cuire. Quand le prince lui offrait un animal vivant, il l'élevait et le nourrissait. Lorsqu'il mangeait à côté du prince, Confucius goûtait les mets non pas comme s'il était le convive mais un chef de cuisine. Ainsi il pouvait le conseiller utilement.* Comme on le constate, Confucius était un homme de principes. On dit qu'il répudia sa femme sous le simple prétexte qu'elle ne savait pas faire correctement la cuisine puisqu'elle découpait mal la viande! Aujourd'hui on lui donnerait certainement tort, il n'en demeure pas moins qu'il fut l'un des premiers philosophes à décrire précisément les règles essentielles de la diététique de santé et qu'il souhaitait pouvoir les appliquer sur sa propre personne.

Rappelons que diététique, en Occident, veut dire étymologiquement, « école de la privation », ce qui la différencie quelque peu de la diététique chinoise plus basée sur le conseil positif que sur l'interdit!

Le *Livre des Rites*, attribué à Kongzi, précise encore : *Les règles prescrivent de se conformer aux saisons de l'année, d'offrir aux repas des produits du pays où l'on est, de s'ac-*

*commoder aux désirs de l'esprit, aux inclinations de l'homme, à la nature des choses. Ainsi chaque saison aura ses productions particulières, chaque terrain ses plantes favorites, chaque homme ses mets qui lui conviennent. Ce que la saison n'a pas produit, ce que le sol n'a pas nourri, un homme sage ne l'offre pas. Si les habitants d'une montagne aride offraient du poisson, si les habitants du bord d'un lac offraient des sangliers, un sage dirait qu'ils ne connaissent pas les règles de santé. Pour ce qui concerne ces règles,*

*il faut considérer en premier lieu le temps, en second lieu l'ordre établi par la nature, en troisième lieu la qualité, en quatrième lieu ce qui convient à la condition des personnes et des circonstances, en cinquième lieu la proportion.*

Ce texte, issu de l'un des cinq ouvrages classiques de la Chine antique et composé il y a plus de deux millénaires, explique succinctement, mais précisément, les règles fondamentales de la diététique chinoise classique. Et certainement de la diététique tout court avant qu'elle ne devienne peu à peu une doctrine multiforme uniquement basée sur le quantitatif et se perde ainsi dans les querelles pseudo-scientifiques de multiples écoles contradictoires. Ainsi, bien avant les classiques médicaux, le *Livre des Rites* décrit également le fonctionnement de la règle des 5 éléments : *Les 5 saveurs qui se combinent de manières différentes pour former les 8 espèces de mets se succèdent et chacune est à son tour la base de l'alimentation. Les règles émanées de la Terre imitent le Ciel, elles varient et s'accommodent aux saisons de l'année.*

On peut y lire également : *Les condiments des bouillies correspondent au printemps car ils sont tièdes. Les condiments des potages correspondent à l'été car ils sont chauds. Ceux des viandes conservées dans le sel correspondent à l'automne car ils sont frais. Ceux des boissons correspondent à l'hiver car ils sont froids. Dans tous les mélanges au printemps il doit entrer beaucoup d'acide, en été un peu d'amer, en automne de l'âcre en proportion raisonnable, en hiver du sel plus qu'en toute autre saison. Entre les saisons, il convient d'ajouter des substances onctueuses, parfumées et douces. Le riz sied bien à la viande de bœuf. Le millet est approprié à la viande de porc. Le blé s'accompagne de l'oie. Aux hachis on mêle des oignons au printemps et de la moutarde en automne. Au cochon de lait on ajoute des poireaux au printemps et de la renouée en automne. Afin de le digérer mieux, on ajoute de l'armoise en hiver.*

**Une bonne cuisine est une cuisine qui change souvent.**



# Ce qui est **Bon** à manger cet été...

Faire ses courses avec bon sens et conscience dans son panier, selon les règles d'or de la « diététique chinoise ».

par Josette Chapellet

**M**a mission aujourd'hui, composer une journée de menus pour l'été selon la diététique chinoise, et convenant à tous... Mission impossible? Certes non, mais difficile, car la diététique chinoise a justement comme atout principal sa capacité à s'adapter précisément à chaque individu selon sa constitution, son âge, son activité, et surtout son état de santé. Difficile d'imaginer que la même alimentation convienne à la fois à l'oncle Louis avec sa solide charpente et son teint rougeaud et congestionné, et à la cousine Justine frêle et pâle, frileuse même au cœur de l'été...

Cependant, ayant tous en commun d'être entre Ciel et Terre, nous sommes tous soumis à l'influence des climats, et notre alimentation doit donc s'adapter à ces variations. Pour réussir ma mission, il me faut tout d'abord définir l'énergie de l'été afin de voir comment y adapter mes menus.

## Variations d'énergies sous ciel d'été

En été, avec la chaleur, l'énergie tend à monter et à s'extérioriser. La chaleur augmente dans le corps, l'énergie s'oriente vers la surface du corps, emmenant les liquides dans son mouvement centrifuge, afin de la rafraîchir. Mais la transpiration assèche progressivement les liquides corporels, la soif apparaît.

Pour rafraîchir et humidifier le corps, les règles sont simples: boire davantage, manger davantage de fruits et de légumes, consommer des aliments de nature fraîche (c'est-à-dire qui rafraîchissent le corps quelle que soit la température à laquelle ils sont consommés, comme la menthe, la

tomate ou le canard par exemple). A contrario, limiter la consommation des aliments de nature tiède ou chaude (comme les épices, la viande de mouton, les crevettes ou les poireaux). De plus, l'énergie étant plus à l'extérieur qu'à l'intérieur, les fonctions digestives de la Rate et de l'Estomac sont affaiblies, provoquant la plupart du temps une diminution de l'appétit. Il convient donc d'éviter les aliments riches et gras et les excès, de favoriser une alimentation légère et facile à digérer.

**Dans vos crudités, ajoutez aromates et épices douces pour les « réchauffer ».**

## Faut-il manger des crudités?

Selon la MTC, l'excès d'aliments crus et froids est une cause de maladie: en effet, leur assimilation consomme beaucoup d'énergie et lèse le Yang.

L'été est le moment où il est plus facile d'en consommer, mais il convient d'être raisonnable: manger trop de crudités ou des aliments trop froids ou glacés pourrait provoquer un « froid de l'estomac »: qui n'a pas expérimenté un mal au ventre ou des diarrhées après avoir consommé trop de fruits frais ou de glaces? A savoir que cette consommation excessive pendant l'été se paie généralement pendant tout le reste de l'année par des ballonnements, des lourdeurs digestives, de la fatigue (surtout après les repas) et de la frilosité. Il est donc conseillé de consommer crudités et aliments de nature froide en quantités raisonnables, en sachant qu'il est toujours possible de « réchauffer » un aliment de nature trop froide par la cuisson ou par l'adjonction d'aromates ou d'épices douces. Un adage chinois dit en effet qu'en été il faut consommer du gingembre... le yang indissociable du yin!



## Un petit tour au marché...

Ces règles de base étant posées, il me reste donc à établir mes menus. Les aliments les plus adaptés à la saison étant les aliments de saison et du terroir, un tour au marché et chez les producteurs locaux me permettra d'établir mes menus sans me tromper. Au rayon des fruits, qui tous désaltèrent et favorisent la production des liquides corporels, on trouve encore des abricots et des pêches de nature tiède, donc à consommer avec modération. Il y a aussi des melons et des poires, de nature fraîche et des pastèques de nature froide (à consommer avec modération également).

Quant aux légumes, ils sont pratiquement tous de nature neutre et fraîche, à l'exception du fenouil, des poireaux et des oignons... Tomates, concombres, courgettes, courge, aubergines, salades, navets, bettes, céleris, épinards, tous conviennent parfaitement à la saison. Quelques aromates et épices viendront apporter la petite touche yang nécessaire pour équilibrer les menus.

Les poissons ne manquent pas, quant aux viandes les plus adaptées, il y a le lapin ou le canard. Je tiens trop à l'oncle Louis pour lui proposer des côtelettes d'agneau au barbecue: à midi, en plein été, la viande la plus échauffante, cuite d'une manière très yang... son teint rouge virerait au brique, et comme il ne résisterait pas à accompagner ses côtelettes avec force rosé, je crains le pire! Même un morceau de pastèque, capable pourtant d'éteindre le feu du piment, ne suffirait pas à le rafraîchir! Voilà, mon cabas plein, il ne me reste qu'à établir menus et recettes!

# Recettes idéales pour

## AU DEJEUNER

### Melon au porto, lapin à la niçoise, millet, crème au soja, infusion ou thé

Le déjeuner doit être relativement copieux : après l'activité de la matinée, il faut produire de l'énergie pour le reste de la journée. Evitez toujours les aliments trop lourds ou trop riches, trop sucrés, trop gras.

En été, difficile de résister aux melons parfumés... de nature fraîche et de saveur douce, il rafraîchit et désaltère. Mais il a les défauts de ses qualités, sa fraîcheur pourrait bloquer les fonctions digestives en début de repas en refroidissant trop le contenu de l'estomac, qui a besoin de chaleur pour la digestion. Il est donc favorable pour le rendre plus digeste d'amener une touche yang, soit avec un peu d'alcool, soit avec un peu de poivre, qui fait ressortir la saveur du melon de façon étonnante.

### Lapin à la niçoise

Faites dorer les morceaux de lapin dans une cocotte dans un peu d'huile d'olive, réserver.

Dans la cocotte, faites revenir 2 oignons enroulés, 2 aubergines et 2 courgettes en morceaux, 1 poivron en lanières, et 4 belles tomates. Ajoutez un peu de vin blanc, 2 gousses d'ail, sel, poivre, thym, et le lapin.

Couvrez et laissez mijoter à feu doux.

Le lapin est une viande de nature fraîche et de saveur douce, il rafraîchit et désaltère tout en renforçant les fonctions digestives. La tomate, de nature froide et de saveur douce et acide, rafraîchit et désaltère, renforce l'Estomac et favorise la digestion, nourrit le Yin. L'aubergine, de nature froide et de saveur douce, rafraîchit, active la circulation du sang et a une action légèrement laxative. La courgette, de nature fraîche et de saveur douce, rafraîchit et favorise la diurèse. Pour tempérer l'effet rafraîchissant de cette recette, quelques éléments apportent une note Yang : l'ail et l'oignon, de nature tiède et de saveur douce et piquante, tiédisent et renforcent la Rate et l'Estomac, favorisent la digestion. Ils sont assistés par le vin, le poivre et le thym.

### Millet

Pour accompagner ce plat, le millet, de nature fraîche et de saveur douce et salée, très digeste, renforce les fonctions digestives, rafraîchit l'estomac, et tonifie l'énergie des Reins. La saveur salée en petite quantité est importante en été car elle permet d'éviter une trop grande déperdition des liquides corporels.

Un dessert n'est pas nécessaire, mais si vous ne pouvez vous en passer, une petite quantité de crème au soja pourra être agréable et rafraîchissante, le soja et ses dérivés étant de nature fraîche.

Une boisson chaude un moment après le repas favorise la digestion. Préférez un thé noir, de nature neutre, ou une infusion de plantes favorisant la digestion, comme l'anis vert.

## AU PETIT-DEJEUNER

### Fruits frais, gruau de riz à la menthe fraîche, thé vert

Le petit-déjeuner doit apporter de l'énergie pour commencer la journée, mais au moment où le Yang monte, les capacités digestives recommencent seulement leur activité, et il ne faut pas les submerger. Evitez donc les aliments trop lourds ou trop sucrés, les céréales crues, le lait froid. Et choisissez un fruit frais non acide, pour tonifier et hydrater.

### Gruau de riz à la menthe fraîche

1 verre de riz pour 10 verres d'eau froide. Amenez à ébullition puis laissez cuire très doucement environ 1h.

Laissez refroidir ensuite un moment puis saupoudrez de menthe fraîche hachée.

Le gruau de riz est la base du petit déjeuner en Chine, très digeste et tonifiant il convient particulièrement au petit-déjeuner. De plus, en été, il apporte des liquides indispensables. Le riz, de nature neutre et de saveur douce, tonifie l'énergie, renforce les fonctions digestives de la Rate et de l'Estomac. La menthe, de nature fraîche et de saveur piquante, rafraîchit et favorise l'extériorisation de l'énergie. Si vous trouvez cette recette trop exotique, vous pouvez remplacer le gruau de riz par des galettes de riz avec un peu de crème d'amandes ou de sésame.

### Thé vert

Ce thé est de nature fraîche. Et c'est le plus favorable en été. Il est réputé pour éveiller l'esprit, éliminer la chaleur, favoriser la digestion, la diurèse, et bien d'autres qualités. Il est également très riche en vitamine C, ce qui fait qu'il est plutôt conseillé le matin et jusqu'en début d'après-midi.





# une journée Estivale



## COLLATION

### fruits frais, infusion de menthe fraîche

Des fruits frais, généralement de saveur douce et acide, éliminent la soif et favorisent la production des liquides corporels. A consommer cependant avec modération. Au moment où la chaleur est intense, une infusion de menthe légère sera plus efficace pour vous rafraîchir qu'une boisson glacée !



## AU DINER

### Soupe de betteraves rouges, salade russe, infusion de verveine

Le repas du soir devrait être le plus léger et le plus digeste, et ne pas être pris trop tard.

#### Soupe de betteraves

Coupez 4 betteraves rouges en dés, hachez une tranche de gingembre et coupez 4 échalotes en quatre.

Faites chauffer un litre d'eau salée et faites revenir dans un peu d'huile les échalotes, le gingembre, puis les betteraves.

Saupoudrez de farine, ajoutez l'eau chaude et mélangez.

Laissez cuire à feu moyen 5 à 10 minutes, mixez, ajoutez poivre, muscade râpée, crème fraîche ou crème de soja, saupoudrez de coriandre hachée.

Parmi les 5 mouvements de la médecine chinoise, le Feu est associé à la couleur rouge et à l'été. Cette soupe rafraîchissante et humidifiante (même consommée chaude), de couleur rouge, convient très bien à l'été. Le gingembre, l'échalote, et la muscade, de nature tiède, atténuent la nature fraîche de la betterave.

#### Salade russe

Faites cuire à la vapeur 4 pommes de terre coupées en gros dés et 250g de haricots verts coupés en tronçons.

Faites cuire 2 œufs 7 minutes dans l'eau bouillante salée.

Dans un saladier, déposez des tomates coupées en morceaux et de l'oignon en lamelles (ou de la cébette) avec une petite boîte de thon au naturel émietté.

Ajoutez les pommes de terre et les haricots verts dès la fin de la cuisson, ainsi que les œufs mollets coupés en huit.

Assaisonnez de vinaigrette et servez immédiatement. Les légumes cuits et l'œuf, mis en contact avec les tomates et les oignons, les « cuisent » très légèrement et les rendent plus digestes. L'ensemble des ingrédients de cette salade renforce l'énergie.

#### Infusion de verveine

La verveine, de nature fraîche et de saveur amère, rafraîchit, active la circulation du sang et favorise la circulation des liquides dans le corps, association excellente pour les personnes qui ont les jambes lourdes et gonflées en fin de journée. Avec un peu de miel si vous le souhaitez, sa saveur parfumée remplacera avantageusement un dessert.

Voilà, mission accomplie... Tous ces repas devraient convenir à tous par une belle et chaude journée d'été. Mais si je veux traiter la chaleur interne de l'oncle Louis, ou stimuler le feu déficient de la cousine Justine et traiter son anémie, la diétothérapie chinoise me fournira tous les éléments pour leur composer des menus sur mesure, où les vertus médicinales des aliments prendront toute leur mesure. ■



# Vers une Conscience Diététique

Les raisons pour lesquelles les praticiens se tournent vers la MTC ne sont pas que médicales. Le choix de valeurs porteuses de sens.

par Jérôme Ravenet

**D**ans la Chine traditionnelle, on conseillait au vrai médecin de ne prescrire de remède qu'après toutes les tentatives diététiques. Manger bien pour bien se porter : à la fois préventive et curative, la diététique est ainsi plus qu'un simple auxiliaire de la pharmacopée ou de l'acupuncture ; elle est par elle-même un moyen de prolonger la vie, de préserver ou de recouvrer la santé. Les scandales récents de la grippe aviaire et de la Vache Folle ont renforcé le souci d'une alimentation plus saine et l'intérêt du public pour une diététique naturelle, préoccupée du respect de la santé. Mais la diététique énergétique est une science délicate qui ne peut se satisfaire de conseils généraux pour nous mettre en garde contre les fours à micro-ondes, les surgelés, le café, les laitages, les sucres raffinés, les complexes vitaminiques et autres tours de magie commerciaux. Elle implique une maîtrise du diagnostic énergétique. De nombreux praticiens semblent animés par des raisons diverses que ne soupçonnent pas toujours les patients...

