



# Génération TAO

Le magazine Yin-Yang - N° 39 - janvier-février-mars 2006

## LONGEVITE IMMORTALITÉ

Métempsycose, Hygiène de vie  
Secrets de jeunesse  
Retour aux sources  
L'effet « anti-aging » ...



### ■ MASSAGE DU VENTRE

L'art du Chi Nei Tsang

### ■ TELETHON 2005

Les arts martiaux unis contre la maladie

### ■ DE LA DANSE AU TAI CHI

Portrait d'un artiste

#### ART DU MOUVEMENT



Les héritières du Temple

#### ASTROLOGIE



L'année du Chien

#### SANTE & QI GONG



Préservez vos cervicales

DOM : 5,90 EUR • BEL : 5,50 EUR • CH : 9,20 FS  
AND : 5,00 EUR • CAN : 8,15 \$CAD

# Génération TAO

## Centre Contemporain d'Arts Corporels

### PROGRAMME DE NOS SEMINAIRES

## De janvier à juin 2006

#### ARTS DE TRADITION MARTIALE ET ENERGÉTIQUE

##### **TAI JI QUAN avec Arnaud Mattinger**

Voyage du style Chen au style Yang

Des mouvements spiralés du style Chen à l'amplitude zen du style Yang, vous explorerez ici l'essence du mouvement interne par les fondamentaux imprégnés du Wutao, ainsi que leur intégration dans différentes formes.

7 & 8 janvier 2006 & 20 mai 2006

##### **QI GONG avec Anna Miasedova**

Découvrez l'énergie curative du Tao

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 & 21 mai 2006

##### **YOGA DU SON avec Patrick Torre**

La « voix des sphères »

Mantras de l'Hindouisme, du Taoïsme, ou du Bouddhisme, chants harmoniques sacrés, sons thérapeutiques, psalmodies soufies, chants grégoriens...

28 & 29 janvier 2006 • 25 & 26 mars 2006

7 mai 2006

##### **WUTAO avec Pol Charoy & Imanou Risselard**

Eveiller l'âme du corps

La pratique du Wutao se concentre sur le déploiement d'une onde déclenchée par le relâchement du bassin, à partir de laquelle se décline tout un ensemble de mouvements réalisés dans un profond respect de l'être et de sa corporalité. Pour que le mouvement soit juste et participe à notre mieux-être, il est essentiel de le réaliser et de le vivre sans aucune tension. Il s'agit, selon la tradition taoïste de « lâcher-prise ». Les principes du Wutao restent au plus près de notre sensibilité pour insuffler de l'émotion à notre gestuelle.

25 & 26 février 2006 & Samedi 6 mai 2006

#### CO-NAISSANCE DE SOI

##### **MASQUE NEUTRE**

Du silence corporel au mouvement dramatique.

Mon corps raconte mon histoire, mon corps est mon histoire. Cette mémoire imprègne tous les tissus de mon corps, lui donne un caractère « dramatique », dans le sens du drame = action-histoire. Le neutre est un état de présence et de disponibilité qui nous vient du chemin artistique du théâtre du mouvement : cet état nous prépare au port d'un Masque, le Masque Neutre, instrument artistique au service de la quête initiatique.

15 & 16 avril 2006

##### **LE VOYAGE MIMO-CHAMANIQUE**

Le corps en mouvement avec les énergies de la nature.

Le corps du chaman est un corps poétique : il est disponible pour voyager à travers tous les royaumes du vivant. Cet itinéraire artistique et initiatique permet une rencontre énergétique intime avec la nature, à travers le jeu, dans la conscience écologique et spirituelle que tous les êtres de la nature sont en nous, ainsi que nous sommes dans toutes les manifestations de la nature même.

3, 4 & 5 juin 2006

**Tous ces stages sont animés par Pol Charoy, Imanou Risselard, et Giovanni Fusetti.**

##### **DIVINATION OU CROYANCES ?**

**avec Delphine L'huillier**

Révélez vos croyances intérieures en créant votre propre jeu divinatoire.

