



Génération TAO

Le magazine Yin-Yang - N° 38 - octobre-novembre-décembre 2005

BOUGEZ ZEN !

wu shu, budo, yoga, qi gong,
kalarippayat,
canne française,
escrime, capoeira,
pilates...



LE TAIJI AU BAC

C'est possible!

IONOCINÈSE

Les vertus de la silice & des champs magnétiques

SUPRA-SANTÉ

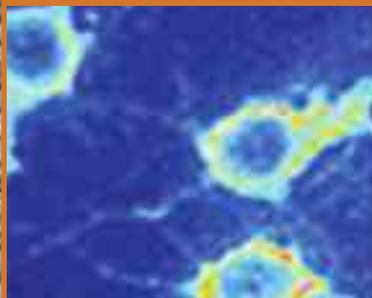
Les 17 signes d'une santé optimale

AIKIDO



Christian Tissier

MEDECINE CHINOISE



La psychologie chinoise

LOHAN QUAN



La boîte des disciples

5,00 €

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

L 13036 30 F 5.00 € . 60



COURS & STAGES DE TAICHICHUAN

« LA GRANDE OURSE »

SOUS LA DIRECTION PÉDAGOGIQUE DE JEAN JACQUES SAGOT



L'association "LA GRANDE OURSE", dans la continuité de l'enseignement du professeur CHENG MAN CHING, propose un taichichuan abordable par tous, où la voie de chacun est respectée et où les différences sont envisagées comme un ferment d'enrichissement. "LE SENS DU PARTAGE EST COMPATIBLE AVEC LA QUÊTE SUBTILE"

PROGRAMME 2005/2006

- 19 & 20 NOVEMBRE : STAGE DE TUISSOU ET SANSYOU À NICE
- 17, 18 & 19 DÉCEMBRE : STAGE STYLE CHENG MAN CHING EN PÉRIGORD
- 21 & 22 JANVIER : STAGE STYLE CHENG MAN CHING À STRASBOURG
- 11 & 12 MARS : STAGE TUISSOU EN PÉRIGORD
- 25 & 26 MARS : STAGE DE TUISSOU ET SANSYOU À NICE
- 6, 7 & 8 MAI : STAGE D'ARMES TOUTS NIVEAUX EN PÉRIGORD
- DU 17 AU 22 JUILLET : STAGE STYLE CHENG MAN CHING EN PÉRIGORD
- DU 23 AU 28 JUILLET : STAGE TUISSOU, SANSYOU, ARMES EN PÉRIGORD

COURS HEBDOMADAIRES

- À MARSEILLE (LA CORDERIE) : CATHERINE BONNECARRÈRE 04 96 11 27 30
- À STRASBOURG : CATHERINE CAUQUIL 06 63 91 67 86
- À BERGERAC : ROGER TRAN 05 53 61 39 46
- À PÉRIGUEUX : COLETTE DELAIRE 05 53 09 55 95
- À NANTES ET MAYOTTE (VOIR SITE)
- STAGES : JEAN-JACQUES SAGOT 05 53 53 52 40

PARTENAIRES

- À NICE : ASSOCIATION "PIERREAU" NICOLE VILLIARD 04 92 02 06 94
- RÉGION PARISIENNE : ASSOCIATION "PHARE" GILLES PARIS 01 43 47 51 30
- ASSOCIATION : "VENT DE NORD OUEST" JOSEPH TUZI 06 85 31 23 39

Sommaire

N° 38

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,

Isane Nicolas, Sandrine Toutard,

Serge Mairet, Jean Motte, Cécile Bercegeay,

Dominique Radisson, Jean-Philippe Tarot

DOSSIER: BOUGEZ ZEN!

Préparé par l'ensemble de la rédaction.

Recherches: Sandrine Toutard

CULTURE & SOCIETE

Colette Delaire

VOIE DU MOUVEMENT

Thierry Gil, Roger Itier,

Hervé Marigliano, Dominique Radisson

CO-NAISSANCE DE SOI

Véronique Trajujo

SANTE & BIEN-ETRE

Yves Réquena, Michel Deydier-Bastide

Sandrine Toutard

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Manikoth Vongmany,

Zhang Zhou, Thierry Gil, Annick Meunier

Josée Fontaine Chantal, dit «Artiste »,

Ming-Hsun Lee, Denis Boulanger,

Jean Lopicolo, Frédéric Villbrandt, Jean Paoli

CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE: Ke Wen

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Patricia Dessoules, Jean Motte,

Institut du Quimétao, Haïti,

Emilie Hernandez, Jean-Jacques Sagot,

Thierry Gil, Christian Tissier,

Véronique Trajujo, Yves Réquena,

André Germé, Laboratoire Dexasil

ILLUSTRATIONS

Imanou, Pascaline Deydier-Bastide,

Frédéric Villbrandt

REGIE PUB

tél. : 06 60 29 30 00

INTERNET

Dominique Radisson & Yann Lézy

SUIVI DE FABRICATION

André Martin

IMPRIMERIE

Nevada Nimifi

30, allée de la Recherche

1070 Bruxelles - Belgique

COMMISSION PARITAIRE

n° 1109 K 86845

distribution MLP

Dépôt Légal: 23 SEPTEMBRE 2005

N.D.L.R.: Compte tenu de la variété orthographique des traductions du chinois en français, et des complexités que cela engendrent, 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.

Éditao

p. 5

Infos

Idées au gramme, par Cyrille J.-D. Javary: « réunir des semences différentes »

p. 6

Le retour du Sifou: Une acupuncture européenne au Néolithique ?

p. 7

Capoeira: Haïti champion du monde

p. 8

Passage de grades en Chine

p. 10

Traité des 5 roues par Jean Motte: le Vent

p. 14

Tao's folies

p. 16

DOSSIER: Bougez zen ! Alliez mouvement & sérénité...

p. 18

Bougez « Tigre & dragon », bougez « Wu Shu »

p. 19

Bougez « Samourai », bougez « Budo »

p. 22

Bougez « Chevalier », bougez « panache »

p. 24

Bougez « Danse, transe, swing »

p. 26

Bougez « Shiva, Brahma, Vishnou »

p. 27

Bougez « Bien-être & santé »

p. 28

Culture & société

Rencontre avec Jean-Jacques Sagot et ses élèves: « Transmettre le Taiji »

p. 30

La Voie du Mouvement

Aikido: Entretien avec Christian Tissier

p. 34

Du Ba Gua Zhang à l'Aikido, par Hervé Marigliano

p. 38

Ma bu, le « pas du cheval », par Roger Itier

p. 40

Lohan Quan, la boxe des disciples de Bouddha, par Thierry Gil

p. 42

Co-naissance de Soi

La méthode Grinberg, par Véronique Trajujo

p. 46

Santé & bien-être

La Supra-santé, 17 signes pour une santé optimale, par Yves Réquena

p. 48

Xin Li, la psychologie traditionnelle chinoise, par Michel Deydier-Bastide

p. 52

Ionocinèse, les vertus de la silice et des champs magnétiques pulsés

p. 58

Carnet d'adresses

p. 62

Agenda & petites annonces

p. 64

Abonnement & anciens numéros

p. 68

Se former aux arts martiaux internes: entretien avec Jean-Michel Chomet

p. 70

Dossier: Bougez zen !



Le mouvement est partout. Le mouvement est en nous. Que nous soyons à la recherche d'un art alliant globalité et intégration du corps-esprit, ou que nous soyons déjà acquis à la passion du geste, découvrez les spécificités des disciplines que nous avons amoureusement répertoriées: leur origine, leurs vertus, et les conseils de la rédaction.

Photographies couverture: Arnaud Mattlinger, Jean Paoli

(crédit photo: Christian Tissier)

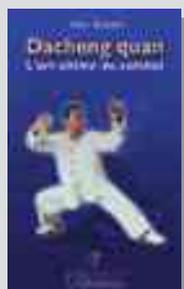
Thierry Gil, Pascaline Deydier-Bastide.

www.generation-tao.com

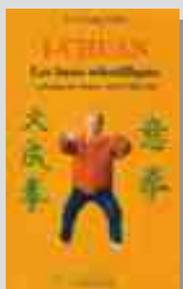
Retrouvez Génération Tao sur internet. Vous y trouverez l'annuaire francophone des arts énergétiques, des informations régulières, des archives, le contenu du numéro en cours, des dates de stages et de manifestations, des liens vers d'autres sites... Pour nous contacter:

- **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€



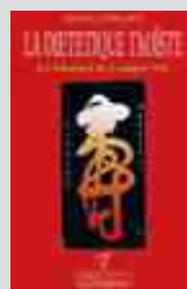
2 - I-CHUAN
Yu Yong Nian
184p. 18€



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€



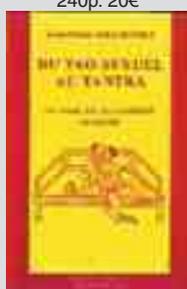
6 - LE VOYAGE SACRÉ
AMÉRINDIEN
Don Marcelino
172p. 18€



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€



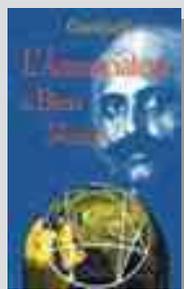
10 - LE DRAGON ROUGE
J-P Krasensky
160p. 19€



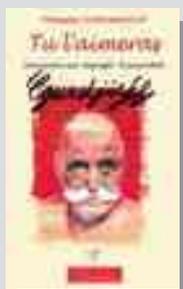
11 - L'ÉVEIL DE LA FEMELLE
MYSTÉRIEUSE
J-P Krasensky
136p. 19€



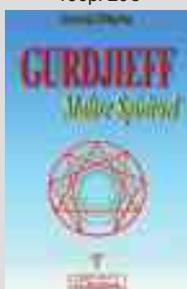
12 - QI GONG
J-P Krasensky
186p. 19€



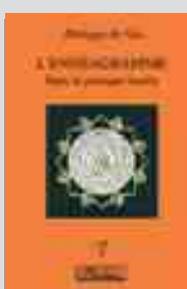
13 - L'ANNONCIATEUR DU
BIEN À VENIR
G.I. Gurdjieff
104p. 15,24€



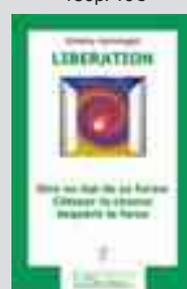
14 - TU L'AIMERAS
Tchesslav Tchechovitch
272p. 23€



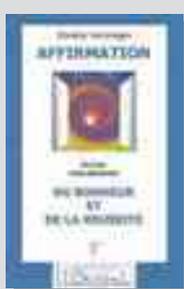
15 - GURDJIEFF
MAÎTRE SPIRITUEL
Patrick Négrier
153p. 20€



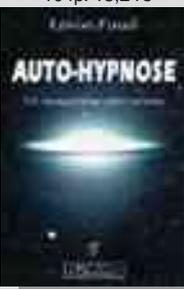
16 - L'ENNEAGRAMME
Philippe de Vos
240p. 20€



17 - LIBÉRATION
Dimitriy Verichagin
247p. 20€



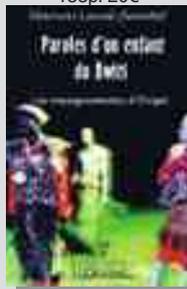
18 - AFFIRMATION
Dimitriy Verichagin
230p. 20€



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



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



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



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 L'ENNEAGRAMME | 20€ |
| <input type="checkbox"/> 5 LA DIETETIQUE TAOÏSTE | 18€ | <input type="checkbox"/> 17 LIBÉRATION | 20€ |
| <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 PAROLES D'UN ENFANT DU BWITI | 20€ |
| <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

L'urgence ZEN ! Un paradoxe de plus !



Par Pol Charoy
et Imanou Risselard

*« On ne tire pas
sur un brin
d'herbe pour
qu'il pousse. »*

Rester Zen, la bonne résolution de la rentrée pour nous tous, si nous voulons prolonger notre « **capital-sérénité** » gagnée âprement pendant notre repos estival. Mais comment conserver cet état d'esprit, de corps et de cœur, si l'urgence d'être Zen devient une nécessité, une bataille à mener sur le front d'une désespérance collective et individuelle ? Entre la nature qui se déchaîne et la misère humaine qu'elle révèle comme en Louisiane, ou les immeubles insalubres qui prennent feu à Paris et la récession économique... « Les temps sont durs ! » diraient les anciens. Et nous sommes constamment sollicités pour agir, agir plus, toujours plus vite.

Alors devant ce paradoxe de « devoir-faire », bien loin des notions « ZEN » du « silence intérieur » et « TAO » du « lâcher-faire », le meilleur moyen est sans doute de répondre par le mouvement, mais un mouvement Zen, une manière de bouger qui anime et renforce un choix espéré de sérénité.

Prenez alors le temps, tout d'abord de découvrir le panel de disciplines ZEN que nous avons sélectionné pour vous avant de vous orienter vers celle qui vous « appelle » le plus, ou se complète le mieux à votre pratique en vous plongeant dans le dossier « **BOUGEZ ZEN !** ». Un dossier qui vous remplira d'une profonde joie, et qui aux yeux de notre rédaction rassemble des pratiques inspirées du souffle Zen. Une respiration, un souffle d'énergie, qui vous permettra d'envisager cette rentrée autrement qu'en naviguant sur une vague d'agitation et de maintenir la « **Zen attitude** » tout au long de ce trimestre de rentrée (p. 18).

Et puis découvrez parmi les autres articles phares :

- **Vous connaissez certainement Shihan Christian Tissier** qui œuvre depuis de nombreuses années en tant que directeur technique de la Fédération Française d'Aikido (FFAAA) pour une unité de l'esprit du fondateur. Outre beaucoup de révélations exclusives sur son parcours, la relation à son Maître, Yamagushi Sensei, son regard sur le message de Morihei Ueshiba, découvrez un Christian Tissier « intime » : ses héros et héroïnes favoris, comment il envisage la fin de sa vie, sa vertu préférée ou le défaut principal qu'il s'attribue, sa boisson fétiche... Et bien d'autres choses encore que vous découvrirez dans l'entretien qu'il a accordé à Génération Tao, celui-ci se concluant vous l'avez deviné par un merveilleux et anecdotique questionnaire de Proust (p. 42).

- **Personnalités « vraies », personnalités « apparentes »**. Non ! Nous ne sommes pas en train de parler de psychologie occidentale, mais d'une connaissance puisée dans la Médecine Traditionnelle Chinoise. C'est ce que vous invite à découvrir l'auteur : Michel Deydier-bastide dans cet article sur Xin Li, la psychologie traditionnelle chinoise. A lire absolument p. 52, c'est surprenant !

- Un groupe de Français emmené par le Dr Liu Jun Jian de l'Institut du Qui-métao et représentant la FWS (Fédération de Wu Shu) est parti cet été en Chine afin de prendre la mesure du contenu de ce programme et d'en évaluer la difficulté : **des 1er, 2e, jusqu'au 6e Duan ont été attribués**. A lire en page d'infos p. 10. Ce programme Chinois de grades (Duan) est d'ailleurs déjà appliqué par de nombreux pays dans le monde.

- En médecine, qu'elle soit occidentale ou chinoise, seuls les signes de maladie sont répertoriés, mais qu'en est-il des signes de bonne santé ? Trop souvent notre attention reste dirigée vers l'observation des problèmes, **l'originalité de la vision du Dr Réquena** étant ici de nous demander d'observer les signes de santé, de vitalité, de « **santé optimale** ». Pour en savoir plus, rdv p. 48.

Bonne rentrée à tous et à toutes, et à bientôt. ————— ■



Yi zhong jiao pei, « réunir des semences différentes »

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. Aujourd'hui, la notion de « métissage » est au cœur du sujet.

Métissage, qui l'aurait cru, est un très vieux mot qui n'a rien à faire avec « tissage ». Il nous a été apporté par les soldats romains qui appelaient *mixtus* leur « pinard », la mixture faite d'un mélange de mauvais vin et d'eau qu'on leur donnait à boire lorsqu'ils n'étaient pas en campagne. Le terme s'est intégré au français depuis le 12^e siècle, dans ce sens de « mélange » (les gens du sud appellent parfois cela un « pastis ») ; les savants en tireront plus tard le mot : « mixte », que l'on utilise dans une expression à qui l'évolution des mœurs donne un parfum nouveau : « mariage mixte », qui désignait l'union entre deux personnes de culture ou d'origine différentes.

Mais pour en revenir au métissage, les sons ont des lourdeurs à faire enrager les grammairiens. La finale « tissage » qui s'accroche au métissage comme un fil à la patte va faire pencher ce vieux mélange résolument du côté de la filature. Il en naîtra le « métis », un tissu de drap qui a la particularité d'avoir une chaîne en lin et une trame en coton, mélange efficace qui associe la solidité de l'un à la douceur de l'autre. De cette belle alliance, la bourgeoisie de la fin du Moyen-âge fera grand cas. Le mot subsistera dans ce seul sens jusqu'à ce qu'à l'orée du 16^e siècle, les caravelles colonisatrices voguant aux quatre coins de l'horizon lui donnent un tout autre sens.

Découvrant le monde et la diversité des races qui le composent, les pays chrétiens y instaurent la colonisation et son corollaire, la hiérarchisation raciale. Au solide mélange des fils se substitue alors un émollient mélange de sang, le métis devient un hybride, un bâtard indésirable. Il aura pourtant des frères si l'on peut dire, comme le mulâtre. Celui-ci, nommé à partir du terme d'élevage désignant le résultat de l'accouplement de l'âne et du mulet, sera étendu, vraisemblable-

<p>異</p> <p>« différent, différence » : <i>yi</i>.</p>	<p>種</p> <p>« semence, graine, prospérité » : <i>zhong</i>.</p>
<p>交</p> <p>« échanger, entrer en relation » : <i>jiao</i>.</p>	<p>配</p> <p>« apparier, assortir » : <i>pei</i>.</p>

ment en raison de la finale « être » au son toujours assez dévalorisant, aux enfants nés de l'union de blancs et d'esclaves noirs dans les colonies américaines. Il y aura aussi le quarteron, enfant issu d'un premier métissage et donc porteur d'un quart de sang répréhensible. L'eurasien, qui naîtra bien plus tard, au 19^e siècle, époque de l'expansion coloniale en Asie et plus particulièrement dans la péninsule indochinoise, ne serait-ce que par sa construction équilibrée est moins marqué d'opprobre langagier, même si la réalité locale ne lui était pas toujours facile.

Les Chinois, en revanche, ne se sont jamais posé ce genre de questions. D'après les documents officiels, le pays où ils vivent est un ensemble pluri-ethnique comprenant 56 nationalités différentes, toutes égales entre elles. Soit ! A ceci près que l'une d'elles, le peuple Han (qui plus qu'un peuple est un ensemble culturel et linguistique), compte pour 95 % du total, les 55 autres se partageant le vingtième restant. Dans ces conditions, il est

plus facile d'être magnanime. Certaines nationalités se comptent par dizaines de milliers (0,007 %) ; les plus importantes, les Tibétains, les Mandchous, les Mongols et les Ouhghours ne dépassant pas chacune la dizaine de millions. Il est plus facile dans ces conditions de se dire pluri-ethnique et de se montrer généreux. La loi sur l'enfant unique, par exemple, ne s'applique qu'aux Han ; les familles des ethnies minoritaires peuvent avoir autant d'enfants qu'ils veulent, même si dans beaucoup de régions, des stérilisations déguisées et des avortements inexplicables arrivent. Officiellement, le métissage interculturel est tout à fait apprécié, mais c'est toujours dans le sens d'une assimilation dans la direction du, ou, de la partenaire Han, pas vers l'ethnie minoritaire. On appelle cela en chinois : réunir des semences différentes : *Yi zhong jiao pei*. Comme avec les OGM, le résultat converge toujours dans la même direction : le niveau d'hétérogénéité diminue à l'intérieur des frontières, l'unité des Han en sort renforcée. La diversité de son côté, elle est louée, valorisée, mise en scène, et rejoint dans l'absurde ces parcs d'amusement ou une image virtuelle et factice du monde non chinois est montrée en attraction. C'est cette situation que décrit Zhang Jia-Ke dans son dernier film *The world*, tourné dans cette sorte de Disneyland au Nord de Pékin, dans lesquels les monuments emblématiques du monde extérieur à la Chine sont nanifiés comme dans un rêve, le rêve de tous ceux qui ne sortiront jamais de Chine. Au-dessus du parc, ils regardent passer les avions qui ne les emmèneront jamais dans ce monde étranger où le métissage tisse son enrichissement.

Officiellement, le métissage interculturel est tout à fait apprécié.





crédit photo: D.R.



MOMIE OTZI

Une acupuncture européenne au Néolithique ?

Et puis que n'a-t-on écrit sur lui ! On l'a trituré et analysé sous toutes les coutures (si j'ose dire...) : on a dit qu'il était mort de faim.

Et puis les scientifiques ont fait des prélèvements par endoscopie, sur ses viscères, et révélèrent qu'il avait ingéré des céréales et du bouquetin lors de son avant-dernier repas, et du cerf lors du dernier. Voilà qui prouve, contrairement à certaines affirmations, et conformément à mon souvenir, qu'il n'était pas végétarien. A sa mort, son estomac était vide, donc la digestion était bien avancée. Les restes de végétaux trouvés dans ses intestins présentaient 75 % de céréales. Des fragments de petite taille dominaient, ce qui indique clairement que les graines ont été mouluées et des morceaux de carbone révèlent une cuisson directe sur un feu. C'était un bon vivant, et même un cordon-bleu...

On a dit aussi que c'était un chef, puis un chaman... Mais c'était un voleur, oui, et il avait subtilisé la belle hache que l'on a retrouvée sur lui. C'est peut-être bien la cause de sa mort ; le pauvre Otzi était kleptomane, n'a jamais pu résister à une belle pièce, et ça lui a valu quantité de problèmes. Mais il avait bien des qualités aussi. Je ne crois pas vraiment à cette histoire de rituel, quoique l'on ait retrouvé pas mal de choses avec lui, des armes, du matériel, enfin, allez savoir...

Ah, et puis il avait des poux aussi mais comme tout le monde à l'époque, ni plus ni moins.

Mais surtout, ce que les scientifiques ont eu du mal à croire, c'est la quinzaine de tatouages, situés dans des endroits peu visibles du corps, réalisés à l'aide de cendre frottée sur des égratignures. Ces tatouages très simples (croix ou traits), sont à ce jour les plus anciens que l'on connaisse. Mais les scientifiques

n'étaient pas au bout de leurs surprises, une analyse de leurs positions met un fait en évidence, neuf d'entre eux correspondaient à des points d'acupuncture !

Cette découverte repousse de 2000 ans l'âge de cette discipline. Elle aurait donc existé dans différentes cultures pour finalement n'être conservé que par les Chinois. Certains de ces tatouages sont situés le long du méridien des reins afin de pouvoir soigner les douleurs dorsales. C'est vrai qu'Otzi ne se tenait pas très bien... Une croix, près de la cheville gauche, est en particulier, effectivement située en un point considéré comme majeur dans le traitement du mal de dos. Cinq autres tatouages sont situés sur les méridiens de la vésicule biliaire, de la rate et du foie pour soigner les douleurs intestinales... Hé hé hé ! c'est vrai qu'il était nerveux ! En plus, une parasitose des intestins qui était assez courante à cette époque le faisait souffrir de douleurs intestinales ; il se soignait avec des champignons séchés et enfilés sur un fil, destinés à soigner et soulager cette pathologie. Ces tatouages sont à vocations thérapeutiques ayant un rapport médical évident, il s'agit d'un moyen de traitement indiquant les endroits où effectuer une pression pour soigner les différents maux dont Otzi souffrait. J'ai moi-même quelques tatouages sur de vieilles douleurs... Enfin, bon, d'avoir remué le passé, ça me fait quelque chose, et de penser qu'Otzi a bénéficié de tous ces examens médicaux technologiques, endoscopie, scanner, radiologie... Je ne sais pas, comme si j'étais dans une faille spatio-temporelle. Allez, je vous quitte, j'ai rendez-vous avec les frères Bogdanov. Il faudrait que je vous parle d'eux un jour, vous n'en croiriez pas vos oreilles... ■

Sources :

www.archeometry.org/otzi.htm

www.hominides.com/tml/ancetres/otzi.htm

Chers amis, oui je sais, je me suis fait rare et je vous dirai un jour peut-être pourquoi. Si je sors de ma retraite, c'est pour vous entretenir d'une injustice qui m'a été faite. Je dormais tranquillement dans une petite clairière du Tyrol, quand tout d'un coup deux énerguèmes se mettent à me titiller de leurs bâtons en disant des choses telles que : « En voilà une autre de momie ! », et : « Celle-ci doit être bien plus vieille qu'Otzi. », et encore : « Vérifions ses tatouages. » ! Halte-là, leur dis-je ! Halte à la confusion, je ne suis pas une momie, et je ne suis pas plus vieux qu'Otzi ! Vous imaginez leur tête, chers amis, quand je me suis relevé d'un bon sur mes pieds tels un tigre bondissant.

Oui, d'abord, je ne suis pas plus vieux qu'Otzi, qui ne s'appelait pas Otzi, par ailleurs, mais Hans... Pensez donc ! Otzi a vécu avant l'érection des mégalithes de Stonehenge (3100 et 1600 av. J.-C.), avant la construction de la pyramide de Kheops (vers 2650 av. J.-C. - IV^e dynastie, en Egypte), presque contemporain du système d'écriture des Phéniciens (les plus anciens datent d'environ 3300 ans avant Jésus-Christ, il y a presque 5300 ans). Je sais qu'Otzi, au moment de sa mort, était un homme âgé d'environ 50 ans. A peu près de la même taille que moi, un mètre soixante, et quarante-cinq kilogrammes (je ne vous donnerai pas mon poids...). Il était assez athlétique et je me souviens, assez musclé. Il avait les cheveux brun foncé, légèrement ondulés. Mais tout ça c'était entre 3350 et 3300 avant JC...



CAPOEIRA, HAITI CHAMPION DU MONDE !

Les 5e Jeux Mondiaux d'Abada Capoeira ont lieu cet été à Rio de Janeiro dans le quartier pauvre de Lapa. 7000 personnes ont assisté à ce rassemblement des meilleurs capoeiristes. Comme le veut la tradition, un stage de 5 jours a précédé la compétition. Puis plus de 200 participants, toutes cordes (catégories) confondues, femmes et

hommes, se sont engagés dans la roda (le cercle de jeu où se rencontrent les deux adversaires) dans une ambiance surchauffée.

La première phase de la compétition est consacrée au penerão, autrement dit les éliminatoires auxquels ne participent pas ceux qui ont déjà atteint un certain niveau (un peu comme au tennis lors des tournois du grand chelem). S'ensuit la phase finale au cours de laquelle s'égrènent 64, puis 32, 16... et enfin, 4 finalistes. En une journée s'il vous plaît ! Au rythme du berimbau et des chants sont notés par les deux juges présents autour des deux capoeiristes : la technique, la créativité, le rythme, l'objectivité (l'efficacité), la caractérisation (les juges doivent pouvoir reconnaître le jeu d'angola lent, de são banto grande, rapide, de benguela, domination technique, de yuna, acrobatique.

Au terme de ces deux jours éprouvant, c'est le Brésilien Morceginho « petite chauve-souris » qui fut vainqueur, mais le Français Haïti, seulement âgé de 23 ans, fut déclaré champion du monde de sa catégorie et meilleur étranger toutes catégo-



crédit photo: Haïti, photographie: Josée Fontaine Chantal « Artiste »

ries confondues. Aucun non-brésilien n'était encore arrivé jusqu'à ce jour à ce stade de la compétition. Toutes nos félicitations à ce champion exceptionnel qui a su rivaliser avec les plus grands en « jouant à être heureux ! ». D. L'H.

LE TAIJI POUR LES SENIORS

Un récent article de l'agence Reuters titrait récemment : « Etats-Unis: le Taiji est efficace pour l'équilibre des seniors. » En voici des extraits: *La pratique d'un vieil art martial chinois, le Taiji, pourrait permettre aux seniors — même fragiles — de continuer à faire de l'exercice de manière douce tout en améliorant leur état de santé général et en réduisant les risques de tomber. Cette pratique ancestrale chinoise, combinée à des exercices thérapeutiques modernes, permet aux personnes âgées ayant des problèmes de santé (arthrite, maladies cardio-vasculaires, pulmonaires, etc.) de maintenir une activité physique bénéfique pour leur état général. En fait, comme le précise le Dr Matsuda de l'Université du Missouri-Columbia: « Il s'agit, dans ce cas là, d'une version simplifiée du Taiji, c'est sa pratique régulière qui*

rend efficace ». Elle permet de renforcer son tonus musculaire, d'améliorer son équilibre et sa souplesse. (...) Et il semble particulièrement indiqué dans



la prévention des chutes, car il améliore la stabilité et la coordination. « Cela permet d'être plus sûr de ses mouvements » indique Mme Matsuda.

D'ailleurs une récente étude menée auprès de personnes âgées fragiles, hommes et femmes de 70 à 90 ans, dont la plupart devaient se déplacer à l'aide de cannes ou de déambulateurs a montré que des cours de Taiji réguliers réduisaient les risques de chute de 25 %. Rappelons que chez les aînés, les chutes ne sont pas anodines. Elles peuvent engendrer de sérieux dommages (réduction de la qualité de vie, dépendance,...) voire entraîner la mort. Elles sont la principale cause de décès chez les plus de 65 ans. de réaliser des exercices plus compliqués, connaît un succès croissant aussi bien aux Etats-Unis que dans les pays occidentaux.

avec l'aimable autorisation de Jean-Philippe Tarot © Senioractu.co 2005



INSTITUT DU QUIMÉTAO

巴黎中醫武術學院

L'Institut du Quimétao dispense diverses disciplines

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

Sous Forme de :

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

Stages avec Maître ZHANG Dongwu

Novembre 2005

Stage 1 (18-20 novembre 2005) : Le 1er enchaînement de la Forme ancienne.

Stage 2 (21-24 novembre 2005) :

L'enchaînement de 56 formes de compétition.

Stage 3 (25-27 novembre 2005) : Les 23 formes du Quimétao.



Livres, DVD (Éditions Quimétao)



GCB331 (DVD + CD)
Tai Chi Chuan
23 formes
(Idéal pour assimiler l'essentiel de cet Art)
27 €



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



L1002 (Livre)
Essentiel du Tai Ji Quan
17,50 €



GCB330 (DVD)
Tai Chi Chuan
8 Formes
25 €



QCB231 (DVD)
QI GONG
Découverte
27 €



L1002 (Livre)
Da Cheng Quan
20,60 €



GCB274 (DVD)
8 Pièces de Brocart & 5 animaux
27 €

K7 Vidéo



K1008
Les Mue Pièces de Brocart
30,20 €



K1008
Art Taoïste de Longévité
30,20 €



K1008
Yi Jin Jing
31 €



K1008
Les Mue mains Noires
30,20 €



K1012
Six Sons Théorétiques
31 €



K1014
Tai Ji Qi Gong
31 €



K1007
Qi Gong contre les Douleurs
20,20 €



K1008
Yang Sheng Gong du Tai Ji style Chen
31 €



K1008
1er enchaînement ancien du Tai Ji style Chen
30 €



K1008
1er enchaînement récent du Tai Ji style Chen
30 €

CD Audio



ACD-2001
Quimétao
22 €



TCD-4804
Chrysanthème
22 €



TCD-4010
365 entre le ciel et l'eau
27 €



TCD-4905
Fleur Fées (1)
22 €



TCD-4807
Rivière de Bambou
22 €



TCD-4800
Printemps
22 €



TCD-2048
Pureté
22 €



TCD-3109
Métal - Pouxons
22 €



TCD-3150
Musique Yang
22 €



TCD-3149
Musique Yin
22 €

Accessoires : Épées, Sabres, Kimonos de Pratique, en vente au siège de l'Institut ou par correspondance

Possibilité de commander tous les styles de Kung-Fu chinois hors catalogue. Vente possible en gros ou demi-gros, nous consulter, ou consulter notre site : www.quimetao.net

Pour tous renseignements complémentaires, visitez notre site : www.quimetao.net ou téléphonez au : 01 43 20 70 66

CD Vidéo (version chinoise)



VTC-11019 (3 cd)
Tai Ji Quan Forme Hui Jia
58 €



VTC-11019 (3 cd)
Applications du 1er enchaînement
150 €



VTC-11009 (2 cd)
Tai Ji style Chen
40 €



VGF-10001
Techniques internes de Tai Chi
25 €



VGF-10006 (2 cd)
Possibles des mains de Tai Chi
48 €



VGF-25701
L'Art de Yi Quan
22 €



VGF-25702
Explosion de la force
22 €



VTC-11008 (3 cd)
Tai Ji style WU
58 €



VGF-12003
Tai Ji Soles de style Yang
22 €



VGF-12004 (4 cd)
Tai Ji style Yang 108 formes
78 €



VGF-28802
Xue Lian Tou du Wing Chun
22 €



VGF-28805
Massage de bois
22 €



VGF-28806
Bilan du Wing Chun
22 €



VGF-24903
Combat technique Kingi Quan
22 €



VGF-24907
Combat technique Tan Tu
22 €

EDITIONS QUIMÉTAO 57, Avenue du Maine - 75014 PARIS
Tél. : 01 43 20 70 66 Fax : 01 43 20 36 21

BON DE COMMANDE et (ou) demande de catalogue gratuit
(à retourner au : Quimétao - 57, avenue du Maine - 75014 PARIS)

Nom : _____ Prénoms : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____ Tél. : _____

Réf. _____ Titre d'article _____ Quantité _____ Prix _____

_____ €

_____ €

_____ €

Cata _____ Catalogue gratuit _____ 0 €

_____ €

Prix de Port (coché) tel que de votre choix :

Ordinaire - 4,50 € pour le 1er produit, 2 € par article sup.