## Des raisons médicales

On comprend aisément que la diététique puisse être efficace dans le traitement et la prévention de troubles physiques tels que les maladies cardio-vasculaires, l'hypertension artérielle, l'hyperlipidémie, etc. Mais on se doute moins que la diététique soit aussi une psychologie et qu'elle traite un grand nombre de troubles psychiques. En effet, à lire de près la description des fruits et des légumes dans la théorie des aliments, on observera qu'un grand nombre d'entre eux a un tropisme Cœur et que, le Cœur étant le logis de l'esprit, ils ont souvent pour action de le « calmer » ; les viandes rouges échauffent le sang qui est « le véhicule de l'esprit ». Ces deux remarques peuvent-elles faire comprendre qu'une alimentation pauvre en viandes et riche en fruits et légumes a une action apaisante, qu'elle permet de prévenir et de guérir un grand nombre de troubles liés au stress. Certains aliments tels que la menthe poivrée peuvent avoir pour effet « d'ouvrir les orifices » de l'esprit, c'est-à-dire d'aiguiser les sens et d'enraciner l'individu dans le réel — ce qui peut être utile pour le traitement de certaines psychoses—. On ne dit peut-être pas assez que la diététique inclut l'art culinaire (toute la préparation des aliments), la manière de manger (par exemple le temps de mastication) et même une attention au climat affectif des repas : autrement dit, le temps et l'énergie que l'on refuse ou que l'on choisit d'investir dans ses repas expriment déjà un certain souci de soi, un certain niveau de sensibilité énergétique. Ces détails des comportements

diététiques permettent aux praticiens de mesurer l'implication de leurs patients et leur participation au processus de guérison. Si tout ne va pas dans ma vie aussi bien que je peux l'espérer, en quoi ou dans quelle mesure cela peut-il tenir à mon alimentation, et qu'est-ce que j'ai le pouvoir d'y changer ? Ainsi bien des éléments relèvent l'acte diététique au rang d'une médecine de l'esprit.

## Des raisons éthico-politiques

L'acte diététique ne nourrit pas que des individus ; il entretient aussi une puissante industrie qui, à grand renfort de publicités, modèle les comportements alimentaires. La Diététique est au carrefour de grandes questions politiques qui concernent la liberté individuelle de penser et de faire des choix.

## Des raisons philosophiques et spirituelles

*Ce que l'on choisit d'investir dans ses repas exprime un certain souci de soi.*

Nos philosophes grecs insistaient sur la nécessité d'une vie simple et frugale. Epicure et de nombreux philosophes grecs avec lui nous alertaient déjà contre la démesure ou les excès qui affectent l'esprit en alourdissant le corps. Ajoutons que ces excès sont d'autant plus nocifs qu'on abuse aujourd'hui d'aliments chimiqués, produits industriellement, dévitalisés. Du reste, comme nous l'explique la MTC, rien ne remplace le *jing* de l'aliment (c'est-à-dire sa force nourricière) et surtout pas la quantité

d'aliments ingérés. On trouve dans les grandes traditions spirituelles de l'occident grec et chrétien, comme dans celles de l'Inde ou même de certaines écoles taoïstes chinoises, de nombreuses invitations au plaisir d'une nourriture simple, naturelle, frugale, sans viande et parfois même sans céréales, afin de favoriser l'élévation de l'esprit. On y trouve même une invitation aux jeûnes (à l'abstinence de toute nourriture solide) qui font intimement partie de la diététique, assortis de mise en garde contre les tendances anorexiques ou les risques d'épuisement provoqués par des méthodes erronées, mais dont l'utilisation judicieuse doit purifier le corps, rétablir dans un corps détoxiné la libre circulation des énergies, éviter une mort prématurée, aiguiser les sens et éclaircir l'esprit, permettre un meilleur développement de l'intellect, mais aussi laisser diffuser dans une attitude d'ouverture, pleine d'attention et empreinte de gratitude, l'influence de cet Infini auquel nous participons par l'esprit, comme un fragment éphémère et conscient. « Il y a des Dieux même dans la cuisine », disait Héraclite, et ceux qui aiment allier la diététique à la gastronomie, la santé au plaisir des saveurs et des Cènes, savent quelquefois goûter leur présence... —■

## ONT PARTICIPE A CE NUMERO :

**SANDRINE TOUTARD :** archéologue de formation, Sandrine Toutard se penche très tôt sur les problèmes générés par le déséquilibre alimentaire. Elle est également co-fondatrice de l'Université des savoirs en sexualité, et membre de la rédaction.

**DOMINIQUE CASAYS & KE WEN :** Co-fondateurs du Centre culturel chinois « Les Temps du Corps » à Paris, Ke Wen est experte en Qi Gong et Tai Ji Quan, Dominique Casays en Tui Na, le massage chinois.

**ERIC MARIE :** Docteur en MTC, professeur et directeur de recherche à la faculté de MTC du Jiangxi (R. P. de Chine), Docteur en histoire et civilisations de l'École des Hautes Études en Sciences Sociales, professeur invité de la faculté de médecine et de biologie de Lausanne. Auteur de nombreuses publications, il enseigne divers aspects de la médecine chinoise, notamment dans le cadre de son activité universitaire.

**NADINE CREGUT :** elle enseigne le Qi Gong et pratique les massages énergétiques. Elle vient de publier *Qi Gong pour mincir, la légèreté de l'être* aux éditions Guy Trédaniel.

**GEORGES CHARLES :** fondateur des Arts Classiques du Tao, enseignant et formateur en arts martiaux internes chinois, il est également auteur de nombreux ouvrages comme : *Le rituel du dragon*, aux éditions du Chariot d'or.

**JOSETTE CHAPPELLET :** praticienne de Médecine Traditionnelle Chinoise, Josette Chapellet est chargée de cours à l'Université de Nice-Sophia Antipolis. Également co-auteur de *Ces aliments qui nous soignent*, avec Philippe Sionneau, paru aux éditions Guy Trédaniel.

**JEROME RAVENET :** Docteur en philosophie, directeur de l'Institut Shen Ming - formation intensive en MTC, co-fondateur de l'Université Populaire de Provence.

Citons d'autres ouvrages qui nous ont inspirés pour ce dossier : *La diététique chinoise*, par Christophe Labigne, éd. Méridiens; *La diététique alimentaire ayurvédique*, par Sarada Yadava, Guy Trédaniel éditeur, *Certains l'aiment cru*, par Kate Wood, éd. Terre vivante; *Dans l'océan des saveurs, l'intention du corps*, par Dr Jean-Marc Eyssale, Guy Trédaniel éditeur...

**RETROUVEZ LES COORDONNEES DES AUTEURS DANS LE CARNET D'ADRESSES P. 62.**

**ET L'INTEGRALITE DE TOUS LES TEXTES SUR LE SITE DE GENERATION TAO : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)**

致 ZHI  
柔 ROU  
家 JIA

le pas de Pégase



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 (FEQGAE)  
Pédagogie, analyse du mouvement, anatomies fonctionnelle et symbolique liées à la pratique du QI GONG

**QI GONG  
DES ENFANTS**  
Préparation à l'enseignement du QI GONG pour les enfants  
S'adresse à tous les professionnels de l'enfance qui cherchent de nouvelles voies pour enrichir leur pratique.

**TAI JI QUAN - BA GUA ZHANG - XING YI QUAN**  
Au-delà des styles et des particularismes, comprendre l'essence des arts martiaux internes chinois - Préparation aux diplômes techniques et d'enseignement de ces disciplines.

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

## LES FORMATEURS

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

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

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

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

# Zhang Dongwu,

« En entraînant notre corps, on entraîne notre esprit »



crédit photo: Institut du Quiméto

**GTao:**  
Depuis  
combien  
de temps  
enseignez-  
vous le wushu ?

Zhang Dongwu: Cela fait 18 ans que je suis devenu professeur d'arts martiaux. Au départ, c'était au Temple de Shaolin, puis à l'Université des Arts Martiaux du Henan. Actuellement, j'enseigne essentiellement le Taiji du style Chen, et depuis 17 ans. Je viens en France depuis 10 ans.

**GTao:** Avez-vous étudié d'autres styles ?

Z. D.: Non que le Chen, seulement le

De passage à Paris, invité par l'Institut du Quiméto, nous avons rencontré Zhang Dongwu, héritier de l'enseignement de Maître Chen Zhenglei, 19e génération de la famille Chen. Amoureux du style Chen, il nous livre sa vision du Taiji, de son enseignement à son efficacité, de ses applications martiales à sa philosophie. propos recueillis par Arnaud Mattinger

Chen. Depuis que je suis tout petit. C'est le style original et le meilleur. Je pratique en particulier les formes Lao jia et Xing jia.

**GTao:** Vos cours sont-ils différents selon le pays où vous enseignez ?

Z. D.: Quel que soit l'endroit, je donne les mêmes cours. C'est toujours le même processus, et la même pédagogie. Ici, les gens ne parlent pas chinois, donc je dois passer par d'autres moyens que la langue. Avec l'expérience j'ai appris à communiquer avec le corps, c'est un autre langage qui me permet de me faire comprendre. Mais globalement les Européens apprennent moins vite. En Asie, il m'est plus facile de mener le cours et de donner les explications sur les mouvements. Le Tai Ji Quan n'est pas un simple art martial, c'est une culture.

**GTao:** Qu'entendez-vous par là ?

Z. D.: Le Taiji est le noyau de la culture chinoise, le fondement de la médecine chinoise. Mais c'est un principe, une théorie, c'est abstrait. Dans le Tai Ji quan, on transforme l'abstrait en concret, plus corporel.

**GTao:** Dans quels domaines le Tai Ji Quan prend-il sa place ?

Z. D.: Dans nos relations par exemple, le taiji enseigne de ne pas affronter une personne en colère.

C'est une stratégie guerrière: nous ne sommes pas sûrs d'être plus fort. Selon le Taiji, il faut d'abord reculer, dévier la force de la colère et lorsqu'on trouve un espace plus vide, plus fragile, on peut avancer. A ce moment-là seulement, il est possible de discuter et la personne peut accepter les choses. Ainsi « reculer », c'est prendre assez d'espace pour dévier la force de l'adversaire.

**GTao:** Depuis 17 ans que vous enseignez, avez-vous constaté un essor du Taiji Chen ?

Z. D.: Avant les années 80, la Chine était très fermée, il y avait très peu de gens qui pratiquaient, y compris en Chine. Cela restait une affaire de famille. Après, la Chine s'est de plus en plus ouverte et les gens ont découvert le style Chen qui a remporté un grand succès, y compris au niveau international. Et beaucoup de pratiquants du style Yang, quand ils découvrent le Chen, sont séduits.

**GTao:** D'après vous, par quoi sont-ils séduits ?

Z. D.: Les autres styles ont changé le caractère du Taiji. Ils sont plus souples, lents et doux, mais du coup la théorie du yin-yang a quelque peu disparu. Le Taiji Chen est vraiment yin-yang: il y a la rapidité, l'explosion de force et aussi la lenteur, la souplesse. C'est une composition plus complète. Les autres styles, plus



connus, ont fait naître une fausse impression sur le Taiji, considéré comme une pratique pour les personnes âgées. Et même en Chine. La douceur et la lenteur n'intéressent pas les jeunes. Mais quand on voit pratiquer le style Chen, on voit bien que cela s'adresse à tous les âges.

### **GTao: Quelles sont les spécificités du style Chen ?**

Z. D.: La force spiralée et la force explosive. La force spiralée, en facilitant les déviations, favorise les applications martiales. Le mouvement spiralé entraîne tout le corps. Ce n'est pas comme dans un mouvement droit, localisé, où seule une partie bouge. Il aide la circulation sanguine, les muscles, les tendons, les os, tout !

### **GTao: Quelle différence faites-vous entre l'entraînement de compétition et les cours ?**

Z. D.: Si on ne demande pas des choses très précises en cours, la compétition nécessite des répétitions intensives afin de corriger tous les mouvements.

### **GTao: En compétition, on voit souvent que l'envie de gagner transforme les mains collantes en « mains-crochets », grippantes. Que devient la théorie du Taiji lorsqu'on veut absolument gagner ?**

Z. D.: Agripper les mains ou les bras, c'est une erreur due en général à un niveau de pratique insuffisant. Mais c'est aussi à cause des règles de compétition. Parce qu'il est dit : « Il faut faire tomber ou déséquilibrer l'autre pour gagner ». Le pratiquant a cette idée en tête, il se contracte et le mouvement n'est pas bon. Si c'est une personne qui a un niveau assez élevé, il y aura toujours une réserve pour absorber les attaques et les dévier en gardant le contact.

### **GTao: Y a-t-il opposition entre les cultures Taiji et sportives ?**

Z. D.: Le Taiji, c'est l'équilibre. L'attaque est toujours « secondaire » et donc plus efficace, car on sait

comment la personne va se positionner et réagir. On reste passif au départ puis on devient actif. On apprend l'adaptation. Aussi si un jour le Taiji est amené à entrer dans le cadre des J.O., il saura s'adapter aux règles des compétitions. Sinon ce ne serait pas le Taiji. Il pourra changer un peu, mais les principes fondamentaux resteront.

### **GTao: Que pensez-vous de la musculation pour renforcer les jambes et les postures basses ?**

Z. D.: On ne doit pas renforcer les cuisses pour pratiquer le Taiji, c'est le Taiji (chen) qui renforce les appuis. Le Taiji est complet.

### **GTao: Autre sujet, que pensez-vous de l'utilisation de la culture « wushu » dans des films occidentaux ?**

Z. D.: Ce que l'on voit à l'écran est tout à fait différent de la pratique. Sur la scène, on organise, on compose, pour que ce soit joli ; les actions sont répétées lentement et apprises spécifiquement, c'est chorégraphique. Mais dans un contexte d'application, ce ne serait pas efficace.

### **GTao: L'efficacité peut-elle être un objectif ?**

Z. D.: Il faut savoir voir au-delà. En entraînant notre corps, on entraîne dans le même temps notre esprit qui change notre rapport au monde et aux autres. Le Taiji a sublimé mon esprit. J'étais coléreux et avec la pratique je me suis calmé. Les soucis et les angoisses de la vie n'ont plus la même prise sur moi et je trouve du plaisir à pratiquer.

### **GTao: Quel est le temps nécessaire pour bien pratiquer ?**

Z. D.: Le temps n'existe pas en Taiji. La progression n'a pas de limites, et l'on peut améliorer son niveau de pratique sans cesse. Même les experts et les plus grands maîtres s'entraînent tous les jours. On acquiert toujours de nouvelles connaissances et l'on sent différemment les choses.

### **GTao: Dans certains arts martiaux japonais, il y a eu une évolution du « jutsu » au « budo » puis au « do ». On suppose par là que la pratique, l'art, se détache et s'émancipe de la nécessité du combat. Il y a même un devoir de préserver celui ou celle qui attaque. Qu'en est-il pour le Tai Ji Quan qui par son nom « quan » a gardé la notion de boxe ?**

Z. D.: Le Taiji, c'est d'abord le principe yin-yang, le principe d'équilibre. Et l'équilibre c'est la paix. Bien sûr, il y a « quan » qui est l'expression de la force. Mais quand on regarde la pratique du Tai Ji quan, c'est cette paix qui s'en dégage. Les mouvements de Taiji sont comme l'eau, doux et souples, on ne pense pas qu'ils puissent être efficaces au combat. Mais l'eau peut inonder et submerger de sa force. C'est ça aussi le Taiji Chen.