Jeune (moins de 18 ans) - 2 € pour le 1er produit, 1 € par article sup.

Retour (pour les retours) - 9,60 € pour le premier produit, 2,80 € par article sup.

Pour les espèces et les chèques, nous contacter

Ci-joint un chèque de _____ € à l'ordre de Quimétao.

Totalement à l'ordre de Quimétao

TAO0905 Date : _____ (Boo pour accord) Signature : _____

PASSAGE DE GRADES EN CHINE

Des pratiquants français obtiennent leur *duan* chinois

par Serge Mairet



Ci-contre, et de haut en bas: pour passer leur examen, les participants ont commencé par «plancher» sur des questions théoriques ⁽¹⁾, avant de passer devant le jury ⁽²⁾ pour l'épreuve technique ⁽³⁾. La remise des diplômes a eu lieu en présence des examinateurs ⁽⁴⁾... Et pour finir agréablement ce passage de *duan*, un repas de célébration fut organisé dans la bonne humeur ⁽⁵⁾. Après l'effort, le réconfort!

Un passage aux grades chinois (appelés *duan*) a été organisé cet été du 3 au 6 août en Chine et a reçu un franc succès de la part des participants ainsi que de nos hôtes chinois, à tel point qu'il a déjà été décidé que l'expérience soit renouvelée durant la saison 2005-2006. Cet examen a pu être organisé avec le concours de l'Association Chinoise de Wushu, l'Association des arts martiaux de la province du Shandong, l'Ecole de Wushu de Laizhou en Chine et l'Institut de Wushu de France, sous l'égide de la Fédération de Wushu (FWS) nouvellement créée en France et présidée par M. Roger Itier.

Le système des grades en Chine

Celui-ci, de création récente, puisqu'il date de 1998, compte dix niveaux (le niveau 0 correspond au droit de passer le 1er *duan* + 9 niveaux). Le passage de grades nécessite de respecter certaines conditions, notamment une pratique régulière depuis au moins un an. Du niveau 1 au niveau 3, les *duan* correspondent à une bonne connaissance des bases. Du niveau 4 au niveau 6, le pratiquant possède déjà de solides qualités théoriques et techniques, les niveaux 7 à 9 correspondant à une catégorie nettement supérieure. Pour exemple, du niveau 1 à 3, le jury n'examina que les enchaînements à mains nues, et à partir du niveau 4 fut attentif aux enchaînements avec armes (obligatoires à ce niveau d'examen), à la théorie et au respect du *wu de* (vertu) des arts martiaux chinois.

Le système des grades en Chine compte 10 niveaux.

L'organisation

Ce passage de grades s'est déroulé dans la ville de Yantai, dans le Shandong. Le jury était constitué du responsable de la commission des grades de l'Association de Wushu de Chine, Mr. Kang Gewu, 8e *duan* de Wushu, du responsable de la commission sportive de Yantai, Mr. Hao Yuzi, et du directeur de l'Ecole de Wushu de Laizhou, Maître Li Ming Zhi. D'autres responsables du jury étaient issus de l'Association de Wushu de Chine, la vingtaine de participants à se présenter venant quant à eux des quatre coins du globe, dont la France, l'Afrique du Sud, la Norvège, les USA, la Suisse, et l'Angleterre. Le Dr Liujun Jian emmena un groupe de Français qui figura à l'examen dans la section tai ji quan style Chen.



Crédit photo : Institut du quimétao — photographe : Zhang Zhou

De gauche à droite :
 1er rang: Dr Jian Liu Jun, Me Wu Bin, Dong Moli, Président d'honneur de la Fédération Wushu de HongKong, Me Li Mingzhi, Président de l'Ecole de Wushu de Laizhou.
 2e rang: élève français, élève française, Liang Yonghua, Président d'honneur de la Fédération de Tai Ji Yang de Hong Kong.
 3e rang: à droite, Wang Xia, réalisatrice de TV de Beijing, vice-Présidente de l'Institut Wushu de France.

De la théorie à la pratique

Le premier jour, c'est le Pr Kang qui « plancha » au niveau théorique pour expliquer à ses élèves étrangers la notion de Wushu, les éléments fondamentaux et les principes de base de l'art martial chinois. Il explicita également le pourquoi et le comment de la classification du Wushu, sa valeur pratique et sa vertu et donna un aperçu de la conception des grades, telle qu'elle prévaut en Chine actuellement. Puis en cours de journée, le stage pratique succéda au cours théorique. Sous la direction du Pr Kang Gewu, le Pr Zhao Cuirong corrigea la pratique pour le Wushu moderne comme le Changquan, le Nanquan et les taolu (formes) avec des armes, le Pr Hong Hao apportant le fruit de son expérience aux styles internes comme le tai ji quan.

Et à la remise des diplômes!

Lors du dernier jour, tous les candidats pratiquèrent un enchaînement avec et/ou sans armes. Nous ne pouvons que féliciter la bonne présentation de leur pratique et les notes récoltées. Plus globalement, deux 6e duan ont été délivrés au Norvégien Rune Ingebritsen et au Dr Liu Jun Jian, un 5e duan étant décerné aux Africains du Sud Franck et Bruce Sebregt, et un 4e duan aux Français Kandy Ho et Dr Au Duong. D'autres participants ont été récompensés par un 3e, 2e ou 1er duan.

Pour conclure, l'Association de Wushu de Chine témoigna sa satisfaction aux vues du bon déroulement de cette première session de passage de grades et marqua son contentement de constater le réel intérêt des pratiquants occidentaux pour la promotion du système de grades chinois. Le rendez-vous est pris pour mettre prochainement en place des examens sur le territoire français sous l'égide de la Fédération de Wushu (FWS) avec des experts français et chinois gradés. —■

VIDEOS COURS



Taijiquan : 4 Livres
 Taijiquan : 48 K7
 3 styles - 4 armes
 Tui-Shou - San-Shou
 Santé- Energie
 Qi Gong : 12 K7
 Do-In : 2 K7
 Pakua Chang : 14 K7
 Shiatsu : 6 K7
 M. T. C. : 8 K7
 Pédagogie : 2 k7



FORMATION

SHIATSU TAIJQUAN

à Nantes	à Béziers
5-6 novembre 2005	8-9 octobre 2005
7-8 janvier 2006	à Nantes
11-12 mars 2006	26-27 novembre 2005
13-14 mai 2006	En Bretagne
	11-12 février 2006

Georges Saby

35, rue Claire Fontaine - 44830 BRAINS

tél. : 02 40 65 55 01

email : georgessaby@aol.com site : www.abc-chi.com

Institut d'Energétique et d'Acupuncture Traditionnelles Chinoises



I.E.A.T.C.

Vous aussi, devenez
ACUPUNCTEUR
TRADITIONNEL

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

Et aussi cours théoriques
 par correspondance

PARIS, LAUSANNE
GUADELOUPE
LA RÉUNION

 **06 60 52 51 00**

28, av. Georges-Clemenceau 92330 SCEAUX
 www.acupuncture-ieatc.com ieatc@acupuncture-ieatc.com





Découvrez les Huit mouvements de base du Wutao : déployer les ailes des anges, dérouler la spirale des bras, l'ouverture du cœur, l'offrande du cœur, décrocher la lune, absorber la force du soleil, unir la terre et le ciel, l'envol de la sphère, l'alchimie de l'eau et du feu, et de nombreux détails techniques.

DVD WUTAO

Co-production
www.generation-tao.com/wutao
 & www.kinokho.com
 tél. : 01 42 40 48 30
Centre@generation-tao.com

Retrouvez les principes de base de la discipline : étirement et ondulation de la colonne vertébrale (arcs yin-yang-latéraux), pulsation de la charnière sacro-iliaque, relâchement du plancher pelvien et du bassin, torsions et mobilisation du dan tian, respiration des hanches. Évitez les ornières et apprenez à vous réajuster en souplesse et en mouvement. Exercices debout, assis et au sol.

BELLE INITIATIVE!

La chaîne de boutiques de cosmétiques Body Shop n'en est plus à une action écologique près (in Zurban



31/08/05). L'utilisation d'ingrédients naturels (avec bannissement des tests sur les animaux), du commerce équitable et de campagnes louables (contre les violences conjugales par exemple) a fait sa popularité. Pour ses 30 ans, la chaîne rénove ses boutiques avec entre autres : un espace de circulation accessible aux fauteuils roulants, des murs décorés avec une peinture non toxique, et un revêtement de sol fabriqué à partir de déchets de marbre. Tout simplement, merci ! Et visitez : www.thebodyshopinternational.com

OUPS!

Depuis quelques numéros, nous vous avons annoncé que vous pouviez retrouver l'intégralité de certains articles sur notre site : www.generation-tao.com. Malheureusement, des soucis techniques ont empêché ces parutions. Enfin, tous ces soucis aujourd'hui

semblent prendre le large et vous pourrez consulter les articles : « Transmettre le Taiji », « la supra-santé », « Ma bu, le pas du cheval » et l'interview intégrale de Christian Tissier dès le mois d'octobre. Pour reconnaître les articles plus complets disponibles sur le net, un seul logo :



DECO TAO

crédit photo: Patricia Dessoules, photographie: Olivier Heckendorn.



Ils s'appellent Soupir, Yin-Yang, Abysses, Domino, Bleu. Qui sont-ils ? Des meubles originaux créés en carton alvéolé par une jeune créatrice, Patricia Dessoules, passionnée par les arts vivants. Son intention, elle la décrit en quelques mots : « Prendre le temps de créer dans un monde où tout va de plus en plus vite. Répondre au besoin que l'on a de plus en plus de s'approprier son cadre de vie, de lui donner une âme. Faire de l'original en même temps que du fonctionnel... Créer des espaces modulables, changeables... » Mutations, la



permanence dans l'impermanence, cela nous rappelle-t-il pas quelques concepts taoïstes ? Mais écoutons encore l'artiste parler de son travail : « Au départ, je commence souvent par la question de l'objet, tout en imaginant une forme globale que je souhaite réaliser. Commence alors un travail instinctif, qui ressemble plus à celui du sculpteur. Je découpe, je place les morceaux, je regarde la figure qui se présente, je la transforme... jusqu'à ce que l'équilibre se forme... » L'artiste aurait-elle l'âme taoïste ? Nous avons eu un coup de cœur pour ses œuvres. Peut-être y serez-vous sensible vous aussi.

Patricia Dessoules — 135, rue du Fbg du Temple - 75010 Paris — tél. : 06 81 20 71 85
 site : <http://p.dess.free.fr> — email : p.dess@free.fr

J.C.

HORS-SERIE N°4

Spécial Massages énergétiques
& Thérapies manuelles

COMMANDEZ-LE DES MAINTENANT !



8€

7€ + 1€ de frais de port

GENERATION TAO

144, Bd de la Villette - 75019 Paris
abonnement@generation-tao.com

Chèque libellé à l'ordre de Génération Tao

PSYCHOLOGIE TRADITIONNELLE CHINOISE

Formation diplômante Unique en Europe

cursus de 2 à 4 années d'études

(Diplomes: certificat, DE, DES, Master d'enseignement)

MASSAGE TRADITIONNEL CHINOIS

Cursus de 2 ans débouchant sur un

Diplome de praticien en Massage traditionnel chinois

STAGE DE PSYCHOLOGIE CHINOISE

Stage de découverte sur 2 jours

prochaine date: 3 - 4 Décembre 2005

(cours du stage déductible en cas d'inscription à un cursus long)

Cours à MONTPELLIER, PARIS



College de Medecine Orientale

College of Oriental Medicine

Ecole de MTC spécialisée en Psychologie et Massage traditionnels chinois.

4 rue Richer de Bezeval, 34000 Montpellier / www.como.org

medorient@hotmail.com / tel. 04.67.15.06.47

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

Traité des 5 roues, L'art de la tactique

L'enseignement du «Traité des 5 roues», ou «Gorin-no-sho», de Miyamoto Musashi est consacré à l'art du sabre. En tant que voie, son enseignement va bien au-delà. Découvrez ici les fondements de la 4e roue: le Vent.

par Jean Motte

Pourquoi avoir intitulé ce chapitre « le vent » ? Ici Musashi compare en 9 points l'enseignement de son école et celui d'autres dojos. Le vent est insaisissable et s'infiltré partout. C'est pour cela que ce chapitre se nomme le vent. Il n'y a pas dans l'enseignement de Musashi de dogme ou de lois rigides. Il n'y a qu'un but. C'est toute la richesse de son message. Agir avec un seul but à l'esprit. Nous sommes dans l'éternel présent. La difficulté de certains dans la société d'aujourd'hui est bien cette incapacité à déterminer la priorité, le but. Tout se mélange dans la tête et l'homme se charge de multiples tâches qui l'envahissent et l'étouffent. Écoutons les conseils de Myamoto et appliquons-les dans notre vie, c'est accéder à sa liberté.

Les sabres à grande dimension

« Un centimètre de longueur en plus, la main est déjà plus efficace ». Je considère ce proverbe comme une insulte à la tactique. La tactique englobe le tout. Le sabre grand limite l'action au combat à distance.

Qu'arrive-t-il dans le combat rapproché?

Nous touchons dans cette première parabole à l'essence même de notre travail quotidien. Chaque jour nous apprenons et pensons savoir. Mais sommes-nous sûrs d'élargir notre connaissance? Ce que nous croyons apprendre ne vient, peut-être, qu'alimenter nos préjugés.

Le sabre fort

Lorsque l'on veut gagner un combat en pourfendant l'adversaire, on ne songe pas à le faire fortement ou faiblement. On ne songe uniquement qu'à pourfendre.

L'esprit est espiègle. Nous agissons souvent en nous trompant sur le but à atteindre. Cela est tellement difficile à comprendre pour l'esprit! Prenons un exemple: je distribue cinq cartes pour un poker et nous jouons à la belote. Impossible n'est-ce pas? Autre exemple: je décide



photo: Robert Nègre

de demander une augmentation à mon patron. Je vais m'habiller d'une certaine façon et remâcher mon discours afin de plaire dans ce que je suis et dans ce que je dis. Le but n'est plus le même! Vous pensez sûrement que le but est d'avoir l'augmentation et que tous les outils argumentaires sont bons. Pourtant, non! Si l'augmentation est méritée, il n'y a pas besoin de dévier le but car l'esprit et le corps sont associés dans le même objectif!

Le sabre court

Si, dans le monde en général, les gens ne se préoccupent que de parer les coups, de les éviter, d'y échapper, ils seront toujours victimes de ces habitudes et toujours tirillés par autrui. La voie de la tactique est droite et juste. Il est donc essentiel de pourchasser les adversaires et de les dominer.

Musashi n'y va pas par quatre chemins. Le côté victimisation est une calamité pour l'homme qui cherche sa liberté. Notre société nous invite à réfléchir sur les mots comme culpabilité, empathie, l'autre, etc. Le *Traité des 5 roues* est plus direct et sans faux-semblants. Celui qui prend des coups et se plaint, continuera à prendre des coups. Chaque homme doit défendre ce qu'il est dans les limites imposées par le respect d'autrui. Mais si ce dernier ne respecte pas ce code moral, alors il devient un adversaire qu'il me faut combattre.

Les techniques variées

Certaines écoles enseignent des techniques variées. C'est la commercialisation de la technique. Dans la tactique de notre école, il faut garder le corps et l'esprit droit, mais faire biaiser et dévier l'adversaire. Puis il est important de remporter la victoire en découvrant quand l'esprit de l'adversaire biaise ou dévie.

Il faut d'abord penser à se rectifier soi. Il nous faut constamment être droit dans notre esprit comme notre corps. La vigilance est fondamentale. C'est par notre attitude que l'autre est obligé de se révéler. Et lorsqu'il le fait, lui-même n'est plus droit. Il est facile de remporter la victoire.

La garde dans le sabre

En toutes choses, « garde » signifie immobilité. Dans le langage courant, le mot « garder » signifie que l'on demeure

**Ce qui compte
est de voir avec
d'autres sens.**

fortement immobile malgré l'attaque de l'ennemi. Dans la voie de la tactique, de la victoire ou de la perte, tout revient à essayer de prendre l'initiative. Il faut rejeter la pensée après coup qui existe dans la garde. Notre école recommande d'être sur ses gardes mais sans garde.

Magnifique définition de l'attitude vigilante et toujours prête au combat. Ne laissez pas les choses vous échapper par un comportement attentiste. Ce qui est, l'est par vous. Aidez-vous et le ciel vous aidera !

Les yeux fixés

Certaines écoles préconisent de fixer, soit les yeux de l'adversaire, soit son sabre. Dans la voie de la tactique, si l'on parvient à saisir la balourdise ou la finesse d'un esprit, alors on parvient à tout voir. Eloignement, rapprochement d'un sabre ou bien lenteur ou rapidité. Les yeux fixés dans la tactique sont des yeux fixés sur la pesée. Il faut voir sans regarder.

Nos yeux nous trahissent. Ils nous font voir ce que nous voulons voir ! Peu importe le point à fixer. Ce qui compte est de voir avec d'autres sens. C'est de ressentir, d'avoir cette capacité à saisir les tensions, les pressions qui existent au contact d'une autre personne. C'est cela voir réellement.

La façon de tenir ses pieds

Certaines écoles appellent les différentes façons de tenir ses pieds : pieds flottants ; pieds bondissants ; pieds de corbeaux.

Dans notre enseignement, les mouvements des pieds n'ont rien de différents des mouvements ordinaires. Ils sont comme la marche sur le chemin. Selon le rythme de l'adversaire, les pieds doivent correspondre aux mouvements du corps. Ni trop peu, ni trop. Le pied est un grand révélateur de qui nous sommes.

Préférence pour la rapidité

La préférence pour la rapidité dans la tactique n'est pas la voie. En toutes choses, tant que l'on n'est pas en harmonie avec les rythmes, on tergiverse sur rapidité et lenteur. Ceux qui vont trop vite tombent.

Imaginons un débutant en chant et un chanteur confirmé qui s'unissent pour fredonner un air assez lent. Le premier sera inquiet car dans l'attente d'être exactement en même temps que la musique. Le second est en paix car il maîtrise et il donne l'impression de facilité. En fait, être dans le rythme donne l'impression de facilité mais doit nous faire penser immédiatement à tout le travail qu'il y a eu pour arriver à cet état de paix.

Profondeur ou superficialité

Au sujet de la tactique, que pourrait-on qualifier de profond ? Que pourrait-on qualifier de superficiel ? Dans la tactique de notre école, les principes enseignés sont les suivants : à ceux qui apprennent pour la première fois nous leur enseignons des techniques qui sont à leur portée, et en premier les principes qu'ils peuvent comprendre vite. Puis nous découvrons le moment où leur esprit s'ouvre et ils atteignent ce qui n'était pas à leur portée à l'origine.

Le 9ème point soulève la difficulté de l'enseignement. Notre monde qui va si vite oublie ce principe fondamental : il ne sert à rien de tout donner. Chaque chose en son temps. Savoir faire confiance à son professeur qui sait par quoi il faut passer. Entre apprendre et posséder, il faut du temps. C'est cela qui rend le travail de l'apprentissage si dur et en même temps si véridique.

武

法國武術總會

FÉDÉRATION DE
WUSHU
INTERNE
NEIJIA

Rejoignez la 1ère
Fédération de Wushu en France !

Affiliations
Licences, assurance
Compétitions
Formations diplômantes
Passage de grades officiels
Voyage d'étude en Chine
Conférences

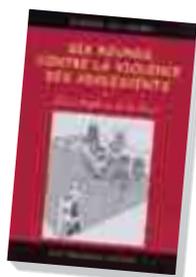
Taijiquan
Baguazhang
Xingyiquan
Yiquan
Dachenquan
Baduan jing
Zhuan gong
Neigong

Un style pour chacun ,
une voie pour tous !

Fédération de Wushu
35,rue de Ponthieu 75008 Paris
mail : infos@fws.fr
contact technique : 06 68 35 85 91
contact administratif : 06 98 86 41 53

www.fws.fr

concept by phi



Six rounds contre la violence des adolescents

par Pierre Delorme

Voici bien là un sujet d'actualité. L'auteur nous rappelle qu'« éducation » est issu d'un terme de cavalerie: tenir le cheval droit, et par extension, se maîtriser soi-même. Les valeurs qui peuvent être transmises par l'éducation physique sont celles qui manquent à la société d'aujourd'hui (politesse, humilité, persévérance...). Ce livre est un témoignage de vie et un hommage au sport.

Guy Trédaniel éditeur, 13 €



Au cœur de l'éveil

par Sa Sainteté le Dalaï Lama & le Vénérable Maître chan Seheng-yen

Ce livre est l'essence du dialogue entre deux éminents représentants du Bouddhisme d'aujourd'hui, tibétain et chinois. Sa Sainteté le quatorzième Dalaï-Lama et le Vénérable Maître chan Shen-yen conversèrent au sujet de la sagesse devant plusieurs milliers de personnes à New-York, le 3 mai 1998. Ce livre est une ode à l'échange et la communication entre ces deux grandes traditions spirituelles.

JC Lattès, 9,50 €

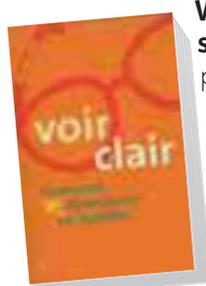


Le livre des secrets

par Deepak Chopra

Aujourd'hui nous devons porter un regard nouveau sur le mystère de l'existence, car orgueilleux enfants de la science et de la raison nous sommes devenus orphelins de la sagesse. Il est temps de redécouvrir la passion et l'enthousiasme pour comprendre les mystères qui se trouvent dans la dimension cachée de la vie. Deepak Chopra nous prouve qu'il n'est pas possible que notre « soi » ignore à jamais les secrets, même si nous avons été formés à croire autrement.

Editions Guy Trédaniel éditeur, 22 €



Voir clair, comment abandonner ses lunettes

par Xanath Lichy

Les problèmes de vue concerneraient près d'un français sur deux. L'auteur aborde ici les troubles visuels sous un regard original, et expose une méthode qui s'appuie sur une vision globale et holistique de la santé. Elle propose dans un premier temps d'identifier les causes physiques, émotionnelles ou environnementales. Puis des exercices de respiration, énergétiques de visualisation, d'hygiène... De nombreuses pistes sont proposées pour apprendre à nous occuper de nos yeux.

Editions Grancher, 20 €



La simplicité d'un art: le tai chi

par Qu Lei Lei

Le taiji est parfait pour rester en forme mais aussi pour se défendre. Nous avons ici une compréhension précise de ses objectifs et de sa doctrine. Techniques de base, échauffement, puis 24 leçons de types Yang, sont une introduction parfaite à la philosophie du taiji et aux bienfaits corporels que l'on peut en recueillir.

Le Courier du Livre, 20 €



Diététique énergétique & médecine chinoise

par Dr J.-M. eyssalet, Dr. G. Guillaume & Dr Mach-Chieu

Cette nouvelle édition est conçue comme un guide pratique de tout ce qui concerne l'acte de se nourrir: notion d'aliment, éléments de physiologie chinoise, traitements préventifs des terrains et aspects thérapeutiques. Il propose un regard sur la vie quotidienne, concret, sur l'art diététique, voie fondamentale de la pensée et de la médecine chinoise, au même titre que l'acupuncture.

Ed. Desiris, 39,50 €



Libération

par Dimitry Verichagin

Avez-vous déjà entendu parler du système DEIR du développement énergétique et informationnel continu? Tout a commencé au début des années 80 avec un groupe de chercheurs issus de l'ex-URSS qui ont notamment travaillé sur les capacités extra-sensorielles, ou comment utiliser pleinement notre potentiel énergétique. Ils ont ainsi mis au point un ensemble de techniques pour offrir aux personnes les outils nécessaires à la gestion de leur énergie et l'optimisation de leur santé. Le premier tome, *Libération*, est déjà en vente, et vous pourrez découvrir le deuxième, intitulé *Affirmation* dès le 1er octobre prochain chez votre libraire.

Ed. Charles Antoni L'Originel, 20 €



L'esprit du T'ai-chi-ch'uan

par Bob Klein

Que vous soyez étudiant averti ou profane, vous trouverez dans ce livre l'essentiel d'un art traditionnel, une manière de vivre en harmonie avec le monde qui vous entoure et la possibilité de développer votre pouvoir personnel.

Editions Alphée, N.C.



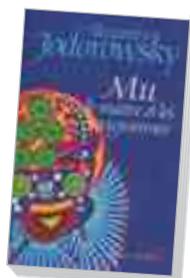


Paroles de Confucius

par Cyrille J.-D. Javary

Un florilège de sentences et d'aphorismes à la fois clairs et incisifs, immédiatement applicables au quotidien. Ces citations constituent une sorte de manuel pratique dans lequel le lecteur puisera inspiration et soutien. Comme l'explique Cyrille Javary dans une introduction, éclairante et passionnée, le Confucianisme invite à regarder en soi-même et à agir à partir de soi. Il ne prône ni la compassion, ni le jugement, mais incite à voir en face les travers humains. De très belles illustrations font écho à ces phrases pleines de sagesse.

Albin Michel, N.C.



Mu, le maître et les magiciennes

par Alexandro Jodorowsky

A travers son expérience et son histoire, Jodorowsky nous montre que si nous voulons voir notre vie changer, nous devons parvenir à une mutation mentale, ouvrir les portes à l'intuition et aux énergies créatrices. Considérer notre inconscient comme un allié. Véritable cataclysme mental, qui fait s'écrouler nos points de vue et nos concepts personnels du monde. Nous sommes précipités dans un vide d'où nous pouvons renaître plus libres.

Albin Michel, 22 €



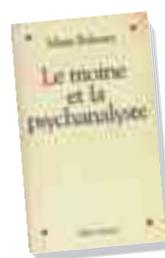
Poèmes du thé

par Bertrant petit & Keiko Yokoyama

En filigrane de cet art subtil du thé se dévoile un art de vivre, une leçon de vie.

A travers les poèmes accompagnés de calligraphies magnifiques, nous nous détachons de notre pensée occidentale intellectuelle pour toucher la subtilité et la finesse du rituel de la vie.

Editions Alternatives, 10 €



Le moine et la psychanalyste

par Marie Balmay

Deux mondes en apparence si différents, mais partant d'une idée commune: « L'image de dieu dans la genèse, c'est l'homme et la femme en relation, non pas l'homme », découle le sujet de la relation et de tout ce qui repose sur elle, humanité des humains et psychanalyse compris.

Ce livre pétillant et tolérant nous confronte à l'analyse du « verbe », de dieu, des dieux, des sacrifices. Étonnamment, il nous amène aussi à la rencontre de Rimbaud, Mozart ou Montaigne. A découvrir.

Editions Guy Trédaniel, 39 €



De la thérapie au chamanisme

par Bruno Repetto

L'auteur utilise ici le fruit de ses 15 années d'expérience en acupuncture et en ostéopathie et de ses nombreux voyages auprès de chamanes-guérisseurs pour s'adresser aux thérapeutes qui se retrouvent bien souvent dépassés par ce qui, d'une part se réveille chez leur patient à travers le soin, et d'autre part, en eux-mêmes. Bruno Repetto, dans cet ouvrage clair et précis leur propose de s'appuyer sur les pratiques efficaces des hommes & femmes médecine qui depuis des millénaires appréhendent ces phénomènes de « transfert énergétique ».

Editions Le divan bleu, 18 €

Toucher l'âme par le corps

par Wolfram Helke



La Leibtherapie selon K.G.Dürckheim. Ce livre retrace vingt ans d'expérience de l'auteur dans la « leibtherapie » fondée dans la seconde moitié du 20e par Karlfried Graf Dürckheim, professeur de psychologie, psychothérapeute, inspiré par Maître Eckhart, Jung, et praticien

Zen. Cet ouvrage, très complet est le premier en français à traiter de cette méthode: le déroulement structuré de la thérapie et ses différents effets y sont clairement énoncés, ainsi que les questions essentielles abordées en thérapie.

Editions Le Souffle d'or, 25 €



Questions & réponses sur le taiji quan, l'essence du style Yang

par Chen Weiming

Unique recueil de l'enseignement oral de son fondateur Yang Chengfu dont l'auteur fut l'un des plus brillants disciples et l'un des principaux artisans de la diffusion de son école en Chine. Complété par une étude historique et une liste d'enchaînements de l'école Yang, ce livre expose les principes énergétiques de l'enchaînement, des tui shou, du combat et de la méditation.

Véritable trésor des arts martiaux, cet ouvrage lève le voile sur l'origine d'une pratique qui compte des centaines de milliers de pratiquants dans le monde!

Editions Le courrier du livre, 17 €



Le pouvoir du Qi

par Lam Kam Chuen

Comme il est agréable de tenir entre ses mains un ouvrage dont on n'a qu'une envie: le feuilleter. Photographies d'archives et d'aujourd'hui, schémas et illustrations d'une grande clarté, simplicité du texte. Lam Kam Chuen vous apprendra comment utiliser les systèmes des 5 énergies au plus haut niveau du Da Cheng Quan, et comment développer et renforcer votre énergie interne. Développer son Qi? A consommer sans modération.

Budo Editions, 22,50 €

Bougez Zen !

Alliez mouvement et sérénité...

Bougez arts martiaux, bougez rythmé, bougez... Mais, Bougez Zen? Quel paradoxe! Un paradoxe? Les Taoïstes les adoraient et les cultivaient pour s'éveiller. Alors, pourquoi ne pas s'y essayer? ... Parce que vous cherchez le geste juste, celui qui vous réjouit, qui prend soin de vous. Parce que vous souhaitez compléter la discipline qui vous accompagne dans votre quête. Pour découvrir des anecdotes inédites, les spécificités, les vertus de chaque pratique et nos conseils, entrez vite dans ce dossier, emmenez votre méditation dans le mouvement, et bougez zen !

- BOUGEZ « TIGRE & DRAGON » p. 19
- BOUGEZ « SAMOURAI » p. 22
- BOUGEZ « CHEVALERESQUE » p. 24
- BOUGEZ « SHIVA, VISHNOU » p. 26
- BOUGEZ « DANSE, TRANSE » p. 27
- BOUGEZ « SANTE & BIEN-ETRE » p. 28

par la rédaction

Bougez « Tigre & Dragon », bougez Wu Shu !

Souvenez-vous de « Tigre et dragon » du réalisateur Ang Lee. Univers de légendes, de mythologies, de contes et d'histoires de fantômes chinois... c'est souvent portés par un rêve que de nombreux pratiquants se sont tournés vers le wu shu, littéralement « enterrer la lance » comme « enterrer la hache de guerre ». Il y eut bien sûr la figure emblématique de Bruce Lee, l'interprétation de Kwai Chang Caine par David Carradine, qui ont forgé de leur empreinte les esprits animés par une véritable quête. Et le wu shu, aujourd'hui encore, constitue un monde et un corps de rêve pour celui qui y pénètre, un véritable patrimoine de gestes martiaux, de principes, de formes et de styles hors-norme : mouvements virevoltants du chang quan, gestes félins du nan quan, formes lentes, plus yin du nei jia, ou spiralées du ba gua zhang.



crédit photo : DR

BOUGEZ YIN : NEI JIA

TAI JI QUAN

Fondateur : selon la légende, cette technique serait née de l'observation d'un combat entre un oiseau et un serpent. Zhang San-feng (12e -13e siècle), moine taoïste du Mont Wudang situé au nord-ouest de la Chine, assista à la victoire du reptile qui lui fit prendre conscience de la supériorité de la souplesse sur la rigidité, de l'importance de l'alternance du yin-yang et de l'efficacité des mouvements circulaires. La « boxe du faite suprême » est surtout connue à travers deux styles :

- **Chen, de Chen Wang Ting (1600-1680)** : pour les amoureux des mouvements spiralés, des postures basses et des fa jing (jaillissement d'énergie). Pour sentir la douce puissance des arts internes et entendre le « rythme swing » de la forme.
- **Yang, de Yang Luchan (1799-1872)** : pour ceux qui aiment la sobriété, les lignes zen et la sérénité des mouvements fluides et lents.

Et il y a aussi : les styles Wou, de Wu Xu Xiang (1812-1880), Sun, de Sun Lu Tang (1861-1932) et Wu, de Wu Jian quan (1870-1943).

Vertus : développe la coordination, la synchronisation et la souplesse.

Conseils : la lenteur n'étant pas une fin en soi, mais une manière de conscientiser le mouvement, attention à ne pas vous enfermer dans la lenteur, déchaînez-vous !

BA GUA ZHANG

Fondateur : lors d'un banquet donné il y a 150 ans, Dong Hai Chuan (1797-1882) émergea de sa boxe le 5e prince héritier de Chine. Celui-ci aurait été initié par un immortel taoïste qu'il appelait mystérieusement « le Taoïste au chapeau jaune ».

Spécificités : « La boxe des huit trigrammes » se pratique en se déplaçant en cercle autour d'un point fixe, les pas glissant, en prenant appui sur la jambe arrière. Très esthétique, le Bagua se caractérise par ses mouvements de paumes, ses techniques tournoyantes et spiralées.

Vertus : véritable art de combat drapé dans une danse martiale tournoyante, la pratique nous axe au-delà des repères habituels par l'équilibre et la mutation des énergies.

Conseils : elle s'adresse plutôt à des personnes qui ont déjà un schéma corporel de coordination construit par un autre art corporel.

XING YI QUAN

Fondateur : le général Yue Fei (1103-1142) selon toute vraisemblance, mais la légende raconte que pendant la dynastie des Ming (1386 – 1644), Ji Ji Ke, natif de Shanxi, découvrit un manuel de boxe dans le mur d'un temple sur les collines de Zhong Nan. Comme il était un guerrier, il décoda les techniques et établit ainsi les fondations du Xing Yi Quan.

Spécificités : La « boxe de la forme et de l'intention » se caractérise par des déplacements rectilignes et brisés, très explosifs.

Vertus : très instinctive, la pratique stimule des schémas neurologiques par des sensations « animales », et permet de saisir la puissance du corps total dans le déplacement.

Conseils : n'oubliez pas de vous détendre et ne rugissez pas dans la rue !

A LA FRONTIERE DU NEI JIA ET DU WAI JIA

WING CHUN ou WING TSUN

Fondateur : la nonne bouddhiste Ng Mui s'enfuit du Temple de Shaolin après son anéantissement. Elle rencontra alors une jeune fille du nom de Yim Wing Chun à qui elle transmet son enseignement. Celle-ci devint une guerrière renommée contre la dynastie des Ching.

Spécificités : style de combat du sud appartenant à l'externe, mais qui est à la frontière de l'interne car il ne nécessite pas les qualités athlétiques d'amplitude articulaire comme le style de Shaolin par exemple. C'est le seul art martial connu à ce jour créé par une femme. La « boxe du printemps radieux » est simple et pragmatique. Elle se caractérise par un travail des mains colantes qui correspond aux « poussées de mains » en taiji.

Vertus : écouter, adhérer et transformer, qui sont les qualités développées par le travail à deux.

Conseils : en hommage à la fondatrice, la nonne Ng Mui, osez pratiquer au moins une fois en robe pour découvrir les fondements originels dont est issue votre posture de base.

BOUGEZ YANG : WAI JIA

I QUAN ou DA CHENG QUAN

Fondateur : Wang Xiangzhai (1885-1963), dont les compétences s'étendaient à la médecine, la psychologie, la mécanique et la littérature !

Spécificités : la « boxe de l'intention » ou « du grand accomplissement », sans enchaînement codifié, s'efforce d'extraire la quintessence des arts martiaux pour en accroître l'efficacité : « Dans le mouvement, vous ressemblez à un tigre en colère. Dans l'immobilité, à un dragon en hibernation ». La posture de l'arbre est ici essentielle.

Vertus : le développement d'un corps global, relié et « élastique », de l'enracinement, de la puissance liée au travail des fa Jing (jaillissement d'énergie) typiques de la dimension martiale de cette pratique.

Conseils : avoir préalablement fluidifié son mouvement (au risque de renforcer sa « cuirasse » corporelle) en pratiquant par exemple des techniques de nei gong ou de qi gong sans enjeu martial.



crédit photo: DR

CHANG QUAN

Origines : au Nord du Fleuve Long, dans les régions environnant le Fleuve Jaune, se sont développées de nombreuses techniques, dont la boxe de Shao Lin. On raconte qu'un grand maître de la boxe chinoise créa 32 formes de chang quan qui perdurent jusqu'aujourd'hui.

Styles : Cha Quan, Hua Quan, Pao Quan, Dan Tui, Hong Quan, Shao Lin.

Spécificités : les sauts et les techniques de jambes.

Bouger comme une vague puissante, être calme comme la montagne, sauter et être habile comme un gibbon, se poser comme la pie sur une branche, se tenir en équilibre comme un coq, être droit comme un sapin, tourner comme une roue, se courber et se détendre comme un arc, être léger comme une feuille et lourd comme l'acier, virer comme un aigle, et être rapide comme le vent, telles sont les qualités requises pour exceller en chang quan.

Vertus : par ses lignes et ses mouvements aériens, la pratique du chang quan inspire des attitudes de beauté et de noblesse.

Conseils : idéale pour un jeune pratiquant par son aspect spectaculaire, ses techniques de jambes, de sauts et de virevoltes, ses changements de rythmes marqués, la « boxe longue » est de plus très complète, sollicitant les muscles, les os, les tendons, le système circulatoire, la respiration et le système nerveux.

Et aussi... l'art sino-vietnamien, le Viet Vo Dao, la « voie de la main d'acier et du cœur bon ».

NAN QUAN

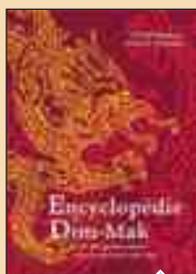
Origines : il y a 400 ans environ se développent différents styles de boxes dans les régions situées en dessous du Fleuve Jaune. Elles formeront le nan quan, les boxes du Sud.

Styles : ils sont très nombreux et variés, puisque chaque région a vu émerger ses propres écoles. Citons le Yong Chun (Wing Chun) exporté par Bruce Lee aux États-Unis.

Spécificités : l'enracinement des jambes, des techniques de poings très variées et les cris. Tous les styles du Sud ont en commun plusieurs règles. Mais celle qui est indispensable est le renforcement des jambes. Le « pas du cavalier » constitue donc l'apprentissage de base. Il faut tonifier les membres inférieurs pour favoriser l'enracinement, les cinq orteils crochétant le sol pour être stable « comme la pagode de fer ». Les pas sont lourds et fermes, les mouvements rapides, courts, puissants et serrés dégagent une énergie concentrée, avec des techniques d'attaque et de défense exécutées en simultanée, une quasi-absence de coups de pieds, mais un important travail musculaire, avec un relâchement d'énergie accentué par de fortes expirations et des cris, sans doute à l'origine des arts martiaux japonais, et du « Kiai ».

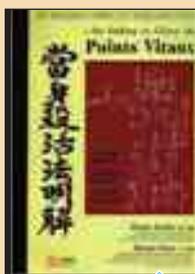
Vertus : par son ancrage à la terre, la pratique du nan quan déploie des forces combattives, densifie le corps et la personnalité, accroît les sensations instinctives.

Conseils : il se dit en Chine qu'il est préférable, si l'on débute le wu shu, de commencer dans un premier temps par le chang quan pour étirer l'amplitude du mouvement, et ensuite d'évoluer vers le nan quan qui est un style plus puissant et ramassé.



1

Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise. Détails de tous les points d'acupuncture et des réactions. Un best seller ! 592 pages, 22 x 31 cm., couverture cartonnée. **59,50 €**



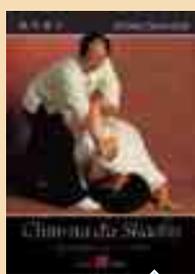
2

Secret : L'étude authentique des expérimentations de l'armée nippone sur les points qui tuent avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles. 368 p., 22 x 31, édition luxe relié toile. **43,50 €**



3

Second volume de Henry Plée sur les points vitaux : les "points qui rendent la vie". Kuatsu (réanimation), Seifuku (repositionnement des os). Inédit. 664 p., 22x31, édition luxe relié toile. **59,50 €**



4

Chin-Na du Shaolin, applications au combat, un livre pour tous les artistes martiaux désireux d'approfondir l'art du contrôle articulaire. 432 p., 1500 illustrations. **38,50 €**



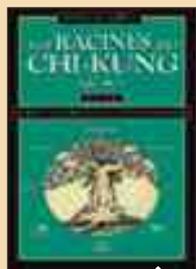
5

Efficace : Une self-défense chinoise redoutable à la base de l'aikido et du ju-jutsu japonais. Livre de base. Un best seller. 623 photos, 224 p. **28,95 €**



6

Le travail énergétique des moines de Shaolin. Les secrets de la puissance par le chi-kung externe. Une sorte de qigong de combat. 338 p. 17x24. **34,50 €**



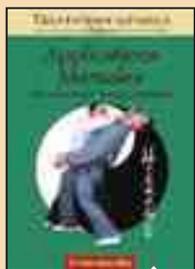
7

Le plus complet des livres sur le qigong. Histoire, liens avec la science, exercices... Prix littéraire Bushido 1997. 352 pages, 17 x 24 cm. **34,50 €**



8

Pour aller plus loin dans la pratique du taichi-chuan. Trois exercices pour développer le chi. Utile à tous les styles de taichi. 208 photos, 192 pages, format 15 x 22, **32,50€**



9

Applications martiales de la forme complète du taichi Yang. Un livre qui place définitivement le taichi dans les arts martiaux. 354 pages. 17 x 24. **34,50 €**



10

Complet. Outil idéal apprendre ou se perfectionner dans le taichi-chuan du style Yang. Histoire, positions, qigong, forme complète. 338 pages. 17 x 24. **34,50 €**



11

L'épée du taichi dans le style Yang classique. Apprendre à projeter l'énergie dans l'arme. Théorie et pratique. 224 p., 17 x 24 cm. **32,50 €**



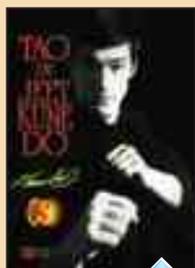
12

Méthode de massage traditionnel chinois plaçant le chi au centre de la thérapie. Un grand classique du bien-être. 352 p. 17 x 24, **29,95 €**



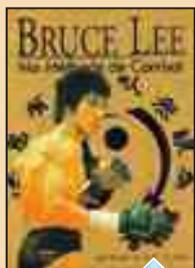
13

20 principes pour diriger le karaté ! Ecrits de la main du père du karaté, Gichin Funakoshi, ces 20 préceptes sont à la base de l'art de combat japonais. A lire absolument. 128 p. 14 x 21, **11,95 €**



14

Études de Bruce Lee sur sa recherche de l'art martial ultime. De cette étude il fit naître le Jeet Kune Do. 220 pages, relié couverture rigide, 31 x 22. **35,95 €**



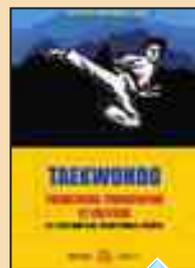
15

Méthode de combat écrite et présentée par Bruce Lee. Pour devenir un combattant d'exception et tout connaître sur sa méthode, le Jeet Kune do. 596 p., 982 photos, 17 x 24. **37,95 €**



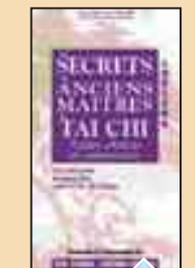
16

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



17

Derrière un art très physique donnant une place importante à la compétition sportive se cache une grande richesse culturelle et philosophique. 136 pages, 14 x 21 cm. **11,95 €**



18

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



19

Excellent ouvrage pour débiter le taichi-chuan. Forme Yang la plus connue : les 24 et 48 mouvements simplifiés de la méthode de Pékin. Par un doyen du taichi britannique : Paul Crompton. 96 p. en couleur, 17 x 25. **14,95 €**



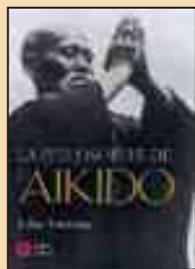
20

Classique de philosophie et stratégie de Yagyū Munenori. Le maître d'escrime des 3 premiers shōgun Tokugawa propose avec ce livre l'essence de la pratique du sabre. 238 p. en couleur, 14 x 21. **13,95 €**



21

Tactiques secrètes : grand maître de karaté actuel, Kazumi Tabata nous entraîne dans la sagesse des anciens maîtres des arts guerriers. Recueil des textes classiques de stratégie. 260 pages, 14,5 x 21 cm. **11,95 €**



22

La philosophie de l'aikido. Ouvrage clair pour bien comprendre le sens de cet art martial. Ecrit par le redacteur anglais des écrits du fondateur de l'aikido. 136 p., 14 x 21 cm. **11,95 €**



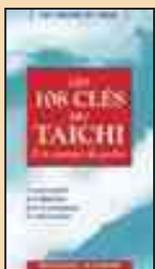
23

Livre d'initiation au zen écrit par l'ambassadeur du Soto Zen japonais en Europe : Sekkei Harada. Un livre simple qui répond aux bonnes questions. 160 p. 14,5 x 21. **14,95 €**



24

Classique de la voie des samouraïs, écrit au début du 20^e siècle par Inazo Nitobe, ce livre présente au public occidental les valeurs des guerriers japonais. 192 p., 14,5 x 21 cm. **11,90 €**



Les 108 clés du Taichi. Recueil de préceptes pour comprendre le taichi-chuan. 108 perles de connaissances pour faire évoluer sa pratique du taichi. 120 p. 10,5 x 19, **10,95 €**

25

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

Pas de frais d'envoi
Expédition quotidienne

- 1. ENCYCLOPEDIE DIM-MAK - 59,50€
- 2. POINTS VITAUX - 43,50€
- 3. POINTS DE VIE - 59,50€
- 4. CHIN-NA APPLICATION COMBAT - 38,50€
- 5. CHIN-NA ANALYSE - 29,95€
- 6. KUNG FU SHAOLIN - 34,50€
- 7. RACINES DU CHI-KUNG - 34,50€
- 8. CHI-KUNG DU TAICHI - 32,50€
- 9. APPLICATIONS MARTIALES - 34,50€
- 10. TAI CHI STYLE YANG-34,50€
- 11. L'ÉPÉE DU TAICHI - 32,50€
- 12. MASSAGE CHI-KUNG - 29,95€
- 13. 20 PRINCIPES DU KARATEDO - 11,95€
- 14. TAO DU JEET KUNE DO - 35,95€
- 15. BRUCE LEE, ma méthode de combat - 37,95€
- 16. PENSÉES PERCUTANTES - 22,75€
- 17. TAEKWONDO TRADITIONS - 11,95€
- 18. SECRETS DES MAITRES DE TAICHI - 10,95€
- 19. TAICHI FACILE - 14,95€
- 20. LE SABRE DE VIE - 13,95€
- 21. TACTIQUES SECRETES - 11,95€
- 22. LA PHILOSOPHIE DE L'AIKIDO - 11,95 €
- 23. ESSENCE DU ZEN - 14,95€
- 24. BUSHIDO - 11,90€
- 25. 108 CLÉS POUR LE TAICHI - 10,95€

Calcul et report

Nombre d'ouvrages :

Montant de la commande :€

Participation frais de port : **GRATUIT**

Votre règlement :€

chèque - mandat (4308606H La Source)

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

Indiquez votre adresse sur papier libre

Commande téléphonique par
CARTE BANCAIRE
01 6424 7038

Bougez Samourai, bougez Budo !

Comment ne pas être fasciné par l'allure hiératique, la noblesse et l'élégance de caractère du Samourai? C'est sans doute là que se situe toute la spécificité des arts martiaux japonais: le Bujutsu, devenu Bushido, le code éthique des guerriers du Japon médiéval. Car on ne peut que saluer leur bravoure et leur abnégation au combat. Cette droiture et cette «impeccabilité» se retrouvent dans toute la gestuelle et le rituel des arts martiaux japonais: l'économie du geste inutile, et la quête de l'unité dans la précision du mouvement.

IAIDO

Origines: ce n'est qu'au 20^e siècle que l'on commença à utiliser le terme « iaido » et que cet art japonais fut considéré comme une discipline spécifique au sein des autres budo.

Spécificités: importance du rituel et de la tradition. Techniquement, le geste de dégainer le sabre se doit d'être sobre, et réalisé avec une intensité tout à la fois martiale et méditative. Toute gesticulation mentale et corporelle est abolie.

Vertus: c'est « l'art de dégainer le sabre » pour affûter son esprit et trancher l'ego.

Conseils: pour les amateurs d'entraînement « dans le vide », osez la pratique des coupes (uchi) sur des ballots de paille de riz.

KINOMICHI

Origine: créé à Paris en 1979 par Masamichi Noro, ancien élève de Morihei Ueshiba.

Spécificités: la discipline privilégie la pratique et le contact à deux dans l'accompagnement du mouvement et la non-violence. Tous les mots utilisés dans les arts martiaux japonais ont été renommés pour supprimer les notions d'attaque et de défense.

Vertus: la pratique insiste sur le passage de l'affrontement à l'harmonie, la joie et l'amour.

Conseils: accros au martial, s'abstenir !



crédit photo: Lopicolo

JUDO

Fondateur: le docteur Jigaro Kano (1860-1938).

Origines: le judo est un art martial non violent issu du jiu-jitsu correspondant à une forme très sophistiquée de lutte à mains nues.

Spécificités: « voie de la souplesse », le judo est le 1^{er} Budo moderne. Il utilise des techniques de projection (nage waza) et de prises (katame-waza). Le combat au sol (newaza) est une spécialité, la pratique s'appuyant sur une philosophie de souplesse d'esprit et du corps et de rapidité du déplacement (tai-sabaki).

Vertus: le judo est le premier art martial à avoir véhiculé un code d'honneur dans une discipline considérée en Occident comme sportive. Véritable jeu éducatif du corps et de l'esprit pour nos « bambins » et nous-mêmes.

Conseils: n'oubliez pas que le judo n'est pas seulement un sport.

KYUDO

Origines: issu de la longue histoire du tir à l'arc, le Kyudo sera nommé comme tel par Morikawa Kozan en 1660. C'est la première fois qu'un art issu de tradition guerrière est considéré comme une voie.

Spécificités: la « voie de l'arc » est l'accord de la stabilité du corps, de l'esprit et de l'usage de l'arc. Plus que tout autre art, c'est la manifestation de l'ici et maintenant dans la relation de l'archer à l'arc, la flèche et la cible.

Vertus: la cible est le miroir de l'état d'âme de l'archer à travers la vérité de son tir

Conseils: atteindre la cible n'est pas le but.

KENDO

Origines: créée au Japon au 12^e siècle dans les Ecoles de Bushi, c'est-à-dire des Samourais, le kendo prend sa forme actuelle au 19^e siècle.

Spécificités: véritable escrime japonaise, le kendo est à la fois empreint de tradition et de modernité. On utilise ainsi une « armure » et des sabres de bambou (shinai), tant pour l'entraînement que pour les assauts de compétition.

Vertus: c'est de pouvoir transposer sans aucun risque l'art des Samourais tout en préservant cette tradition des assauts de la modernité.

Conseils: « déposez » votre armure avant de sortir du dojo.

KARATE DO

Fondateur : Gichin Funakoshi (1868-1957)

Origines : initialement « mains de Chine », puis « voie de la main vide », il fut importé au Japon par les habitants de l'île d'Okinawa au 15^e siècle.

Spécificités : on retrouve des techniques communes à tous les arts de percussions poings-pieds, mais ce qui caractérise le karaté est l'esprit du sabre dans le poing, autrement dit, il suffit d'un seul geste pour être efficace et atteindre la cible.

Vertus : l'engagement.

Conseils : n'oubliez pas le « do » !

AIKIDO

Fondateur : Morihei Ueshiba (1883-1969)

Spécificités : « La voie de l'harmonie » est l'art martial non violent par excellence. Les techniques sont circulaires et faites de clefs et de projections.

Vertus : la mutation d'une voie guerrière en voie de paix, d'humanisme, et voire d'amour.

Conseils : gardez en mémoire que l'aikido n'est pas de l'aikibudo et prolongez l'esprit de son fondateur dans votre pratique.

SHINTAIDO

Origine : fondé en 1968 à Yokohama près de Tokyo par Aoki Hiroyuki.

Spécificités : le mouvement, souvent très expansif, est porté par l'émotion. On peut aller jusqu'à l'épuisement corporel pour accéder au lâcher-prise et laisser émerger de nouveaux sentiments, l'objectif étant d'arriver à un mouvement libre, souvent dans l'échange à deux partenaires.

Vertus : profondément humaniste, c'est la joie de donner et de tout accueillir.

Conseils : soyez prêt à libérer toute votre énergie !

Et aussi... le fameux art coréen, le Tae Kwon Do ou « voie du poing et du pied »...



École de
SHIATSU
www.shiatsu.fr

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

Trois types de formation :

Liberté : 1000 h - Découverte : 250 h - 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 personne âgée, **Shiatsu pour fumeurs**, etc...

Une offre pédagogique incluant pratique et mise en œuvre

(marketing, supervision, relation d'aide, déontologie...)

École de Shiatsu

41, rue de Paradis, 75010 Paris

Tél. : 01 45 23 48 88

membre du Syndicat National de Shiatsu Professionnel

R.C. Paris A671 035 277 000 19

BOUTIQUE ZEN
Daruma S.a.r.l. zafu . zafuton
kimono . samui
encens japonais

livres sur le bouddhisme, le zen, etc.
art du thé, Ikebana
catalogue sur demande
vente par internet

ouvert du mardi au samedi de 10h30 à 19h00
175, rue de Valenciennes, 75013 Paris
tel. : 01 45 88 29 49 - fax : 01 45 80 89 49
boutiquezen@club-internet.fr - www.boutiquezen.fr



crédit photo : André Germé

Bougez Chevaleresque, bougez panache !

Si la Chine ou le Japon ont de toute évidence cultivé une voie martiale, conduite par un idéal, un art de vivre et un esprit, voie à laquelle ils ont même donné un nom : le wu shu pour les uns et le budo pour les autres, l'Europe médiévale eut elle aussi sa tradition chevaleresque. Le chevalier, devenu plus tard mousquetaire, et aujourd'hui escrimeur, était en quête. Celui d'un absolu, une perfection symbolisée par la rose et le Graal. Il avait un code, une éthique, et les notions de noblesse, de dignité et de vaillance (souvenez-vous du chevalier Bayard « sans peur et sans reproche »), défendant l'opprimé, rejoint en tous points les guerriers d'Extrême-Orient.

CANNE FRANCAISE

Origines : il existe une tradition martiale de la canne transmise par le maître grenoblois Pierre Vigny au début du 20^e siècle. Elle a servi de référence au système Bartitsu de Barton-Wright puis à celle de la canne indienne, le lathi, codifié par l'anglais Lang en 1923. Objet de la vie courante servant au départ d'orthèse puis devenu un accessoire faisant partie de la garde-robe masculine, au 19^e siècle notamment, la canne offrait un avantage notable en cas de combat.

Spécificités : les combats se déroulent dans un cercle, la canne se tenant à une main mais pouvant changer de côté pendant le combat. Les coups d'estoc (coups directs) sont proscrits.

Vertus : virtuosité, panache et élégance.

Conseils : à découvrir absolument ! Hélas, les cours sont rares...

BOXE FRANCAISE

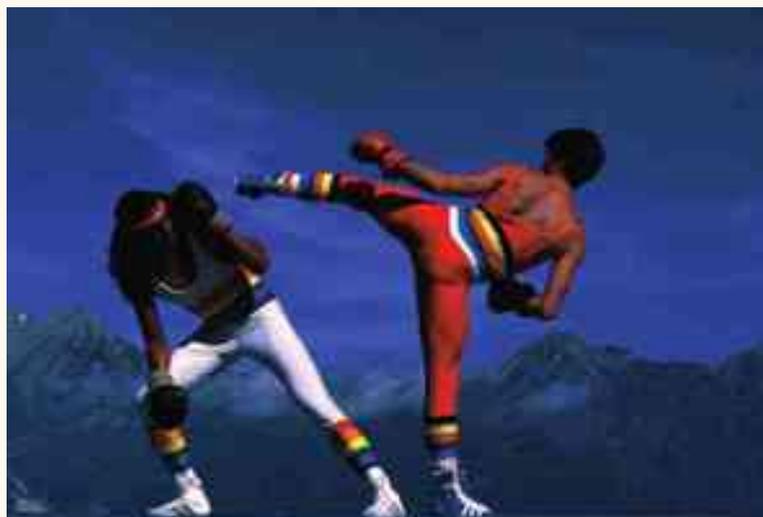
Origines : en 1790, les marins français et génois utilisent une méthode de combat pendant leurs loisirs. La boxe française s'appelait alors la « savate » ou le « chausson ». Si la boxe anglaise apparaît en tant que telle au 14^e siècle, survivance du « pugilat » romain (*pugilatus* : « combat à coup-de-poing »), les Français quant à eux auraient conservé les techniques du *pancrace* grec (*pankration* : de *pan*, tout et *kratos* force) qui combinait la lutte, le pugilat et toutes les techniques non orthodoxes pouvant aller jusqu'à occasionner la mort.

Styles : au 19^e siècle, la France possédait deux styles de combat : le Chausson au sud et la Savate au nord.

Spécificités : c'est une magnifique école d'éducation physique et sportive, de coordination poings-pieds qui s'exerce dans un réalisme d'assauts sportifs à deux.

Vertus : très respectueux de l'intégrité de la personne, elle cultive l'idée de gagner avec « panache », c'est-à-dire avec l'art et la manière. Auparavant, il était même de bon ton d'annoncer la technique qui allait être utilisée.

Conseils : si vous débutez, n'annoncez pas la technique !



crédit photo : André Germé

ESCRIME

Origines : l'escrime prend son essor à la Renaissance. A cette époque, les duels se multiplient tant qu'en 1679 un édit les interdit sous peine de mort, mais les candidats au duel se battaient la nuit en cachette. La réglementation des combats élaborée par les Italiens s'impose peu à peu. L'escrime moderne est née et devient un sport à part entière.

Styles : épée, fleuret et sabre.

Spécificités : c'est le seul sport occidental à avoir conservé une éthique transmise par celui qui vous enseigne qui n'est pas un professeur mais un maître d'armes. Techniquement, la position à l'amble (la jambe qui correspond au bras armé est en avant) favorise un renforcement de la latéralité, de même que le maniement de l'arme à une main. Comme tous les sports d'opposition, c'est un sport individuel se pratiquant à deux, dans lequel il ne peut y avoir dépassement de soi-même qu'à travers l'autre. La manipulation fine de la lame répondra à la force physique.

Vertus : la noble confiance en soi et la courtoisie, la loyauté, et la fine maîtrise de soi.

Conseils : pour améliorer votre « touche », ne prenez pas la « mouche » et osez pratiquer des arts qui élargiront votre champ de perception pour pallier à une focalisation linéaire de vos déplacements.

Et aussi... le bâton médiéval, les luttes bretonnes, gréco-romaines, libres...

Faculté Libre d'Energétique Traditionnelle Chinoise

Membre de la Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise

Université
wonkwang
en Corée
Académie
MTC Pékin
Chengdu



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^{er} 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 - contact@fletc.fr
Lyon : 0618423032, Lille : 0672150140, Toulouse : 0660045914

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
site: lepasdepegase.com - 06 62 16 56 79 - 06 61 16 37 33

LES FORMATEURS

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

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

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

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

Formation
de
pratiquants
et
d'enseignants



Dominique Banizette

Qi Gong

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

L'école du Qi chassagnolles 07110 Joannas

www.ecoleduqi.com Tél: 04 75 88 32 63 mail: qiqong@ecoleduqi.com

Bougez Danse, **T**ranse, Swing !

crédit photo : Jean-Marc Lefèvre

WUTAO, LA « DANSE DU TAO »

Fondateurs : Imanou Risselard & Pol Charoy

Origines : issue du métissage de techniques martiales et énergétiques taoïstes avec l'art du mouvement théâtral et dansé de l'Occident, le Wutao émerge au centre de ces arts en 2000.

Spécificités : la pratique se concentre sur le déploiement d'une onde déclenchée par le relâchement du bassin. Onde à partir de laquelle se décline tout un ensemble de mouvements réalisés dans un profond respect de l'être et de sa corporalité.

Vertus : co-naissance de soi, souplesse, tonicité, et libération de la respiration. Cet art marie subtilement le mouvement du souffle et le mouvement pulsé d'expansion et de contraction présent en toute vie. Le Wutao offre de reprendre contact avec les mouvements primordiaux.

Conseils : être prêt à lâcher la volonté du geste pour « surfer » sur une écoute du geste.

DANSE CONTACT

Origines : née dans les années 70 aux Etats-Unis, la Contact Improvisation (CI) trouve ses origines dans la danse post-moderne et les arts martiaux.

Spécificités : pratiquée principalement en duo, la technique met l'accent sur la relation au sol et à la gravité. Il s'agit notamment d'expérimenter des prises de risques telles que la chute, le déséquilibre, le partage du poids avec le partenaire.

Vertus : elle développe une aptitude à appréhender l'environnement et à réagir à ses propres perceptions pour aller vers une danse plus ouverte, souple, fluide et ludique, seul, à deux ou en groupe.

Conseils : le p'tit plus, trouvez les bons partenaires !

CAPOEIRA

Origines : la capoeira est née dans l'état de Bahia, à Salvador, au 18^e siècle. Créée par les esclaves africains « importés » par les colons portugais au Brésil. Les esclaves n'ayant pas le droit au port d'armes développèrent un art de combat inspiré de danses rituelles basées sur l'observation des animaux.

Spécificités : entre lutte, danse et art martial, la capoeira fait appeler aux ressources instinctives du capoeiriste. Les techniques sont transmises au rythme du berimbau et des chants auxquels le pratiquant s'initie également.

Vertus : la célébration du jeu par la joute martiale chantée et dansée.

Conseils : privilégiez le jeu avec l'autre à la performance.

L'essence des arts martiaux est intimement liée à la danse, qu'elle soit d'origine guerrière (les danses amérindiennes ou même le « aka » des All Blacks en rugby), ou artistique. Ainsi retrouve-t-on dans le wu shu et l'opéra chinois, le kalaripayat et le katha kali, le pencak silat et les danses issues du Ramayana, la même gestuelle et les mêmes déplacements, ou en tout cas, une résonance. C'est cette dimension artistique, son rythme et sa musique, qui crée une transe, ou plus simplement un état propice à l'accomplissement du mouvement juste.

BUTO

Fondateur : on a coutume de considérer le spectacle Kijinsky (« couleur interdite ») de Tatsumi Hijikata, en 1959, comme son acte de naissance.

Origines : en tant que forme chorégraphique contemporaine, le butô apparaît dans les années 50 suite aux bombardements nucléaires de la seconde guerre mondiale. Le mot butô (bu : « danse » et to : « fouler le sol ») fait référence aux rituels shintoïstes. C'est donc une réponse non pas politique, mais artistique, à l'onde de choc engendrée par la bombe atomique.

Spécificités : un dépouillement gestuel et des déplacements d'une lenteur quasiment immobile. Un émotionnel sublimé souvent exprimé à travers la pureté de la nudité corporelle. L'intériorité par excellence.

Vertus : la transmission et le partage de la profondeur.

Conseils : soyez prêts à aller au-delà des apparences.



Et aussi... le mouvement régénérateur d'Itsuo Tsuda, de nombreuses danses, comme le tango argentin, les danses africaines, la biodanza...

crédit photo: Emilie Hernandez, photographie: Ming-Hsun Lee pour la Compagnie Taipei Dance Circle.

Bougez Shiva, Vishnou et Brahma !

On dit souvent des arts martiaux indiens qu'ils sont à la source de tous les arts martiaux, tant il est vrai que leurs traces historiques semblent puiser aux racines de l'humanité, et que de l'Inde en allant vers l'Est, il y eut de grandes vagues de migration emportant avec elles des trésors. Ainsi Da Mo qui amena le Bouddhisme jusqu'en Chine (le Bouddhisme Chan) où naquit la boxe de Shaolin. Ou l'Indonésie qui, traversée par des invasions successives, intégra à ses arts les principes essentiels de culture indienne. Toujours sacrés et profondément religieux, les arts corporels indiens communient avec les dieux.

YOGA

Origines : ses racines plongent dans le passé lointain de la civilisation indo-européenne. L'un des traités les plus anciens sur le yoga (les *Yoga Sutras* de Patanjali) est daté d'environ 500 ans av. JC.

Styles : il n'existe pas un, mais des systèmes de yoga, qui ne sont pas tous des arts corporels, comme le yoga des mantras par exemple. On peut citer le hatha yoga, raja yoga, kundalini yoga, ou ashtanga yoga (yoga dynamique) qui fait fureur en ce moment aux Etats-Unis.

Spécificités : pratique de postures plus que d'enchaînement de mouvements, la recherche du samadhi, un « état de conscience super joyeux », est au cœur de tout le cheminement.

Vertus : le « bouger sacré »

Conseils : cultivez le lien entre chaque posture pour préserver la continuité du mouvement et la circulation d'énergie.

PENCAK SILAT

Origines : celles-ci restent encore assez floues, mais certains situent son émergence sur l'île de Sumatra pour se diffuser ensuite vers la Malaisie et Java.

Spécificités : *pencak* signifie le travail et la discipline préliminaires nécessaires au *silat*, le combat. Cette étape est censée préparer le pesilat à être investi de nouveaux pouvoirs. Une pratique à la frontière de la voie martiale et de l'ésotérisme chamanique, proche du culte des ancêtres. Elle intègre notamment des pratiques mystiques comme le *tenaga dalam* ou *kebatinan*.

Vertus : met en relation le pratiquant avec le monde des esprits et des éléments.