### **GTao: Vous avez participé à la création de la forme 23. Comment se passe la création d'une forme ?**

Z. D.: La création est à la base des enchaînements traditionnels. En fait, nous simplifions pour annuler les répétitions et faciliter l'apprentissage des débutants. C'est laborieux de mémoriser 76 mouvements. Mais dans les petites formes, aucun principe n'est enlevé. Le débutant a donc de quoi sentir tout l'intérêt et les bienfaits du Taiji chen. —————

 [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Voir notre carnet d'adresses p. 62

## **TAIJI CHEN**

Le Tai Ji Quan, issu de Chenjiagou, un village chinois situé dans le district de Wenxian, a été créé par Me Chen Wangting, appartenant à la 9<sup>e</sup> génération de la famille Chen. Depuis plus de 300 ans, cet art, dont le mode de transmission a d'abord été familial, s'est propagé dans le monde entier. Du Tai Ji Quan style Chen, découlent toutes les autres formes de Taiji telles que le style Yang, les deux styles Wu, le style Sun, etc.

# Les Autodidactes

## Avoir le Qi pour apprendre par soi-même !

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

par Georges Saby

**B**ien que nous n'en soyons pas conscients, nous sommes tous autodidactes. Le processus d'apprentissage, d'intégration de nouveaux savoirs ou fonctionnements ne dépend pas des autres mais de nous-mêmes, de notre ouverture et notre possibilité de transformation.

Au premier abord, l'autodidacte est celui qui apprend par lui-même, et choisi de lui-même la manière et le rythme selon lequel il recherche et intègre des informations. Il passe souvent pour un être isolé, très indépendant, mais comment pourrait-il apprendre et évoluer sans échange ? Sa plus grande différence, ce qui le caractérise, est l'orientation de sa personnalité et de ses curiosités : il s'éveille mieux dans la liberté. Sa plus grande qualité est sa confiance en lui. Et il ne se dispense surtout pas d'échanges, mais il en reste maître et décide par lui-même pour lui-même.

Il est aussi différent dans la façon dont il tire parti de ce qu'il reçoit : offrez-lui dans une technique choisie « le petit doigt, avec ténacité il vous reconstruit le corps entier ». Ce qui met en évidence sa capacité à créer ce qui lui manque. Il peut intérioriser une réflexion, des images et les associer efficacement dans sa conscience, au point d'en faire ressortir une pensée ou un savoir-faire unique, le sien. Cela le rend inventif, créateur, indépendant.

Ainsi l'apprentissage par soi-même repose-t-il sur des rouages particuliers. Le monde intime de l'autodidacte, de force ou par choix, est organisé et confiant, conscient ou non. Certains ont plutôt des structures mentales qui leur permettent d'ordonner toute information nouvelle dans des schémas si bien conçus que tout trouve rapidement sa place. D'autres sont plutôt poètes, rêveurs, presque mystiques. Ils laissent leur subconscient intégrer avec sensibilité et invisiblement le savoir. Ils s'ouvrent et laissent les rouages de leur esprit libre fonctionner aussi automatiquement que leur cœur bat.

Avoir le Qi pour apprendre par soi-même est simple, nous l'avons tous. L'exprimer indépendamment de toute aide requiert l'expérience constructive de la confiance dans le développement de ce Qi particulier de l'apprentissage qui a lieu au fond de soi, solitairement. Sentir ce Qi, et le mettre en fonctionnement est possible, il suffit d'aller le

*Apprendre,  
c'est avancer  
dans l'inconnu.*

chercher, il n'attend qu'à être trouvé ! Selon notre histoire, nos capacités à parcourir et découvrir ce qui est nouveau, notre façon d'apprendre se teintera de plus ou moins de capacité d'indépendance dans l'étude. En fonction de nos succès dans le processus d'apprentissage, de nos frustrations, joies, hontes, aussi de nos réussites valorisées et de nos échecs acceptés ou non, notre tendance fonctionnelle ira rechercher un soutien, une approbation bienveillante ou pas. Aussi le besoin d'assistance et d'accompagnement dans l'apprentissage s'avère de nature et d'amplitude différente selon chaque personne. Mais même celui qui n'envisage pas de se passer de tuteur ou tutrice, est autodidacte. Car lui aussi apprend par lui-même indépendamment et seul, au moment où il accepte de s'ouvrir, d'acquiescer et de se laisser transformer, quel que soit le contexte relationnel qu'il a choisi. Car le processus de l'intégration et de la restitution des connaissances reste intérieur, privé, individuel, intime. C'est l'accès à sa porte qui sépare l'autodidacte de celui qui a besoin d'un accompagnateur de proximité. Et c'est dans le vide de notre être que la transformation alchimique de l'apprentissage s'opère. Apprivoiser notre peur du vide, notre capacité à y flotter est une des clés. Apprendre, c'est avancer dans l'inconnu. Le cadre de ces pas est important, s'il nous rassure nous pouvons alors réaliser ce qui paraissait impossible.

Apprendre est un automatisme de l'être, et la soif de découvrir une des pulsions les plus fortes de l'espèce humaine. C'est une alchimie innée chez l'humain, alchimie au potentiel de transformation immense. Le pédagogue subtil adapte son fonctionnement à la tournure émotive et mentale de chaque individu. Certains élèves ont besoin de présence paternelle ou maternelle, d'autres appellent l'amitié ou le copinage, être un peu avec eux comme un frère ou une sœur, d'autres encore recherchent un sentiment de paix et de calme silence. D'autres encore se débrouillent très bien sans que l'enseignant intervienne à leur égard. A chacun sa Voie !

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

Voir notre carnet d'adresses p. 62







photographie: Dominique Guillemain

# Laurence Oriou, 1ère kyôshi occidentale

Le 4 mai dernier, Laurence Oriou est entrée dans l'histoire du Kyudo, la voie du tir à l'arc japonais, en devenant la première occidentale à recevoir le titre de Kyôshi au palais impérial de Kyoto. Un parcours exceptionnel, pour une femme d'exception.

par Marie-Pierre Jouan

**N**ée à Orange en 1965, Laurence Oriou découvre le kyudo à 24 ans lors d'un stage dirigé par Sato Sensei, Kyoshi 6e dan. Elle rencontre alors Marie-Thérèse Kolmer et Charles-Louis Oriou qui deviendront ses professeurs car, Laurence l'a compris: là est sa voie. Depuis, elle participe à tous les stages régionaux, nationaux et internationaux et entame un parcours unique. Déjà en 2001, elle est la 1<sup>re</sup> Française à obtenir le titre de Renshi et en 2003 la première occidentale à décrocher le 6e dan. En lui décernant le titre de Kyoshi, les maîtres japonais ont jugé, outre les qualités techniques et esthétiques de son tir, que Laurence possède toutes les qualités humaines requises pour être propulsée au plus haut niveau de la hiérarchie française. Parallèlement à cette progression, Laurence poursuit une carrière de manager. Elle apprend le japonais et s'implique de plus en plus dans les activités de la FFKT (Fédération de Kyudo Traditionnel au sein de laquelle elle enseigne bénévolement le kyudo, comme il se doit. Entre deux tirs de flèche, elle a répondu à nos questions...

## GTao: Pourquoi avez-vous choisi de pratiquer le Kyudo ?

Laurence Oriou: Ce qui distingue le kyudo du tir à l'arc sportif, ce sont les principes de noblesse, de vertus universelles et d'esthétique qui s'ajoutent aux dimensions de la technique et de l'habileté. S'entraîner pour améliorer seulement la technique n'a pas de sens.

La pratique du kyudo peut nous aider à progresser dans notre vie de tous les jours, à raffiner notre personnalité et à former notre caractère moral.

## GTao: Qu'est-ce qu'un Kyôshi ?


L. O.: C'est un professeur qui enseigne le kyudo, bénévolement et en dehors de ses activités professionnelles, comme l'exige l'éthique de la discipline. La meilleure définition se trouve dans le Manuel de kyudo: Il est essentiel de posséder de la volonté, une grande compétence technique et un bon jugement, d'avoir de l'instruction et une bonne culture générale, conditions nécessaires pour enseigner le kyudo. De plus, le candidat doit prouver par ses mérites qu'il est éligible à ce titre. L'examen consiste en un tir de deux flèches en groupe. Puis, si les examinateurs en conviennent, le candidat est appelé pour deux épreuves destinées à déterminer sa valeur: un examen oral portant sur une question de pédagogie du kyudo et un autre tir de cérémonie d'un extrême raffinement exprimant l'harmonie entre les trois archers qui l'exécutent. Si la prestation est satisfaisante, le candidat doit enfin rédiger un mémoire sur une question liée davantage à l'esprit du kyudo.

## GTao: Vos impressions après cette réussite ?



photographie: Dominique Guillemain

L. O.: Le kyudo est un exercice de courage devant la difficulté où il faut donner le meilleur de soi-même. L'échec aux examens est chose fréquente. De la même manière, il faut aussi avoir le courage de se remettre en question lorsqu'il semble que l'on a réussi. La réussite est une illusion si on refuse de prendre des risques avec son Ego. Il faut avoir le courage de montrer son tir devant les autres, et prendre le risque de montrer ses efforts constants de progression, même si le résultat est aléatoire. En réalité, ce parcours vers la perfection en tant qu'être humain a pour but de se comporter dignement pendant tout le déroulement de sa vie, mais aussi à l'approche de la mort. ■

 [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Voir notre carnet d'adresses p. 62

DÔ création

Une ligne de vêtements originale pour hommes  
et femmes imprégnés de la culture martiale



Distributeurs : Paris - Lyon - Bordeaux - Toulouse  
(adresses sur le site internet)

Retrouvez Dô Création sur Internet :  
[www.do-creation.com](http://www.do-creation.com)

Dô Création, - 3 rue de Montholon, 75009 Paris.  
Tél. / Fax : 01 45 23 02 27 - Email : do-creation@wanadoo.fr



École de  
**SHIATSU**  
[www.shiatsu.fr](http://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 - Initiation : 100 h

Concepts fondamentaux, Aromathérapie,  
Relaxation par le shiatsu de l'adulte et de l'enfant,  
Remise en forme par le shiatsu, Shiatsu en  
entreprises, Shiatsu assis, Shiatsu du visage,  
Shiatsu du sportif, Shiatsu de la silhouette,  
Shiatsu de la femme enceinte, Shiatsu de la per-  
sonne 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

**Tél. : 01 45 23 48 88**

membre du Syndicat National de Shiatsu Professionnel

R.C. Paris A671 035 277 000 19



**MASTER CLASS D'ARTS INTERNES**  
**Génération Tao**

**Taiji Quan - Xingyi Quan - Bagua Zhang - Nei Gong**  
animés par un collège d'experts



Pol Charoy - Jean-Michel Chomet - Nicolas Ivanovitch  
Dr Liujun Jian - Imanou Risselard - Tunken Wong

**Génération Tao - 144, Bd de la Villette, 75019 Paris.**

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

**Email : masterclass@generation-tao.com Web : www.generation-tao.com**

# Se connecter avec le Qi



## L'essence des arts internes chinois

Quelle différence existe-t-il entre le Tai Ji Quan et le Qi Gong ? Et avec le Kung Fu ? La question ne serait-elle pas plutôt qu'est-ce qui les relie ? Howard Choy nous partage, à travers ses trente-cinq années d'expériences, le fruit de son enseignement et de ses rencontres.

par Howard Choy, traduction de Delphine Alemany & Thierry Doctrinal



**L**orsque je présente le tai ji quan et le qi gong à un nouvel auditoire, on me pose à chaque fois cette question : « Quelle est la différence entre le tai ji quan et le qi gong ? ». Je passe alors en revue tous les attributs du tai ji quan et ceux du qi gong. Nous évoquons ensemble leurs similitudes et leurs différences et arrivons enfin à la conclusion que le tai ji quan est une forme de qi gong avec des applications pour se défendre. Jusque-là, tout va bien... Puis on me pose la question suivante : « Alors le kung fu est-il aussi une forme de qi gong ? ». Ce à quoi je réponds par l'affirmative : « Tous les arts martiaux chinois sont des qi gong. En réalité, au niveau le plus élevé de chaque discipline, il n'y a aucune différence entre le kung fu, le tai ji quan et le qi gong ». Et là, tous les esprits s'embrouillent !

Je pense que cette confusion provient du fait que dans notre logique occidentale, on nous enseigne que si A est A, alors il ne peut pas être A + B à la fois. Nous avons tendance à séparer les choses par catégorie afin de les assimiler.

Il n'y a pas de place pour la pensée globale. La spécialisation est d'actualité. En effet, il n'est pas rare de voir certains enseignants conseiller à leurs élèves de ne pas apprendre le tai ji quan et le kung fu en même temps parce que, disent-ils, l'un est un art interne et l'autre, un art externe et qu'il est impossible de les mélanger. On organise aujourd'hui des tournois de kung fu que l'on distingue d'autres tournois d'arts internes. Guoshu est considéré comme la véritable forme du kung fu alors que la forme wushu ne l'est pas. Méditer ne fait pas partie du kung fu, et le tai ji quan du style chen n'est pas le même tai ji quan que celui du style yang, etc. Quelle appréhension limitée de l'essence même des arts martiaux chinois et de la diversité de leur expression !

### Le tai ji quan, un art complet

Prenez le tai ji quan par exemple. Après de modestes débuts dans le village de Chenjiaguo, il existe aujourd'hui une grande variété de styles de famille et de « styles officiels ».



cialisés par le gouvernement chinois », ainsi qu'une séparation bien marquée entre ce que Tung Ying-chieh aurait qualifié d'art martial et d'art de longévité. Pour citer un passage de la *Méthode Secrète* de Tung comme il a été traduit par Douglas Wile : *La capacité à développer sa santé et sa spiritualité et non celle à se défendre, est considérée, dans le tai ji quan, comme art de longévité. La capacité exclusive à se défendre est considérée comme art martial.* Il poursuit en ajoutant : *La capacité à enseigner aux gens l'art de prendre soin d'eux-mêmes et à se défendre en même temps, est l'accomplissement complet du tai ji quan.* Mais au lieu d'appréhender le tai ji quan dans sa globalité, nous avons maintenant des enseignants qui se spécialisent dans le tai ji quan comme art de combat ou comme sport d'entretien physique ou curatif, ou ils l'appréhendent comme philosophie de vie et art de vivre. Ils ne comprennent pas, ou refusent de reconnaître que le tai ji quan, dans son expression la plus complète, est l'unification de ces notions de self-défense, de connaissance de soi et de bien-être personnel.

Chacun affirme de son côté que : « Le véritable tai ji quan est en perte de vitesse parce que c'est un sport de combat et que plus personnel ne sait combattre de la sorte... excepté moi » ou bien encore : « Le véritable tai ji quan est une voie vers l'illumination par soi-même. Nous pouvons vous guider parce que notre maître est un moine taoïste et que nous

vitale, est un peu comme l'électricité. Il a besoin d'une polarité positive et négative, ou d'une dynamique yin et yang, pour circuler. Les mouvements de tai ji quan, s'ils sont exécutés convenablement, avec une concentration et une respiration adéquates, vont permettre d'activer ces deux polarités et de maintenir la circulation du qi, qui ira alors nourrir notre corps et notre esprit. » Les maladies résultent d'un blocage ou d'une carence du qi, ce que la pratique du tai ji quan peut prévenir. Les 7 émotions peuvent aussi perturber notre santé et notre bien-être parce qu'elles sont aussi une forme de blocage du qi. Sans réussir à contrôler la circulation de celui-ci, nous n'avons aucune chance d'être en bonne santé, et encore moins de connaître l'illumination !

## Tous les arts martiaux chinois sont des Qi ong.

### Concentrer le qi

« Et la self-défense dans le tai ji quan ? » ai-je demandé. Il m'a répondu que pour se battre, il suffisait de libérer une série de doses concentrées de qi. Le *fajing* (sortie d'énergie) est une explosion du qi en circulation. Dans le tai ji quan, vous ne préparez pas votre attaque, vous répondez seulement à celle de votre adversaire avec un air tranquille et en pleine conscience.

Les Classiques disent la chose suivante : *Là où l'esprit va, le qi suit et l'action en résulte.* La peur et les tensions ralentissent la circulation de notre qi. Nous devons rester détendus et relâché tout le temps du combat avec notre



enseignons le tai ji quan taoïste ».