Conseils : outre l'efficacité indéniable de cet art martial, sachez son lien spirituel avec les puissances chamaniques.



Illustration : Imanou

KALARIPPAYAT

Origines : le kalaripayat peut être considéré comme l'un des aïeux des arts martiaux... Né au Kérala, un petit État du sud-ouest de l'Inde, l'histoire raconte comment le seigneur Parasurama, avatar de Vishnou, créa le Kérala. L'océan se retira au contact de sa hache qu'il jeta dans les flots. Parasurama, ayant réuni les qualités de guerrier et de sage, fut donc le premier gurukkal (maître). Il choisit 21 disciples et leur enseigna la discipline pour protéger le Kérala, maintenir l'ordre et ouvrir l'homme à la voie spirituelle.

Spécificités : le kalaripayat demeure encore aujourd'hui très fidèle à ses racines, l'entraînement s'effectuant encore aujourd'hui sur terre battue. A la différence des arts asiatiques, l'apprentissage de la pratique commence par les techniques d'armes avant les techniques de mains.

Vertus : insuffle un esprit religieux à la pratique, notamment par la prière.

Conseils : il est peut-être plus important ici, plus que dans toute autre discipline, de se rendre dans le pays qui l'a vu naître, l'Inde.

Et aussi... le Kali eskrima, l'art Martial philippin.

Bougez bien-être, Bougez santé !



photographie : Jean-Marc Lefèvre

STRETCHING POSTURAL

Origines : la pratique a été mise au point dans les années 60 par le kinésithérapeute Jean-Pierre Moreau.

Spécificités : *stretching* est un mot anglais qui signifie « étirement ». Au cours d'une séance, la personne se place dans l'axe de la colonne vertébrale, engage sa « petite respiration », qu'elle poursuivra jusqu'au bout de la posture. Cela commence par une « mise en éveil » et se poursuit par la posture proprement dite. Dans le cas d'un « stretching de tonification », la personne effectue un allongement et une contraction des muscles profonds. Dans le cas d'un « stretching tonique d'allongement », elle effectue un allongement des muscles. Ensuite, elle souffle et se relâche. Enfin, elle engage une grande respiration pour se détendre.

Vertus : outre la tonicité musculaire, la souplesse, une meilleure immunité et équilibre, la pratique est particulièrement recommandée pour tous les problèmes de dos.

Conseils : ne confondez pas stretching (étirements) et le stretching postural qui agit à la fois sur le postural, le physiologique et le système nerveux.

Thérapeutique, le mouvement? La gymnastique du corps n'est-elle pas indissociable de la gymnastique de l'esprit? Dépouillé de la pure intention martiale, ou de la seule volonté esthétique, le mouvement garde l'empreinte de ce qui fait du bien, et remet en circulation, les fluides, l'énergie. L'émotion du geste soigne l'âme, l'expression du sentiment soigne le corps, et l'être dans son intégrité.

QI GONG

Origines : en Chine, chaque courant religieux, mouvement spirituel, école martiale ou style artistique, avait son propre *nei gong* (« travail interne »). Aujourd'hui, toutes ces techniques ont été rassemblées sous le terme contemporain de *qi gong* qui veut dire « travail de l'énergie ».

Styles : on parle de dix mille méthodes qui auraient été créées au fil des siècles. Certaines techniques visent à améliorer la santé tout en progressant sur le plan spirituel (le *qi gong* est l'une des cinq branches principales de la MTC), d'autres à renforcer le corps et sa résistance aux agressions externes.

Spécificités : c'est l'art de conduire l'énergie interne, le *qi*, grâce notamment à des séries d'exercices variés, basés sur des répétitions de mouvements, utilisant des techniques respiratoires et de grands mouvements fluides.

Vertus : santé, prévention et longévité.

Conseils : évitez un excès de pragmatisme en trouvant et favorisant le plaisir dans la pratique.

METHODE PILATES

Origines : pendant la 1^{ère} guerre mondiale, Joseph Pilates, comme les autres allemands expatriés, fut fait prisonnier. C'est dans l'étroitesse d'une cellule en Angleterre qu'il commença à élaborer une méthode de gymnastique au sol efficace et nécessitant peu de moyens. En travaillant plus tard dans un hôpital, il inventa notamment un système d'exercices pour patients immobilisés en fixant des ressorts aux lits.

Spécificités : cette méthode se pratique sur quatre appareils, dont le principal, le « reformer », est constitué d'un cadre de bois (format lit). On a aussi recours à des exercices au sol, dont plusieurs utilisent des « jouets proprioceptifs », c'est-à-dire des objets qui induisent certains déséquilibres et incitent le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Vertus : c'est la première gymnastique occidentale à mettre l'accent sur des mouvements corporels globaux et profonds (non partitionnés).

Conseils : c'est un début vers le mouvement global, mais pas une fin en soi.

Et aussi... la gymnastique sensorielle de Danis Bois, l'anti-gymnastique de Thérèse Bertherat, etc.

ET RETROUVEZ NOTRE CARNET D'ADRESSES P. 62

Transmettre le Taiji

« Savoir-faire et savoir-être. »

En octobre 1999, Génération Tao souhaitait ses dix années d'existence au « Taiji dans les lycées » à l'occasion d'un article où Jean-Jacques Sagot, enseignant d'exception, exposait le parcours de cet art dans le bastion de l'éducation nationale. Quelques années après, il fait le point en dialoguant avec ses élèves. propos recueillis par Colette Delaire



Mathieu: Jean-Jacques, pendant ces trois années de lycée, tu nous as présenté tous les aspects du taiji, aussi bien l'art martial que les bases de la philosophie orientale, car l'un ne va pas sans l'autre. Puis nous avons tous les trois quitté le monde lycéen après notre bac l'année dernière. Lorsque nous évoquons notre « passé » lycéen et le fait d'avoir passé l'option taiji au bac, beaucoup de gens sont étonnés. Avons-nous reçu un régime spécial ?

Jean-Jacques Sagot: Sûrement pas. Le taiji que vous avez appris avec moi est parfaitement intégré dans le cursus officiel. Un petit retour en arrière s'impose pour que vous compreniez la genèse de cette aventure. Mon métier est d'enseigner l'éducation physique au sein de l'Éducation Nationale. Celle-ci, vue de l'extérieur, est une grosse machine avec ses codes, ses habitudes, ses diplômes, etc. Elle définit des cadres

institutionnels, des objectifs, des contenus éducatifs. Cependant, lorsque nous sommes dans la « grosse machine », nous avons des espaces de liberté pour utiliser des contenus variés en s'inspirant du champ culturel de la société. C'est même un devoir lorsque l'on est enseignant, l'école devant être en phase avec la société. Aussi ai-je eu l'envie

***Je fais passer l'option
tai ji quan au bac
depuis 1990.***

d'incorporer l'approche spécifique des arts chinois du mouvement dans mon enseignement quotidien auprès de mon « public » lycéen. En fait, ça s'est fait très vite, grâce à deux facteurs, mon enthousiasme, et l'approbation bienveillante de mon chef d'établissement — Jean-Pierre Chavaneau, aujourd'hui disparu,

qu'il soit remercié ! — et de mes inspecteurs d'académie. La deuxième étape a été l'agrément en tant que discipline optionnelle au bac, qui s'est faite normalement, sans accroc ni militantisme excessif. C'est ainsi que j'enseigne depuis 1990 le tai ji quan au lycée et fais passer l'option EPS tai ji quan au bac.

Julian: Tu nous as quand même infligé un régime bien spécial ! Si l'on compte le nombre d'heures consacrées au taiji durant notre scolarité !

JJS: C'est vrai, en seconde, les élèves ne choisissent pas leurs contenus d'EPS et j'aime bien aborder les petits nouveaux par quelque chose qui les déconcerte, qui change leurs habitudes et leurs représentations des cours de « sport ». Et puis, c'est une incitation à s'engager sur une voie nouvelle et différente. La classe de première est consacrée à l'étude

d'une forme Yang rapide et celle de terminale à l'étude au choix d'une forme à l'éventail ou au grand bâton.

Julian: Bon, les cours c'était intéressant, mais succinct. L'essentiel pour nous a été ce qu'on a appris en option et à l'UNSS* du mercredi : forme Yang rapide en 108 postures, forme Cheng Man Ching, sabre, tous les différents tui shou et *dalu* (formes) et les applications martiales. Plus les heures passées ensemble au Parc Gamenson sans le prof...

JJS: C'est peut-être d'ailleurs ces heures-là sans moi qui ont été les plus importantes. On retrouve là un des grands fondamentaux en matière de pédagogie. Jean Piaget, le grand chercheur en psychologie de l'apprentissage appelle ça le « primat de l'assimilation ». Il prétend que toute phase d'apprentissage comporte deux temps : l'assimilation, c'est-à-dire en quelque sorte l'« ingurgitation » par l'apprenant de choses nouvelles apportées par l'enseignant. L'accommodation, avec la même image, est la « digestion » nécessaire que l'apprenant fait sans l'enseignant. Ces deux phases sont

Le dressage n'est ni efficace sur le plan moteur, ni souhaitable sur le plan moral.

nécessaires l'une et l'autre, et c'est valable pour le petit enfant qui découvre le monde et pour l'étudiant de quelque discipline que ce soit. Ne faire qu'avalier entraîne l'indigestion, le rejet et le refus.

Ne découvrir les choses que par soi-même entraîne la malnutrition ou la famine. On peut y voir là aussi une des applications du principe double du yin et du yang. J'espère vous avoir bien nourris, mais si vous n'aviez pas joué, confronté vos pratiques, sans moi, vous vous seriez probablement vite senti alourdis, ou, bien pire, asservis.

Manu: C'est pour ça que tu insistes tant sur le concept de liberté ?

JJS: Bien sûr, et pas seulement pour ça. En revenant sur l'idée « piagétienne »

des deux phases de l'apprentissage, on peut la concevoir non seulement pour les « savoir-faire » comme on dit en pédagogie, mais aussi pour les « savoir-être ». Ainsi, on peut se rendre compte que la liberté est indispensable pour la formation de l'individu, mais qu'elle n'est qu'un des deux versants du processus, l'autre étant la transmission.

Mathieu: Est-ce pour cela que certains disent que tu es un « frondeur » et que tu ne respectes pas la tradition en disant que les maîtres peuvent être contestés ?

JJS: « Contestés » n'est pas le juste terme. Disons plutôt que ne faire qu'avalier sans conscience ce qu'apporte le maître est une erreur — et vous savez que pour moi la notion de « maître » est étymologiquement celle de « celui qui enseigne », tout simplement —. Je crois, et toute la recherche en pédagogie nous le montre, en particulier la pédagogie de la motricité, que le dressage n'est ni efficace sur le plan moteur, ni souhaitable sur le plan moral. Baser sa pédagogie sur la seule imitation d'un modèle et la répétition de séquences est depuis longtemps abandonné dans tout bon processus d'apprentissage, même si y avoir recours à des moments précis et avec des objectifs ponctuels est souvent profitable.

Mathieu: C'est quoi alors la tradition ?

JJS: Certainement pas quelque chose de figé. La tradition pour moi est la transmission des outils de recherche des principes fondamentaux qui président à la présence de l'Homme sur cette terre, de ses rapports avec ses semblables et avec, appelons-la, la Nature. Mais ces outils ne sont pas toujours les mêmes. Et on ne peut pas tous les utiliser. Vu de cette façon, un bon maître serait celui qui laisse ses élèves jouer avec différents outils, leur apprend les bases de leur utilisation, les aiguille vers des choix, les laisse inventer pour qu'ils proposent des choix créatifs. Je suis persuadé que la transmission des arts martiaux se réalise aussi sur ce modèle. C'est ainsi que le taiji de la famille Yang a explosé en mille directions toutes aussi riches les unes que les autres. Vous qui travaillez



photo : Annick Meunier

avec d'autres professeurs ou qui côtoyez d'autres écoles, qu'en pensez-vous ?

Julian: Les premières fois que nous avons vu d'autres pratiquants de taiji, nous étions troublés. Leur pratique nous semblait si différente de la nôtre. Et pourtant, ils pratiquaient le style Cheng Man Ching eux aussi ! Maintenant, plus je rencontre d'autres pratiquants, d'autres écoles, d'autres styles, plus je trouve que ce que nous faisons se ressemble. Même avec des styles dits externes !

Manu: Dans notre apprentissage, nous avons commencé tout de suite le tui shou. Certains avaient du mal à comprendre son intérêt.

JJS: On aborde là une deuxième question essentielle. Doit-on, comme dans beaucoup d'écoles l'envisager uniquement après de longs mois, voire des années de formes solos, ou doit-on le réserver seulement à ceux qui se sentent aptes au côté martial ? J'ai fait un choix délibéré depuis longtemps, c'est de considérer qu'il n'y a pas de secrets à dévoiler petit à petit dans l'apprentissage, ni de techniques à ne montrer qu'à des personnes avisées voire initiées. Et le taiji sans pratique à deux selon moi manque de sens.



Manu: Tu as souvent évoqué les profs avec qui tu as travaillé. Lequel a été le plus important ?

JJS: Celui pour qui j'ai le plus de respect et de tendresse a été en fait mon premier prof d'arts martiaux. Raymond Murcia était prof d'EPS à l'Université de Bordeaux, docteur en psychologie. A ce titre, j'ai suivi ses cours pendant ma formation initiale. Judoka, aikidoka de la première heure, il fut (et est encore) un des grands propagateurs de l'eutonie de Gerda Alexander, élève et ami de Maître Noro. Raymond est un chercheur en pédagogie et a posé de vraies questions en les éprouvant auprès des scientifiques contemporains comme auprès des sages orientaux. En particulier, il propose des réflexions sur certaines notions fondamentales comme la conscience, la mémoire, la question du transfert en motricité, etc.

Manu: Et la question du relâchement ?

JJS: J'ai une anecdote à ce sujet: Je donnais, au début de mon enseignement, un cours à un groupe du « troisième âge » comme on disait si maladroitement. Les personnes avaient un mal de chien à mémoriser les postures, et étaient, bien sûr, très raides. J'étais persuadé alors d'être un bon prof bienveillant, en répétant, comme mon prof d'alors: « Relax! relax! », jusqu'au jour où l'une d'elles m'a bien fait savoir que ça ne servait à rien de répéter « relax, relax » et qu'elle était venue à mon cours justement pour l'être, plus relax. J'ai compris sur le champ qu'elle avait raison, et mille questions se sont posées à moi, comme si je me réveillais après m'être endormi.

Manu: Lesquelles ?

JJS: Par exemple, dans le cas du tai ji quan ou d'autres arts martiaux, est-ce raisonnable, dans le contexte occidental, de s'approprier sans réflexion l'ensemble des processus et comportements de nombreuses écoles asiatiques? Et, bien sûr, celle-ci: dans les situations d'apprentissage, quels sont, chez l'apprenant, les effets produits par des consignes de type comportemental? (« Détendez-vous! » « Soyez naturel! »). N'y aurait-il pas risque de provoquer des effets opposés à l'objectif recherché?

allons devoir limiter les inscriptions.

Malheureusement, je ne peux pas faire autrement, une des règles de l'Education Nationale étant de ne mettre en face des élèves que des professeurs du sérail...

Julian: Donc, si je comprends bien, dire aux gens: « Sois relax! », c'est n'importe quoi!

JJS: Disons que c'est paradoxal.

Mathieu: Et demander aux élèves de faire un dossier sur le taiji pour le bac, c'est paradoxal, aussi, non ?

JJS: Oui et non. D'abord, c'est l'institution scolaire qui l'exige, comme pour l'option musique ou danse. Ensuite, ça permet pour les scolaires de combiner deux domaines différents et de réfléchir sur leur propre pratique. Cette année, sur 25 élèves passant le bac taiji, l'une d'entre eux est même venue jouer au violon un morceau de musique chinoise.

Mathieu: Il y a de plus en plus de demandes je crois. Que vas-tu faire ?

JJS: Beaucoup, même trop, compte tenu de l'espace et du matériel. Nous

Julian: Bon, et l'avenir...

JJS: L'avenir, c'est vous. Et c'est déjà amorcé. Parmi tous les élèves que j'ai eus, certains, comme vous, continuent avec moi et sans moi. C'est délibérément que je vous ai adressé à d'autres profs que moi, un peu comme on lançait autrefois les compagnons sur la route du Tour de France. C'est aussi ça la Tradition, confier ses élèves à d'autres pour qu'ils aillent plus loin et qu'après avoir vu, travaillé, sous des cieus différents, ils soient réellement émancipés et deviennent maîtres à leur tour.

*UNSS: Union Nationale des Sports Scolaires. Fédération multisports ouverte à tous les jeunes collégiens et lycéens scolarisés.



www.generation-tao.com

Voir notre carnet d'adresses p. 62

LES INTERLOCUTEURS

● Jean Jacques Sagot est professeur d'éducation physique au lycée Laure Gatet de Périgueux. Il enseigne le tai ji quan dans l'espace lycéen, intervient dans des formations variées (université, école de soins infirmiers, formation continue, écoles primaires et maternelles) ainsi qu'au sein de son association « La Grande Ourse » présente à Bergerac, Périgueux, Strasbourg, Marseille, Paris, Nice et Nantes. Il a été pendant 5 ans président de la formation des professeurs de taiji et qi gong au sein de la FTCCG.

● Emmanuel Véron, 19 ans, a eu son baccalauréat option taiji en 2004 au lycée Laure Gatet. Il est actuellement étudiant en géographie et en chinois à l'Université de Limoges, il continue son apprentissage du taiji auprès de Me Liang Xiao Wan et au sein de La Grande Ourse.

● Julian Blight, 19 ans, a eu son baccalauréat options taiji et théâtre en 2004 au lycée Laure Gatet. Il est actuellement étudiant en arts du spectacle à Paris et continue son apprentissage auprès de Pierre Portocarrero et Michel Bérose. Vice-champion d'Europe de formes à Saint Petersburg en 2004, il participe aussi aux compétitions de tuishou, il est notamment champion de France de sa catégorie en tuishou pas fixes en 2004.

● Mathieu Léonardon, 18 ans, a eu son baccalauréat mention bien option taiji. Il est actuellement en classe préparatoire à Toulouse et projette d'intégrer l'Ecole Centrale pour être ingénieur en astrophysique. Ses études l'obligent à continuer le taiji seulement occasionnellement.

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

Ecole Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong - Stages & Formations

QI GONG - TAIJIQUAN - BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN

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

PARIS

Membre de la FTCCG

BRUXELLES

□ 1- Formation d'Enseignants de QI GONG

Préparation du professorat à Paris 7ème ou accès en cycle libre de développement personnel. Prochaine rentrée fin octobre 2005.

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

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

Pratique : étude des différentes formes de QI GONG et de leurs applications : BA DUAN JIN, DA MO YI JIN JING, WUDANG QI GONG, TAIJI QI GONG, ZHI NENG QI GONG, les 5 animaux, les 6 sons curatifs, le BAGUA QI GONG et le DA CHENG QUAN, le NEI GONG de l'école taoïste : la méditation du sourire, l'orbite microcosmique, la respiration osseuse.

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

Pédagogie à l'enseignement & Préparation des diplômes fédéraux.



➤ **Cursus à BRUXELLES (3ème promotion) - Professorat de QI GONG rentrée fin octobre 2005**

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

TAIJIQUAN STYLE CHEN forme 24 - 48 - épée - sabre - tui shou.

BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN -

documentation et calendrier des stages sur simple demande.



Les éditions de l'ITEQG.

2 Livres de QI GONG par Bruno Rogissart.



livre 1 - réf LQG O1

Qi Gong Pratique des Classiques Originels.

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

livre 2 - réf LQG O2

Qi Gong Les exercices énergétiques du TAIJI.

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



Collection DVD

QI GONG

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

DVDQG02
BADUAN JIN
+ YI JIN JING
25€

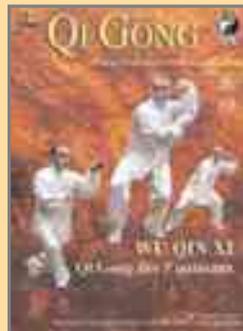
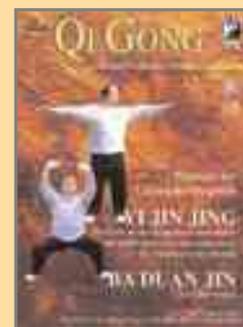
DVDQG03
QI GONG
des 5 animaux
26€

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
30€.

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

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



NOUVEAU



Collection vidéocassettes QI GONG

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

Réf. QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau - 25€

Réf. QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2^e niveau - 25€

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

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

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

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

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

Réf. QG 8 Les 6 sons taoïstes - 30€

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

Réf. QG 10 Les 4 Animaux Divins - 30€

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

BON DE COMMANDE

10/05

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

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

Réf	Titre	Qté	Prix
.....
.....
.....

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

Total :

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

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

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

Date : Signature :

□ 3 - ACADEMIE DE TAICHI CHUAN

style yang traditionnel (ATCSYT)

lignée de yang sau chung (hors itcca)

cours hebdos dans 10 villes de France

stages we - stage d'été en ardèche du 11 au 16/07

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**



Génération Tao a rencontré Christian Tissier, l'un des plus illustres aikidokas français 7e dan Aikikai de Tokyo, élevé au rang de Shihan, « modèle ». Il nous partage ici le fruit de son expérience avec simplicité et authenticité.

propos recueillis par Dominique Radisson
crédit photos : C. Tissier

Christian

« Je vis ma vie
et vis dans mon

Plusieurs thématiques sont ici abordées. Christian Tissier nous livre ainsi son regard sur l'aikido dans le monde et en France aujourd'hui, sa vision de la pratique, sur un plan technique, mais aussi sur le message spirituel délivré par Me Ueshiba, fondateur de l'aikido; et sur un plan plus intime, il nous parle de sa relation personnelle à l'aikido.

L'aikido dans le monde et en France

GTao: En termes de diffusion et de notoriété, où en est l'aikido dans le monde aujourd'hui, 35 ans après la mort d'Ueshiba ?

Christian Tissier: L'aikido est pratiqué sur tous les continents. Il s'est fortement développé ces dernières années dans les pays de l'Est et du Golfe. La discipline jouit d'une image de bonne qualité et conforme aux souhaits du fondateur. Même si le niveau de pratique est assez disparate, le sens de la recherche semble assez correct et tout le monde en saisit à peu près le message.

GTao: Qu'en est-il de la France ?

On a parlé de spécificité française de l'aikido. Qu'en pensez-vous ?

C. T.: La France est certainement le premier pays au monde en terme de nombre de pratiquants et le niveau global est relativement élevé. Elle rayonne sur l'Europe, toutes fédérations confondues, pour ce qui est de l'enseignement et de la diffusion. S'il y a une spécificité française, c'est certainement dans l'approche pédagogique. L'étude par le geste et sa répétition est rehaussée par une analyse assez fine de la logique gestuelle en accord avec les principes fondamentaux. La France est aussi le premier pays où s'est implanté massivement l'aikido dès la deuxième moitié du 20e siècle. Des experts renommés: Me Noro, Nakazuno, Tamura, ont, dès le début, par la qualité de leur enseignement et leur charisme, orienté la pratique dans sa spécificité par rapport au judo ou au karaté sur un plan technique équivalent, ce qui n'a pas toujours été le cas pour d'autres pays, qui n'ont pu bénéficier, dans les débuts, d'experts de très bon niveau. La France a été également une pépinière de jeunes gens attirés par le Japon — j'en ai fait partie — après

Me Nocquet à la fin des années 60, début 70. O Sensei venait de nous quitter et le nouveau Doshu, son fils Kishomaru, devenait le guide d'une nouvelle génération d'aikidokas. Cette génération qui était la nôtre, a de nouveau orienté l'aikido français dans sa pratique et son leadership européen pour la qualité de sa technique. (...) En ce qui me concerne, j'ai le sentiment de représenter l'aikikai⁽¹⁾ et l'enseignement que je transmets est celui que j'ai reçu. (...) S'il y a une qualité, c'est grâce à l'aikikai où nous avons été formés. Dans ce « nous », j'associe également Me Tamura.

GTao: Quelle est votre relation avec les autres courants d'aikido en France ?

C. T.: Ma relation personnelle avec les autres courants est bonne. J'ai beaucoup de respect et d'amitié pour leurs dirigeants et leur sincérité ne fait aucun doute. Sur le plan fédéral, il est vrai que c'est quelquefois tendu entre les élus des 2 groupes. Cela tient davantage à une conception de l'organisation future technique et administrative d'une fédération unique et unifiée qu'à un problème de



Tissier, comme je pense aikido. »

photographie : Denis Boullanger

compréhension
et de recherche des
principes de la « Voie ».

La technique

GTao: Selon vous, quelles sont les qualités qui distinguent un bon pratiquant ?

C. T.: Un bon pratiquant est un pratiquant qui pratique bien. Le niveau technique n'est qu'accessoire. Il doit être conscient de ce qu'il reçoit et de ce qu'il donne et refléter à chaque étape de sa progression les principes qu'il a acquis. Les qualités les plus fondamentales sont le respect, l'humilité, le sens de l'écoute et l'ouverture aux autres.

GTao: Quelles sont les valeurs véhiculées par la pratique ?

C. T.: Les valeurs véhiculées par la pratique sont ce que j'appelle « les constantes de la voie ». L'exercice en tant que recherche de l'idéal nous permet de mieux les comprendre :

le respect de l'intégrité, la sienne et celle d'autrui ; la pureté de pensées et d'actions ; l'attitude juste au juste moment ; la compassion ; la droiture ; le courage ; la vision juste ; la spontanéité ; l'absence d'ouvertures (tendre vers l'irréprochable) physiques et morales : ouverture dans le sens de ne pas prêter son flanc à...

Vous et votre pratique

GTao: Vous avez pratiqué le kick-boxing, cela vous a-t-il apporté quelque chose dans votre pratique de l'aikido ?

C. T.: J'ai pratiqué le kick-boxing à un moment où je faisais déjà plus de 6 heures d'aikido par jour. J'étais assez affûté physiquement et j'avais envie de me confronter à un sport de contact et de compétition. Le kick-boxing était en vogue au Japon (pas encore en France). J'ai eu beaucoup de plaisir dans cette discipline. J'y ai appris à relativiser la puissance et la peur des coups. J'ai abordé un travail sur la distance et la vision différent que j'ai par la suite intégré à mon aikido. L'aspect incisif et l'obligation de « faire face » ont amélioré mon *taisabaki* ⁽²⁾.

GTao: Quel héritage vous a laissé votre Me Yamaguchi Sensei ⁽³⁾ ?

C. T.: Me Yamaguchi a tellement influencé ma vie qu'on ne peut pas parler d'héritage. Tous les jours, des sensations, des images, intégrées inconsciemment en moi ressortent et s'expriment dans ma pratique. Je commence seulement à comprendre

et exprimer à un petit niveau ce qu'il m'a transmis. J'ai parfaitement conscience de n'être qu'au début de cette compréhension tangible et vérifiable. Maître Yamaguchi était un génie. Par la forme, il exprimait les principes. Je crois être un des rares à ne jamais avoir revendiqué sa forme. Il m'a appris à être moi.

GTao: Comment votre pratique évoluée-t-elle ?

C. T.: Ma pratique évolue dans la réflexion, dans la recherche des sensations, et dans le sens d'une forme épurée, martiale et économique. J'ai le sentiment, par rapport à ce que je suis capable de transmettre maintenant que mon apprentissage réel ne fait que commencer. Je découvre quelque chose de nouveau tous les jours, à la fois dans la forme et dans le mental. Je donne beaucoup de stages dans le monde entier et j'aime effectuer les techniques de façon incessante pendant tout le cours ; quel que soit le niveau du partenaire je m'oblige à travailler mes jambes, ma rapidité et la précision de geste tout en préservant le partenaire, même si quelquefois on a l'impression que j'appuie un peu : c'est toujours contrôlé et fonction du niveau.

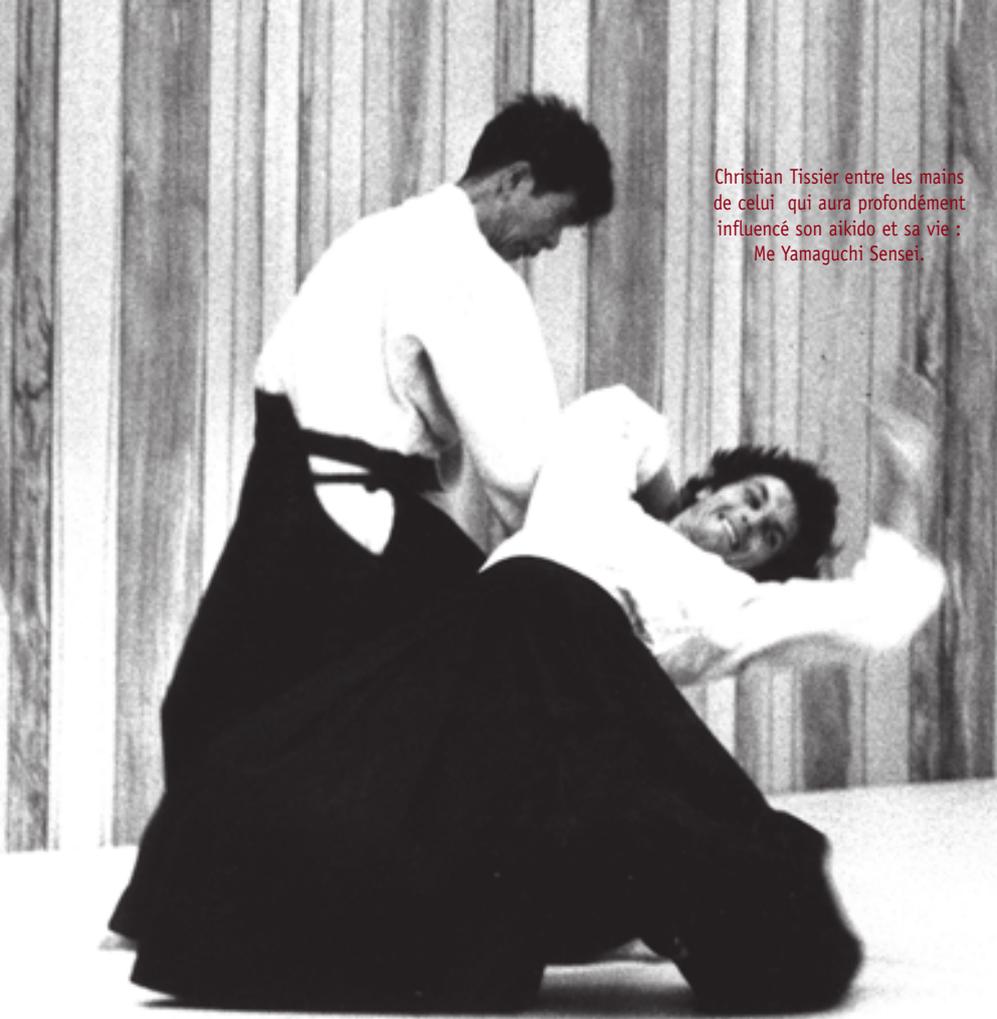
GTao: Me Ueshiba semblait insensible aux années, et vous-même donnez toujours cette impression de fraîcheur sur un tatami. Comment ressentez-vous les effets du temps sur votre pratique d'aikido ? Comment imaginez-vous votre pratique dans 25 ans ?

C. T.: Merci pour le compliment. Depuis 25 ans, j'ai certainement perdu beaucoup de qualités : les

PORTRAIT



Christian Tissier est né le 7 février 1951 à Paris. Il commence à pratiquer l'aikido dès 1962 et obtient son 2e dan alors qu'il vient d'avoir tout juste 17 ans. En 1969, parti pour un séjour de 6 mois au Japon, il y demeurera en fait 7 ans. Il pratiquera dès lors avec tous les maîtres de l'aikikai et principalement avec le Doshu et Seigo Yamaguchi, Mitsugi Saotome et le vénéré Osawa Sensei. Il est 4e dan lorsqu'il décide de revenir en France en 1976. Il crée alors à Vincennes, en banlieue parisienne, le Cercle Christian Tissier, où seront formés de nombreux enseignants et la plupart des délégués techniques de la FFAAA. Le comité national des grades interfédéral français délivrera le 7e dan en 1997 et le 7e dan aikikai lui sera remis par le Doshu Maître Kisshomaru Ueshiba, lui-même, chez lui, en présence de son futur successeur, son fils Moriteru Ueshiba, en 1998.



Christian Tissier entre les mains
de celui qui aura profondément
influencé son aikido et sa vie :
Me Yamaguchi Sensei.

L'esprit de la pratique

GTao: Quelle serait votre définition de la martialité? Et de l'efficacité martiale? S'agit-il de deux choses différentes?

C. T.: La martialité dans notre monde moderne, et sans s'appuyer sur l'origine sémantique du mot, est l'aptitude que l'on peut avoir à aller dans la vie et par conséquent vers les autres, sans esprit de crainte ou de refus. Cet apprentissage passant par l'étude de sa propre sécurité, de celle des autres, et par la suppression de toutes les craintes. L'efficacité martiale est le résultat de l'apprentissage mais est très limitée si on ne l'applique qu'à l'usage du corps. Il s'agit de deux choses à la fois différentes et identiques selon la conception que l'on a de l'efficacité: efficacité contre ou efficacité pour. Efficacité pour le pouvoir physique, efficacité pour la recherche de la liberté.

GTao: Selon vous, l'aikido est-il un art martial? Et si oui, comment concilier la martialité et ce qui a inspiré Morihei Ueshiba dans la création de l'aikido, à savoir la transcendance de la martialité?

C. T.: Bien sûr que l'aikido est un art éminemment martial. C'est un système d'éducation qui vise à développer les qualités humaines sur tous les plans et c'est en ce sens-là que le message de Morihei Ueshiba est exemplaire, car il permet de s'affranchir des craintes, tout en développant ses capacités humaines, physiques, mentales et relationnelles, ainsi il devient l'art de la communication et de l'harmonie.

GTao: Certains voient en l'aikido une théâtralisation de la situation de combat. Quelle est votre opinion à ce sujet?

C. T.: Ils n'ont pas tort dans la mesure où l'on crée artificiellement une sélection de conflits qu'il faut résoudre; le partenaire adversaire étant l'alibi de la contrainte et par là même, la solution de la résolution. Cela dit, dans les phases d'entraînement et en fonction du niveau des protagonistes, celui qui est censé représenter la contrainte le fait de plus en plus sincèrement et de là, naît l'apprentissage de l'efficacité.

qualités qui font la jeunesse. Actuellement, je base mon aikido sur les principes plus que sur les qualités. Un principe est quelque chose d'inhérent à l'humain et qui ne peut que se perfectionner sans décroître. Une qualité physique est quelque chose d'éphémère (réflexe, vélocité, force). Dans l'étude, on essaye d'acquérir et de bonifier les principes d'attitude, distance, vision, économie, technique, respect de l'intégrité, pureté du geste, communication harmonieuse, sens de la sécurité pour une non prise de risques inconsidérés, etc. Pour qu'une technique fonctionne à peu près, il faut peu de principes: technique-distance-vision peuvent suffire. Pour qu'une technique tende vers la perfection, il faut accumuler les principes sans en perdre un pour un autre. Lorsqu'on y arrive, (plus ou moins) le mouvement est frais, rapide, pur et sans contrainte. Dans 25 ans, je ne suis pas certain d'être très mobile ni très frais dans la vie courante, mais je souhaite que sur le tatamis, en vertu de ce que je viens d'énoncer, je sois différent. Si ce n'est pas le cas, je n'enseignerai plus.

GTao: Que pensez-vous des arts internes comme le tai ji quan? Pensez-vous que l'aikido puisse être considéré comme un art interne?

C. T.: J'ai toujours admiré les pratiquants d'arts internes. Certainement car j'en ressens le manque et que je n'ai jamais eu le courage de m'y mettre. Je parle de courage car il me faudrait un gros

« Les qualités les plus fondamentales sont le respect, l'humilité, le sens de l'écoute et l'ouverture aux autres. »

effort. J'ai physiquement besoin de bouger et je ne dompte ma pensée que dans l'action. La recherche est certainement la même dans les arts internes que dans l'aikido, mais le support qu'est la forme doit certainement correspondre à des tendances naturelles différentes.

du Bagua à l'aikido,

La quête de Morihei Ueshiba

Animé par une authentique quête spirituelle, Morihei Ueshiba passa deux années de sa vie en Mongolie, en 1924 et 1925. De ce séjour, il res-

tera une rencontre avec une discipline qui signera de cercles et de spirales les principes de l'aikido : le Bagua Zhang, « la paume des 8 trigrammes », elle-même inspirée d'une ancienne marche

méditative taoïste. par Hervé Marigliano

Contourner l'attaque, se déplacer en cercle, créer de nouveaux angles d'attaque, pénétrer la garde adverse, suivre, désorienter l'adversaire, le déstructurer... Autant de préceptes stratégiques sur lesquels s'entendront aikidokas et adeptes du Bagua Zhang. Et pour cause, le fondateur de l'aikido, Morihei Ueshiba, a développé les mêmes principes martiaux que ceux développés au cours du 19^e siècle par maître Dong Hai-Quan, fondateur de la Paume des Huit Trigrammes. De là à extrapoler de l'influence du Bagua Zhang sur l'Aikido, il n'y a qu'un pas que nous franchirons aisément sur le constat établi de filiations avérées entre arts martiaux chinois et japonais. Pour certaines disciplines, le lien s'avère manifeste ; pour d'autres, la relation reste plus secrète. C'est le cas pour l'Aikido et le Bagua Zhang.

Du linéaire au spiralé

Ce que l'on prétend à tort ou à juste raison, c'est que maître Morihei Ueshiba, fondateur de l'aikido, étudia le Bagua Zhang pendant son séjour en Mongolie, en 1924 et 1925. L'art de la paume des huit trigrammes lui aurait été transmis par deux maîtres chinois : Yen Dehua et Gao Yisheng, fondateur du style Gao. Suivant les paroles de son propre fils, Kishomaru : « Les années 1924 et 1925 ont marqué le début de l'évolution spirituelle de l'aikido ». Et sans contester, cette période qui correspond à la révélation

spirituelle de Ueshiba aura eu des conséquences substantielles sur son évolution technique. De l'art très linéaire, très focalisé du maître de l'école Daito, Sokaku Takeda, Ueshiba aura intégré au cours des années qui suivirent son séjour en Mongolie des techniques de rotation du corps, de révolution, de déplacement sur des cercles imaginaires... tout à fait en rupture avec le style martiale et linéaire de Takeda. Alors que le Daito-ryu est un style de combat guerrier, expéditif, Ueshiba développe une conception mystique de l'art martial en... « arrondissant les angles ». Les spirales s'ouvrent pour devenir moins meurtrières ; l'art de Ueshiba vire résolument vers la non-violence.

**Comment
un art martial
pouvait-il se fonder
sur une marche
méditative ?**

Une démarche spirituelle

Cette vision mystique des arts martiaux qu'a le fondateur de l'aikido en rentrant au Japon en 1925, est corroborée par une expérience décisive. Il eut la révélation, écrit-il : « d'entrevoir l'énergie de l'univers et l'inutilité d'un art martial s'il n'était pas Voie de l'harmonie universelle, donc de la paix. » Ueshiba avait alors 42 ans et son principe d'Aikido venait de naître. Techniquement, l'évolution de Morihei Ueshiba se concrétisa par l'abandon de la garde (*kamae*) carrée du Daito-ryu de Takeda pour une garde triangulaire (*sankaku* en japonais, *san ti she* en chinois) au niveau de la position des pieds. On peut donc imaginer que l'expérience du Bagua Zhang que vécut

Morihei Ueshiba en Chine fut décisive. Seulement il faut bien comprendre que si Ueshiba s'est intéressé à la Paume des huit trigrammes, c'est avant tout pour la dimension ésotérique et spirituelle de sa marche circulaire. Et que l'efficacité martiale arrivait au second plan. Car lorsque Ueshiba se mit en route pour le continent chinois en février 1924, c'était pour accomplir un objectif spirituel au sein du groupe religieux « Omoto kyo » dirigé par Onisaburo Deguchi. L'un de ses projets était l'établissement d'un royaume de paix en Mongolie, censé fédérer toutes les religions du monde.

Aussi pour mieux comprendre l'influence du Bagua Zhang sur Maître Ueshiba, gardons à l'esprit que la célèbre marche en cercle de la paume des huit trigrammes (*Lian Huan Zhang*) s'enracine au sein d'une pratique taoïste. Le Bagua Zhang qui est l'œuvre de Dong Hai-quan, artiste martial né en 1813 dans la province de Hebei s'en est pleinement inspiré. A l'âge de 40 ans, le maître Dong quitta sa région pour se diriger vers le sud de la Chine. Durant son voyage, Dong devint membre du groupe taoïste « Chuan Zhen » (« Vérité Entière »). Les taoïstes de ce groupe pratiquaient une méthode de marche en cercle tout en récitant des mantras. Cette pratique avait pour objectif d'apaiser l'esprit et de focaliser l'intention préalablement à l'illumination. Dong Hai-quan combina plus tard la mécanique de la marche en cercle avec les arts martiaux pour créer un nouveau style basé sur la mobilité et la capacité d'appliquer des techniques tout en restant en perpétuel mouvement. Ainsi Dong Hai-quan appela initialement son art Zhuan zhang, « la paume qui tourne ». C'est bien plus tard encore que le maître chinois fit le rapprochement de son art du combat avec la théorie des huit trigrammes tirés du livre des mutations.

La marche méditative

Lorsque Morihei Ueshiba se rend en Mongolie, le Bagua Zhang de Dong Hai-Quan connaît un essor considérable. La plupart des styles existant alors trouve leurs racines chez trois disciples de Dong Hai-quan : Yin Fu, Cheng Ting Hua et Liang Zhen Pu. Le style de Yin Fu possède un grand nombre de techniques de percussions et de frappes explosives. Le style de Cheng Ting-hua est plus fluide avec peu de démonstrations de forces explosives. Le style de Liang Zhen-pu peut être considéré comme une combinaison des styles de Yin Fu et de Cheng Ting-hua. Dans tous les cas, Morihei Ueshiba découvrit le Bagua Zhang auprès de Yen Dehua et Gao Yisheng, deux héritiers du Bagua Zhang de Dong Hai-quan qui démontraient à travers leur pratique du Bagua du ciel antérieur (formes circulaires), comment un art martial combinant l'efficacité des techniques de spirale, de rotation et de révolution, pouvait se fonder sur une marche méditative. Voilà sans conteste, ce qui captiva l'artiste martial tout à fait génial qu'était Ueshiba. Oui, le fondateur de l'Aïkido, dont le nom chinois était Wang Shou-shao, aura été inspiré par le Bagua Zhang. L'autre question est peut-être de savoir dans quelle condition Morihei Ueshiba fut accepté au sein d'une école de Bagua Zhang. D'après certains maîtres de Bagua, il était inconcevable, en pleine crise entre le Japon et la Chine, que Ueshiba put rejoindre une école chinoise. Toujours est-il que la rencontre s'est bien produite... pour le meilleur des arts martiaux.

 www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

Dossiers Tao

les suppléments gratuits en ligne
du magazine Génération Tao



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



Prochaine parution: OCTOBRE 2005

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

Ma bu,

« Le pas du cheval »

Le soleil de l'été indien darde ses derniers rayons, l'automne s'approche à grand pas, le moment idéal pour étudier une nouvelle posture... Découvrez dans les trois arts de tradition : interne, externe et combat, les secrets Ma bu, le « pas du cheval ».

par Roger Itier, Photos: Manikoth Vongmany

Le Ma bu est la première des cinq positions de base du wushu. Sa symbolique le lie à la fin de l'été, et sa polarité yin-yang lui donne un aspect à la fois défensif et offensif. La Terre, qui lui est associé, est un élément central par nature.

Les origines du mot

Le Ma bu est la posture d'étude par excellence dans les arts martiaux. Elle permet d'aborder la première des qualités que doit maîtriser un pratiquant, à savoir l'équilibre et l'enracinement qui lui est lié. Le vieil adage : « L'énergie prend racine dans les talons, se développe dans les jambes, est véhiculée par la taille et se manifeste dans les mains jusqu'au bout des doigts » définit en quelques mots sa substance. C'est pour cette raison qu'elle est aussi appelée « la mère de toutes les positions », puisque de celle-ci découlent toutes les autres. Son nom est issu du préfixe *ma* qui veut dire « cheval » et du suffixe *bu* pour « posture » ou « pas ». On le traduit souvent maladroitement par « posture du cavalier » au lieu de lui préférer sa vraie signification qui est « posture du cheval ». En fait, on assimile les jambes écartées caractéristiques de la posture à celles d'un cavalier sur sa monture. Si tel est le cas, c'est un

gros percheron de labour que nous chevauchons en Taiji de style Chen ou en Changquan pour l'externe ! En réalité, le nom est né de la vision latérale d'un cheval avec les pattes antérieures et les pattes postérieures qui définissent une sorte d'arc de solidité, l'éventuel cavalier au-dessus représentant alors le tronc du pratiquant, la tête du cheval l'orientation de la technique (la vision et la direction) et la queue du cheval l'appui arrière qui propulse l'action martiale, mais aussi l'équilibre qui est produit par l'antagonie tête et queue de l'animal.

« La mère
de toutes les
postures. »

Dans les 4 styles

Comme nous l'avons abordé dans les numéros précédents, nous allons étudier Ma bu selon les quatre angles des traditions martiales externes (*waijia*), Nord (*changquan*) et Sud (*nangquan*), internes (*nejia*) et du combat (*sanda*). Comme toujours, le wushu en qualité de méthode corporelle et culturelle adopte souvent les mêmes principes qu'il décline de différentes manières. Les racines sont nombreuses, le tronc est commun et les branches importantes.

Neijia : le Ma bu se retrouve dans plusieurs techniques telles que : « fermer et ouvrir les mains », *kaihe shou*

du style Sun (« petit pas »), « commencer la forme », *qi shi mabu* du style Yang (« pas moyen »), « dérouler l'éventail », *shang tong bei* du Wu (« pas standard »), et « frapper du dos de l'épaule », *bei zhe gao* du style du Chen (« grand pas »). Ainsi il existe 4 postures, qui vont de la plus compacte et haute, à la plus étirée et basse. Comme la langue chinoise et ses 4 tons. Mais quel que soit le Ma bu que vous adoptez, il existe des règles constantes concernant la biomécanique, l'énergétique et la physiologie propre à la posture.

Changquan : les postures du changquan sont étirées car leur stratégie est basée sur des attaques à longue portée. Pour cette raison, les talons sont alignés afin que l'axe directionnel soit similaire à l'axe de sustentation. Le Ma bu ne déroge pas à cette règle. La posture est plus étirée avec 4 pieds d'écart, soit une fois et demi la largeur des épaules. Le volume d'encombrement au sol est moins important que dans les boxes du Sud où la position est plus compacte. Le *Mabu jiada chongquan* est élégant et étiré, l'allonge étant une qualité essentielle et prédominante dans les boxes du Nord.

Nanquan : dans les écoles de tradition sudiste, le Ma bu est très employé car il permet un enracinement solide du corps, très important dans un



De gauche à droite, petit, moyen et grand Ma bu en Tai Ji Quan.

espace réduit d'attaque. Le Centre de gravité, *zhongxing*, navigue sur le tiers médian de l'axe de sustentation par glissement et non par projection comme dans les boxes du Nord. Le pratiquant du Sud doit stabiliser sa posture en augmentant son enracinement latéralement pour être à même d'encaisser une onde de choc en retour d'impact, due à l'énergie cinétique du coup qu'il a lancé. L'amortissement s'exercera par les jambes qui feront office de paratonnerre en reliant à la terre (jambes), la technique aérienne (bras). On distingue 3 types de Ma bu: le petit, *shao mabu*, le moyen, *zhong mabu*, et le grand, *tai mabu*.

Le sanda : l'art du combat chinois est la quintessence du Wushu, il est donc normal que la posture du cheval y soit représentée. Dans les phases de combat, celle-ci offre de nombreux avantages: laisser le moins de surface possible à une riposte adverse, être de nature polyvalente en défense comme en attaque, être bien enraciné et mobile, surtout si les talons sont légèrement décollés comme un boxeur; elle peut aussi être le point de départ d'un coup de pied latéral, maître-coup du sanda, etc.

Les points essentiels

Commencez progressivement l'étude de cette posture qui est particulièrement douloureuse. Ce n'est pas pour



De gauche à droite, petit, moyen et grand Ma bu en Nan Quan.

rien que traditionnellement on éprouve la force de caractère d'un pratiquant en le faisant rester le plus longtemps possible en Ma bu: les jambes souffrent, mais l'esprit est aussi mis à rude épreuve. Après quelque temps, vous prendrez cette posture plus facilement et les tensions trop importantes s'estomperont pour laisser la place à sa dynamique. C'est en appliquant ces conseils que vous sollicitez la partie la plus massive des muscles des cuisses et non pas la partie plus fine qui se termine par les tendons des quadriceps. La posture des jambes doit être solide mais en même temps souple. Il existe 3 exigences et 3 défauts. Ainsi faut-il: répartir la masse, *pan*, sans exagérer, *bu pian*; s'enraciner, *chen*, sans être lourd, *bu zhong*; être agile, *qing*, sans flotter, *bu fu*.



En Changquan.

COMMENT PRENDRE LA POSTURE?

Ecartez les pieds d'une distance d'environ une fois et demi la largeur des épaules, pliez les genoux en position demi-accroupie. Gardez les cuisses presque horizontales, les pieds à plat sur le sol, le poids du corps entre les jambes, serrez les poings des deux côtés de la taille pour l'externe ou posés sur les hanches pour l'interne. Regardez droit devant vous pour respecter les 7 contrôles du waijia: tête droite, cou dressé, épaules lâchées, torse bombé, dos droit, ventre rentré, hanches fixes. Les pieds parallèles, la force des talons dirigée vers l'extérieur, celle des ballons de pieds vers l'intérieur, les genoux sont fléchis sans dépasser l'axe de la pointe de pied vers l'avant et sont alignés sur le tranchant interne du pied. Les fesses ne doivent jamais descendre plus bas que les genoux sous peine de graves traumatismes au niveau des ménisques. Et l'aine reste ouverte des deux côtés.



www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

Lohan Quan,

La boxe des disciples de Bouddha

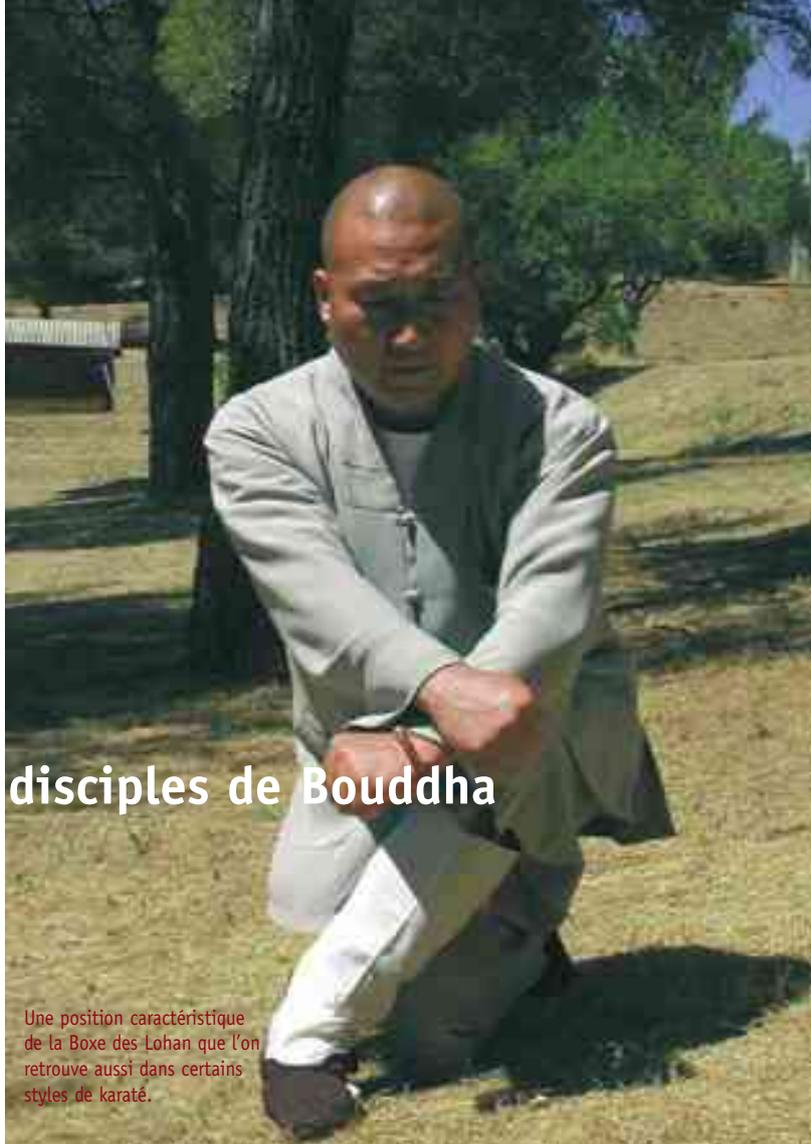
Retournez sur les traces du Lohan Quan, l'art martial des arhats, les disciples de Bouddha qui ont perpétué depuis des siècles l'enseignement de leurs illustres maîtres, en vous laissant guider par Maître Shi De Cheng, 31^e génération des moines guerriers de Shaolin.

Texte & crédit photos par Thierry Gil

La boxe des Lohan, ou boxe des disciples de Bouddha (*arhat*) est l'un des systèmes de combat les plus anciens de la tradition martiale du monastère Shaolin du Henan. Né dans le sillage du Bouddhisme, ce style est fortement imprégné des enseignements et de la philosophie qui en découlent; l'adversaire doit être maîtrisé et réduit à l'impuissance sans que sa vie soit mise en danger.

L'héritage de Damo en Chine

Dans le Bouddhisme, arhat (de la racine *arh*, « mériter » en sanskrit) désigne le dernier échelon de la sagesse. Celui qui y est parvenu est un arhat (*lo-han* en chinois). C'est donc proprement un « méritant ». Dans les anciens textes indiens, l'état d'arhat est le but final de la pratique bouddhique: l'atteinte du nirvana, ce qui signifie l'élimination



Une position caractéristique de la Boxe des Lohan que l'on retrouve aussi dans certains styles de karaté.

des afflictions, la fin des renaissances et l'accession à l'état « où il ne reste rien ». Selon certaines interprétations, il existe une différence entre un arhat et un bouddha en ce sens que l'arhat a atteint l'Eveil suite à un enseignement, alors qu'un bouddha l'a atteint par lui-même. Le terme arhat est aussi une des dix épithètes du Bouddha et par conséquent, il sert à désigner Bouddha lui-même.

La tradition indienne veut que le Bouddha Sakyamuni ait confié aux arhats la responsabilité de préserver et de transmettre sa doctrine après sa mort jusqu'à l'apparition du nouveau Bouddha. Seize d'entre eux firent vœu de rester dans le monde jusqu'à ce moment-là, renonçant ainsi au nirvana. En Chine, ces 16 arhats sont devenus 18 et sont l'objet de nombreuses représentations tant en peinture qu'en sculpture. Ce sont d'ailleurs quelques-unes de ces sculptures — celles que l'on peut apercevoir à l'intérieur du monastère du mont Song (Henan, Chine) — qui ont inspiré la création de l'une des boxes les plus célèbres de Shaolin: la boxe des disciples de Bouddha ou Lohan Quan, parfois orthographiée « Luohan Quan ». Ces statues reprennent elles-mêmes, à travers des postures, les exercices enseignés par le moine Bodhidharma (Putidamo en chinois, Damo en abrégé) à ses disciples lors de son séjour à Shaolin.

Les dix-huit mains des disciples

Considéré comme le 28^e patriarche indien, en descendance directe du Bouddha Sakyamuni, Bodhidharma est le fondateur de l'école du *chan* (en japonais *zen*) fondée sur la méditation, mais aussi sur la transmission « de cœur à cœur » (de maître à disciple), et non sur la lecture et l'étu-

de des textes canoniques. La légende largement répandue veut que Bodhidharma se soit abîmé en méditation pendant neuf années dans une grotte située sur le mont Song avant d'être invité par les moines de Shaolin à enseigner cette nouvelle doctrine que l'on peut définir ainsi: voir dans sa propre nature pour atteindre l'Eveil. Mais voilà, pour pratiquer la méditation correctement, il fallait être capable de rester immobile de longues heures durant. Bodhidharma s'aperçut très vite que les moines du monastère de la Petite Forêt (*Shaolin Si*) ne possédaient pas les ressources physiques suffisantes pour pratiquer la méditation assise (*zuo chan*) correctement. Il enseigna alors à ses nouveaux disciples une série de 18 mouvements destinés à fortifier leur corps et leur mental: les dix-huit mains des disciples de Bouddha: *Shi Ba Lohan Shou*. Ces 18 exercices sont répertoriés dans un ouvrage attribué à Damo, le *Yi Jin Jing, Traité des Muscles et des Tendons*, bien que rien ne prouve qu'il ait été écrit par le saint homme. Certains historiens avancent même une autre hypothèse: le véritable rédacteur de ce Traité serait son successeur, Hui Ke (487-594), considéré comme le second patriarche.

Renforcer les muscles et les tendons

Toujours est-il que la boxe des Lohan prend sa source dans l'enseignement de Damo. Ce dernier se serait inspiré des techniques ancestrales de combat indien pour créer une méthode d'entretien physique et de renforcement musculaire. Prince brahmane de l'Inde méridionale, le moine Bodhidharma avait sans aucun doute été formé

aux arts guerriers comme la tradition indienne l'exigeait, mais ce qu'il souhaitait par-dessus tout léguer aux

moines de Shaolin était une méthode de santé visant à rétablir l'équilibre homéostatique du corps, à assouplir et renforcer les muscles et les articulations tout en entreprenant un premier travail de l'énergie interne. Son héritage ne fut pas dilapidé par les moines, bien au contraire. Non seulement ils conservèrent les exercices pour les transmettre aux

générations suivantes, mais ils s'en inspirèrent aussi pour créer un style de boxe représentant la tradition bouddhiste du monastère, les autres styles étant par essence destinés à former des guerriers et donc à détruire. La méthode de Damo, condensé d'exercices à la fois gymniques et martiaux, forma l'ossature de ce qui allait devenir la boxe des disciples de Bouddha. Cette méthode fit couler beaucoup d'encre puisqu'elle fut considérée par certains comme étant à l'origine même des pratiques martiales du monastère de la Petite Forêt. Or, on sait aujourd'hui que ces pratiques existaient à Shaolin bien avant l'arrivée de Damo. Une décennie plus tôt, deux disciples du moine indien Batuo (Fo Tuo pour les Chinois), le premier ancêtre, avaient déjà créé une méthode de combat.

Pour les Chinois, Damo reste celui qui amena la notion de *Wu De*, la Vertu Martiale. Il donna un nouvel élan aux arts martiaux en insistant sur le fait qu'ils devaient servir à développer l'esprit tout autant que le corps, à cultiver

**Damo
amena la
notion de
Wu De, la vertu
martiale.**



Equilibre et puissance, la boxe des Lohan requiert une grande habileté.

les vertus de bienséance, de respect de la vie humaine et d'abnégation.

La quintessence du kung fu de Shaolin

Son enseignement ne fit qu'asseoir la réputation du Monastère de la Petite Forêt. Pendant la dynastie Qi du Nord (550-577), les officiers et les soldats disaient déjà: « Les moines du monastère de Shaolin sont capables de lever des poids de plusieurs centaines de kilos, sont de très bons combattants et de magnifiques cavaliers ». Le sacrifice et le dévouement total des moines à la recherche et au développement des meilleures techniques de combat, génération après génération, permirent à la tradition martiale du Temple de se perpétuer à travers les siècles. De nombreux experts y séjournèrent, apportant

La Voie du Mouvement

leur contribution à ce « laboratoire » d'études martiales. Sous la dynastie des Tang (618-907), le Temple acquit une réputation militaire. En 630, les moines aidèrent l'empereur Taizhong (Li Shimin) à repousser une invasion mongole. Pour les remercier, l'empereur fit anoblir 17 d'entre eux et autorisa le temple à former 500 moines guerriers. La dynastie Ming (1368-1644) fut une époque florissante pour les arts martiaux chinois. C'est durant cette période que le monastère de Shaolin prit une vocation plus guerrière et que de nombreux styles y furent introduits. Les formes (*taolu*) évoluèrent, savamment pétries entre les mains des maîtres du Temple. Les boxes originaires du temple comme le Mei Hua Quan (Boxe de la Fleur de Prunier), le

Hsing Yi Quan (Boxe de la Forme et de la Pensée) ou le Lohan Quan suivirent la même logique.

**« Si ton cœur
est bon,
ton kung-fu
l'est aussi. »**
Shi De Cheng

Les 108 postures

En puisant dans l'iconographie bouddhiste des arhats, dans les anciens exercices enseignés par Damo mais aussi dans les styles pratiqués à Shaolin, les experts présents firent de la boxe des Lohan l'un des systèmes de combat à mains nues les plus aboutis. Les 18 postures originales combinées à de nouvelles techniques devinrent les 27 postures des arhats puis les 54 postures des arhats et enfin les 108 postures (Da Lohan Quan). Ce dernier enchaînement utilise l'arsenal complet des techniques du wushu : percussions, projections, saisies et luxations (*quinna*) ainsi que les pressions

TECHNIQUES DE LOHAN QUAN PAR MAITRE SHI DE CHENG

Face à son adversaire, Shi De Cheng bloque un coup-de-poing direct avec son bras gauche et arme simultanément son bras droit.



1

La même technique avec une frappe au niveau du cou.



5

Une frappe avec le tranchant de la main peut être aussi efficace qu'un coup de coude.



4

Tout en contrôlant le bras de son adversaire, Shi De Cheng applique une clef de bras douloureuse.



2



3

Le maître enchaîne aussitôt avec un coup de coude porté sous l'aisselle de son adversaire.

sur les points vitaux. Inutile de préciser que l'apprentissage d'un style aussi complexe exige des années de pratique intensive pour en assimiler les subtilités, la boxe des Lohan faisant appel, tour à tour, à la souplesse et à la dureté, à l'agilité du singe et à la puissance du lion.

Selon un proverbe martial: « La tête du pratiquant de la boxe des arhats est comme une vague, ses mains comme des météorites, son corps comme un saule, ses déplacements sont ceux d'un homme ivre, ses coups sont délivrés par l'esprit et sa puissance est générée par tout son corps ». Difficile à maîtriser, cet art martial bouddhiste est très apprécié des maîtres de Shaolin qui accordent une place importante à son étude. Elle représente, à leurs yeux, la quintessence du kung fu de Shaolin.

En 2004, le maître Shi De Cheng a fait une brillante démonstration de cette boxe dans une compétition nationale réservée aux experts. Sa dextérité et sa parfaite maîtrise lui ont valu d'obtenir de ses pairs la première place. Lors des championnats de France techniques organisés la même année par le Comité National de Kungfu Wushu (CNKW), deux compétitrices se sont partagé l'or et l'argent dans la catégorie « Shaolin Quan »; les deux jeunes femmes avaient choisi la boxe des Lohan, tirée de l'enseignement du maître Shi De Cheng, pour disputer le titre national. ■

 www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

PORTRAIT DE MAITRE SHI DE CHENG

Maître de la 31^e génération des moines guerriers de Shaolin, Shi De Cheng fit partie, aux côtés de Shi De Yu, Shi Yong Shou et Shi Yan Zi, de la délégation du Temple qui fut autorisée officiellement pour la 1^{ère} fois en 1989 à voyager hors des frontières de Chine pour représenter en Occident la tradition du monastère de Shaolin. Ces ambassadeurs de la culture chinoise furent accueillis dans les grandes capitales européennes, en France par Jacques Chirac, alors maire de Paris, en Angleterre par la reine Elisabeth elle-même et en Autriche par son 1^{er} ministre. Depuis, le maître Shi De Cheng n'a pas cessé de voyager pour diffuser partout dans le monde le kung fu de Shaolin et prôner les vertus enseignées par Damo. Pour le « moine pèlerin », le kung fu doit être compris comme un instrument d'élévation spirituelle: « Pour pratiquer correctement, il faut être calme et avoir de bonnes intentions. En fait, tout est lié, l'interne et l'externe ne font qu'un. Il faut soigner son cœur pour que son corps aille bien. Soigner le cœur signifie cultiver les vertus avec des notions simples comme l'honnêteté avec les autres mais aussi avec soi-même, la bienséance, l'écoute, le respect de soi et des autres. Au-delà de l'aspect martial, nous souhaitons faire passer un message de tolérance et de paix, deux notions qui sont les piliers de notre culture. Si ton cœur est bon, ton kung-fu l'est aussi ».

TAI CHI STYLE CHEN

Stage International à Paris

Les 29 et 30 Octobre 2005

Avec le Grand Maître
CHEN XIAO WANG

Petit-fils du légendaire Chen Fake
19^{ème} génération de la famille Chen



Contact : Victoria Windholtz
06-07-75-04-24 | 06-77-37-54-29
(Réservation obligatoire, places limitées)

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





Véronique Trabujo
en séance particulière.

Méthode Grinberg

Ou comment retrouver son autonomie

La méthode Grinberg, du nom de son fondateur, Avi Grinberg, est née à la fin des années 80 en Israël. Basée sur un ensemble de techniques de toucher, d'attention et de mouvements, notamment l'analyse des pieds, elle donne à la personne les outils nécessaires pour mieux se connaître et cheminer dans sa vie.

Texte & crédit photos : Véronique Trabujo

La méthode Grinberg est le résultat d'une collection de techniques et de compétences que son fondateur a apprises dans différentes parties du monde depuis les années 70, avec l'objectif essentiel de développer le bien-être à travers l'éducation et la prévention.

A qui s'adresse-t-elle ?