Le tai ji quan est ainsi simplifié et réduit à une représentation simpliste de « noir ou blanc » facile à vendre auprès d'un public confiant. C'est une grossière interprétation, pas très différente de celle où l'on voudrait représenter le symbole yin-yang par une ligne droite qui séparerait le cercle en deux moitiés bien distinctes au lieu de les maintenir ensemble grâce à une tension dynamique comme le fait la ligne en « S », au milieu.

### L'essence du tai ji quan

Le yin-yang. Quelle est donc cette force qui maintient ensemble deux contraires dans une tension dynamique ? J'ai obtenu la réponse lorsque je me suis adressé à mon professeur, Maître Chen Xiao Wang, et lui ai demandé : « Quelle est l'essence même du tai ji quan ? ». Je m'attendais à recevoir une réponse très complexe. Au lieu de cela, il me dit simplement : « Une interaction du yin et du yang et la circulation du qi ». Il a poursuivi : « Le qi, notre force

adversaire. A ce moment-là, sans me prévenir, mon professeur essaya de me porter un coup à la tête avec la paume de sa main. Sans réfléchir, je l'ai arrêté en levant le bras. Il a souri et m'a dit : « C'est exactement cela, 'la grue blanche déploie ses ailes' ».

## PORTRAIT

Howard Choy est né en Chine avant d'émigrer en Australie dès son plus jeune âge. Depuis 35 ans, il pratique le tai ji quan, le qi gong et le feng shui. Il est notamment spécialiste de choy lee fut kung fu, du tai ji quan de style Yang et Chen et du Luohan Qi Gong qui serait directement issu de l'enseignement de Bodhidharma au temple de Shaolin. Il a reçu les enseignements de Li lu-Ling, Yang Sauchung, Chen Yong-Fa et Chen Xiaowang.

# La Voie du Mouvement

Thierry Doctrinal, qui suit et transmet l'enseignement d'Howard Choy en France, ici, en posture de *wuji zhuang*.



crédit photos : Thierry Doctrinal.

## Se connecter au qi

La question me venant ensuite à l'esprit fut la suivante : « comment parvient-on à se connecter au qi et à le faire circuler ? ». Là aussi sa réponse fut très succincte : « Tout



d'abord, en le ressentant ». La raison pour laquelle nous effectuons délibérément les mouvements du tai ji quan tout doucement et de façon répétée est simple : pour ressentir graduellement le qi dans notre corps. Nous faisons des exercices de poussées de mains entre nous pour mettre notre qi sous pression et tester nos connexions : *peng jing*. Si notre position est incorrecte, le qi ne circule plus et nous sommes repoussés. Si nous perdons notre concentration ou si nous ne percevons plus la connexion au qi dans notre corps, nous sommes « débordés » et aussi repoussés. Nous percevons et réagissons au monde extérieur grâce à nos cinq sens. Sans la perception et la conscience du qi en nous-mêmes, nous ne sommes pas réellement vivants.

Un moyen très simple d'entrer en contact avec votre qi est de pratiquer *zhan zhuang*, qui signifie « se tenir debout comme un pieu ». On retrouve l'une des premières références à *zhan zhuang* dans les anciens classiques taoïstes, notamment dans le *Tao Teh Ching* : *Debout, seul et*

*immuable, on peut observer les mystères, présents à chaque instant et continuellement maintenus, c'est la porte d'entrée vers d'indicibles merveilles.* En réalité, le tai ji quan comporte de nombreuses postures *zhan zhuang*. Par exemple le premier mouvement qui prépare au déroulement

**Sans la  
perception et la  
conscience du Qi,  
nous ne sommes  
pas réellement  
vivants.**

de la forme est identique à la posture *wuji zhuang* : debout, les jambes écartées à largeur d'épaules, tout doucement, vous cultivez le qi dans le dan tian. Ainsi en maintenant la position, vous devez avoir en tête tous les principes du Tai Ji Quan : maintenir l'énergie au sommet du crâne légère et délicate ; relâcher la poitrine et étirer le dos ; relâcher la taille ; prendre conscience du plein et du vide ; relâcher les épaules et laisser tomber les coudes ; utiliser l'esprit et non la force ; unifier le haut et le bas du corps, l'intérieur et l'extérieur, etc. Au bout de 5 à 10 minutes, vous commencez à ressentir des blocages dans votre corps ainsi que des manifestations énergétiques du qi assez confuses. Certaines parties de votre corps sont douloureuses et l'ennui peut vous gagner. Si vous persévérez et si vous vous corrigez en faisant l'effort d'observer l'alignement de votre structure, votre respiration et votre esprit attentivement, peu à peu, vous ressentez alors une sensation de plénitude du qi dans votre dan tian. Lorsque vous aurez appris à ajuster votre position, et à accorder votre

respiration et votre esprit en conséquence ; alors le Qi se diffuse graduellement dans le reste du corps au fur et à mesure de vos entraînements.

 [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Voir notre carnet d'adresses p. 62



# TAI CHI STYLE CHEN

Avec Victoria Windholtz

Quadruple Championne d'Europe

Disciple du Grand Maître

CHEN XIAO WANG

(19ème génération de la famille Chen)

## Stages à Paris :

- Les 8 et 9 Octobre 2005
- Les 5 et 6 Novembre 2005
- Les 10 et 11 Décembre 2005
- Les 14 et 15 Janvier 2006
- Les 4 et 5 Février 2006

Contact :

06-07-75-04-24 / 06-77-37-54-29

(Réservation obligatoire, places limitées)



chenworldfrance@yahoo.fr - www.chenworld-france.com

# Taiji-Quan, Qi-Gong Pakua et Tui-Shou

## 2<sup>e</sup> Stage d'été international

### à la Faute sur Mer, entre plage et forêt

太  
极  
拳

Trois semaines au choix, sous la direction de Thierry Alibert et d'un collectif de 12 enseignants : Jean-Jacques Galimier, Michel Jreige (Thérapeute en MTC), Katy Barcelo, Pascal Pradoux (Thérapeute en MTC), Agnès Brouillaud, Thierry Huguet, Jean-Luc Chastanet, Nicole Parisot, Charles Henry Belmonte, Hacène Ait Hader, Philippe Brethomé, Betty Ferolles.

## 1/5, 8/12, et 15/19 août 2005

Ateliers proposés : Etude de la forme moderne 108 de Yang Chen Fu (3 parties) - Pakua Zhang (Bagua Zhang) - TaiChi de l'Eventail - Bâton long (Ta'Ji Gun) - Tui Shou codifiés et libres, Qi Gong des 5 éléments - Epée (forme simplifiée 24 pas de Pékin), Sabre Yang, 12 cercles énergétiques de combat, Ba Ji Quan, Petit et Grand Sanshou, Tai Yen Gong, Epée avancée, Forme ancienne de Yang Lu Chan, Etirement des méridiens.

Renseignements : Thierry Alibert Av. Henry Mazet 46300 Gourdon  
05 65 41 14 95 - 06 08 58 45 57

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

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

email : ot.lafautesurmer@wanadoo.fr • www.lafautesurmer.com



# du Développement personnel au développement essentiel

crédit photo : éditions Charles Antoni-L'Originel



Homme en quête, Charles Antoni n'est pas seulement éditeur des Editions Charles Antoni-L'Originel, il est aussi éclairé. Il nous partage ici le fruit de son expérience pour que chacun puisse vivre l'intégralité de son potentiel.

par Charles Antoni

**I**l existe deux formes de développement : un développement essentiel et un développement personnel. Le développement essentiel consiste à « s'aimer très fort » et le développement personnel à savoir exactement ce que l'on veut. Quand on définit ses objectifs, on sort de la souffrance. Sans objectifs, notre vie ondulerait comme une vague, sans aucune direction, de manière anarchique, dirigée par les seuls stimuli extérieurs. Le manque d'objectifs est en relation étroite avec la souffrance. Or l'intention d'un véritable travail interne est de séparer l'individu de l'idée même de souffrance ; toute la difficulté est d'arriver à définir ce que l'on veut. Développement essentiel et développement personnel vont de pair.

## S'aimer très fort

La première clef du développement essentiel est de « s'aimer très fort ». Il s'agit d'un sentiment, d'une sensation. L'accueil, en général, est que l'on tombe dans le « mysticisme », la « religiosité » ou les choses dites « transcendantales » ; on essaie d'atteindre un but tout à fait vaseux et on ne comprend toujours pas que le problème se situe ailleurs. Aussi faisons une chose très simple, commençons par éliminer tout ce qui est supérieur. Faisons une croix sur le « centre émotionnel supérieur ». Disons simplement : il existe un « centre émotionnel » car de cela nous

sommes sûrs. La difficulté est que nous n'avons aucun contrôle sur lui. Lorsqu'il est parfaitement équilibré, tout devient possible. Quelque chose commence alors à se constituer en soi ; c'est ce que l'on appelle un « centre de gravité », quelque chose de stable, qui ne bougera plus, quoi qu'il arrive. Lorsque ce centre de gravité est créé, les problèmes disparaissent ; on devient maître de la situation. Ensuite on est libre.

## Les projections

Pour s'aimer très fort, il faut sortir des « projections ». Si l'on va au cinéma et que le film nous a plu, on se dit : « j'ai aimé ce film » ; c'est une sensation. Le problème est que cette sensation est toujours en projection, c'est-à-dire qu'elle nécessite un support, elle n'existe pas par elle-même. C'est, en quelque sorte, une charge que nous mettons sur l'objet. Aussi, enlevons ce support. Notre vie va ainsi devenir extrêmement riche et ne va plus dépendre de quoi que ce soit. Elle va être très riche parce que chaque instant que l'on vit, chaque chose, même les petites sensations, nous allons pouvoir nous en servir ; même le simple fait d'aller au cinéma. Quand nous éprouvons cette « sensation », nous devenons maîtres de notre destin, nous commençons à créer notre vie, à

devenir véritablement créateur. Nous arrivons à ce que l'on peut appeler : « créer son propre destin » et ce ne sont plus de simples mots. C'est le processus alchimique : forger, inventer, créer. C'est-à-dire commencer à inventer sa vie. Il s'agit ici d'une analogie, l'alchimiste étant celui qui, justement, peut transformer la matière, transformer le plomb en or. Il est le créateur par excellence. La même chose peut être réalisée dans notre vie, sans plomb, sans or, sans rien : juste « nous-mêmes ».

**Lorsque ce centre de gravité est créé, les problèmes disparaissent.**

## Les charges émotionnelles

Généralement, nous vivons en projection parce que nos objectifs ne sont pas clairs. Par exemple, si la personne que l'on aime cesse de nous aimer, nous devenons malheureux, affligés, parce que nous avons mis sur elle une certaine charge et que nous attendions beaucoup d'elle. Et si la personne ne répond pas à cette attente, à cette charge que nous lui avons accolée, nous sommes malheureux. Par contre, s'il n'y a plus de charge, il n'y a plus de problème. Habituellement, nous mettons énormément de charge sur les autres, aussi attendons-nous beaucoup d'eux. La seule façon d'être libre est de sortir des projections. Il n'existe

pas d'autre liberté, ou alors des libertés relatives. Si l'on peut s'en contenter, c'est parfait ! Mais si nous parlons d'une véritable liberté, il s'agit d'une autre exigence.

### Se remplir soi-même

Ne plus dépendre de personne, que de soi-même. Que personne n'ait plus aucun pouvoir sur nous. Commencer par se remplir soi-même, au lieu d'être toujours rempli par l'extérieur, c'est le but. Cela veut dire combler ses manques sans le besoin des autres. N'avoir plus de manques. Être en création permanente. Être le créateur par excellence. Si l'on est Mozart, on compose, si nous nous sentons des dispositions pour dormir, nous dormons. Sans aucune obligation. Sans culpabilité aucune ! Sortir totalement de la culpabilité.

### La culpabilité

La culpabilité est quelque chose de très simple à comprendre. Lorsqu'on vit dans un contexte social et qu'on sort de ce contexte, apparaît la culpabilité. Il y a des personnes qui, sous prétexte de préserver leur individualité, sont en désaccord avec le social, et par conséquent se trouvent en état de culpabilité. Le jour où on est en accord avec le social et que, dans le même temps, on est suffisamment fort pour préserver son individualité, la culpabilité disparaît.

### Être totalement responsable de sa vie

La vie est très simple : définir ses objectifs, et c'est terminé. Mais pour cela, il faut être extrêmement déterminé ! Prendre sa vie en main et en être totalement responsable ; qu'on ne puisse pas dire : « Ah ! Mon passé a été comme ceci ou comme cela : c'est le destin ! » Non ! Au contraire : « Je ne crois plus à cette sorte de destin mais à mon destin ». Peu de personnes se rendent compte que toute notre vie — passé, présent, futur — est exactement ce que nous en avons fait ; que le futur n'est pas un futur qui dépend des circonstances extérieures, des événements, mais de notre propre imagination. Toutes les erreurs faites précédemment, c'est nous qui les avons faites. Tout ce que l'on fait, c'est nous qui le faisons. Notre passé, nous

l'avons construit, et le futur, par conséquent, c'est nous qui le décidons. Nous devenons entièrement responsables de notre vie. Dans ce type de travail, il y a toujours la porte ouverte à la liberté de l'individu. « C'est moi qui développe ma vie et vis la vie que je décide de vivre. »

### Goûter la vie

Pour que nous puissions arriver à nous aimer, il nous faut éprouver du plaisir, goûter la vie. Parce qu'il y a beaucoup de raisons d'être vraiment heureux et de vivre content. On ne doit pas avoir peur d'imaginer une bonne vie avec de bonnes choses. Si on n' imagine pas

cela, on risque d'attirer autour de soi des choses moins agréables. Certaines personnes se sont interdites un plaisir, pour telle ou telle raison, en relation avec leur père, leur mère, etc. Nous avons des besoins dans notre vie, et rien ne s'oppose à leur réalisation, excepté, probablement, nous-même.

Lorsqu'on s'aime soi-même, on éprouve du plaisir, on se sent heureux dans la fréquentation de soi.

En réalité, les choses sont simples, mais la vérité est que nous sommes compliqués. Nous méritons tout, mais si nous ne définissons pas nos objectifs, nous ne pouvons rien mériter. C'est normal ! N'ayons pas peur de ne pas réaliser un objectif. Si on ne l'atteint pas, on en prépare un autre. Si nous ne préparons rien, la souffrance sera toujours là. Définir ses objectifs est quelque chose de totalement fictif. Plus c'est fictif, plus ce sera efficace et plus ça nous portera.

### Auto-validation

Au lieu d'arriver à une « auto-observation », travail intellectuel aboutissant à une analyse et ensuite à l'inhibition, celle-ci conduisant indubitablement à la souffrance, nous préférons parler d'« auto-validation ». L'analyse conduit inévitablement à un excès d'auto-critique ; c'est la raison pour laquelle l'auto-observation n'est pas bonne. Fatalement va apparaître un « censeur ». C'est pour lui échapper qu'il faut s'auto-valider.

L'auto-observation s'adresse à la tête, tandis que l'auto-validation fait appel au cœur. Alors, sans rien toucher, au

lieu de « s'auto-observer », nous nous « auto-validons » : nous nous affirmons.

### Créer son propre destin

L'objectif final de ce travail est d'arriver à : un, créer son propre destin ; deux, atteindre un bien-être qui ne dépend plus de rien. Apprendre à se remplir soi-même. Là est la clé. L'auto-validation est le moyen donné au départ pour pouvoir y parvenir. Nous ne pourrions pas atteindre l'état de bonheur si nous n'arrivons déjà pas un peu à nous aimer, c'est impossible. Et ensuite apprendre à savoir exactement ce que l'on veut. Quand on sait ce que l'on veut, les problèmes disparaissent. Parce que les problèmes n'existent pas ; en réalité, il n'y a que des solutions. Malheureusement, découvrir que nos problèmes ne sont qu'illusion est assez douloureux. Eh oui ! C'est le paradoxe ! En fait, il s'agit simplement de remettre les choses à leur place. Cela peut paraître provocateur, mais dans le véritable sens : éveiller quelque chose chez l'autre.

### Confiance en soi

En réalité tout est extrêmement simple : c'est nous qui sommes compliqués. La vérité est que nous ne nous faisons pas confiance. Comment peut-on se faire confiance ? Par la décision. Je décide que, momentanément, tout pourrait marcher différemment, qu'il existerait une autre possibilité ; provisoirement, c'est la pensée qui indique l'action. Le propre de la pensée, c'est d'avoir peur, mais elle décide de se faire confiance.