Elle s'adresse à des personnes qui ont soif d'apprendre, à celles et ceux en manque d'eux-mêmes et qui sont à la recherche d'un mieux-être, pour se découvrir ou se retrouver. Elle leur permet de développer leur niveau d'énergie et d'attention au corps, à travers des séances de toucher, de mouvements et d'attention, des exercices de respiration, de silence et de relaxation. Elle enseigne une discipline

qui permet aux gens d'avoir plus de maîtrise sur leur corps, de dépasser leurs propres limitations. Par le fait d'être touché, le corps se réapproprie lui-même, il récupère la liberté de bouger, de s'exprimer, il acquiert aussi plus d'espace pour « penser » différemment ; il se sent plus libre et peut choisir quoi faire et comment communiquer ou se ressourcer ; il s'enrichit d'une palette infinie de nouvelles sensations physiques.

Comment ?

Au cours du processus composé d'un certain nombre de séances individuelles, la personne apprend à reconnaître puis à arrêter ses attitudes personnelles, ses mécanismes corporels qui nuisent à son développement : elle prend conscience de la manière

dont elle investit son énergie dans des schémas de comportements répétitifs qui la maintiennent sur le même chemin de vie. Dans chaque séance, elle reçoit et apprend à prêter attention à son corps : comment elle l'utilise face à la peur ou à la douleur, comment elle réagit systématiquement à certaines situations de la vie. Elle apprend aussi à utiliser différentes

fonctions du corps : ses capacités à respirer, à se concentrer, à se relaxer, à se rassembler, à être calme ou énergétique. Elle devient alors davantage maîtresse d'elle-même. De cette manière, la personne devient responsable face à

ses douleurs physiques ou émotionnelles, elle arrête de souffrir en apprenant à stopper les mécanismes du passé (histoire personnelle, culturelle, familiale). Ainsi, elle devient plus créative et s'adapte mieux aux changements, résiste mieux aux difficultés. Elle peut vivre sa vie comme étant un possible apprentissage permanent et non plus comme étant victime de ce qui lui arrive.

**Arrêter
de créer
ses propres
souffrances.**

Un processus d'autonomie

Le praticien offre un processus personnalisé. Au travers de diverses techniques de toucher sur le corps et sur les pieds et d'instructions verbales, il enseigne à son client à construire un niveau d'attention et de confiance. Basé sur l'analyse de pieds, le processus propose des objectifs clairs et personnalisés. C'est un travail de collaboration entre le praticien et son client pour apprendre à changer, améliorer un symptôme physique récurrent et puis arrêter un état d'être systématique et non maîtrisé. La durée d'un processus est variable: elle est déterminée par le but que la personne souhaite atteindre.

Lors des séances, le client s'approprie différents outils pratiques qu'il pourra utiliser dans son quotidien. Il apprend à gérer les différentes situations de stress de la vie. Il devient plus clair, plus précis et acquiert de la détermination, du courage pour entreprendre et réaliser des projets personnels.

Le retour des sensations

Durant les premières séances, on a pu constater que la personne se sentait souvent victime de ce qui lui arrivait. Elle a alors besoin de se réapproprier son propre corps, d'apprendre pas à pas à retrouver son indépendance face aux différentes possibilités de mouvements, de respirations, de sensations corporelles. Elle a besoin d'être guidée, soutenue dans son apprentissage. Elle apprend à diminuer les efforts inutiles, à relâcher les tensions. C'est pour elle comme apprendre un nouveau langage ou une langue oubliée. C'est retrouver le chemin de soi-même à travers le ressenti, le toucher. Le corps relâché de vieilles tensions, laisse l'énergie circuler et se rééquilibre par lui-même. En chemin, elle découvre un large spectre de possibilités de sensations physiques, les capacités infinies du corps à ressentir la vie: des sensations de calme, de bien-être profond, des sensations intenses et puissantes, des sensations de chaud, de froid, du plaisir.

Devenir praticien

Pour être praticien diplômé de la Méthode Grinberg, il faut avoir suivi trois ans d'études et réussi trois niveaux d'apprentissage et de supervision. Le praticien apprend, lors de ses études, à développer son niveau

d'énergie et d'attention, des techniques de toucher et d'analyse de pieds. Il apprend à offrir un travail de qualité, c'est-à-dire à élaborer des stratégies de travail adaptées pour que ses « clients » atteignent leurs objectifs. Mais un bon praticien devient surtout un « artiste » par la palette des techniques qu'il utilise et la diversité des attitudes adoptées pour enseigner aux gens à être plus eux-mêmes et à partager des expériences intenses et toujours différentes.

Les « apprentissages »

La Méthode Grinberg se pratique depuis plus de 18 ans dans de nombreux pays et propose différentes activités d'apprentissage:

- Les séances privées: processus de développement personnel, pour récupérer d'une maladie, d'un accident ou d'un traumatisme particulier.
- Les classes de remise en forme, de relaxation ou de concentration: une heure hebdomadaire d'exercices d'attention, de mouvements...
- Les ateliers de développement personnel d'un ou deux jours: enseignement théorique et pratique pour apprendre à développer son attention au corps.
- Le travail de groupe sur des sujets spécifiques: entraînement périodique et enseignement théorique et pratique pour développer certaines qualités du corps.



- La formation professionnelle: celle-ci sera enseignée pour la première fois en France dès le 19 novembre 2005. Avi Grinberg poursuit et contribue toujours au développement de l'enseignement de sa Méthode Grinberg en entraînant les enseignants et en l'appliquant dans des séances individuelles.

www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

TEMOIGNAGES

• *Je me souviens, au début, j'allais voir ma praticienne et j'étais confuse. Le processus m'a permis de me sentir à nouveau entière. J'ai récupéré des sensations physiques de paix et de bien-être, de réconfort et de confiance. J'avais l'impression que je me construisais. J'ai appris qui j'étais, en étant attentive à mon corps, à mes capacités à respirer, à bouger, à me relaxer ou à m'investir physiquement dans différentes situations. Ce qui était étonnant, c'était cette capacité du corps à désapprendre ce qu'il avait appris à faire dans le passé, ce qui lui faisait du mal à force de se répéter et qui me donnait l'impression de tourner en rond. Je peux dire que le corps a appris grâce au fait d'être touché: c'est plus simple de sentir comment et où ça se passe quand on est physiquement interpellée. Recevoir des instructions claires m'a permis de pouvoir appliquer ce que j'apprenais dans les séances dans mon quotidien. J'ai appris que je pouvais réagir différemment.*

D. C.

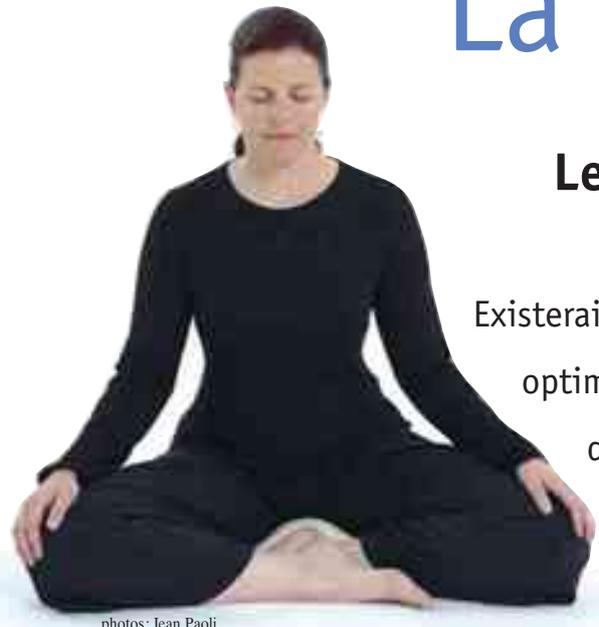
• *Une amie m'a parlé de la Méthode Grinberg. C'était une période très difficile de ma vie. J'en avais marre de subir mon corps, j'étais très mal dans ma peau. J'étais occupée par une douleur qui ne voulait pas me lâcher. J'étais fatiguée, irritable avec ma famille. Je sentais que je n'arrivais pas à communiquer ce que j'avais au fond de moi. Je suis donc allée voir une praticienne. J'ai tout de suite senti qu'elle prenait soin de moi, que je pouvais me reposer, me relaxer et récupérer. J'ai repris des forces, j'ai commencé à ne plus avoir mal partout. Ma joie de vivre est revenue avec de nouveaux projets en tête. Et surtout, j'ai retrouvé ma lucidité et le courage de faire des choix, d'entreprendre des choses personnelles.*

B. P.

La Supra-santé,

Les 17 signes d'une santé optimale

texte et crédit photos : Yves Réquena



photos: Jean Paoli

Existerait-il un état de santé optimal? Et que l'on puisse décrypter? Yves Réquena le pense et le nomme l'« état de supra-

santé » dans son dernier ouvrage intitulé Wu Dang, les mouvements du bonheur. Comment l'atteindre? Par une pratique régulière de yoga, de méditation ou de Qi Gong, et notamment celle du mont Wu Dang. Découvrez ici les 17 signes de la « supra-santé ».

Généralement, les signes répertorient les maladies ou les états pathologiques. Mais peu de recherches ont tenté de décrire les signes positifs, non pas de la simple santé, mais d'une santé optimale, produite quelquefois par les sports extrêmes, mais souvent par le yoga, la méditation ou le qi gong.

Les conditions de supra-santé

Un premier fait : il n'y a pas de secrets pour obtenir l'état de supra-santé, la pratique doit être quotidienne, ou presque. Et l'on doit y consacrer chaque jour 45 minutes à 1 heure 30, en une seule session, ou partagée en deux temps. Dans ces conditions, l'état de supra-santé peut apparaître, d'autant plus rapidement que le pratiquant est jeune et déjà en bonne santé.

Comme avec la plupart des qi gong internes, en cas de maladie, ou d'âge physiologique avancé, il faut espérer dans le meilleur des cas une restauration d'un état de santé normal, avant de commencer à sentir les signes de supra-santé apparaître en intensité et en proportion variable pour chacun.

Les 17 signes de supra-santé

- **L'aisance et la flexibilité des articulations**: on ressent plus d'aisance et de fluidité aux articulations. Ces effets sont dus à la meilleure circulation du Qi dans les méridiens, notamment des bras et des jambes.

- **La démarche et l'allure dynamique et souple**: ce signe s'observe constamment chez tous ceux qui ont une pratique régulière du taiji ou du qi gong. La démarche est moins pesante, ou n'est plus pesante du tout. Mieux que normale et naturelle, elle est souple, légère, féline. On dit de quelqu'un qui pratique régulièrement qu'il semble, en le regardant marcher, qu'on soit capable de suivre son Qi à la trace.

La démarche est souple, légère, féline.

Concernant les personnes qui commencent à vieillir, un proverbe médical chinois dit : « L'homme commence à vieillir par les jambes. » Leur enraidissement annonce l'ankylose, puis la faiblesse musculaire. On comprend que ce deuxième signe de supra-santé est une assurance sur la prévention et le ralentissement du vieillissement corporel, de la diminution et de la perte de l'autonomie. Une méta-analyse des recherches mondiales a d'ailleurs prouvé le rôle préventif du tai ji quan dans la prévention des chutes chez les personnes âgées.

- **La vitalité accrue**: la vitalité, c'est l'énergie, la vigueur et les ressources

disponibles dans l'instant, et dont on sent que l'on dispose à volonté, accompagnée de l'enthousiasme de vivre, de faire, d'entreprendre. La pratique intensive du Qi Gong procure une augmentation nette de cette vitalité qui nous restitue nos capacités à entreprendre, si elles avaient déjà décliné.

- **La résistance physique augmentée:** la disponibilité de cette vitalité se vérifie lorsqu'on fournit un effort physique accru ou prolongé dans le temps: voyager, déménager, accentuer la dépense physique dans le sport, la marche, la randonnée, la course. Les applications dans le coaching des sportifs ou dans la relation d'aide aux malades et aux convalescents est ici évidente.

- **La fatigue de fin de journée diminuée ou disparue:** les personnes de faible constitution ou âgées, ou celles qui ont un métier manuel ou simplement qui se surmènent intellectuellement et « font trop de choses », ont l'impression que les journées n'en finissent pas et qu'elles terminent leur journée épuisées. Elles ressentiront progressivement le changement avec une diminution de cette fatigue en fin de journée. Ceci est particulièrement net pour les personnes âgées.

- **La diminution de la durée de sommeil:** on devrait d'abord parler de régularisation du sommeil, car la pratique intensive du qi gong est en mesure de régler

presque tous les problèmes d'insomnie en trois à six mois maximum.

- **Le sommeil plus réparateur et profond:** la pratique du qi gong change la qualité du sommeil. Moins d'heures, sensation de légèreté et nettoyage au réveil, comme après une longue nuit en vacances. Le sommeil est plus profond tout en étant parfois vigile.

- **La récupération accélérée en cas de décalage horaire ou de surmenage:** l'horloge biologique se recalcule plus rapidement, voire instantanément et il ne se produit la plupart du temps ni décalage de la séquence de sommeil, ni ces coups de barre caractéristiques du jet lag au cours de la journée, dès le jour d'arrivée et le lendemain. Ceci implique biologiquement une adaptabilité considérable du cycle nyctéméral et des sécrétions de sérotonine (jour) et mélatonine (nuit). Certains utilisent la mélatonine pour combattre le décalage, le qi gong y supplée largement.

Le sommeil est plus profond tout en étant vigile.

- **L'attention, concentration, résistance à l'effort intellectuel augmentées:** c'est la conséquence directe de la pratique du qi gong, c'est-à-dire l'esprit calme, voire vide, uniquement centré sur l'observation de la posture ou du mouvement. Le Yi, l'intention, est la seule activité qui ride la surface de l'eau calme de l'esprit. Les applications sont évidentes pour tous, tout au long de la journée mais particulièrement pertinentes pour les enfants et les adolescents en milieu scolaire, d'où l'application croissante du qi gong à

l'école en France, au Luxembourg, en Allemagne...

- **L'amélioration de la mémoire et stimulation de la créativité:** il y a par l'amélioration de la concentration, une focalisation accrue et par conséquent une optimisation du traitement des informations par le cerveau. L'utilisation est tout naturellement faite au niveau des conservatoires pour l'interprétation instrumentale, aux cours d'art dramatique, chez les danseurs et les peintres pour stimuler leur créativité. Attention, concentration, résistance intellectuelle à l'effort et amélioration de la mémoire placent définitivement le qi gong comme stratégie d'anti-vieillesse cérébral et, peut-on penser, probablement de prévention de la maladie d'Alzheimer, ce que les observations semblent vouloir suggérer. À l'amélioration de la résistance intellectuelle, s'ajoutent pour les personnes âgées, une amélioration de la vigilance, et l'antidote à la somnolence diurne.

- **La sensation exceptionnelle de bien-être, de jubilation, d'euphorie cellulaire:** cette perception est physique. Sentir son corps au maximum de sa condition physique et même au-delà de la condition physique habituelle. D'ailleurs les sensations « d'euphorie cellulaire » que l'on recrée en permanence, 24 h sur 24, du fait d'une pratique régulière ressemblent étrangement à celles que l'on a en faisant l'amour ou tout de suite après, ce qui suppose que sur le plan physiologique la pratique du qi gong soit susceptible d'augmenter la sécrétion d'endorphines, en plus des

régularisations et optimisations hormonales déjà prouvées expérimentalement sur le cortisol, la DHEA, les hormones sexuelles et thyroïdiennes et l'insuline.

- **La sensation intérieure de corps nettoyé, pur et lumineux:** il s'agit là de perceptions qui viennent de la périphérie, non pas du corps physique lui-même mais du corps énergétique.

- **L'exacerbation des facultés sensorielles:** on voit mieux et plus clair, parfois même la vue s'amé-

taines améliorations sont fréquemment signalées par les pratiquants, y compris sur les bourdonnements.

- **L'augmentation du désir sexuel et de la sensibilité orgasmique:** pratiquer le qi gong, c'est nourrir le principe vital *Yang Sheng Gong*. Ce principe vital est l'essence, un des trois joyaux de l'homme. Cette essence ou élixir se confond avec l'énergie qui nourrit les parties nobles du corps, l'axe neuro-endocrinien, les hormones

cerbe, aiguise la sensibilité tactile, sensorielle, les ressentis énergétiques des ambiances, des lieux ainsi que des autres personnes. Cette exacerbation de la sensibilité contraste apparemment avec un plus grand calme et une plus grande sérénité à l'égard de toutes les perceptions, de tous les stimuli.

- **L'augmentation de la confiance en soi et dans la vie quoiqu'il arrive:**



liore. Après une séance de pratique intensive, comme après une méditation, on a l'impression que les couleurs sont plus vives. Ceci témoigne du raffinement du *Jing*, l'énergie essentielle, en *Shen*, l'esprit. En dehors des yeux, les sept orifices du *Shen* sont encore les oreilles, les narines, la bouche. Tous les organes des sens sont exacerbés, comme l'olfaction et le goût. Quant à l'ouïe, cer-

POUR EN SAVOIR PLUS

Le *Wu Dang Qi Gong* est l'entraînement des moines et des nonnes du temple taoïste de la porte du dragon, quelque part dans les sommets enveloppés et brumeux de *Wu Dang Shan*, le mont *Wu Dang*. Cette pratique de *Qi Gong* alterne dans le temple avec celles du *tai ji quan*, du *bagua quan*, de l'épée, du bâton et les pratiques internes de méditation. Mais, pratiquée régulièrement cette seule technique, composée de 15 mouvements, de six sortes de postures statiques est capable de produire un état de santé exceptionnel.

et notamment sexuelles, qui commandent la libido. Une déficience du *Jing* peut entraîner une aménorrhée, la stérilité, la frigidité ou l'impuissance, la baisse du désir sexuel. La pratique régulière du *qi gong* commence par restaurer le niveau du *Jing*, puis l'augmenter jusqu'à une optimisation qui est, pour les médecins chinois, responsable purement et simplement de ces 17 signes de supra-santé: *Yang Sheng Gong*, restaurer le principe vital.

- **La joie profonde et sereine:** par la pratique du *qi gong*, la jubilation ressentie n'est pas seulement physique mais aussi psychique. L'esprit est joyeux. On dit dans le *Tao* que c'est la condition fondamentale et naturelle de l'esprit. Pratiquer, c'est contacter cette joie, la retrouver, y demeurer. L'état de santé normal devrait habituellement s'accompagner de « joie de vivre », celui de supra-santé s'accompagne de sérénité avec le sentiment qu'elle est profondément inaltérable.

- **La sensibilité accrue, plus calme et sereine:** cette sérénité ne signifie pas l'indifférence, ni le détachement. La pratique du *qi gong* au contraire exa-

l'augmentation de la vitalité et de l'endurance, de l'attention, de la concentration, de la créativité mettent à la disposition des pratiquants un supplément de ressources physiques et psychiques.

La joie est la condition fondamentale et naturelle de l'esprit.

En même temps toutes les perceptions sensorielles sont aiguës, toutes ces conditions nouvelles sont ainsi suffisantes pour augmenter ou créer la confiance en soi et dans la vie.

La définition déjà ancienne de l'OMS de la santé est la qualification d'un équilibre et d'un épanouissement physique, psychique et spirituel. Gageons que la pratique du *qi gong* nous y conduise ou nous y prédispose. Les 17 signes de supra-santé que l'on observe dans le témoignage des pratiquants rigoureux et assidus décrivent au fond l'épanouissement dans ces trois domaines et définit peut être de ce qu'on appelle le bonheur, sans toujours être certain de savoir ce que l'on recherche par là et ce que ce mot veut dire. —■



www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

Taiji-Quan Qi-Gong

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

6 nouveaux films DVD exceptionnels



Les 12 techniques énergétiques anciennes de combat de l'école Yang

Ouverture des 12 méridiens, effets énergétiques de chaque technique, dim-mak, chi-na.

Une série de 3 DVD. Par Thierry Alibert et Michel Imigo - 25€ le DVD



Le grand sanshou de l'école Yang et les Pao-chui traditionnels

par Thierry Alibert et Jean-Luc Chénouet (multiple champion d'Europe). Les deux Pao-chui détaillent 96 séquences et leur liens pour former le grand sanshou ou combat codifié du style Yang (filin longue durée).

25€ le DVD



L'épée de style Yang, deux styles

par Thierry Alibert et Jean Jacques Galinier (expert style Yang, Chen et Bagua)

Deux formes et leurs applications médicales, traitement de l'épée collante, technique de combat (filin longue durée) - 25€ le DVD

Commentaire par internet
www.thierryalibert.com
ou par courrier électronique / en direct

Retrouvez Thierry Alibert en stage toute l'année

Trois rendez-vous à ne pas manquer !

- A Paris aux jardins du Luxembourg pour une rencontre internationale autour du sanshou de style Yang, les 8 et 9 octobre 2005.
- A Paris, au Centre Génération Tao, les 3 et 4 décembre 2005, pour un stage de Taiji-Quan
- Taiji et sport d'hiver: Participez à un stage dirigé par Thierry Alibert dans le massif central, sur le thème du Taiji et randonnées raquettes et ski de fond du 20 au 24 février 2006. Vous serez accompagné par un spécialiste guide de montagne diplômé d'état.

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

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

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

法國傳統中醫學院

F.N.M.T.C.



Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise

F.N.M.T.C

9^e Congrès National

29 et 30 octobre 2005

Aix-en-Provence

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. : 04 93 82 31 39
Courriel : contact@fnmtc.com



Xin Li,

La psychologie traditionnelle chinoise

Méconnue, la psychologie traditionnelle chinoise, appelée *Xin Li*, est l'art de comprendre et de maîtriser le mental. Considérée comme la perle du cœur et de l'esprit, elle fait partie des 7 perles de la médecine chinoise. Un voyage au centre des mécanismes et des mystères de la personnalité.

par Michel Deydier-Bastide & illustration : Pascaline Deydier-Bastide

15 CONCEPTS CLÉS DE LA PSYCHOLOGIE TRADITIONNELLE CHINOISE

• **L'énergie mentale : *Xin Qi***

Elle est élaborée à partir de l'énergie corporelle qui, à son tour, nourrit et stimule cette dernière.

• **Le noyau de la personnalité : *He Xin***

Il détrône le concept de l'ego, expliquant ainsi que le « cœur » de la personnalité est déterminé à l'âge de 7 ans et que l'adulte accompli devrait être l'enfant que nous étions à cet âge avec en plus la conscience et la responsabilité.

• **L'intégration au Tao : *Dao Chang* ou infini**

Car nous sommes à la fois des contenants d'une partie de l'infini (énergie et matière [énergie condensée]) et contenus dans la totalité de l'infini. S'harmoniser avec l'espace (les êtres vivants, les lieux etc.) et avec le temps (le passé, le présent et l'avenir) permet de s'accorder avec les forces universelles qui agissent en soi et à l'extérieur.

• **Les 5 émotions fondamentales *Wu Qing***

La colère, la joie, le souci, la tristesse, la peur sont sources des nombreuses autres combinaisons émotionnelles. Pour la psychologie chinoise, il existe 5 « émotions primaires » que l'on porte dans un contenu émotionnel latent (*Gan Chu Bei*) et qui sont indispensables, à condition qu'elles soient justement dosées et adaptées aux situations rencontrées. L'équilibre émotionnel s'installe alors si aucune émotion n'est ni dominante, ni étouffée.

• **Les 5 sens *Wu Guan***

Ils nous apportent les cinq essences nutritives, confiant avec la

nourriture et l'air, le substrat nécessaire à l'élaboration de l'énergie corporelle et mentale. Les sens nous permettent d'établir une véritable communion avec tout, c'est-à-dire avec le Tao. Ils sont l'intermédiaire indispensable entre l'infini (extérieur et intérieur) et notre cerveau.

• **Les 12 facultés mentales : *Liang Shen***

Ce sont de véritables outils dont le cerveau dispose pour fonctionner, comme les applications de base d'un système informatique. Elles sont alimentées par le Qi mental et agissent selon des intensités variables. On y trouve l'intelligence *Zhi Li*, la mémoire *Ji Yi*, la pensée *Xiang Fa*, l'auto-programmation mentale *Zhun Bei*, le réalisme *Xian*, l'imagination *Xiang Li*, la créativité *Chang*, l'espoir *Xi Wang*, la volonté ou force de vie *Zhi*, la prise de décision *Jue*, la concentration *Zhong*, la dissociation volontaire *Rong*.

• **Les 12 instincts : *Tian Xing***

Ce sont les tendances innées, communes à notre espèce, à effectuer spontanément des actes dans certaines circonstances. La différence entre une faculté, *Liang Shen*, et un instinct, *Tian Xing*, réside dans le fait que l'instinct n'est pas un outil spécialisé dans une opération mentale, mais une force intérieure d'origine multifactorielle à déclenchement automatique, non subordonnée à la conscience. Il existe donc différents instincts qui couvrent l'ensemble des besoins fondamentaux de l'individu et de la société humaine. Comme les émotions, les instincts doivent être libérés avant d'être confrontés à la conscience.

La psychologie traditionnelle chinoise fait partie des 7 perles de la médecine chinoise que sont: l'acupuncture, *ZhenJui*, la pharmacopée chinoise, *ZhongYao*, le massage, *AnMo TuiNa*, la médecine manuelle, *Ban Fa Dong Fa*, l'exercice corporel, et l'hygiène de vie, *YangShang*.

Une science thérapeutique

Résolument humaniste, à la fois sociale, analytique, reconstructrice et globalisante, la psychologie Xin Li permet d'accéder à une meilleure connaissance de soi et homogénéité du corps et de l'esprit. Elle accompagne remarqua-

Comme les émotions, les instincts doivent être libérés avant d'être confrontés à la conscience.

blement chacun dans sa démarche de croissance et constitue une science thérapeutique éprouvée pendant des siècles. Basée sur la compréhension des phénomènes les plus subtils qui animent à la fois l'esprit et la matière vivante, c'est une science méthodique, engendrée par le très ancien Taoïsme post-néolithique de la « première Chine », antérieurement à l'Empereur Jaune.

S'améliorer sans cesse

Née parallèlement à la médecine, elle est le trait d'union entre l'individu et son environnement, entre le corps et

le psychisme. Elle nous explique comment retrouver et conserver la santé mentale, et acquérir en quelque sorte, une certaine « logique de vie ». Elle nous propose également d'améliorer sans cesse notre conscience, notre esprit et notre corps, pour que se développent en nous le sens de l'auto-critique et de la responsabilité, l'autonomie, le respect de l'autre et de l'environnement (au sens large du terme), la fluidité émotionnelle et le potentiel intellectuel. On découvre ainsi les différentes pièces qui forment le psychisme et nous comprenons les mécanismes qui régissent les relations du corps et de l'esprit selon les principes énergétiques de la médecine chinoise.

La recherche de l'harmonie

Dans ce contexte, être heureux signifie avoir atteint un état de liberté

• La conscience supérieure et l'esprit *Shen*

Po, *Hun* et *Shen* sont des dynamiques intérieures, corporelles, mentales et spirituelles qui vivent tant que dure la vie de l'individu et se dispersent à sa mort. Elles participent à faire vibrer la multitude de nos sentiments, et à créer notre musique intérieure, sorte de résonance individuelle par laquelle nous nous accordons plus ou moins idéalement à toute chose. La conscience supérieure est celle qui relève de la spiritualité de l'individu, de son intérêt pour les questions existentielles, sociales (au sens vrai du terme...) et altruistes. Elle agit en relation avec l'énergie du cœur.

• La conscience ordinaire : *Hun*

Outil du *Shen* et de la construction de soi, comprenant les acquisitions, le potentiel intellectuel, l'imaginaire, etc., elle agit en relation avec l'énergie du foie.

• La conscience corporelle : *Po*

Elle englobe la matière vivante, ses fonctions et ses relations avec l'esprit. Elle exprime notre mémoire sensorielle et agit en relation avec l'énergie du poumon et du rein.

• L'équilibre triangulaire Corps / Esprit / Conscience

Il s'agit d'un système d'échanges permanents entre le corps, l'esprit et la conscience, chacun ayant la capacité de verrouiller l'autre ou de le libérer, selon que les éléments qui y circulent sont en opposition ou en accord. L'absence de conflit entre les trois est une condition absolue pour accéder à l'équilibre psychologique.

• Les programmes mentaux : *Can Shen*

Ils forment un vaste réseau organisé entre des pôles de mémoire négative (souffrance) ou positive (plaisir). L'épanouissement de la personnalité ou la résolution des problématiques psychologiques imposent de corriger les voies de circulation de l'énergie mentale entre ces pôles, par un travail d'auto-reprogrammation.

• Les organes : *Zang Fu*

Ils élaborent l'énergie corporelle source de l'énergie mentale et gèrent une portion de la vie émotionnelle

• Le sang : *Xue*

Il contient l'énergie nutritive source de l'énergie mentale et emporte les déchets et le liquide organique *Jin* fondamental chargé d'assurer une bonne conduction du Qi mental et sensoriel.

• La sagesse *Hui* et ses 12 grandes vertus

Ce sont les matériaux essentiels de l'équilibre idéal du corps et de l'esprit. La sagesse est conscience et action réunies. Associée à la santé mentale, elle procure un bonheur profond et serein et décuple la force, la solidité et le niveau de ressenti. La sagesse se construit peu à peu, en développant simultanément 12 grandes valeurs: l'humilité, la bonté, la compassion, le respect, la justice, le pardon, la contemplation, la gratitude, le courage, la curiosité, l'humour, la confiance.

中国 传统 心理学

à terme vers 7 ans) dont le rayonnement est très souvent caché par la « personnalité apparente. » Il faut donc conserver l'homogénéité du noyau de la personnalité qui garde sa luminosité jusqu'à l'âge de 7 ans, et cela quelles que soient les souffrances vécues par l'enfant (celui-ci jusqu'à cet âge laissant toujours la part belle à l'émerveillement).

Dès l'âge de 7 ans, le noyau s'entoure d'une nébulosité liée notamment à l'affirmation des mécanismes de défense. C'est la naissance de la personnalité « apparente ». La luminosité du noyau, qui doit se

voir de l'extérieur, commence à disparaître. Aussi le travail effectué dans l'accompagnement Xin Li permet-il de dépasser les structures de failles du psychisme, en renforçant la volonté et la force mentale par le contact avec son noyau, ce qui aboutit à la libération de la personnalité « vraie », puis à la reconnaissance de soi et enfin à l'amour inconditionnel de soi.

L'accompagnement thérapeutique

La psychothérapie Xin Li se distingue des méthodes occidentales par de nombreuses caractéristiques, et notamment :

- Le patient doit apprendre à gérer les différents mécanismes que nous avons cités (voir les concepts-clés), car il ne peut agir sur lui-même que s'il sait comment il est construit.
- Le praticien l'accompagne dans ce voyage où il l'aide à intégrer cette connaissance et à l'activer dans toutes les situations
- Des exercices mentaux sont enseignés au patient, qui devra les pratiquer chaque jour, comme *Yuan Shen* qui consiste à faire pénétrer en soi des pensées et des images visuelles à l'inspiration, ce qui a pour effet de développer la joie interne, de mobiliser la conscience *Liang*, l'espoir *Xi Wang*, l'instinct de conservation *Bao*, la force de vie *Zhi* et l'amour de soi *Lian*.
- La composante physique étant pour nous très importante, parfois même

l'origine principale de troubles de la volonté, de la concentration ou de syndromes dépressifs, nous prodiguons des conseils et parfois des soins pour préserver l'énergie corporelle.

- Le rayonnement du noyau de la personnalité étant très souvent caché par la personnalité apparente, ceci crée (entre autres) l'absence de reconnaissance de soi à l'origine du besoin de reconnaissance par autrui. Aussi nous guidons le sujet dans cette découverte, mais aussi dans l'idée que les expériences douloureuses de l'enfance ne peuvent être traitées que par la partie « adulte heureux » qui est en lui, et sa partie « adulte souffrant » ne peut être traitée que par la partie « enfant heureux » présente dans son noyau.

**La sagesse
est conscience
et action
réunies.**

Les actions thérapeutiques

Traitement d'accompagnement au sens réel, la psychothérapie Xin Li comprend toutes les actions correctives menées par le praticien dans le cadre de sa relation avec le patient, dans le but d'obtenir une transformation mentale, le *Qi Hua* mental. Elle peut être entreprise indépendamment ou parallèlement à un traitement global de médecine chinoise, ce qui dans ce cas, potentialise ses effets. Les moyens thérapeutiques sont variés : la réparation mentale *Xiao Zhou Tian*, le nettoyage respiratoire *Diao Xua*, la maîtrise des pensées *Zhi Nian*, la culture de la pensée *Lian Shen*, la concentration *Cun Xiang*, la méditation *Ning Lian Qi Hua Shen*, etc.

L'application du traitement Xin Li est répartie sur quatre actions thérapeutiques clés de la transformation mentale : l'acceptation *Ca*, l'intégration *Tou*, la méditation *Ning*, les exercices mentaux *Duan Shen*. Le changement et la reconstruction commencent dès que l'acceptation est engagée.

Pour conclure, j'aimerais ajouter que l'étude de la psychologie traditionnelle chinoise est une expérience extraordinairement riche, tant sur le plan personnel que dans le domaine professionnel car elle produit un impact profond et rapide sur soi et sur son environnement social.

www.generation-tao.com

Voir notre carnet d'adresses p. 62

émotionnelle, corporelle, sensorielle, intellectuelle et spirituelle qui découle d'un rapport sain et équilibré entre l'esprit, la conscience et le corps, par la connaissance et l'amour que l'on porte à ceux-ci. L'harmonie est l'état qui résulte de la santé mentale, elle-même engendrée par cette idéale consonance de soi avec ce qui est en soi (la matière et l'énergie) et avec ce qui est à l'extérieur de soi (le temps et l'espace). Il faut donc apprendre et chercher à acquérir cette sensation d'harmonie pour vivre chaque instant selon le juste équilibre; l'individu ayant sa place à part entière dans l'existence.

Libérer la personnalité

Mais qui est cet individu ? En psychologie traditionnelle chinoise, on ne peut agir dans l'infini du temps et de l'espace que si l'on est Un. Il est donc essentiel de conserver l'homogénéité de ce qui est appelé « la personnalité vraie ». La personnalité est le noyau vivant de chacun (sa maturation étant

DÔ création

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

Modèle Nankin
PL011 coloris Noir
PL 012 coloris beige

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

Retrouvez Dô Création sur Internet
www.do-creation.com

Dô Création, - 3 rue de Montholon, 75009 Paris.

Tél. / Fax : 01 45 23 02 27 - Email : do-creation@wanadoo.fr

CHI KUNG TAOISTE

Cours
à Rennes
et Nantes



Stages
à Rennes,
Nantes,
et Alpes
du Sud

par Mme **Benj. Drouet**
& **Thierry Doctrinal**
Instructeurs certifiés
par Mantak Chia

www.beaute-et-tao.com

<http://perso.wanadoo.fr/tao.ouest>

Rennes 02 99 60 62 23

Nantes 02 51 12 42 00

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

02 99 60 62 23

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 - Email : therapie-shiatsu@wanadoo.fr

Pour le plaisir de pratiquer
et d'apprendre librement

UNIVERSITÉ LIBRE DU Qi

QI GONG
ET TRADITIONS CHINOISES

- Séminaires découverte
- Développement personnel
- Cours de formation
d'enseignants de Qi Gong
- Massage traditionnels
asiatiques

MASTER DE QI GONG

- Perfectionnement continu à la
carte ou en cursus, mémoire
- Parcours Qi Gong exclusif ou
associé à : *diététique chinoise,*
massages, psychologie énergétique,
anatomie occidentale...
- Une équipe de 18 enseignants,
d'experts et maîtres de Qi Gong
invités, de notoriété internationale,
dont 6 maîtres chinois.

dirigée par Yves et Hélène RÉQUÉNA



www.ieqg.com

Institut Européen de Qi Gong

Tél. 04 42 50 28 14

courriel : info@ieqg.com

LES ORGANES indications énergétiques et émotionnelles

La Médecine traditionnelle chinoise (MTC) est une science complexe et difficile à aborder pour les non-initiés.

Le descriptif concis des organes vus par la MTC que nous vous proposons ne peut rendre compte de la combinaison énergétique propre à chaque individu mais il propose une première approche de cette grande médecine.

par Bertrand Bimont*

Il existe douze organes-entrailles dans la médecine chinoise, six couples, tous en interaction et indissociables :

- foie et vésicule biliaire,
- maître du cœur (ou myocarde) et triple réchauffeur (système lymphatique),
- rein et vessie,
- cœur et intestin grêle,
- rate et estomac (+ pancréas),
- poumon et gros intestin.

Le physique et le psychologique sont indissociables en médecine traditionnelle chinoise. Chaque organe possède des fonctions physique et émotionnelle, un organe associé externe, ainsi qu'une couleur, une saveur, une saison, un élément et un point cardinal. Chacun de ces éléments peut apporter, dans son contexte, des indications thérapeutiques sur l'état du patient.

LE REIN couplé à la vessie

Organe externe : l'oreille. Couleur : noir. Saveur : salé. Saison : hiver. Élément : eau. Point cardinal : Nord.

Fonction physique : il gouverne les os et les mœlles (le cerveau est une mœlle en médecine chinoise). Il contrôle l'éclat des cheveux, la qualité de la denture, la croissance, la reproduction et les liquides organiques. Il gouverne les orifices du bas (anus, sphincter et parties génitales).

Fonction émotionnelle : peur, angoisse, phobies, mémoire.

Symptomatologies liées à l'énergie du rein : perte de mémoire, frilosité, acouphènes, perte de l'audition, fatigue généralisée, bouffées de chaleur, ménopause, troubles de l'érection, oppression thoracique, lombalgie et problèmes articulaires.

Produits conseillés :

- Acouphènes, perte d'audition : **Er long**
- Impuissance, problèmes d'érection : **Nan bao**
- Épuisement, surmenage physique : **Renshen**
- Surmenage intellectuel : **Ginkgo royal**



Dans sa représentation de l'organisme, la médecine chinoise lie les organes et les méridiens, le corps et l'esprit.

Rien n'y est indissociable, tout est opposé, mais complémentaire. Le Maître du cœur est représenté à droite de l'estomac, le Triple réchauffeur, qui permet la circulation de l'énergie entre les trois parties du corps (haut, milieu, bas) n'est, lui, pas représenté. (photo:D.R.)

- Transpiration nocturne, bouffée de chaleur : **Lu wei di**
- Angoisse, phobie : **Tian wan**
- Douleurs articulaires : **Du huo**
- Syndrome de ménière : **Ban xia**.

LA VESSIE couplée au rein

Mêmes indications que le rein.

Fonction physique : subalterne du rein, la vessie aide à l'évacuation des urines, au stockage et au contrôle des liquides organiques. Le couplage est donc, dans la fonction émotionnelle, le même que pour le rein.

Symptomatologies : infections des voies urinaires, cystite.

Produits conseillés :

- Cystite, infection : **Zhi bai di**
- Troubles de la prostate : **Bei xie**.

LE FOIE

couplé à la vésicule biliaire

Organe externe : l'œil. Couleur : vert. Saveur : aigre. Saison : printemps. Élément : bois. Point cardinal : Est.

Fonction physique : stocke et filtre le sang. Il gouverne les muscles et les tendons et communique avec les yeux, les activités mentales, la prise de décision.

Fonction émotionnelle : colère, irritabilité, contrariété et stress exprimé ou rentré.

Symptomatologies: maux de tête, perte ou accentuation de la libido, crampes ou courbatures musculaires, allergies, problèmes dermatologiques, conjonctivite, baisse de l'acuité visuelle, colère, constipation, dépression et réveil nocturne.

Produits conseillés :

- Cholestérol, gamma GT, transami-nase, abus d'alcool : **Long dan**
- Excès alimentaires : **Xiao yao**
- Perte de la libido

24 HEURES POUR IRRIGUER LE CORPS

Chaque organe/entraille possède un cycle de 2 heures où son énergie est à son potentiel maximum (on appelle cela la grande circulation) :

- 01h-03h : Foie,
- 03h-05h : Poumon,
- 05h-07h : Gros intestin,
- 07h-09h : Estomac,
- 09h-11h : Rate,
- 11h-13h : Cœur,
- 13h-15h : Intestin grêle,
- 15h-17h : Vessie,
- 17h-19h : Rein,
- 19h-21h : Maître du cœur,
- 21h-23h : Triple réchauffeur
- 23h-01h : Vésicule biliaire.

Lorsqu'un organe est déficient, c'est à ces heures-là que, certains symptômes peuvent apparaître. Par exemple, une colère rentrée (qui mobilise le foie) peut provoquer un réveil nocturne entre 1h et 3h du matin.

LE TRIPLE RÉCHAUFFEUR ET LE MAÎTRE DU CŒUR

En médecine traditionnelle chinoise, ces deux organes-entrailles n'ont pas de support physique.

- Le Triple réchauffeur permet la circulation des eaux. Il divise le corps en 3 parties et permet la circulation de l'énergie originelle. Il aide et gère également l'assimilation et l'élimination des aliments.

Symptomatologies: œdème, énurésie, dysurie, transpiration, inappétence.

- Le Maître du cœur protège le cœur des attaques externes (physiques ou émotionnelles). Il gouverne le sang avec le cœur et abrite le Shen (l'esprit). Symptomatologies: confusion mentale, oppression thoracique, agitation, absence de joie, manies, maux de tête congestifs.

(homme ou femme): **Cong rong**

- Baisse de la vision : **Ming mu**

- Douleurs des règles : **Gui zhi**.

LA VÉSICULE BILIAIRE couplée au foie

Mêmes indications que le foie.

Fonction émotionnelle : c'est la pou-
belle de tout ce qui n'est pas exprimé
par le foie. C'est aussi l'esprit de déci-
sion et le courage.

Symptomatologies : sciaticque, manque
de confiance en soi, jalousie, vertiges,
gonflements des seins, bourdonne-
ments d'oreilles aigus, lithiase,
migraines, raideurs cervicales, dou-
leurs articulaires et triglycérides.

Produits conseillés :

- Lithiase biliaire : **Long dan**.

LE POUMON couplé au gros intestin

Organe externe : le nez et la peau.
Couleur : blanc. Saveur : piquant. Sai-
son : automne. Élément : métal. Point
cardinal : Ouest.

Fonction physique : le poumon gou-
verne l'énergie et la respiration, le nez
et la peau. Il commande l'ouverture et
la fermeture des pores. Il diffuse et
fait descendre l'énergie.

Fonction émotionnelle : tristesse et
mélancolie.

Symptomatologies : rhumes, toux,
asthme, troubles de la voix, tristesse,
chagrin, manque de souffle et troubles
cutanés.

Produits conseillés :

- Difficultés respiratoires, asthme :

Ding chuan.

- Allergies, rhume des foins, aversion
pour la poussière et courant d'air :

Yu pi feng san

- Bronchite : **Yin qiao**

- Grippe : **Gan mao ling**.

LE GROS INTESTIN couplé au poumon

Mêmes indications que le poumon.

Fonction physique : transporte et éva-
cue les déchets. Il réabsorbe l'eau
résiduelle.

Fonction émotionnelle : tristesse,
mélancolie.

Symptomatologies : constipation,
diarrhées, douleurs abdominales.

Produits conseillés :

- Constipation chronique ou
passagère : **Run chang wan**.

LA RATE couplée à l'estomac

Organe externe : la langue. Couleur :
jaune. Saveur : doux. Saison : 5e saison
(ou l'intersaison). Élément : terre.

Point cardinal : Centre

Fonction physique : transporter et
transformer des substances nutritives.
Contrôle le sang et fait monter le pur.
Gouverne les muscles et les quatre
membres.

Fonction émotionnelle : raison,
réflexion, soucis.

Symptomatologies : troubles digestifs,
ballonnements, amaigrissement ou
prise de poids, diarrhée.

Produits conseillés :

- Ballonnements, lourdeurs ou fatigue
après les repas : **Shu gan**

- Rétention, excès de poids : **Zisheng**

- Gastro, indigestion : **Bao he**.

L'ESTOMAC couplé à la rate

Mêmes indications que la rate.

Fonction physique : reçoit et décom-
pose les aliments. Il participe à la des-
cente et au transport des aliments. Il
est la source de l'énergie du corps.

Symptomatologies : perte d'appétit,
douleurs gastriques, régurgitations,
éruptions, délire.

Produits conseillés :

- Flatulences, mauvaise haleine, faim
persistante : **Qing wei san**.

LE CŒUR couplé à l'intestin grêle

Organe externe : la langue. Couleur :
rouge. Saveur : amer. Saison : été. Élém-
ent : feu. Point cardinal : Sud.

Fonction physique : gouverne les vais-
seaux sanguins et nourrit par le sang
tout le corps. Gère la sueur.

Fonction émotionnelle : Il est le
maître du psychisme. Il est le siège de
la conscience. Il dirige les fonctions
mentales. Le visage est son miroir.

Symptomatologies : douleur thora-
cique, gorge sèche, grande soif, agita-
tion d'esprit, surexcitation, dépres-
sion, insomnie.

Produits conseillés :

- Sommeil non récupérateur, difficulté
à lâcher prise, sommeil agité :

An shen bu

- Mal être, instabilité émotionnelle,
passage du rire aux pleurs,
cauchemars : **Gan mai**.

L'INTESTIN GRÊLE couplé au cœur

Mêmes indications que le cœur.

Fonction physique : reçoit et transfor-
me les matières provenant de l'esto-
mac. Il sépare le pur de l'impur pour
diriger l'impur vers le gros intestin et
la vessie alors que le pur est « envoyé
» vers le haut.

Symptomatologies : diarrhée, dys-
uries, spasmes, transpiration abondan-
te, gastro.

Produits conseillés :

- Parasites, indigestion : **Bao he wan**.

* Bertrand Bimont est certifié
en acupuncture, médecine manuelle et
pharmacopée par l'université médicale
de Shangai. Ancien Interne à l'hôpital
Long Hua de Shangai auprès du
professeur Xue. Diplômé en médecine
traditionnelle chinoise par l'Institut
de médecine traditionnelle
chinoise de France.

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

Ionocinèse,

Découvrez les vertus de la silice
et des champs magnétiques pulsés

Qu'est-ce que l'ionocinèse ?

Une savante combinaison
des bienfaits du silicium
organique et des champs
magnétiques pulsés.

Anne-Sophie Willings,
bio-energéticienne,
qui l'utilise depuis de
nombreuses années
nous la fait découvrir.

propos recueillis
par Sandrine Toutard

**GTao : Anne-Sophie Willings,
quel est l'intérêt de l'ionocinèse
associée au silicium ?**

Anne-Sophie Willings :
Principalement, cette association
génère une détoxination cellulaire.
Quand je parle de toxines, certaines
personnes expriment leur
incompréhension en le formulant de
cette manière : « J'ai pourtant
une alimentation correcte,
je ne bois pas, je ne fume
pas, alors je ne vois pas
comment je pourrais
avoir des toxines ». Or, les toxines sont
partout : dans l'air que
vous respirez, que ce soit
en ville avec la pollution ou
à la campagne avec tous les
problèmes de pulvérisation de
pesticides dans les champs. J'ai pour
exemple des clients viticulteurs qui
sont intoxiqués par les métaux lourds,
parce que cela fait 25 ans qu'ils
arrosent leurs vignes de sulfate ! On
sait aussi que 50 % des eaux ne sont
pas potables, ou que la nourriture
que l'on ingère est remplie de
pesticides, de toxines ingérées par les
animaux, eux-mêmes chargés en
antibiotiques, tout cela étant récupéré
par la chaîne alimentaire...
Et nous nous trouvons au
bout de cette chaîne !

*Nous sommes
en carence de
silicium vers
l'âge de 40 ans.*

**GTao : Il y a aussi les
perturbations magnétiques...**

A-S.W. : Il faut savoir que
l'électromagnétisme ambiant croît de
manière exponentielle. Aujourd'hui,
toutes les voitures ont un GPS. Sur la
seule région parisienne, nous sommes
scannés en permanence, de la tête au
pied. Il y a donc une interaction
entre tous ces éléments. Je
vous donne un exemple
encore plus précis :
sur une classe de 28
enfants, tous équipés de
téléphones portables,
chaque enfant baigne
dans un champ
électromagnétique de 3
mètres multiplié par les 27
autres enfants, son camarade
de devant, de derrière, à côté, etc.
Et pour couronner le tout, bien sûr, il
y a les vaccins contre lesquels je n'ai
rien en particulier, mais un vaccin est
préservé sur une souche aluminium
qui reste ad vitam aeternam dans le
corps. Pour une anesthésie, c'est
pareil ! Elle ne s'élimine pas ou
s'élimine à seulement 30 ou 40 %.
Mais il y aura toujours des résidus.
Ainsi, ce résidu ajouté à cet autre
résidu, puis cet autre... ça commence
à faire beaucoup.

GTao : De quelle manière

L'ionocinèse va-t-elle agir ?

A-S.W. : En extrayant les toxines à l'aide du silicium organique qui va pénétrer la peau par de petits courants électriques, régulés, très profonds, mais très doux, sans aucune impulsion. Il est alors possible de faire pénétrer tous les éléments, plantes ou huiles essentielles, que nous aurons choisis pour leurs vertus; l'intérêt étant d'agir in situ, directement sur la zone à traiter, sans perturber le reste du corps.

GTao : Comment la précision est-elle donnée ?

A-S.W. : Par la taille de l'applique que vous allez mettre. Il y a de grandes appliques, des petites et même des toutes petites utilisables sur le visage. Dans un but plus esthétique, en lifting du visage, il est possible de dégonfler les paupières ou de retirer des petits lipomes de cholestérol, autour des yeux par exemple.

GTao : On pourrait envisager de travailler sur les méridiens ?

A-S.W. : Oui, tout à fait, même si ce n'est pas comme cela que je travaille, il est très possible de le faire.

GTao : Combien de séances faut-il pour ressentir les effets de l'ionocinèse ?

A-S.W. : Tout dépend de la pathologie. Vous pouvez l'utiliser sans limite : pour le bien-être, perdre du poids, réguler votre système lymphatique... Une séance dure de 45 minutes à 1 heure. Certaines personnes ne sentent rien de suite tandis que d'autres sont immédiatement réceptives.

GTao : Peut-on utiliser le silicium sans appareil ?

A-S.W. : Oui, et surtout le silicium organique qui est biocompatible, celui-ci étant une molécule isolée à partir d'une particule organique, et donc extraite d'un produit naturel. Le corps humain n'étant pas fait pour ingérer le métal, le silicium organique a subi un procédé par lequel il a été digéré par des plantes. Il devient donc assimilable par le corps humain. Il est important de savoir qu'un bébé naît avec 7 grammes de silicium, mais à 40 ans, il n'en possède plus que 0,05 gramme ! Nous sommes donc en carence dès cet âge. Une cure permet entre autres de retarder la décalcification.

GTao : Depuis combien de temps

avons-nous connaissance des bienfaits du silicium ?

A-S.W. : Ces découvertes datent du début du siècle, mais on le savait de manière empirique depuis longtemps.

*En M.T.C,
on prescrit des
plantes riches
en silice depuis
toujours.*

En pharmacopée chinoise par exemple sont prescrites des plantes riches en silice comme la prêle, l'ortie... depuis toujours. En sachant qu'il n'y a qu'une partie qui est assimilable.

Personnellement, parmi tout ce qui existe actuellement sur le marché, c'est avec les produits DexSil, le silicium organique bio-activé, que j'ai obtenu les meilleurs résultats.

GTao : L'excès de silicium organique peut-il être toxique pour l'organisme ?

A-S.W. : Non, le corps a seulement

POUR EN SAVOIR PLUS...

ELECTROPHORÈSE ET SILICIUM

L'ionocinèse est une méthode thérapeutique originale mise au point par le docteur Jacques Janet. Elle consiste en l'utilisation de champs électriques régulés de faible intensité, non toxiques, sur les tissus vivants. Les générateurs d'ionocinèse sont conçus pour produire des champs électriques invariables dont les courants n'introduisent aucune perturbation dans le fonctionnement électrochimique normal des tissus vivants. Ce champ électrique permet l'introduction de nombreux agents thérapeutiques à travers la peau ou les muqueuses. La solution conductrice est toujours composée de silicium organique bio-activé.

Les utilisations de l'ionocinèse sont nombreuses, et voici quelques exemples :

- Les affections digestives, les douleurs gastriques ou intestinales, les colites.
- Les maladies du foie, les hépatites virales, celles de la vésicule biliaire, les coliques hépatiques, les calculs biliaires.
- Toutes les affections rhumatismales.
- Les problèmes liés à la pratique du sport : remise en forme, récupération physique et musculaire, crampes, courbatures, tendinites, épicondylites...
- La cellulite, l'obésité, la surcharge pondérale.
- Les soins dermatologiques et esthétiques (aussi estelle utilisée par certaines esthéticiennes) : peaux grasses, sèches, ridées, tachées, déséquilibres cutanés, vergetures, perte de cheveux...
- Les affections gynécologiques, les seins douloureux, fibreux.
- Les problèmes nerveux, insomnies, états dépressifs, affections dégénératives...

LE SILICIUM ORGANIQUE

Le silicium est l'un des douze éléments majeurs de la composition élémentaire des organismes. Le sang humain en contient près de 10 mg par litre. Il est présent dans les os, les parois vasculaires, la rate, les tendons, les muscles, les surrénales, le pancréas, le foie, les reins, le cœur, la thyroïde et le thymus.

crédit photo : laboratoire dexsil



besoin d'une certaine quantité de silicium. Quand il atteint cette quantité, il évacue le reste. Et comme c'est un excellent conducteur, le silicium permet à beaucoup de toxines comme l'aluminium, le plomb ou le cuivre d'être évacuées de manière indirecte. Il permet en plus une régulation du système hydrique. En effet, quand une cellule est fatiguée par un état de stress, qu'il soit émotionnel, lié au bruit ou à la pollution, elle se dépoliarise, c'est-à-dire qu'elle change de polarité.

Les toxines appauvrissent la cellule.

GTao : Qu'est-ce que cela signifie ?

A-S.W. : Au niveau cellulaire, il y a de l'eau à l'intérieur et à l'extérieur des cellules qui s'ouvrent et se ferment continuellement. Quand la cellule s'ouvre, le liquide interstitiel entre et sort. Mais quand une cellule est dépoliarisée, sa paroi ne s'ouvre pas. Tout ce qui se trouve à l'extérieur est donc modifié, mais pas à l'intérieur, la cellule s'appauvrissant même en eau. C'est pour cette raison que certaines femmes peuvent boire 2 à 3 litres d'eau minérale par jour et se retrouver dans une position incohérente de déshydratation cellulaire. L'intérieur de la cellule manque de cette eau si précieuse qui pourrait évacuer les toxines. Or celles-ci restent à l'intérieur

de la membrane cellulaire et vont appauvrir la cellule qui meurt prématurément. Nous sommes là confrontés à un phénomène de dégénérescence.

GTao : Peut-on ajouter d'autres produits au silicium ?

A-S.W. : Oui, mais là aussi, il faut faire très attention, car le silicium organique à ingérer devrait être normalement complètement neutre.

Il existe néanmoins des silicium sur le marché dans lesquels ont été incorporés par exemple des Fleurs de Bach, mais les hydro-alcooliques ne se prêtent pas au mélange avec du silicium organique, car ce n'est pas du tout la même base. Tout comme avec des métalloïdes tels que le magnésium où le silicium amplifie l'action du magnésium, mais au détriment de l'action cellulaire.

GTao : Peut-on prendre le silicium en cure ?

A-S.W. : Oui, pour 1 mois, 2 mois, 3 mois, en sachant qu'à partir de 40 ans tout le monde devrait faire une cure quasi quotidienne. Il n'y a pas de posologie, et le silicium ne devient toxique qu'au bout de 5-7 litres par jour. Et il n'y a aucune raison d'en boire 5 litres par jour !

www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62



crédit photo : laboratoire dexsil

TEMOIGNAGES

Maude Leyne

Je n'avais que vaguement entendu parler du silicium, et jamais de l'ionocinèse. Une amie m'a conseillé d'aller voir son esthéticienne qui possédait un appareil. Je me suis allongée sur le dos et celle-ci a appliqué sur les cuisses et dans le dos, le long de ma colonne vertébrale plus exactement, des bandes de coton imbibées de silicium organique sur lesquelles elle a placé des plaques conductrices reliées à son appareil.

Dès qu'elle a enclenché le champ électrique, j'ai senti de mini-picotements dans mes cuisses qui se sont atténués. La séance a duré 45 minutes et j'en suis ressortie toute apaisée, déstressée. Après plusieurs séances, j'ai senti que ma peau se raffermissait et que mon teint était plus frais.

Franck Jaspe

J'avais déjà fait des cures de silicium organique en en buvant régulièrement. J'étais donc tenté par l'ionocinèse puisque je savais déjà que le silicium me faisait beaucoup de bien. J'ai suivi un processus de 4 séances espacées. Lorsque j'ai découvert les traces jaunes déposées sur la bande de coton qui m'avait été placée dans le dos, j'ai pu constater que la détoxination avait commencé dès la première séance. Le soir même, j'ai dormi comme un bébé. Après la 2e séance, j'ai beaucoup uriné, signe d'un véritable drainage. Lors de la 3e séance, j'ai ressenti au départ des « impatiences » dans les jambes, très proches des sensations désagréables que l'on peut avoir lorsque le corps détoxine pendant une diète, et je me suis endormi. Après 4 séances, je me suis vraiment senti bien, et comme régénéré.

**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^{er} - 06600 ANTIBES - Tél./Fax 04 93 34 58 24
 Site : www.greec.org - E-mail : contact@greec.org


Ecole du Taiji
 Web : <http://taichichuan.yoga.free.fr> Fabrice Hohn

Dispersion des mains (chee sao) et Poussées des mains (Tui shou) avec 10 stratégies liées aux 5 animaux yin/yang, Taiji self-défense (essence des arts martiaux), Bilan de self-défense interne
 Qi gong améliorés des 8 trésors (8 pièces de brocart), des 12 spirales et des 5 animaux
 Taiji thérapeutique et facile, Taiji pour handicapés, Chee sao & Tui shou pour aveugles
 Yin/Yang des 5 éléments intégrés dans n'importe quelle forme (tao), art martial ou art corporel
 Stages - Cours collectifs ou particuliers - Enseignement vidéo - Préparation aux examens et compétitions



 IDVD pal - 29 € - 1 VHS secam or pal - 23 € (sauf "Tai-chi chuan, art vivant" DVD - 20 €, VHS - 13 €) + 3 € de Poste
 Fabrice Hohn - La Halopière 49110 Botz-en-Mauges - France
 Phone () 02.28.21.74.77 - ecoledutaiji@tiscali.fr



**ASCAM
APAMC**

Depuis plus de 10 ans,
 2 associations vous proposent
 des formations :

Kung Fu Wushu
 enseignement traditionnel
Taiji Quan
Qi Gong

Quel que soit votre niveau :

- ▶ Formations de base sur 3 ans
- ▶ Formations de perfectionnement sur 2 ans
 - des cours tous les jours
 - des stages pour tous
 - > Perfectionner votre pratique
 - > Préparer les diplômes officiels pour enseigner
 - > Un stage en Chine clôture la formation

COURS À PARIS

ASCAM / APAMC
 01 40 24 02 87 www.apamc.net

VOS T-SHIRT POUR L'ETE



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



Tee-shirt HOMME
 Coloris : noir
 Taille : L, XL, XXL

LAVABLE EN
 QUALITE
 SERIGRAPHIE
 MACHINE

photos non contractuelles

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 XXL quantité

Frais de port (cochez selon la zone d'expédition et la quantité)
 - France mét. 1 ex : 3 € 2 ex : 4 € 4 ex : 6 €
 - International 1 ex : 5 € 2 ex : 8 € 4 ex : 15 €

TOTAL (additionnez le prix des tee-shirt et les frais de port)
Frais de port non contractuels - Compter 4 semaines à réception de la commande pour le traitement, plus les délais moyens d'expédition

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

Nom : Prénom :
 Adresse :
 Ville : CP : Pays :
 Ci-joint mon règlement de € par chèque mandat
 à l'ordre de Génération Tao. (Bon pour accord) signature :

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

CARNET D'ADRESSES

Infos

Idées au gramme

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

Traité des 5 roues

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

Passage de grades

> Institut du Quimetao
57, avenue du Maine
75014 Paris
tél. : 01 43 20 70 66
fax : 01 43 20 56 21
www : quimetao.net
> Fédération de Wu Shu
(FWS) et disciplines
associées
35, rue de Ponthieu
75008 Paris
tél. : 06 98 86 41 53
& 06 20 28 47 74
Site internet : www.fws.fr
email : info@fws.fr

Capoeira

Pour contacter Haiti :
haitipari@hotmail.com
tél. : 06 09 17 23 74

DVD Wutao

Si vous souhaitez obtenir les
DVD, il vous suffit de nous
contacter au :
Génération Tao
144, Bd de la Villette
75019 Paris
tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com

Dossier : Bougez Zen!

Bougez Wu shu

> WUSHU
Fédération de Wu Shu
(FWS) et disciplines
associées
35, rue de Ponthieu
75008 Paris
Contact Administratif :
tél. : 06 98 86 41 53
(de 10h à 13h)
Contact Sportif :

tél. : 06 20 28 47 74
Site internet : www.fws.fr
email : info@fws.fr
• FTCCQG
17, rue du Louvre
75001 Paris
tél. : 01 40 26 95 50
www.fed-taichichuan.asso.fr
> VIET VO DAO
www.viet-vo-dao.com

Bougez Budo

> KARATE
Fédération Française
de Karaté & Arts Martiaux
Affinitaires (FKAMA)
• tél. : 01 43 95 42 00
• fax : 01 45 43 89 84
122, rue de la Tombe Isoire
75014 Paris
email : info@ffkama.fr
site : www.ffkama.fr
> AIKIDO
• Fédération Française
d'aikido, aikibudo
& affinitaires (FFAAA)
tél. : 01 43 48 22 22
fax : 01 43 48 87 11
rue Jules Vallès
75011 Paris
site : www.aikido.com.fr
ffaaa@aikido.com.fr
• Fédération Française
d'aikido & de Budo
tél. : 04 98 05 22 28
fax : 04 94 69 97 76
Les Allées - 83149 Bras
ffab.aikido@wanadoo.fr
www.ffab-aikido.fr
> KINOMICHI
Centre International
Noro-Kinomichi@
tél./fax : 01 44 70 99 39
98, Bd des Batignolles
75017 Paris
contact@kinomichi.com
www.kinomichi.com
> Fédération Française de
Judo & disciplines associées
21-25, avenue de la Porte
de Châtillon
75680 Paris Cedex 14
www.ffjudo.com
> IAIDO
www.cnkendo-da.com
> KYUDO
Fédération française
de Kyudo Traditionnel
webmaster@ffkyudo.com
site : www.ffkyudo.com
webmaster@ffkyudo.com
> KENDO
www.cnkendo-da.com
kendo@ffjudo.com

> TAE KWON DO
site : www.fftada.fr
> SHINTAIDO
christian.foulon@worldonli-
ne.fr
tel/fax : 04 94 86 87 79
www.shintaido.tm.fr

Bougez Chevaleresque

> BOXE FRANCAISE
Fédération française
de Savate et boxe & DA
49 rue du Faubourg
Poissonnière 75009 Paris
tél. : 01 53 24 60 60
fax : 01 53 24 60 70
webmaster@ffsbfdada.org
site : www.ffsavate.com
> CANNE FRANCAISE
ASCA
Frédéric Morin
tél. : 06 70 57 33 15
site : www.batoncanne.com
contact@batoncanne.com
> ESCRIME
Fédération Française
d'Escrime
14 rue Moncey
75009 Paris
tél. : 01 44 53 27 50
Fax : 01 40 23 96 18
email : ffe@magic.fr
site : www.escrime-ffe.fr
> BATON MEDIEVAL
Jean-Luc Mordret
tél. : 01 60 68 97 25
> LUTTE
Fédération Française de Lutte
tél. : 01 48 03 86 40
fax : 01 42 03 19 39
site : www.fflutte.com
email : ff.lutte@wanadoo.fr

Bougez Danse, transe, swing

> WUTAO
Imanou & Pol Charoy
Centre d'Arts Corporels Gtao
144, Bd de la Villette 75019
tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com
> DANSE CONTACT
isabelleuski@yahoo.fr
tél. : 06 76 84 81 88
> CAPOEIRA
• www.capoeira-france.com
Ecole de Capoeira Angola
de Paris (ECAP)
10 rue de la tacherie
75004 Paris
tél. : 06 20 69 21 45
tél. : 06 60 84 06 77
email : k_rmen@hotmail.com

contact@capoeira-france.com
http://capoeira.angola.free.fr
• Off Jazz Dance Center
16 rue Cassini
06300 Nice /
tél. : 04 93 89 10 10
site www.offjazz.com
• www.capoeira.com
> BUTO
http://dansenuba.9online.fr
www.parisdance.com
> MOUVEMENT
REGENERATEUR
Ecole de la Respiration
Istuo Tsuda
28 r Petites Ecuries
75010 Paris
tél. : 01 42 46 46 10

Bougez Shiva

> YOGA
Nous vous conseillons de
vous procurer l'Annuaire du
Yoga et de l'Ayurveda édité
par « Santé Yoga ».
65, rue Claude-Bernard
BP 189
75226 Paris cedex05
tél. : 01 40 46 00 46
fax : 01 40 46 00 46
email : annuyoga@santepor-
troyal.com
www.soignez-vous.com
> KALARIPPAYAT
Association Kalarippayat
C.V.N. Kalari
Cécile Gordon
22, rue Colbert
93100 Montreuil
tél. / fax : 01 48 18 75 66
Rouze d'Ustou
09140 Seix
e-mail : cvn.kalari@kalarip-
payat.asso.fr
www.kalarippayat.asso.fr
> PENCAK SILAT
Association France
Pencak Silat
57 quai de l'Orge
91200 Athis-Mons
tél. / fax : 01 69 84 81 00
email : afps@chello.fr &
contact@pencak-silat.net
site : www.pencak-silat.net

Bougez bien-être

> QI GONG
FQGAE
13, avenue Victor Hugo
13090 Aix-en-Provence
tél. : 04 42 93 34 31
fax : 04 42 26 50 04
> STRETCHING POSTURAL
S.P.E.F.M.