Il est normal qu'il en soit ainsi puisque personne ne nous a jamais fait confiance dans notre vie ; qu'en conséquence des peurs se sont instaurées. Alors, malgré tout, on décide de faire avec, parce qu'on se dit que, sans doute, quelque chose d'autre peut apparaître. Mais pour cela, encore faut-il vouloir jouer le jeu. Si on ne le décide pas, il ne se passera jamais rien : parce que personne ne pourra le faire à notre place. Jamais !

En prenant confiance en soi, on découvre que l'on recèle au plus profond de soi un potentiel tellement énorme qu'une fois qu'on y a vraiment goûté on ne peut plus revenir en arrière. Finalement, on ne peut qu'avoir confiance en soi !

 [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Voir notre carnet d'adresses p. 62

# Huiles essentielles

La quintessence des fleurs

crédit photo : sophieboule.com

Co-créateur de la marque Néroliane, Georges Ferrando livre en exclusivité à Génération Tao un vibrant plaidoyer en faveur des huiles essentielles.

Un passionnant itinéraire historique, technique et culturel qui nous conduit au cœur même de la spiritualité...

propos recueillis par Martine & Bernard Deloupy

**GTao: Pouvez-vous nous dire ce qu'est exactement une huile essentielle ?**

Georges Ferrando: Quand on parle des huiles essentielles, on pense nécessairement aux plantes dont elles sont issues. Cette relation de l'homme aux plantes est à la source des civilisations: la façon dont on se nourrit, dont on séduit, comment on honore les morts... L'Huile Essentielle elle-même est une approche particulière de la plante. Il est difficile de dater exactement l'apparition de la technique de distillation. Les Perses l'utilisaient déjà pour fabriquer leur eau de rose. Aristote en parle pour indiquer comment les marins peuvent dessaler l'eau de mer mais le premier traité remonte au 14e siècle, sous la plume

du Français Arnaud de Villeneuve. La technique s'est améliorée au fil du temps mais le processus reste le même.

**GTao: En quoi consiste la distillation ?**

G. F.: Elle consiste à faire bouillir de l'eau dans laquelle on a plongé la substance à distiller. La vapeur d'eau qui s'évapore va entraîner avec elle les parties volatiles de la matière. Cette vapeur est ensuite condensée et avec elle, l'essence qu'elle a entraînée. L'essence, en général, a une densité différente de l'eau et s'en sépare par décantation. Le vase où s'opère la décantation s'appelle vase florentin. Le mécanisme est le même depuis des siècles. Les techniques modernes utilisent l'inox à la place du fer ou du cuivre, pour la confection des

alambics. L'inox est neutre pour les essences, alors que le fer ou le cuivre ne manquent pas de libérer des sels métalliques au cours de la distillation, ce qui provoque, avec le temps, des colorations particulières. On pratique aussi l'agitation dans l'alambic pour certaines substances comme les gommages ou les racines. On a considérablement amélioré, de façon empirique d'abord, mais aussi grâce à la connaissance de la mécanique des fluides, les techniques de condensation, ce qui permet d'obtenir des essences plus complètes, les parties les plus volatiles étant captées. Mais la distillation s'avérant parfois incapable d'extraire les parties volatiles, on a, depuis la fin du 19e siècle, fait appel à un procédé différent, que l'on appelle l'extraction





## POUR EN SAVOIR PLUS

et qui nous donne des concrètes, puis des absolues. Il s'agit de faire tremper la plante dans un solvant, un peu comme l'on fait du thé, d'évaporer ensuite le solvant et de récupérer les parties extraites qui ont la consistance plus ou moins solide du beurre, d'où leur nom : essence concrète, abrégé en « concrète ». La concrète est à son tour « lavée » à l'alcool pour obtenir l'absolue – « l'essence absolue ». Il va de soi qu'il n'y a plus de solvant ou d'alcool dans le produit fini ! Depuis le début de toutes les cultures, le procédé d'extraction est également connu sous la forme de l'infusion. Les huiles

***L'huile essentielle est un ensemble très complexe de substances qui fonctionne comme un organisme vivant.***

embaumées ne sont rien d'autre qu'une extraction avec un corps gras. Les extractions contemporaines sont beaucoup plus sélectives et puissantes. Ce procédé est devenu indispensable à la parfumerie moderne. L'absolue jasmin en est issue mais aussi le mimosa ou l'œillet, qui ne donnent aucune essence à la distillation. Les absolues étaient réservées jusqu'à présent à des utilisateurs professionnels.

### **GTao : Que distille-t-on précisément ?**

G. F. : Tout peut se distiller mais comme nous l'avons vu, tout ne va pas produire une essence ! Des fleurs, tout d'abord, comme l'Ylang Ylang ou le Néroli. Certains rhizomes, tels

que le calamus, l'iris ou le gingembre. Des racines également, comme la livèche. On peut aussi distiller les graines, comme pour la carotte, le céleri, la coriandre... On peut encore distiller le bois : le santal, le cèdre ou l'araucaria... Enfin, il est intéressant de constater que lorsqu'on distille les parties différentes d'une même plante on obtient des essences différentes : l'essence des feuilles de persil sera très différente de celle des semences, l'angélique racine de celle de l'angélique graine ou le néroli (essence de la fleur du bigaradier) de celle du petit-grain (essence des feuilles du même arbre).

### **GTao : Quelles sont les vertus des huiles essentielles ?**

G. F. : Elles sont connues et reconnues dans toutes les civilisations. Depuis les débuts de l'humanité la santé et l'alimentation sont extrêmement liées : la médecine a longtemps reposé sur les régimes alimentaires ou des diètes spécifiques. Or le goût des aliments-remèdes, et son composant majeur l'odorat, vont nous permettre d'identifier la substance qui va nous faire du bien ou du mal. C'est une expérience simple, fondamentale et rudimentaire. Et puis, petit à petit, on s'est aperçu que l'odeur toute seule pouvait suffire... Le souci d'identification des vertus des huiles essentielles en tant que principes actifs est lié à notre souci de rationalité. C'est une préoccupation récente, moderne, liée au développement de la chimie.

La société Albert Vieille produit et importe des matières premières aromatiques depuis 3 générations. Elle fournit principalement les professionnels de la parfumerie, de l'aromathérapie, des cosmétiques et des arômes. La rencontre avec Dominique Luchini fut pour eux déterminante. C'est un passionné de nature, de musique, d'ethnologie, et créateur, avec son épouse, d'une agence de communication électronique dans la région, la société ROM. Il apporte alors un outil ultramoderne qui permet par sa fluidité de répondre à une demande importante mais diffuse et la société Albert Vieille des matières de qualité, validées par une longue tradition.

Leur démarche leur a permis de créer la ligne Néroliane, en vente uniquement sur Internet, afin de mettre à la disposition des particuliers la qualité initialement destinée aux seuls professionnels. Le site Internet n'est pas une simple boutique en ligne mais une source importante d'informations. Néroliane nous invite ainsi à faire revivre ce sens de l'olfaction, tellement négligé, et à retrouver l'usage de cette perception dans notre vie quotidienne, ce qui peut nous conduire très loin...



Or, cette isolation, dans les matières premières, d'un prétendu principe actif, est contraire à la notion même d'huile essentielle car elle risque de nous conduire à les identifier à des substances chimiques. L'huile essentielle est un ensemble extrêmement complexe de substances qui fonctionne comme un organisme vivant, une synergie de molécules. Considérons un exemple familier, l'essence de citron. Parmi ses multiples constituants il en est un appelé « D-limonène » et un autre « citral » qui, pris isolément, peuvent avoir des effets nocifs; or, l'essence de citron dans laquelle ces constituants se trouvent réunis n'a pas du tout ces inconvénients. Imaginez que l'on mette un homme en morceaux, avec la tête, les membres, les organes épars — pardon pour l'image — et que l'on vous dise: « ça, c'est un homme! » L'idée serait choquante, non? Et bien il en est de même pour les huiles essentielles: la somme des parties n'est pas comparable au tout.



crédit photo: Néroliane

Lorsqu'on parle des vertus des huiles essentielles il faut les rechercher dans cette identité propre à chaque essence, qui est faite de molécules mais aussi d'images, de sensations, de récits, de mémoires... Nous sommes beaucoup plus près de l'énergétique que de la chimie...

**GTao: Vous répétez souvent sur votre site les termes « pur et naturel ». Que signifie cette distinction et pourquoi cette insistance?**

G. F.: Une essence naturelle est une essence qui ne contient que des substances qui proviennent de la nature, par opposition à d'éventuels

*Nous sommes beaucoup plus près de l'énergétique que de la chimie...*

constituants synthétiques. Une essence pure, en revanche, est une essence qui provient exclusivement d'un végétal identifié botaniquement par son chémotype. Si on ajoute de l'essence d'orange à de l'essence de bergamote, on obtient un produit naturel car les deux produits sont issus de la nature. Mais le produit obtenu n'est pas pur et on peut considérer ce mélange comme une adultération, si on le propose à la vente comme étant de la bergamote.

**GTao: D'où viennent vos matières premières?**

G. F.: Les matières premières de Néroliane viennent, pour une trentaine d'entre elles, des distilleries d'Albert Vieille en France, en Espagne au Liban et pour les autres, du monde entier soit une quarantaine de pays sur tous les continents. Le pourtour méditerranéen est particulièrement présent, avec l'Italie, le Maroc, l'Égypte. Mais il y a aussi l'Inde, l'Afrique du Sud, Madagascar, les Comores, la Chine, l'Amérique Latine... L'origine du produit est très importante car une huile essentielle est l'expression de tout un contexte, à la fois culturel, cultural et naturel, ou pour utiliser d'autres termes, c'est l'expression d'un terroir, d'un savoir-faire et d'une tradition. Quand on sent les huiles en provenance des Indes, comme davana, cypriol, jatamansi, santal, costus, on est tout de suite plongé dans une sensibilité indienne... En respirant l'ylang-ylang

et la vanille, comment ne pas ressentir une sensualité toute tropicale?

Laurier, thym, romarin vont, quant à eux, stimuler un registre des saveurs qui nous en diront plus sur la Méditerranée que tout un livre.

**GTao: En quoi le parfum nous transcende-t-il?**

G. F.: L'origine du mot parfum vient du latin *per fumum* (à travers, par la fumée). A travers la fumée, l'odeur qui s'élevait vers le ciel, on se rapprochait des dieux, de Dieu. La fumée des gommés d'encens, de myrrhe, des bois de santal ou de feuilles de romarin sont indissociables des rituels les plus anciens. C'est un acte de sacrifice, dans le sens noble du terme qui désigne non pas la résignation ou la perte, mais l'exaltation par le contact avec ce qui nous dépasse. La distillation elle-même est un

processus de sublimation qui consiste à aller à l'essentiel en ne retenant que le plus subtil, le plus volatil. Il est facile de faire un lien entre l'univers des matières premières aromatiques et la démarche spirituelle. Si bien que l'encens qui est une résine, un exsudat issu d'un arbre bien particulier, le *Boswellia carterii* Birdw, est devenu un terme générique pour désigner tout ce qui se brûle pour dégager un parfum plus ou moins religieux, ou de simple agrément, puisque le bien-être tient lieu, de plus en plus, de spiritualité... Il faut se souvenir aussi que les lieux de culte étant des lieux de rassemblement qui réunissent des personnes venant parfois de loin et dans des conditions d'hygiène plus ou moins maîtrisées... il fallait bien harmoniser toutes ces odeurs







crédit photo: Néroliane



crédit photo: Sophie Boulet. copyright: sophieboulet.com

organiques. Que l'on pense aux gigantesques encensoirs de la basilique de Saint-Jacques de Compostelle... Il y a beaucoup de choses très intéressantes écrites à ce sujet comme dans *Les Parfums de la Bible* ou *Le Miasme et la Jonquille*, pour ne citer que deux livres d'une bibliographie qui ferait plusieurs pages. Il y a une autre raison à cette « transcendance des huiles essentielles » et elle est physiologique... Le centre de perception de l'odorat se trouve dans l'hypothalamus, le cerveau reptilien, archaïque, et correspond aux premières étapes du développement du cerveau chez le fœtus. Le bébé commence par baigner dans l'odeur de sa mère. Pour être perçue, une odeur n'a pas besoin d'être interprétée, de passer par le néocortex, elle peut donc agir de façon inconsciente. D'où

la « magie des parfums... ». Là aussi beaucoup de travaux très intéressants ont été faits. On peut bien sûr se mettre à analyser les sensations perçues et cela peut nous conduire très loin, très très loin, comme dans la Recherche de Proust...

#### **GTao: Quelle place tient le terroir dans les huiles essentielles ?**

G. F. : Pour bien comprendre cette notion de terroir, il suffit de penser au rôle capital qu'elle joue dans le domaine du vin car elle est équivalente pour les huiles essentielles. La même variété botanique ou le même cépage planté dans des lieux différents, avec un climat, un environnement social, un savoir-faire différents va évoluer de façon particulière et donner des produits très distincts. La variété botanique du

jasmin, qu'il soit français, indien ou égyptien est exactement la même et donne cependant trois produits différents. L'ensoleillement, l'amplitude thermique, la nature des sols, la qualité de l'eau mais aussi les techniques de culture, les techniques de fabrication, les plantations environnantes, tout cela va contribuer à faire de chaque origine un produit spécifique. Et c'est pour cette raison aussi que chaque plante a un habitat optimum : la rose a besoin de froid, la lavande ne pousse qu'à partir d'une certaine altitude, l'iris a besoin d'eau mais dans des terrains bien drainés...

#### **GTao: Pourquoi êtes-vous installés à Vallauris, sur la Côte d'Azur ?**

*Pour être perçue,  
une odeur n'a pas besoin  
de passer par le néocortex,  
elle peut donc agir  
de façon inconsciente.*

G. F. : La ville de Grasse est considérée depuis le 17<sup>e</sup> siècle comme la capitale des parfums. L'immédiat arrière-pays des Alpes-Maritimes, derrière la mince bande littorale, offre des conditions climatiques de douceur, d'ensoleillement, d'humidité et d'altitude à la fois favorables aux amplitudes thermiques et à la floraison. Les productions locales étaient les feuilles de violette, la fleur d'oranger, le jasmin, la rose mais aussi la cassie, la tubéreuse, l'œillet... A Vallauris, on distillait, il y a à peine quelques décades encore, une tonne de néroli. Lorsqu'on sait qu'il faut une tonne de fleurs pour faire un kilo d'essence, vous imaginez quelle activité régnait dans la ville pendant la courte période du mois de mai que dure la récolte des fleurs. C'était un des hauts-lieux de la production locale des plantes à parfum. ■

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Voir notre carnet d'adresses p. 62  
Et retrouvez l'intégralité du texte  
sur le site de GTao.



# Apithérapie & MTC

## Les abeilles entrent dans la ronde des 5 éléments

Aïe, ça pique! Non, ça soigne! Les produits de la ruche et des abeilles ont de tout temps été utilisés pour leurs vertus médicinales. Pollen, venin, miel, propolis et gelée royale, la ruche nous révèle ici ses trésors de bienfaits en correspondance avec la médecine traditionnelle chinoise. Bzzzz...

par Claudette Raynal, auteur de l'ouvrage *Guérir avec les abeilles, apithérapie & médecine chinoise*, paru chez Guy Trédaniel éditeur.  
Illustrations extraites de l'ouvrage.

**A**llergies, jambes lourdes, fatigue...? Pour les Chinois, tous ces maux fréquents en été, sont en rapport avec nos organes internes: le foie, la rate, les reins. Grâce à la loi chinoise des « 5 éléments », nous comprenons les liens profonds entre la maladie et notre corps. Or, une merveilleuse affinité existe entre les produits de l'abeille et cette loi chinoise : le miel avec la Terre, la propolis avec le Métal, le pollen avec le Bois, la gelée royale avec l'Eau et le venin avec le Feu.