22, avenue du Mesnil
94210 La Varenne St Hilaire
tél. : 01 49 76 90 92
fax : 01 42 83 48 77
www.stretching-postural.com
laulio@club-internet.fr
> METHODE PILATES
• email : contact@pilafit.com
site : www.pilafit.com
• Le Studio Pilates de Paris®
39, rue du Temple
75004 Paris
tél. : 01 42 72 91 74
Port. : 06 81 77 27 16
fax : 01 42 72 91 87
email : philippe.taupin@
www.studiopilatesdeparis.com

Culture & Société

Transmettre le Taiji

Jean-Jacques Sagot
La Grande Ourse
site : www.lagrandeourse.org
tél. : 05 53 53 52 40

Voie du mouvement

Lohan Quan

Narbonne Kung Fu
tél. : 06 88 42 80 86
Association Lohan Kung Fu
tél. : 06 77 06 99 32
lohan.kungfu@hotmail.fr

Du Bagua à l'aikido

Yizhong France
Ecole d'arts martiaux chinois
Hervé Marigliano
51, rue Surcouf
22190 Plerin
tél. : 06 76 63 51 64
herve.marigliano@wanadoo.fr

Christian Tissier

Cercle Christian Tissier
108, rue de fontenay
94300 Vincennes
Dojo ASBTP
62, avenue Virgil Barel
06000 Nice
tél. : 01 43 28 29 90
www.christiantissier.com

Ma bu

Université Française
de Wushu
9, Allée Pierre Mollaret
75019 Paris
tél. : 06 20 28 47 74
email : roger_itier@yahoo.fr

Roger Itier est Président
de la Fédération de Wu Shu
(FWS) et disciplines
associées
35, rue de Ponthieu
75008 Paris
email : roger.itier@fws.fr
tél. : 06 20 28 47 74
& tél. : 06 98 86 41 53
Site internet : www.fws.fr
email : info@fws.fr

Co-naissance de Soi

Méthode Grinberg

Véronique Trajujo
Praticienne diplômée
et enseignante agréée
de la Méthode Grinberg
40 rue du Stand
1204 Genève
trajujo@orangemail.ch
tél. : 06 14 28 25 52
www.trajujo-dussex-grinberg-
method.ch
www.grinbergmethod.com

Santé & bien-être

Supra-santé

Pour joindre Yves Réquena :
Université Libre du Qi
www.iegg.com
www.yves-requena.com
Et vous pouvez le retrouver
dans ses ouvrages :
> « Qi Gong, la gymnastique
des gens heureux »,
Éd. Trédaniel
> « Wu Dang, les mouve-
ments du bonheur »,
Éd. Trédaniel qui vient de
paraître.

Xin Li

En Chine, la psychologie
Xin Li est enseignée comme un
outil thérapeutique à la dispo-
sition du médecin
traditionnel, qui doit pouvoir
tenir compte des causes psy-
chiques des syndromes.
En France, un enseignement
de niveau universitaire unique
dans toute l'Europe est appor-
té par le Collège de Médecine
Orientale, cette école étant
la seule à offrir un cursus long
dans ce domaine. L'Academy
of Chinese Psychology
de HongKong en est l'organis-

La lampe TDP Electromagnétique infrarouge de 2e génération.

Utilisée en Chine depuis plus de 10 ans
dans le cadre clinique et par le grand public.



Modèles CQ29 D et CQ29 M

La lampe TDP émet des ondes électromagnétiques,
dans la bande de fréquence spécifique de l'infrarouge,
essentielle au bon fonctionnement du corps/esprit,
par l'intermédiaire d'un plateau
en céramique contenant 43 métaux

En Chine,
cette lampe est appelée « lampe miracle »,
tant ses effets sont nombreux.
Selon les concepts de la M.T.C.,
son action potentialise les fonctions du Qi (énergie).
Elle régénère, tonifie et active le Qi...

- Confort tissulaire et articulaire.
- Harmonisation et renforcement du système digestif.
- Tonification et réchauffement de la région lombaire.

Nombreuses applications

La lampe seule ou/et avec l'acupuncture,
le massage, les huiles essentielles, l'argile...

RENSEIGNEMENTS
Terre de Jade sarl
Tel : 01.64.90.85.46
Tel : 06.76.58.20.16

me représentatif dans le Monde.
Collège de Médecine Orientale
4 rue Richer de Bellevall
34000 Montpellier
tél. : 04 67 15 06 47
www.psychologiechinoise.org
ou : www.lecmo.org
Michel Deydier-Bastide est auteur de plusieurs ouvrages de référence sont le « Traité de psychologie traditionnelle chinoise », aux éditions Désiris. Il dirige actuellement le Collège de Médecine Orientale et la branche occidentale de l'Academy of Chinese Psychology de HongKong.

Ionocinèse

Anne-sophie Willings
email : a.swg@wanadoo.fr
Laboratoire Dexsil
Cellule de recherche et de développement
www.dexsil-labs.com

Master-Class

Génération Tao
144, Bd de la Villette
75019 Paris
tél. : 01 42 40 48 30
masterclass@generation-tao.com

AGENDA

Du Qi Gong au Taiji

Découvrez deux ouvrages de Qi Gong par Bruno Rogissart : *Qi Gong, Pratique des classiques originels. Qi Gong, les exercices énergétiques du Taiji.*

ITEQG - BP 3 - 08500 Les Mazures
tél. : 03 24 40 30 52
<http://iteqg.com>

Tai Ji Quan & Xin Yi Quan

Georges Charles vous propose des cours hebdomadaires et des stages dans toute la France et à l'étranger.
tél. : 02 32 97 02 94
www.tao-yin.com

Taiji

L'ass. Hêtre Bien propose des cours de Tai Ji Quan, armes et Tui Shou, à Paris, dirigés par Jack Walsh, et des stages, par Wong Tun Ken.

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

Médecine Chinoise & mission humanitaire

Depuis plusieurs années, l'IEATC - Institut d'Energétique et Acupuncture Traditionnelles Chinoises - par son Directeur, Thierry Bollet, a entrepris une démarche de développement de terrains d'actions thérapeutiques pour ses étudiants et jeunes diplômés.

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

Wudang Taiji

Maître Dan Docherty, chef de file de l'école Wudang, assure un stage de Taijiquan le week-end du 15-16 octobre, à la Maison du Taiji. Le stage s'adresse à tous les aspect de l'art, il est ouvert à tous.

6 Résidence Tournemire 91940 Les Ulis
tél. : 01 69 07 44 56
email : phil.brown@wudangfrance.com
www.wudangfrance.com

Taiji Yang

Formation continue de Taiji style Yang à mains nues, armes, qi gong, tui shou, san shou, énergétique, sous la direction de Thierry Alibert.

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

Formations en Nei Gong & Qi Gong des enfants

« Zhi Rou Jia, L'École du Développement de la Douceur » démarrera ses nouvelles promotions 2005-2006 dès le début du mois d'octobre animées par Bruno Repetto, Laurence Cortadellas et Jean Michel Chomet. En ce qui concerne les arts martiaux internes (Xing Yi, Ba Gua, Tai Ji), elles auront lieu dans le cadre des Master-class dans la salle de Génération Tao avec Pol Charoy, Jean Michel Chomet, Roger Itier, Nicolas Ivanovitch, Liu Jun Jian, Imanou Risselard, Tun Ken Wong.
« **Le Pas de Pégase** »
tél. : 01 40 22 07 05 & 08 71 55 59 72
mob. : 06 61 16 37 33 & 06 62 16 56 79
email : lepasdepegase@wanadoo.fr
www.lepasdepegase.com

Yi Jing et conférences

Outre les nombreuses conférences qu'il organise, Cyrille J.-D. Javary vous propose de jouer à la « marelle du yi jing », autrement dit vous offre la possibilité de jouer à un Yi Jing grandeur nature ! C'est intense, c'est riche en connaissances, ça rend intelligent en ouvrant une nouvelle perspective sur le monde et ça renforce les liens en créant de l'échange et du débat. A découvrir absolument !
rens. : 01 43 31 08 18
javary.cyj-d@infonie.fr

Stage de Wutao

L'asso. Génération Tao, sous la direction pédagogique de Pol Charoy et Imanou Risselard vous propose plusieurs stages pour ce 1er trimestre : initiation au Wutao le 8 octobre avec Pol Charoy & Imanou & au Tai Ji Quan le 9 oct. avec Arnaud Mattinger; Le Tao du clown ou la célébration du corps névrotique, les 5 & 6 novembre avec Giovanni Fusetti; Wutao, les 19 & 20 novembre; Yoga du son les 26 & 27 novembre avec

Patrick Torre, à Paris. Retrouvez également Thierry Alibert les 3 & 4 décembre en Tai ji Quan; le Wu Dang Qi Gong avec Yves Réquena les 10 & 11 décembre; et la formation à l'enseignement du Qi Gong pour enfants les 17 & 18 déc. avec Laurence Cortadellas.
Rens. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com

Fête

Les 22 & 23 oct., l'ass. « La Pierre à encre » fêtera ses 10 ans au château de Belleville à Gif-sur-Yvette (91). Invités d'honneur : les peintres Lam Yung Shun (Hong Kong) et Fong Jok Wah (Paris). En présence de Maître Zong Hong, moine bouddhiste, enseignant de Kung Fu du temple de Shaolin et de Luce Condamine, médaillée olympique en canne et épée.

<http://monsie.wanadoo.fr/lapierreancre/>
Contact : Pascale Elbaz
tél. : 01 69 28 65 14
pascale.elbaz@wanadoo.fr

Rencontre aikido & dharma

Les 29-31 oct. à 2005 à l'Institut Karma Ling, une rencontre suscitée par les multiples convergences entre les enseignements du Bouddha et l'Aikido. Avec Charles Abelé.
www.UDHAO.com

Formation au professorat 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, yi jing. Rentrée cycle formation : Paris 7e : 22-23 oct. Bruxelles : 29-30 oct.
rens : ITEQG
tél/fax : 03 24 40 30 52
www.iteqg.com

Tai Ji Quan

Tai ji quan Traditionnel Style Yang Sau Chung. Stages de l'académie de Taichi Chuan style yang traditionnel dirigés par Bruno Rogissart : à Nancy 4-5 nov.; Troyes 20 nov., Lyon 2 déc. et à Annonay (07) le 3 déc.
rens : ATCTSYT
tél/fax 03 24 40 30 52
http://atct.iteqg.com

Shiatsu

L'école de shiatsu vous propose de nombreux stages et une formation pour devenir praticien shiatsuki.
tél. : 01 45 23 48 88
shiatsudo@wanadoo.fr

Location de salle

Le centre d'arts corporels Gtao loue une salle de 115 m2, lumineuse et haute de plafond, avec parquet.
144, bd de la Villette
75019 Paris
tél. : 01 42 40 48 30

Arts énergétiques chinois

L'Institut Yizhong propose

du massage Dian Xue (Saint-Brieuc), de la réflexologie plantaire (Beauvais) et du Kung Fu interne ainsi que du Ba Gua Zhang (Rennes, St Brieuc). Avec Hervé Marigliano et Laurence Thévenard.
Rens: 06 76 63 51 64
www.france-bagua.com

L'Art du Chi, méthode Stévanovitch

Cours, stages et formations de professeurs sur Paris avec Nicole Bernard.
Rens : 06 88 31 80 06
www.tantien.com/centrepatis

Chen Xiao Wang

Maître Chen Xiao Wang sera parmi nous le 29 et 30 Octobre prochains pour donner un stage sur les principes de Taiji, les spirales et les chinnsas.
Chen World
57 rue Benoît Malon
94250 Gentilly
Pour toutes les activités qui concernent l'école Chen

World, des informations sont déjà disponibles sur le Site : www.chenworld-france.com. Un stage thématique et mensuel sur Paris est déjà prévu.

Taiji en Croatie

Pour ceux qui aiment voyager, un stage en Croatie est organisé sur les principes du Chan si gong et la forme Laojia de style Chen, entre le 27 Septembre et le 2 Octobre et un autre en Bulgarie les 2, 3 et 4 décembre qui aura comme thème la lance.
Chen World
www.chenworld-france.com

Nouveau à Lyon

Formation aux arts martiaux chinois, stages ouverts à tous dirigés par Patrick Fontaine, professeur diplômé d'Etat.
Au programme : Hsing Yi, Yi Quan, Bagua.
tél. : 06 18 43 22 32
email : patrick.fontaine7@libertysurf.fr

Stages à Nantes

Qi Gong de Mantak Chia, les 22 et 23 oct. & 10 et 11 déc. avec Thierry Doctrinal. Le sourire intérieur, les 6 sons de la vitalité, l'orbite microcosmique.
Stages avec Howard Choy, expert chinois en Tai Ji Quan et Shaolin Lohan Qigong, en provenance d'Australie.
Du 11 au 13 nov.
http ://www.tai-chi-

LE TAO CURATIF avec MARGA VIANU



Professeur senior, diplômé des 1000 par Maître M. CHIA
organisateur des stages de Qi Gong (2004)
* COURE DE BAO : le sourire intérieur, les 6 sons cosmiques
Février 2004 : 18, 19, 20 novembre à Paris
* CHI HUI TSANG I : 8 & 15 octobre à Lyon-CH
* CHI HUI TSANG II : 23, 24, 27 novembre à Paris
* FUSION II : 21 & 22 novembre à Paris
* QUINZÈME PAR LES SYMBOLES COSMIQUES :
25 - 26 novembre à Paris
III - 11 novembre à Lyon-CH
* ANCIENNES METHODES D'ARMONISATION du CHI
2, 3, 4 novembre à Paris
Contacteur : Mme. Marga VIANU
CH - 1266 DULLIER, Suisse - Tél. 0041 22 361 49 69
ou 111, bd Leader, 06100 CANNES, Tél. 04 93 48 16 04
E-mail : marga.vianu@bluewin.ch



RENDEZ-VOUS
LA
SAISON
PROCHAINE

N° 39

PARUTION

23

DECEMBRE
2005

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

Renseignements techniques

Prix de Vente : 5 € trimestriel
7 € (hors-série)
Tirage : 30 000 exemplaires
Format : 210 x 297
Impression offset - 72 pages

Remise des ordres de typons :

3 semaines avant la date de parution.
Trame 150.
Prochaine parution :
Génération n°39 : 23 décembre 2005

centre.com

Stages avec Docteur Jian
Liu Jun, expert chinois et

WUTAO
Taïchi
cours
réguliers
stages
Paris 13^e
06 20 89 63 32

INSTITUT
INTERNATIONAL
de
DAO YIN
YANG
SHENG GONG

Ecole du professeur
ZHANG GUANG DE



05 59 51 82 61

Internet:
<http://dyysg.free.fr>
Email :
idyysg@yahoo.fr

MASSAGE ENERGETIQUE
ASIATIQUE

THERAPEUTIQUE OU RELAXANT
EN CABINET OU A DOMICILE

PAR MOINE ZEN, PARIS 13
RDV AU
06.09.12.74.04

Yi Jing

A découvrir : un site cana-
dien sur le Yi jing.
www.moniching.com

Cinéma à Lyon

Du 8 au 13 novembre
2005, à Lyon, aura lieu la
11^{ème} édition du Festival
«Étoiles et Toiles d'Asie».
Au programme : premières
internationales ou euro-
péennes, inédits et avant-
premières, rétrospectives et
panoramas, une compétition
de courts et longs métrages,
et un coup de projecteur sur
la Corée, invitée d'honneur
du festival.

www.asiexpo.com
tél. : 04 72 91 43 73

Formation MTC

Le 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
MTC. Les cours du
cursus de formation ont lieu
un WE/mois, 10 mois par
an. Rentrée prévue le 15
oct. Le GREEC organise
aussi : des séminaires hors
cursus ouverts à tous d'Eth-
no-psychologie, de Psycho-
logie Energétique, de
Réflexologie, de Qi Gong,
de Tai Ji Quan et sur les
sons thérapeutiques, des
WE de perfectionnement en
massage et acupuncture,
des stages en Chine.

G.R.E.E.C.
17c Bd Albert 1er
06600 ANTIBES
tél./fax.: 04 93 34 58 24
contact @ greec.org
Site : www.greec.org

Bagua

Yizhong France
L'Essence des Arts
Martiaux Internes Chinois
Tradition de Maître
Luo De-xiu forme des
experts et des instructeurs
en Ba Gua Zhang, style
Gao Yi- Sheng.
Cursus de trois cycles/
diplôme d'école par

Hervé Marigliano,
C.N. 4^e De kung-fu
tél. : 06 76 63 51 64
www.france-bagua.com

Formation Qi Gong

Dirigée par Dominique Bani-
zette, l'école du Qi fera sa
reentrée mi octobre.

Le 1^{er} cycle a déménagé, il
est maintenant en dessous
de Lyon, au château des
Célestins. Le 2^e cycle ainsi
que les stages et les forma-
tions intensives personnali-
sées se déroulent en sud
Ardèche. Une nouvelle pro-
motion est ouverte cette
année. Ce cycle permet
d'approfondir sa pratique
personnelle ainsi que sa
capacité d'enseignant et
peut être un bon complé-
ment à la préparation au
passage du diplôme fédé-
ral. Le 1^{er} séminaire a lieu
début nov. 2 stages ouverts
à tous sont programmés
pour ce 1^{er} trimestre : le Tai
Ji Qi Gong de Jiao Guorui
du 11 au 14 nov. et les 6
sons thérapeutiques les 26
et 27 nov..

qi-gong@ecoleduqi.com
www.ecoleduqi.com
tél. : 04 75 88 32 63

Formation MTC

Le collège de Médecine
orientale organise des
stages : à Paris, les 3-4
déc, stage de découverte.
A Paris, à partir du 8 oct. :
cycle de formation complè-
te. A Montpellier, à partir
du 1^{er} octobre : cycle de
formation complète.
A Bruxelles, les 14-15
janvier, stage de
découverte. A Montréal,
les 25-26 mars :
Stage de découverte.

CMO
4 rue Richer de Belleval
34000 Montpellier
tél. : 04 67 15 06 47
www.psychologiechinoi-
[se.org & www.lecmo.org](http://www.lecmo.org)

Taiji

Stage proposé par
«La Grande Ourse» :
«Abordons le style Cheng
Manching dans le contexte

du style Yang, grâce à une
approche variée allant de la
question martiale à la médi-
tation.», les 17/18/19 déc.
aux Chaulnes en Périgord.
www.lagrandeourse.org
tél. : 05 53 53 52 40

Fu Wei

Week-end à Lille et Paris.
Des journées pour vous
délirer et trouver la joie.
tél./fax : 03 20 49 07 26
mob. : 06 23 25 84 40

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



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

VHS 35 € - DVD 45 €
port compris
Chèque libellé
au nom d'ARTAO,
"L'École des Arts Taoïstes"
11390 Brousses & Villaret
tél. : 04 68 26 60 89

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 11^e
01 43 48 55 46

中国气功医功

Institut Xin'an
1^{re} école française d'enseignement du
Qigong médical
WAIQI LIAOFA®



Le traitement par émission de l'énergie - Waiqi LiaoFa - est une des techniques majeures de la Médecine Traditionnelle Chinoise.
Enseignement validé par
l'Institut de Qigong de Shanghai
Centres à
AVIGNON et TOULOUSE
Institut Xin'an
Tél/Fax **04 66 32 24 86**
www.institut-xinan.com

王氏黃家中醫學院

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

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



Agréée par l'Université de Médecine de Pékin

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

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

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

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

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



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

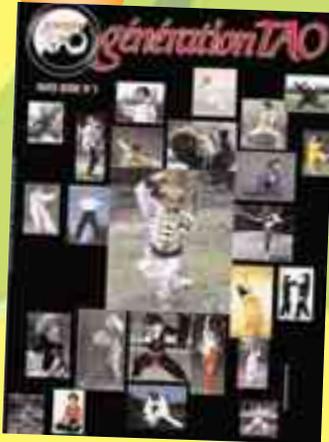
Commandez les hors-série



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 la 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 Généra-
tion 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 - Lympho-énergie
Nuad bo rarn - Réflexologie plantai-
re Shiatsu - Massage ayurvédique -
Sensitive Gestalt massage - Relaxa-
tion coréenne - Biokinergie - Ostéo-
pathie - Chiropratique - Rolfing -
Fasciapulsologie et bien d'autres...

Cochez les exemplaires souhaités HS 1 HS 2 HS 3 HS 4

Au prix de : **8 € le n° 4** et 6 € 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

ATTENTION ! N° 1,2,3,4,5,7,15,16,17,18,25,26,27,30,31 épuisés !



37

Dossier «nourrir la vie» : Yang-sheng, diététique chinoise, recettes, rites... Journées nationales du Qi Gong - Apathologie : Guérir avec les abeilles - Aikido : le sabre et la rose - Zhong Dongwu, La passion du Chen - Huiles essentielles : les énergies subtiles - Arts martiaux : se connecter au Qi avec Howard Choy...



36

Dossier «Mind zen, harmoniser son poids et son esprit» : acupuncture, Qi gong, aromathérapie, naturopathie, shiatsu... le jeu du Tao avec Patrice van eersel - Handi-Wushu : surpassez son handicap - Biotao : adoptez un arbre - Qi gong & féminité : Les secrets de Mme Liu - la chiropratique - Xing Yi Quan - initiation à l'iboga...



35

Dossier «Bien-être & santé» : acupuncture et arrêt de fumer, fasciologie, renforcer les reins avec le Qi Gong, médecines alternatives, dossier «Tao & humanitaire» : taiji en prison, MTC & missions humanitaires, Qi gong dans les hôpitaux - kung fu wushu : les guerrières du Tao - entre ciel & terre : le langage de vos dents - Xie Bu, le pas croisé - Wing chun - le Taïté des 5 roues...



34

Dossier «Du kung fu au 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 - Hatha Yoga - 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 - Reich & le Tao - Xie Bu, le pas vide - Le tarot d'Alexandre Jodorowski - Qi gong : l'ouverture du cœur - Phytothérapie et diététique d'été - Bagua Zhang - Passseurs de tradition - Art Tao : Y. Suda et K. Kurita...



32

Dossier «Feng Shui, l'équilibre de l'habitat» - nouvel an Chinois - 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...



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'attraction - Chasseurs en rêve - Sexualité et M.T.C. - Le Tao de la guérison - Phytothérapie d'été...



28

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



25

Dossier «Chamanisme, entre Terre et Ciel» - Interview Charliette Couture - L'Aikido de la vie - Souffle 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...



24

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



23

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 - tai-chi quan Chen : portrait Chen Xiao Wang - L'art des printemps - Qi gong du lotus...



22

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



21

Dossier «Feng shui» - Secret taoïste - Shangai 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 - Chromothérapie...



20

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



19

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



1an

4 n° = 16 €

soit 20 % de réduction

2ans

8 n° = 28 €

soit 30 % de réduction

Oui, Je m'abonne à Génération Tao

à partir du n° 39

Zone Euro, domtom et étranger

Cochez la formule souhaitée

1an 4 numéros 16€ (-20%)

23 €

2 ans 8 numéros 28€ (-30%)

42 €

Cochez les numéros souhaités

19 20 21 22 23 24 25

28 29 32 33 34 35 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



Master-Class Wushu

Un collège d'experts au service de la transmission

Pour la première fois en France, un groupe d'experts français et chinois s'est réuni pour offrir une formation professionnelle complète aux pratiquants d'arts internes. Rencontre avec Jean-Michel Chomet.

propos recueillis par Juliette Chevalier

GTao : Comment cette formation en arts martiaux chinois est-elle née ?

Jean-Michel Chomet : En tout premier lieu, de l'envie de travailler ensemble, de partager nos expériences, de créer une sorte d'université libre des arts martiaux chinois. La formation est née d'une situation de fait, déjà existante ! Nous l'avons organisée récemment, mais elle existait déjà potentiellement. Nous constatons à travers notre longue expérience à tous, comme pratiquants d'abord, comme enseignants ensuite et comme formateurs enfin que des lacunes existaient souvent dans la transmission de ces disciplines. Un constat évident : une personne à elle seule ne peut transmettre une vision suffisamment large des arts martiaux chinois si nombreux et variés dans leur approche. Nous remettons donc en question l'image du maître unique, omniscient, omnipotent, etc. pour privilégier une vision unificatrice nourrie d'une connaissance et d'une pratique la plus large possible dans le domaine que les stagiaires choisiront pour leur formation (arts martiaux externes, arts martiaux internes...).

GTao : Quels principes vous guident dans cette formation ? Quel en est l'esprit ?

J.-M. C. : Le compagnonnage nous a fourni un modèle intéressant. Une fois l'apprentissage des bases acquis (ce qui correspondrait dans nos esprits à un niveau de 1er ou 2e Dan actuels), un « tour de France » est nécessaire pour voir d'autres facettes de la discipline afin de l'approfondir. Cette formation répond à une

volonté de diversification de la vision de son art. Nous pensons que ce type d'approche est un remède à la pratique imitative et tout à fait favorable à l'émergence du style de pratique propre à la sensibilité du pratiquant. Il peut ainsi découvrir l'essence de sa propre pratique qui tient compte de ce qu'il est morphologiquement, psychiquement et spirituellement.

**Transmettre
une vision
large.**

GTao : Avec qui collaborerez-vous ?

J.-M. C. : Nous sommes un groupe à nous connaître et à nous estimer dans nos pratiques respectives. Nous avons maintenant un long passé de collaboration au sein de différentes fédérations d'arts martiaux. Une amitié, ou devrais-je dire une fraternité, nous relie au sein des arts martiaux chinois. Les membres actuels, car nous espérons que cette liste s'ouvrira encore, sont les suivants : • Pol Charoy et Imanou Risselard : Tai Ji Quan (Chen, Yang), Ba Gua Zhang, alchimie du souffle et Wutao. • Nicolas Ivanovitch : Tai Ji Quan, Ba Gua Zhang et Xing Yi Quan dans toute leur dimension de combat. • Tun Ken Wong : ensemble du Wushu, Neijia, Waijia • Roger Itier : Neijia, Waijia, au sanda (art du combat chinois) • Liu Jun Jian : de la MTC, Qi Gong, Tai Ji Quan (Chen), et Yi Quan • Jean Michel Chomet : Tai Ji Quan (Yang et styles composites), Ba Gua Zhang et Xing Yi Quan ainsi que Nei Gong.

GTao : Comment va-t-elle se dérouler ?

J.-M. C. : Nous avons choisi de mettre en place un système de modules capitalisables qui permet à chaque participant de choisir son rythme

d'apprentissage. Il peut ainsi, ou le concentrer, ou l'étaler dans le temps. Sachant que pour obtenir une certification de notre école de formation, il devrait présenter un cursus complet dans l'orientation (ou les orientations) choisie(s).

GTao : Pourquoi avoir choisi ce système ?

J.-M. C. : Les capacités des uns et des autres, la disponibilité, la motivation, les moyens financiers, la vitesse d'intégration des principes sont très variables d'une personne à l'autre. Aussi, nous souhaitons mettre à la disposition de nos futurs stagiaires un système qui soit le plus souple possible, le plus adaptatif possible. De cette manière, nous espérons que cette grande liberté de fonctionnement permettra à chacun d'y trouver son compte.

GTao : A qui s'adresse cette formation ?

J.-M. C. : Comme je l'évoquais précédemment, elle s'adresse à des pratiquants qui ont acquis les bases de la pratique d'un art martial ; équivalent à un 1er ou 2e Dan ; que ces grades aient été passés ou pas !... Nous parlons de niveau, non de formalisation de ce niveau par un grade effectif. Car pour l'instant, tous les pratiquants n'ont pas eu accès à ces évaluations que représentent les Dans. Enfin elle s'adresse surtout à tous ceux, toutes celles qui comme nous sont des amoureux du Wu Shu.

**MASTER-CLASS
D'ARTS INTERNES**
voir p. 67
DERNIERES INSCRIPTIONS
tél. : 01 48 24 42 42
masterclass@generation-tao.com

CENTRE LIKAN LU DONG MING

avec le Docteur Kungfu ZHANG

ECOLE DU WU DANG

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

FORMATIONS
STAGES
COURS



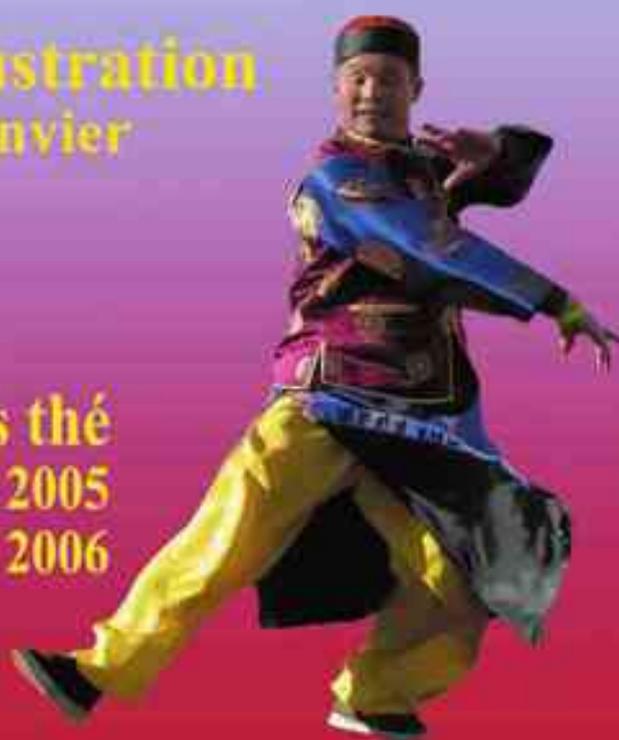
Tél: 01 40 13 04 33

e-mail: clikan@aol.com



soirées démonstration
les samedis 14 janvier
et 24 juin 2006
à 19h30

soirées thé
le 19 novembre 2005
les 18 février et 22 avril 2006



Génération TAO

Centre Contemporain d'Arts Corporels

DECOUVREZ TOUS NOS STAGES SAISON 2005 - 2006

ARTS DE TRADITION MARTIALE ET ENERGETIQUE

Tai Ji Quan, avec Arnaud Mattinger

Les fondamentaux imprégnés du déploiement de l'onde du Wutao dans les styles Chen et Yang.

- Dimanche 9 octobre 2005 : Initiation.
- 20 mai 2006, de 9h30 à 17h.

Tai Ji Quan, avec Thierry Alibert

• 3 & 4 décembre 2005 • 4 & 5 février 2006

Contact : 06 08 58 45 57

E.mail : alibert.thierry3@wanadoo.fr

Wu Dang Qi Gong, avec Yves Réquena

Les mouvements du bonheur.

- 10 & 11 décembre 2005.

Contact : 04 42 50 28 14 - E.mail : info@iegg.com

Qi Gong des enfants, avec Laurence Cortadellas

• 1^{er} & 2 octobre 2005 • 17 & 18 décembre 2005.

• 18 & 19 février 2006 • 13 & 14 mai 2006.

Contact : 01 40 22 07 05

E.mail : contact@lepasdepegase.com

Qi Gong Avec Anna Miassedova

Le sourire intérieur et les 6 sons de guérison ; la voie de la petite circulation céleste ; l'alchimie de l'énergie sexuelle.

- 7 janvier 2006, de 9h30 à 17h.
- 21 mai 2006, de 9h30 à 17h.

Yoga du Son avec Patrick Torre

Mantras de l'Hindouisme, du Taoïsme, ou du Bouddhisme, chants harmoniques sacrés, sons thérapeutiques, psalmodies soufies, chants grégoriens...

- 26 & 27 novembre • 28 & 29 janvier 2006
- 25 & 26 mars 2006 • 7 mai 2006, de 9h à 18h.

WUTAO

- Samedi 8 octobre, de 9h30 à 17h (initiation)
- Week-ends : 19 & 20 novembre 2005
25 & 26 février 2006, de 9h30 à 17h.
- Samedi 6 mai 2006, de 9h30 à 17h.

CO-NAISSANCE DE SOI

Tao du clown

Ou la célébration du corps névrotique...

Une des plus belles expériences de lâcher-prise (wu wei)!

- 5 & 6 novembre 2005, de 9h à 18h.

Masque neutre

Du silence corporel au mouvement dramatique.

- 15 & 16 avril 2006, de 9h à 18h.

Mimo-chamanisme

Le corps en mouvement avec les énergies de la nature.

- 3, 4 & 5 juin 2006, de 9h à 18h.

Tous ces stages sont animés par Pol Charoy, Imanou Risselard, et Giovanni Fusetti.

Divination ou croyances ?

Révélez vos croyances intérieures en créant votre propre jeu divinatoire, avec Delphine L'huillier.

- 11 & 12 mars 2006, de 9h à 18h.

SOINS ENERGETIQUES ET MASSAGES

Massages, avec l'Institut Maxam

- 14 & 15 janvier 2006 • 11 & 12 février 2006.
- 22 & 23 avril 2006 • 29 & 30 avril 2006.
- 17 & 18 juin 2006

Contact : 08 20 82 06 18

E.mail : contact@maxam.cc

Fu Wei, avec Carole Braeckman

- 22 & 23 octobre 2005 • 21 & 22 janvier 2006.
- 18 & 19 mars 2006.

Contact : 06 23 25 84 40

E.mail : carole.braeckman@fuwei.fr

STAGES ENFANTS

Arts plastiques & mouvement, avec l'association «Mouve'arts»

- 19 au 23 décembre 2005 - 06 au 10 février 2006.
- 17 au 21 avril 2006.

Contact Isabelle Martinez : 06 76 41 84 84

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

Tél : 01 42 40 48 30 • site : www.generation-tao.com • email : centre@generation-tao.com