### Les abeilles et les 5 éléments

> **Le pollen**, associé à l'élément Bois, correspond au Foie/vésicule biliaire. Il fertilise les végétaux. Récolté en abondance au printemps par les butineuses, il a une couleur jaune verdâtre et une saveur acide/amère. C'est un excellent aliment riche en protéines de haute qualité énergétique (tous les acides aminés indispensables), en minéraux et vitamines. Il stimule l'activité musculaire, facilite les fonctions du foie et du pancréas, diminue le taux de cholestérol sanguin, favorise la

nutrition des cellules des yeux (l'ouverture du foie), a des propriétés anti-stress, et est légèrement euphorisant. Riche en hormones végétales, il tonifie les capacités sexuelles, il prévient et soulage les troubles de la prostate car le méridien du foie enserme les organes génitaux.

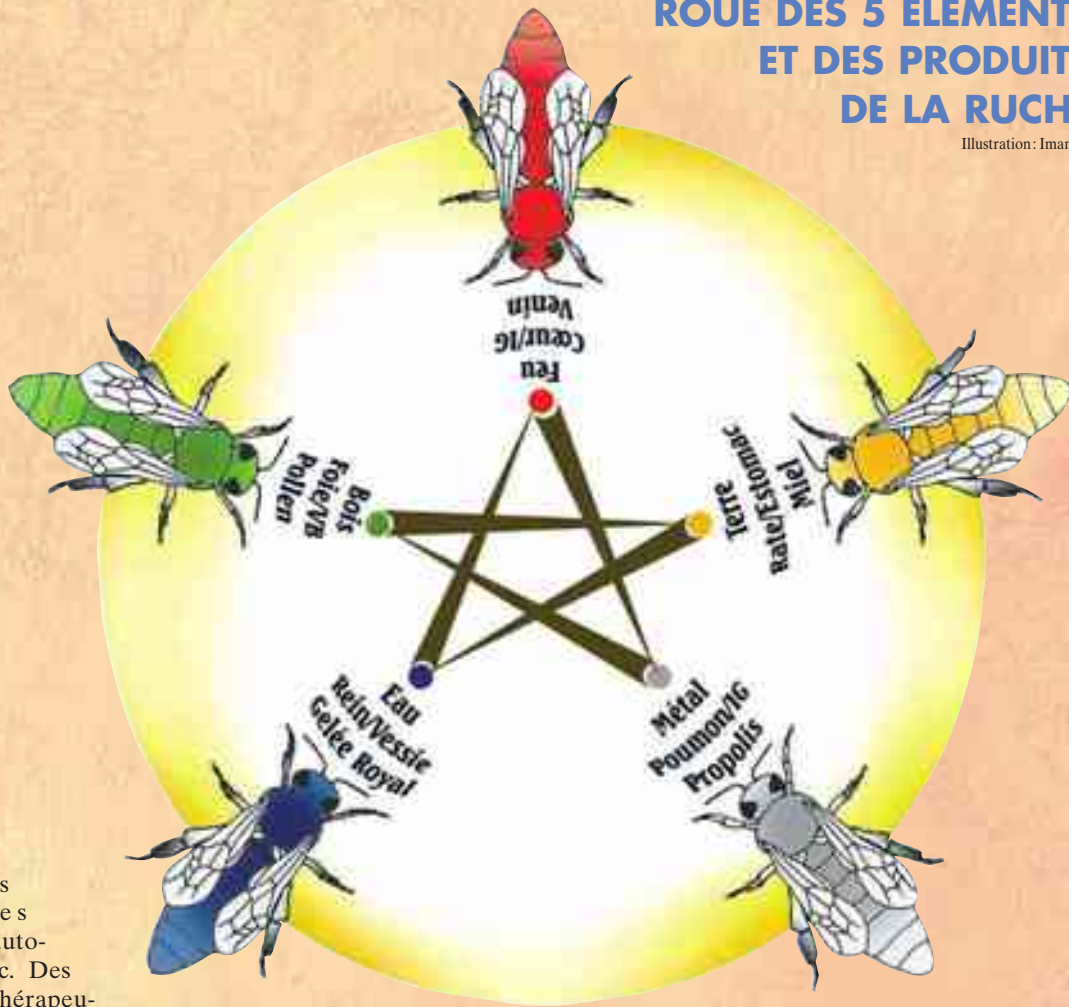
> **Le venin d'abeille**, associé à l'élément Feu, correspond au Cœur/intestin grêle.

Chacun de nous a fait l'expérience d'une piqûre d'abeille et ressenti la douleur brûlante de celle-ci. Un trop grand nombre de piqûres simultanées peut provoquer un arrêt cardiaque. On dit souvent que les apiculteurs sont moins que d'autres, sujets aux rhumatismes et autres maladies inflammatoires. Beaucoup de patients, dans le monde entier, atteints de maladies chroniques telles que rhumatismes, polyarthrites, sclérose en plaques, se soignent avec le venin d'abeille, soit en injection, soit en appliquant les abeilles directement sur les zones affectées ou les points d'acupuncture (apipuncture). En Asie, des cliniques spécialisées en apithérapie soignent avec le venin d'abeille et les autres produits de la ruche de nombreux malades atteints

*Les apiculteurs sont moins que d'autres sujets aux rhumatismes.*

## ROUE DES 5 ELEMENTS ET DES PRODUITS DE LA RUCHE

Illustration: Imanou



de maladies graves comme les cancers, les maladies auto-immunes, etc. Des protocoles thérapeutiques ont été présentés par des équipes de Taiwan, de Chine, du Japon lors des congrès organisés chaque année à Passau par la Société Allemande d'Apithérapie.

> **Le miel**, associé à l'élément Terre, correspond à la rate/estomac.

Les ouvrières durant toute la belle saison butinent sans relâche le nectar des fleurs ou bien le miellat sécrété par des insectes sur les arbres des forêts. La belle couleur ambrée du miel, sa saveur douce et sucrée évoque la 5e saison. Riche en glucides presque directement assimilables, en minéraux, en vitamines et en enzymes, le miel est ainsi un aliment de haute valeur bioénergétique. Déjà les athlètes et légionnaires grecs l'utilisaient pour se préparer à l'effort. Il tonifie le qi et le sang (énergie ying) et les liquides organiques. Il favorise l'homéostasie du sang et la résistance des capillaires sanguins. Il a une action protectrice et thérapeutique sur toutes les muqueuses digestives. Il protège les voies respiratoires et favorise une excellente cicatrisation des plaies (la rate est « mère » du poumon, n'est-ce pas ?). Le Professeur Descottes, chef du service de chirurgie viscérale et de transplantation au CHU de Limoges a mis en place depuis 1984 un protocole de soin des plaies profondes avec des miels choisis pour leurs propriétés hautement cicatrisantes.

*On peut se soigner en appliquant les abeilles directement sur les points d'acupuncture.*

Comme la Terre au centre du cycle cosmologique qui représente le mouvement harmonisateur des quatre autres éléments, les apithérapeutes connaissent bien ce rôle du miel qui harmonise les prescriptions et tous les organes/entrailles. A l'image de la Terre, il est notre Mère.

> **La propolis**, associée à l'élément Métal, correspond au poumon/gros intestin.

A l'automne, les abeilles s'activent pour colmater la ruche et la protéger à l'approche de l'hiver avec la propolis, résine qu'elles collectent sur certains arbres et arbustes. La propolis est aussi l'antibiotique de la ruche. La colonie est ainsi protégée de nombreuses infections que le milieu chaud et humide de la ruche favoriserait. La saveur de la propolis est piquante, poivrée. Riche en huiles essentielles et en oligo-éléments, la propolis a des propriétés antimicrobiennes très puissantes et complémentaires de l'antibiothérapie notamment sur les affections ORL et pulmonaires, digestives et dermatologiques (peau et muqueuses). Elle renforce l'immunité (énergie Wei). On





l'emploie aussi en prévention lorsque les défenses naturelles de l'organisme risquent d'être insuffisantes.

> **La gelée royale**, élément Eau, correspond au Rein/vessie. Produite par les très jeunes ouvrières, elle constitue la nourriture exclusive de la reine à laquelle elle confère puissance et longévité (la reine pond environ 1000 œufs par jour ! et vit entre 3 et 5 ans, alors que la durée de vie d'une abeille est de 3 semaines à 6 mois environ). La saveur de la gelée royale est légèrement salée. Particulièrement riche en oligo-éléments, vitamines, enzymes et flavonoïdes, elle stimule le métabolisme de base, régénère les tissus, facilite la croissance et la fertilité. Elle soutient le Jing rénal qui renferme notre potentiel héréditaire. Elle a des propriétés antivirales et antibactériennes, et renforce notre immunité.



## Les vertus de la ruche

Les produits de la ruche agissent avec prédilection sur les pathologies chroniques. Celles-ci sont des pathologies de vide ou le sont devenues du fait de la chronicité, entraînant un épuisement du qi, du yang et à terme du yin. L'apithérapeute peut

**Dans de nombreux pays, les produits apicoles font partie de la pharmacopée médicale et familiale.**

donc préconiser par exemple : le miel pour un vide de yang de la rate (ballonnements, flatulences), le pollen pour un vide de sang (anémie), la propolis pour un vide de qi du poumon (prédisposition aux affections respiratoires). On les utilise aussi dans les attaques *biao* de froid, de chaleur ou d'humidité la propolis pour une attaque chaleur/humidité (angine ou grippe) ou une invasion froid/humidité (leucorrhées blanches par exemple).

## Apipharmacopée et acupuncture

Les Chinois considèrent depuis très longtemps, les émotions excessives (« sept passions ») comme la cause principale des maladies. Ces manifestations normales du psychisme deviennent pathogènes en cas d'excès d'intensité, de durée ou si la personne ne parvient pas à réguler ses émotions. Ainsi l'excès de joie trouble le cœur, la colère affecte le foie, les soucis et l'excès de pensée épuisent la rate, la tristesse affaiblit le poumon et la peur, la frayeur nuisent au

rein. En référence à cette loi des 5 éléments chacun des produits de la ruche a une action euphorisante, apaisante et tonifiante du psychisme.

Le médecin traditionnel chinois apithérapeute connaît l'effet synergique obtenu par l'utilisation simultanée



de l'apipharmacopée et de l'acupuncture. Utilisés avec cette approche, le miel, le pollen, la propolis, la gelée royale, et le venin et même l'extrait de larve de faux-bourdon, produits naturels et vivants, voient leur action potentialisée par les méthodes de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Ainsi dans tout le continent asiatique, ainsi qu'en Europe de l'Est, les produits apicoles font partie de la pharmacopée médicale et familiale. Dans de très nombreux pays à travers le monde, ils font l'objet actuellement et particulièrement depuis une trentaine d'années, d'expérimentations, de travaux de recherche, de thèses en médecine, pharmacie, biologie, de congrès



nationaux et internationaux. Bref, c'est un secteur en pleine évolution où règne l'activité laborieuse de la ruche! ————■



Pour en savoir plus, découvrez l'ouvrage de Claudette Raynal-Cartabas, *Guérir avec les abeilles, apithérapie & médecine chinoise*, paru chez Guy Trédaniel éditeur.

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Voir notre carnet d'adresses p. 62



**L'Ecole de  
Médecine Traditionnelle Chinoise**

Massage  
Acupuncture  
Moxibustion  
Pharmacopée  
Diététique  
Tai Ji Quan  
Qi Gong


  
**G.R.E.E.C.**

Agée par l'Union professionnelle UEPMTC  
 Groupe de Recherche Européen  
 en Médecine Traditionnelle Chinoise

17, Bd Albert 1<sup>er</sup> - 06600 ANTIBES - Tél./Fax 04 93 34 58 24  
Site : [www.greec.org](http://www.greec.org) - E-mail : [contact@greec.org](mailto:contact@greec.org)

**CHI KUNG TAOÏSTE**



Cours  
à Rennes

Stages  
Rennes  
et Alpes  
du Sud

par Mme **Benj. Drouet**  
Instructeur certifiée par  
**Mantak Chia**

[www.beaute-et-tao.com](http://www.beaute-et-tao.com)  
02 99 60 62 23

Vous pouvez apprendre le  
**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.

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

**LE SHIATSU**  
*Soins et Formation*



**Centre et Ecole  
de Shiatsu**  
Equilibrage des énergies yin et yang

**Roland Boudet**  
Praticien et Enseignant  
Délégué régional Zone Sud de la FFST

**Renseignements : Tél. 06 09 16 64 92 - 04 91 52 46 33**  
Marseille (13, 04, 84, 68)

Internet : [www.rolandboudet.com](http://www.rolandboudet.com) - Email : [therapie-shiatsu@wanadoo.fr](mailto:therapie-shiatsu@wanadoo.fr)

**Ecole du Taiji**  
Web : <http://taijichina.com> Fabrice Hahn

Enseignement des formes de Tai Ji Quan et des principes de la méditation. Tai Ji Quan est une discipline qui vise à l'équilibre et à l'harmonie.  
 Qi Gong méditation des 8 trépassés (le pouvoir du feu), des 12 trépassés et des 2 animaux.  
 Tai Ji thérapeutique et Tai Ji pour handicapés. Chié san & Tai Ji pour arrêter  
 Yin Yang des 5 éléments intégrés dans le Tai Ji. Tai Ji pour les personnes âgées.  
 Tai Ji pour les personnes souffrant de problèmes de santé. Tai Ji pour les personnes souffrant de problèmes de santé.



Tai Ji pour les personnes souffrant de problèmes de santé. Tai Ji pour les personnes souffrant de problèmes de santé. Tai Ji pour les personnes souffrant de problèmes de santé.

## Le salon du mieux-être

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

**250 exposants**  
**180 ateliers**  
**10 conférences**

# salon rentrez zen!

**15/19 SEPTEMBRE**  
11 h / 19 h - nocturne 21 h le 16

**Espace Champerret**  
M Porte de Champerret

### Conférences

**Judi 15 : Thérapies mode d'emploi**  
**Vendredi 16 : La parole qui libère**  
**Samedi 17 : L'homéopathie face à la peur**  
**Dimanche 18 : Les femmes et l'amour**  
**Lundi 19 : La force intérieure**

Pour recevoir le programme, envoyez une enveloppe timbrée  
à 0,53 € avec vos coordonnées à :  
**SPAS Organisation - 86, rue de Lille 75007 PARIS**  
Tél. : 01 45 56 09 09 • [zen@spas-expo.com](mailto:zen@spas-expo.com)  
[www.spas-expo.com](http://www.spas-expo.com)

# Commandez les hors-série



# Génération TAO

Le magazine Yin-Yang

## 1) Spécial Kung Fu



### Tai Ji Quan Qi Gong

**La bible du Kung Fu Wushu**  
Du Tai Ji Quan au Qi Gong,  
en passant par le kung-fu, un  
numéro indispensable pour  
découvrir ou approfondir une  
culture et une tradition à la  
richesse inépuisable.

## 2) Spécial Energie(s)



**Les différents visages de l'énergie, de l'Orient à l'Occident, analysés par un collège d'experts.**

*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...

## 3) Best of



**Rédition 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 meilleures lignes qui firent les premières pages de l'aventure du magazine Génération Tao.*

## 4) Spécial Massages énergétiques et Thérapies manuelles



**vient de paraître**

**Un passionnant panorama des arts du toucher d'Orient et d'Occident.**

*Massage chinois - Lympo-énergie Nuad bo rarn - Réflexologie plantaire Shiatsu - Massage ayurvédique - Sensitive Gestalt massage - Relaxation coréenne - Biokinergie - Ostéopathie - Chiropratique - Rolfing - Fasciapulsologie et bien d'autres...*



**Cochez les exemplaires souhaités**

HS 1

HS 2

HS 3

HS 4

Au prix de : **7 € le n° 4** et 5 € les autres exemplaires. 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 mon règlement par chèque à l'ordre de : **Génération Tao, 144, Bd de la Villette, 75019 Paris**



# Anciens numéros Abonnements

numéros 1,2,3,4,5,6,7,8,16,17,18,27,31,et 35 épuisés !



**36** Dossier «Mincir Zen : harmoniser son poids et son esprit» - Peut-on mincir naturellement ? - Pas une, mais des cellulites - La M.T.C. et l'équilibre alimentaire ? - Le Qi Gong de la tortue sacrée - Pédagogie : se construire ? - Hsing I Huan, la boxe de l'ombre et de l'intention - Handi Wushu, la boxe de l'ombre - Le jeu du Tao, rencontre avec Patrice Van Eersel - Astrologie Chinoise, médecine subtile de la destinée - Initiation à l'Igong - Le souffle de la transmission - Le Qi Gong de la femme - Besoin de yin ? Echange avec Mme Liu - Chiropratique : accompagner les âges de la vie.



**34**

Dossier «Du kung fu ou Taiji : quelle voie choisir ?» - La vision Yin Yang - Qi Gong, état des lieux - Les compagnons de la Voie - Wushu, sport ou chamanisme ? - Ba gua Zhang, le pas de Yu - Hatha Yoga, du minéral à la transcendance - Bernard Montaud : l'assise immobile - Les secrets du sourire intérieur - Feng Shui : Portrait de Joseph Yu...



**33**

Dossier «Jing, vivre son énergie sexuelle» - Karsai Nei Tsang, le massage taoïste des organes génitaux - Les enseignements de Reich et du Tao - Xu 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 ? - Passés 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 externes : origines et différences - Massage Thai : un yoga à deux - Magnétothérapie : se soigner par les aimants - Sun Tse, la stratégie thérapeutique (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 Réquena : tout savoir sur le Qi Gong - Phytothérapie d'automne...



**29**

Dossier «Surf, escalade, marche et apnée : Surfez sur d'autres voies» - La maison de thé chinoise - L'art des mandalas - Le rituel dans les arts martiaux - Les mécanismes de l'attrance - 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 Sa - Tsuo Tsuda et l'école de la respiration (2) - Psychogénéalogie et abandon - Vastu shastra : le feng shui indien - La conception, selon les Taoïstes...



**26**

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



**25**

Dossier «Tantra et Tao, de la sexualité à l'éveil» - Irezumi, l'art du tatouage - Le feng shui à la vent en poupe - Du cong-fu à la gymnastique suédoise - wutao : les nuages de la contrariété - Chi nei tsang - Interview Alexandra 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 mantras - 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 - Vladly Stevanovich - Da Cheng Quan : Guo Guizhi - Taiji Chen : Chen Zenglei - J.D. Caubé - Taipei Dance Circle - Son et méditation - Ki des 9 étoiles - Les moxas chinois - L'électroacupuncture...



**22**

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



**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 - Chroma-thérapie - 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 amérindienne - Le secret des élixirs floraux - Chiropratique : la colonne de vie - Ayurveda : tradition millénaire...



# 1an

**4 n° = 16 €**

ou **4 n° + 1 HS = 21,50 €**

soit **20 % de réduction**

# 2ans

**8 n° = 28 €**

ou **8 n° + 2 HS = 37,50 €**

soit **30 % de réduction**

**Oui, Je m'abonne à Génération Tao**

à partir du n° 38

Zone Euro, domtom et étranger

**Cochez la formule souhaitée**

- 1an 4 numéros** 16€ (-20%)  23 €
- 1 an 4 n°s + 1 Hors-Série** 21,5€ (-20%)  32,5 €
- 2 ans 8 numéros** 28€ (-30%)  42 €
- 2 ans 8 n°s + 2 Hors-Série** 37,5€ (-30%)  53,5 €

**Cochez les numéros souhaités**

- 20  21  22  23  24  25  26  
 28  29  30  32  33  34  36

**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 €

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 à l'ordre de : **Génération Tao, 144, Bd de la Villette, 75019 Paris**

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.

je souhaite recevoir une facture acquittée

## CARNET D'ADRESSES

### Infos

#### Idées au gramme

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

#### Journées de Qi Gong

FEQGAE  
L'Estérel bât. A  
43, av. Paul Cézanne  
13090 Aix-en-Provence  
tél. : 04 42 93 34 31  
Fax : 04 42 63 28 75  
www.federationqigong.com  
feqgae@free.fr

#### Le sabre & la rose

Olivier Gaurin  
tél. : 06 61 36 67 72

#### Congrès de Médecine Chinoise

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

#### Dossier : Nourrir la vie

#### La diététique sous toutes ses formes

sandrinetoutard@  
generation-tao.com

#### Yangsheng

Dominique Casaÿs  
& Ke Wen  
Les Temps du Corps  
10, rue de l'échiquier  
75010 Paris  
tél. : 01 48 01 68 28  
tempsducorps@free.fr  
www.tempsducorps

#### Les grands principes de la diététique

Eric Marié  
tél. : 05 49 32 88 50

#### Nous sommes tous différents

Nadine Crégut  
Une vidéo illustre la série d'exercices proposés dans son ouvrage *Qi Gong*

pour *mincir*, aux éd.  
Guy Trédaniel.  
Elle organise de nombreux stages.  
tél. : 04 94 15 24 59

#### Confucius...

Georges Charles pratique depuis 1958 et enseigne depuis 1974 les arts taoïstes. Il est entre autres auteurs de : *La Table du dragon*, éd. Le Chariot d'Or.  
tél. : 02 32 97 02 94  
sanyi@club-internet.fr  
www.tao-yin.com

#### Ce qu'il est bon de manger cet été...

Josette Chapellet est co-auteur de : *Ces aliments qui nous soignent*, avec Philippe Sionneau, Editions Guy Trédaniel.  
Elle donne des cours de diétothérapie chinoise à Nice et Paris.  
tél. : 04 93 16 93 78  
email : jchapellet@aol.com

#### Vers une conscience diététique

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

#### Co-naissance de Soi

#### Développement essentiel

Editions L'Originel  
Charles Antoni  
25 rue Saulnier  
75009 Paris  
tél. : 01 42 46 75 78  
Fax : 01 42 46 28 21  
www.loriginel.com

#### Voie du mouvement

Zhang Dongwu  
L'Institut du Quimétao organise tous les ans des stages avec Zhang Dongwu.  
57, avenue du Maine  
75014 Paris

tél. : 01 43 20 70 66  
www.quimetao.net

#### Laurence Oriou

FFKT : Fédération de Kyudo Traditionnel : www.kyudo.fr

#### Les autodidactes

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  
georgessaby@abc-chi.com  
www.abc-chi.com

#### Se connecter avec le Qi

> Howard Choy  
Feng Shui Architect  
8 Beattie Street, Balmain  
NSW 2041 Australia  
tél. : + 61 2 9810 0162  
fax : + 61 2 9810 2516  
www.feng-shui-architects.com  
www.tai-chi-centre.com  
> Thierry Doctrinal organise les visites et stages d'H. Choy en France. Il anime des cours à Nantes selon ses enseignements : Tai Ji Quan et Luohan Qigong.  
Centre de Tai Ji Quan et de Qi Gong  
21 rue Maréchal Joffre  
44000 Nantes.  
tél. : 02 51 12 42 00  
http://monsieur.wanadoo.fr/taoouest/  
www.taoouest.net

#### Santé & bien-être

#### Apithérapie & médecine chinoise

Claudette Raynal  
Elle est l'auteur de « Guérir avec les abeilles, Apithérapie et Médecine Chinoise »  
Guy Trédaniel, éditeur.  
18, rue du Capot  
69800 Saint-Priest  
tél./fax : 04 78 90 62 24  
craynal@infonie.fr

#### Huiles essentielles

> Georges Ferrando est co-créateur avec Dominique Lucchini de la gamme d'huiles essentielles « Néroliane » et PDG de la

société Albert Vieille.  
contact@neroliane.com

## AGENDA

www.neroliane.com  
> Martine Deloupy  
Attachée de presse  
martine@rom.fr

#### Taiji

Cet été la FAAGE, Fédération Aïkiryu et Arts du Geste, organise deux stages :  
> L'été des Arts du Geste : Du 25 au 30 juillet 2005 aux Ormes - Champagne. Collaboration entre 4 enseignants et 4 pratiques du Geste : Charles Abelé : Aïkiryu, Matière et Souffle ; Liliane Reinagel : Expression plastique ; David Sousa : Tuishu ; Isabelle Abelé-Dubouloz : Mouvement dansé.  
> Aïkiryu, stage d'été : Du 15 au 19 août 2005 au Domaine de Lembrun Le Temple sur Lot.  
L' Aïkiryu est un art contemporain issu de l'Aïkido inspiré par Maître Kobayashi Hirokazu élève de O Sensei Ueshiba Morihei.  
**www.aikiryu.org**  
**f.aage@aikiryu.org**  
**tél./fax : 03 26 66 37 15**  
**Les Ormes**  
**51240 Coupéville**

#### Taiji

Stages de rentrée en taiji quan style Yang et qi gong sous la direction de Thierry Alibert.  
> 17 & 18 sept. à Aachen en Allemagne.  
> 24 & 25 sept. à Ur dans les Pyrénées orientales.  
> 8 & 9 oct. à Paris aux jardins du Luxembourg  
> 16 oct. à Revel (31)  
> 21 oct. à Tilburg (Hollande)  
> 22 & 23 oct. à Utrecht (Hollande)  
> 5 & 6 nov. à St Jean d'Angely (Charentes)  
> 11, 12 & 13 nov. à Gourdon (lot)  
> 18, 19 & 20 nov. à Lyon  
Retrouvez le calendrier de la



saison pour l'école TAO old yang style sur le site : [www.thierryalibert.com](http://www.thierryalibert.com)  
tél : 06 08 58 45 57  
[alibert.thierry3@wanadoo.fr](mailto:alibert.thierry3@wanadoo.fr)

### Diététique chinoise

Eric Marié dirigera un séminaire de 5 jours sur la Diététique chinoise, du 14 au 18 juillet 2005.

**Les personnes intéressées peuvent téléphoner au : 05 49 32 88 50.**

[cours.de.mtc@wanadoo.fr](mailto:cours.de.mtc@wanadoo.fr)

### Portes Ouvertes

L'ass. « Paris-Tai Chi » a créé « La Maison du Taiji » lors de la journée mondiale du Taiji le 30 avril 2005. C'est un nouvel espace de formation et d'éducation à la santé. Une Porte Ouverte aura lieu le samedi 10 sept. 2005.

Vous pourrez participer à des ateliers de Taiji Quan de style Wudang, style Chen, Yang, de Kung Fu, de Da Chen Chuan, de Yi Quan, de Taiji Qi Gong, assister à des démonstrations, et bénéficier d'un massage assis (sur chaise de massage) offert par l'Institut de Formation Joël Savatofski !

#### La Maison du Taiji

57, rue Jules Ferry  
Commune de Bagnolet  
M° Porte de Montreuil  
ou Robespierre

tél : 06 03 21 42 43

[maisondutaiji@free.fr](mailto:maisondutaiji@free.fr)

Site (fin juillet) :

[www.maisondutaiji.com](http://www.maisondutaiji.com)

### Luohan Qigong

Prochains stages à Nantes avec Thierry Doctrinal qui diffuse l'enseignement d'Howard Choy :

11, 12 & 13 nov. 2005;  
14, 15, 16 janvier 2006;  
du 24 au 27 mars 2006.

Centre de Tai Ji Quan  
et de Qi Gong

21 rue Maréchal Joffre  
44000 Nantes

tél. : 02 51 12 42 00

### Arts du Tao

Les Arts Classiques du Tao avec Georges Charles :

Tao-Yin Qigong du Ling Pao Ming ; Xingyiquan de l'Ecole San Yi quan ; Armes traditionnelles

#### IDAMCT

7, rue Fernand Widal  
75013 PARIS

tél. : 02 32 97 02 94

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

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

Cours à Paris

Stages mensuels

Paris-Provence-CE et étranger.

### Shiatsu & Qi gong

Shiatsu, Qi Gong, massage assis minute-soins corporels de détente à « Quintessences » : « Les Arts du bien-être »

4, bis rue Thibaud - 75014

tél : 01 45 42 83 66

Valérie Rodriguez vous reçoit également sur RdV à Paris ou Epinays/sénart.

mob. : 06 84 35 00 34

### Apithérapie

Conférences de Claudette Raynal au Salon Vivez Nature le 25 sept. 2005 à Paris, Cité des Sciences et de l'Industrie, et le 20 nov. à Lyon, à Eurexpo.

### 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.

Rens. : 14, rue Morand  
75011 Paris

tél. : 01 48 06 53 03

<http://neilien.free.fr>

[neilien@free.fr](mailto:neilien@free.fr)

### Bazi

Le Cercle Sinologique de l'Ouest propose des stages et des cours en énergétique chinoise, et notamment sur la thématique du « Bilan Énergétique Chinois » (que les chinois appellent eux-même les « études des Bazi »). Gérard Timon fondateur du Cercle Sinologique de l'Ouest, auteur et co-auteur de plusieurs ouvrages (voir liste sur [www.chine.org](http://www.chine.org))

17, rue de la Motte Picquet

35000 Rennes  
tél. : 02 99 31 97 97

### Taiji et Qi Gong

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

Rens : 02 40 65 55 01

### Portes ouvertes

Le Centre d'Arts Corporels Génération organise ses portes ouvertes les 24 & 25 septembre 2005.

Au programme de ces 2 journées, des ateliers se succéderont toute la journée :

Wutao avec Pol Charoy,

Imanou Risselard

& la Taoteam,

Ba Gua Zhang avec

Wong Tunken, Qi gong

avec Anna Miassedova,

Yoga du Son avec Patrick

Torre, Capoeira avec Haïti,

Taiji style Chen avec Arnaud

Mattinger, style Yang avec

Manikoth Vongmany...

La rentrée s'effectuera dès le 5 septembre prochain.

Rens. : 01 42 40 48 30

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

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

### Méthode Grinberg

Découvrez la Méthode Grinberg lors d'ateliers et conférences : Fête de la Bio à Orcier (Haute Savoie), les 24 & 25 sept. 2005; Réseau Santé - 40 rue de Crimée 69001 Lyon, le 17 oct. 2005.

Véronique Trabujo

40, rue du Stand

1204 Genève

tél. : 022 320 00 66

mob. : 06 14 28 25 52

[www.grinbergmethod.com/](http://www.grinbergmethod.com/)

[trabujo-dussex](mailto:trabujo-dussex)

### Humanitaire en Inde

Vous êtes enseignant ou pratiquant d'un art martial ou d'une discipline psycho-corporelle et souhaitez partager vos talents en agissant comme volontaire auprès des enfants orphelins et victimes du tsuna-



N°38

N° de rentrée

Dossier :

«Commencez la rentrée en mouvement !»

Parution :  
25 septembre  
2005

mi en Inde du Sud (villages de pêcheurs autour de Pondichéry et Cuddalore au Tamil Nadu), rejoignez «L'Arche de Kamalavathi», une association humanitaire et culturelle créée nouvellement par Aurore Gauer.

**tél. : 01 39 46 19 92**  
**archedekamalavathi@wanadoo.fr**  
**http://perso.wanadoo.fr/archedekamalavathi**

### Shiatsu

L'école de shiatsu reprendra sa formation dès septembre à Paris.

Des stages sont organisés pendant l'été. Renseignez-vous.

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

### Taiji Cheng Man Ch'ing

Dans la Montagne Noire, au Nord de Carcassonne, du 7 au 13 août.

Ecole ARTAO  
 11390 Brousses et Villaret  
**tél. : 04 68 26 60 89**  
**www.artao.org**

### 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 m<sup>2</sup>, lumineuse et haute de plafond, avec parquet.

**144, bd de la Villette**  
**75019 Paris**  
**tél. : 01 42 40 48 30**

### Salon du bien-être à Dijon

La 4e édition du Salon du Bien-Être de Dijon se déroulera du 30 septembre au 2 octobre 2005

au Parc des Expositions. Lieu d'informations et d'échanges pour permettre à chacun de trouver sa recette du « bien-être », en proposant la rencontre de professionnels sur 4 univers différents : beauté, santé, forme et art de vivre. Cette année, le thème principal des conférences est : «l'alimentation». D'autres sujets sur la santé et le développement personnel, l'environnement seront également abordés.

**seguin@forcexpo.fr**  
**www.forcexpo.fr**

### Shiatsu

L'école de formation de Shiatsu et Amma de Roland Boudet reprendra les cours à partir du vendredi 7 oct.

**tél. : 06 09 16 64 92**  
**therapie-shiatsu@wanadoo.fr**

### Tai Ji Quan style Chen

Stage d'été avec Bruno Rogissart, débutants et avancés, du 22 au 26 août au cœur de la forêt des Ardennes : forme 24, poussée des mains, épée et Chang Si Gong.

**ITEQG**  
**tél/fax : 03 24 40 30 52**  
**www.iteqg.com**  
**www.iteqg.com**

### Master-Class d'arts martiaux internes

Le 14 oct. prochain aura lieu dans la salle de Génération Tao (Paris 19e) le 1er stage de ces Master-Class, avec les experts Jean-Michel Chomet, WongTung Ken, Pol Charoy & Imanou Risselard, LiuJun Jian, Nicolas Ivanovitch.

**tél. : 01 48 24 42 42**  
**masterclass@generation-tao.com**

### Ecole du Qi

Les nouvelles promotions 2005-2006 de l'école du Qi démarreront en oct. 2005.

Le 1er cycle change de lieu, nous sommes maintenant au Château des Célestins à mi-chemin entre Lyon et Valence. Pour le 2e cycle, les

stages et les formations intensives personnalisées, nous vous accueillons toujours dans notre beau dojo, en sud Ardèche.

> Séminaire, du 8 au 12 août . > 4 jours sur le Tai Ji Qi gong de Jiao GuoRui du 11 au 14 nov. > les 6 sons thérapeutiques les 26 et 27 nov.  
**tél. : 04 75 88 32 63**  
**qigong@ecoleduqi.com**  
**www.ecoleduqi.com**

### Formation au professeur de Qi Gong

L'iteqg démarrera en octobre ses prochaines sessions de formation d'enseignants de Qi Gong traditionnel et thérapeutique. Un cycle d'études complet sur 3 ans : théorie MTC, Qi Gong, Tuina, Yiking. Rentrée cycle formation Paris 7e : 22-23 oct.

Rentrée cycle formation Bruxelles : 29-30 oct.  
**tél/fax : 03 24 40 30 52**  
**www.iteqg.com**  
**www.iteqg.com**

### L'Art du Chi, méthode Stévanovitch

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

**Rens : 06 88 31 80 06**  
**www.tantien.com/centrepairs**

### MTC

Le G.R.E.E.C., Groupe de Recherche Européen en Energétique Chinoise créé en 1991, agréé formation continue, école membre de l'U.F.P.M.T.C. vous propose dans les Alpes-Maritimes une formation complète en Médecine Traditionnelle Chinoise : Théorie fondamentale; Histoire Philosophie Pensée chinoise; Massage et Mobilisations; Acupuncture et Moxibustion; Pharmacopée; Diététique; Psychologie; Qi Gong et Tai Ji Quan; Massage en 2 ans - Acupuncture et Massage en 4 ans; Massage, Acupuncture et Pharmacopée en 6 ans. Les cours du cursus de forma-

tion ont lieu le samedi et le dimanche, un W.E. par mois, 10 mois par an. La rentrée est prévue le 15 oct.

Pour un apprentissage de qualité les promotions sont limitées à 24 élèves !  
**17c Bd Albert 1er**  
**06600 Antibes**  
**tél./fax.: 04 93 34 58 24**  
**contact@greec.org**  
**www.greec.org**

### Kyudo

Stage d'initiation au kyudo, la voie du tir à l'arc traditionnel japonais, organisé par la Fédération de Kyudo Traditionnel (FFKT), du 6 au 12 août 2005, au Centre Zen de la Falaise Verte (Ardèche). Ce stage est destiné aux personnes de tout âge désirant découvrir le kyudo et commencer

la pratique de cet art dans le cadre exceptionnel d'un vrai dojo traditionnel en plein air. Les stagiaires novices auront l'honneur d'être enseignés notamment par Laurence Oriou Sensei, Kyoshi 6e dan, qui vient d'obtenir le titre de Kyoshi au Japon.

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

### Chant

Milaya Lodron, chanteuse, et formée en Art-Thérapie animera un stage à Karma Ling, centre bouddhiste tibétain situé au cœur des montagnes des Alpes-Maritimes, près de Chambéry, sous le thème : « Incantations pour réenchanter la Terre ».

Les 6,7, & 8 août prochains.  
**milayalodron@yahoo.fr**  
**mob. : 06 15 15 87 94**  
**www.karmaling.org**  
**tél. : 04 79 25 78 00**

### Yoga

A la rentrée, vous cherchez un lieu pour pratiquer un yoga de qualité ? Anjaliom Yoga Méthode Iyengar



# VOS T-SHIRT POUR L'ETE

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

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

PHOTOGRAPHIE  
SERIGRAPHIE  
QUALITE  
MACHINE  
LAVABLE EN

photos non contractuelles

## 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 .....

#### • 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** (aditionnez 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

# TAIJI QUAN Style CHEN

## Maitre 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 : [lien-li@wanadoo.fr](mailto:lien-li@wanadoo.fr) • sites internet  
<http://perso.wanadoo.fr/taiji-lienli/> ou  
[www.wangxian.com](http://www.wangxian.com)

Formation  
de  
pratiquants  
et  
d'enseignants



# Qi Gong

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

L'école du Qi chassagnolles 07110 Joannas  
[www.ecoleduqi.com](http://www.ecoleduqi.com) Tél : 04 75 88 32 63 mail : [qigong@ecoleduqi.com](mailto:qigong@ecoleduqi.com)

144, bd de la Villette  
75019 Paris  
tél. : 01 42 00 54 20

**Un ange passe...**

Lieu idyllique  
près de St Paul de Vence.  
Chambres d'hôtes  
et source de bien-être.  
[www.unangepasse.fr](http://www.unangepasse.fr)  
**Portes ouvertes**  
Les Temps du Corps organisent leurs portes ouvertes les 10 & 11 sept. 2005, avec présentation des professeurs et des activités, démonstrations et ateliers de pratique :

10, rue de l'échiquier  
75010 Paris  
Et un nouvel espace !  
Portes ouvertes  
les 17 & 18 sept. 2005, au  
24/32 rue des Amandiers à  
Paris 20e.  
tél. : 01 48 01 68 28

**SHIATSU**

Détente et bien-être pour tous !  
femmes enceintes, sportifs, enfants...  
**Olivier Lelièvre**  
Fédération Française de Shiatsu  
exerce  
en cabinet à Paris 12e et 20e  
à domicile, en entreprise  
rens. 06 07 97 36 35  
lelievre.oli@wanadoo.fr

**LE CORPS,  
SOURCE DE  
CONNAISSANCE DE SOI**

**PRATICIEN PROPOSE  
MASSAGE PSYCHOTONIQUE :**

**EXPLORATION SENSITIVE  
A TRAVERS L'EVEIL  
DU TOUCHER,**

**ACCOMPAGNEMENT  
VERS L'ABANDON CORPOREL,**

**REVELATION  
EROGENE DU CORPS,**

**DE L'ENERGIE SEXUELLE  
AU DESIR D'ÊTRE.**

**ERWANN CASSARD  
THERAPEUTE - PARIS 11e  
01 43 48 55 46**

**Qi Gong et Tui Na**

Guérande en Loire Atlantique  
♦ Cours de Qi Gong  
Début septembre à fin juillet  
♦ Tui Na, médecine chinoise  
Consultations sur rendez-vous  
Tél : 06 62 03 61 88  
[www.escale-energie.com](http://www.escale-energie.com)

**Stages Qi GONG  
en Correze**

**18-22 juillet**  
**29 août -1 septembre**  
**24-28 octobre**  
**19-23 décembre**  
Hébergement et pratique  
Tarif : 550 Euros  
**MIOQUE Xavier**  
Enseignant diplômé  
IEQG et FEQGAE  
Tél. : 05 55 72 89 07  
Portable : 06 84 71 24 61

**FÉDÉRATION DE  
WUSHU**  
KUNGFU - TAIJI  
SHARUN - BACHA - XIAO

Changquan-Banquan  
Wintun-Wingchun  
Dachengquan-Yiquan  
Shuaijiao-Honggar  
Fuzhou-Jingjiao  
Xingyuan-Fuxuan  
Bagua-Bagua  
Fuxin-Chaoguo  
Sunguo-Chenguo  
Wingchun-Sunguo  
Yiquan-Sunguo  
Chenguo-Sunguo

**武**

**un style pour  
chacun  
un art pour  
tous**

- Affiliations clubs -
- Licences -
- Assurances -
- Formations -
- Stages -
- Calendriers sportifs -
- Compétitions -
- Séminaires en Chine -
- Assistance juridique -

Tous les documents nécessaire  
à votre affiliation sont à  
télécharger sur le site :  
[www.fedewushu-france.fr](http://www.fedewushu-france.fr)

**FWS**

35 rue de Ponthieu 75008 Paris.  
Contact - Administratif de 9h à 12h  
au 06 64 36 56 77  
- Sportif au 06 20 28 47 74  
email : [info@fedewushu-france.fr](mailto:info@fedewushu-france.fr)



**TAI CHI**  
Stage d'été

La forme de  
**Cheng Man Ch'ing**

**Du 7 au 13 Août**  
Da-Ju, Tui-shou, Épée

Dépliant sur demande:  
"École Artao"  
11390 Brusses et Villaret  
(Aude)

Tel: **04.68.26.60.89**  
Email: [contact@artao.org](mailto:contact@artao.org)  
Site: [www.artao.org](http://www.artao.org)



**Stages de Qi Gong  
Yves Deschamps**

Kinésithérapeute  
Diplômé Fédéral  
F.E.Q.G.A.E

**QiGong des Elements**

selon Traditions Chinoise,  
Tibétaine, Amérindienne  
**Du 10 au 16 Juillet 2005**  
au Cirque de St Même (73)

**QiGong et Méditation  
20 et 21 Août 2005**

Temple des Mille Bouddhas  
La Boulaye (71)  
Approchez votre sagesse  
Dans un temple bouddhiste

**Tél : 06 86 56 70 52**  
[www.qigongharmonie.com](http://www.qigongharmonie.com)  
[qigong@orange.fr](mailto:qigong@orange.fr)

**Taiji explosif de Yang Shaohou**  
Petit & Grand san shou  
Qi gong des 8 trésors martiaux  
28, 29, 30, 31 juillet à Nantes  
120 € (réduit : 90 €) pour 3 j. 1/2  
Professeur : Fabrice Hohn  
02.28.21.74.77  
<http://taichichuan.yoga.free.fr>

**REGIE PUBLICITE**



**Génération 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](http://pub@generation-tao.com)

**Renseignements techniques**

Prix de Vente : 5 € trimestriel  
7 € (hors-série)  
Tirage : 30000 exemplaires  
Format : 210 x 297  
Impression offset - 68 pages

**Remise des ordres de typons :**

3 semaines, avant la date de parution.  
Trame 150.  
**Prochaine parution :**  
Génération n°38 : 25 septembre 2005







# INSTITUT DU QUIMETAO

## 巴黎中醫武術學院

### L'institut du Quimetao dispense diverses disciplines

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

### Sous forme de :

- Cours Réguliers
- Stages Ponctuels
- Formation Professionnelle
- Stages en Chine

### Stages et Voyage en Chine août 2005



Possibilité de participer aux stages de :

- Kungfu Wushu
- Da Cheng Quan
- Tai Chi Quan

avec les Grands Maîtres les plus connus de Chine (Wu Bin, Chen Zhenglei...).

Passez vos grades d'Arts Martiaux Chinois, délivrés par la Fédération Nationale des Arts Martiaux de Chine.

Visitez le haut lieu Taoïste : Monastère Wu Dang.

Départs : 2 ou 7 août 2005 en petits groupes.

*Places limitées. Programmes détaillés sur demande*

Pour tous renseignements complémentaires, visitez notre site Internet: [www.quimetao.net](http://www.quimetao.net) ou téléphonez au : 01 43 20 70 66



## 益生行 Chinese Longevity Company

The amaigrissant  
Produits diététiques  
Ginseng rouge ou blanc  
Grande variété de plantes chinoises



### Produits Naturels et Bio

Conseils avisés, sur place, pour vous guider dans vos achats.

Ouvert tous les jours sauf le vendredi.

8, Square Durois - 75013 Paris  
Métro : Chevaleret

Tel : 01 45 70 85 32 - Fax : 01 43 70 85 04

### Livres, DVD (Editions Quimetao)



GCB331 (DVD+CD)  
Tai Chi Chuan  
23 formes  
(Idéal pour la découverte de cet Art)  
25 €



L1001 (Livre)  
Quintessence  
du Qi Gong  
24,70 €



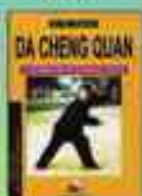
L1003 (Livre)  
Essentiel du  
Tai Ji Quan  
17,50 €



GCB330 (DVD)  
Tai Chi Chuan  
8 Formes  
25 €



GCB331 (DVD)  
Qi GONG  
Découverte  
27 €



L1002 (Livre)  
Da Cheng  
Quan  
20,60 €



GCB374 (DVD)  
8 Pièces de  
Brocart & 5 ani-  
maux 18,30 €

### CD Vidéo



VTD-11019 (3 cd)  
Tai Ji Quan Forme  
Heki Ja 50 €



VTD-11018 (3 cd)  
Applications du Tai  
en balancement 192 €



VTD-11000 (2 cd)  
Tai Ji style Chen  
40 €



VTD-14209  
Tai Ji 13 Formes  
simplifiées 22 €



VTD-14207 (3 cd)  
45 Formes de  
Competition 49 €



VQF-20701  
L'Art du Yi Quan  
22 €



VQF-20702  
Exploration de la  
force 22 €



VTD-11005 (2 cd)  
Tai Ji style Wu  
50 €



VTD-11007 (2 cd)  
Tai Ji style Wu 48  
Formes 40 €



VQF-12004 (2 cd)  
Tai Ji style Yang  
108 formes 75 €



VQF-20601  
Xian Lien Tai du  
Wingchun 22 €



VQF-20602  
Mémoriser de  
base 22 €



VQF-20603  
Bâton du  
Wingchun 22 €



VQF-20602  
Combat technique  
Xingyi Quen 22 €



VQF-20601  
Combat technique  
Tai Tu 22 €



EDITIONS QUIMETAO 57, Avenue du Maine - 75014 PARIS  
Tel : 01 43 20 70 66 Fax : 01 43 20 55 21

### BON DE COMMANDE et (ou) demande de catalogue gratuit

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

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Tel : \_\_\_\_\_  
 Réf. : \_\_\_\_\_ Titre d'article : \_\_\_\_\_ Quantité : \_\_\_\_\_ Prix : \_\_\_\_\_ €  
 \_\_\_\_\_ €  
 \_\_\_\_\_ €  
 \_\_\_\_\_ €  
 Cella : \_\_\_\_\_ Catalogue gratuit : \_\_\_\_\_ 0 €  
 \_\_\_\_\_ €  
 Frais de Port (cachés le prix de votre choix)  
 Qi Chuan : 3,20 € pour le produit, 1,70 € par article plus.  
 Qi Baochuan (partenariat exclusif) : 5,70 € pour le premier produit, 2,20 € par article plus.  
 Pour les cartes et les lettres, nous contacter  
 Quant en pièces de \_\_\_\_\_ € à l'ordre de Quimetao  
 Totaux Date : \_\_\_\_\_ Total à payer : \_\_\_\_\_ €  
 (à retourner à Quimetao) \_\_\_\_\_



30 septembre, 1<sup>er</sup> et 2 octobre 2005

Maison de la Chimie

28, rue Saint Dominique  
75007 Paris

第二届国际传统医药大会

2<sup>ème</sup> Congrès international de médecine chinoise

Santé et Médecine Chinoise

健康与中医药

世界中医药学会联合会

Fédération mondiale des sociétés de médecine chinoise  
WFCMS

Fédération pan européenne des sociétés de MTC  
PEFOTS

Fédération pan européenne des spécialistes de MTC  
PEFCTCM

Union française des professionnels de MTC  
UFPMTC

Salon International  
des produits et matériels  
de MTC



Organisé par/renseignements à :

**INSTITUT CHUZHEN DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE**

10, boulevard Bonne-Nouvelle 75010 Paris

Tél. : 01 48 00 94 18 Fax : 01 48 00 99 18

Email : [conference2005@chuzhen.com](mailto:conference2005@chuzhen.com)

Site : [www.chuzhen.com/congres2005](http://www.chuzhen.com/congres2005)

成磨  
針杵