Et si toutes nos actions étaient guidées par nos croyances ? Formulées ou non, inconscientes ou manifestes. Et qui ou quoi se cache derrière ces croyances ?

Créez votre propre jeu divinatoire grâce au processus et aux outils qui vous seront proposés lors de ce séminaire. Révélez ainsi et prenez conscience des croyances intérieures qui régissent votre vie... pour peut-être choisir de ne plus en dépendre.

11 & 12 mars 2006

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

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

## Immortalité & Longévité Santé, Solidarité & Fraternité



Par Pol Charoy  
et Imanou Risselard

### Etre mortel ou ne pas être mortel, telle est la question ?

**D**écouvrez dans notre dossier ce que nous enseignent les anciennes traditions, et particulièrement la vision taoïste, sur la quête d'immortalité. Des mythes et des méprises que nous content des experts en la matière: sinologues avertis comme Cyrille J.D. Javary et Patrick Sigwalt, pratiquant chevronné comme Georges Charles ou praticien en MTC émérite comme Rodolphe Spiropoulos. Et enrichissez votre âme et votre être de ce nouveau concept qui nous tient à cœur : « les philosophies mortalistes et immortalistes ». (p. 16)

### Solidaires avec le Téléthon 2005

En ce début d'hiver, nous avons participé à une magnifique journée de fraternité sous l'intitulé « Planète Martiale ». Cet élan de solidarité, dont le but est de récolter des dons pour financer la recherche scientifique, a pu voir le jour animé par la grâce d'une alchimie d'amour et d'union des participants (organisateur et « performers ») et des donateurs. Un authentique « Don de Soi » à faire se réchauffer les cœurs les plus enneigés. Une émergence fraternelle qui nous a permis de transcender nos habituelles querelles de styles, d'écoles ou de fédérations, voire de continents. Celles-ci nous habitent bien trop souvent quand nous laissons le « petit homme », comme l'écrivait Wilhelm Reich, ou la « petite femme » en nous s'exprimer au détriment de la profondeur de notre être authentique pour oser vivre un moment de pure présence à soi et aux autres. Cette célébration nous aura ainsi donné l'occasion de grandir et de nous sentir un peu moins « petits », moins « académiques », pour nous rendre réellement plus « humains », plus fraternels. Encore merci à vous tous ! (p. 32)

### Les Héritières du Yongtai

Frédéric Pinlet et Lætitia Lemaire nous entraînent dans le Temple du Yongtai et le quotidien âpre de ces jeunes filles, apprenties sœurs-nones guerrières s'initiant aux arts martiaux chinois et pratiquant la méditation et la prière ; le versant féminin des moines de Shaolin qui correspond pour ces toutes jeunes femmes chinoises à un véritable tremplin pour leur émancipation. (p. 36)

### De la danse au Taiji

Jack Walsh, ou le portrait d'un américain à Paris. Sa passion du mouvement l'engage dans une carrière professionnelle et artistique qui le conduit sur les routes d'Europe et de France, son pays d'adoption. Aujourd'hui, il se consacre à la transmission du Tai Ji Quan et continue à exercer son métier d'artisan et de compagnon : l'ébénisterie, dans son atelier parisien où il cultive l'« Hêtre Bien attitude ». (p. 46)

### Santé : Chi Nei Tsang et Qi Gong des cervicales

Allier les principes taoïstes dans la pratique du Chi Nei Tsang, le massage des organes internes, et les apports contemporains de différentes pratiques psychosomatiques pour rétablir le lien entre nos organes et la mutation de nos émotions, le tout conscientisé par un toucher simple et subtil, c'est l'art du massage façon Gille Marin. (p. 54) Enfin, pour ne pas laisser en reste la dynamique corporelle, retrouvez notre chère Ke Wen et l'enseignement de Maître Mme Liu pour des exercices pratiques afin de prévenir et de soulager votre région cervicale. Finies les tensions, envolés les maux de tête... Oui, à condition de mettre en œuvre cette pratique dans votre quotidien. (p. 58)

Toute l'équipe de Génération Tao se joint à nous pour vous souhaiter de très belles fêtes... En faisant le vœu que vous viviez ces moments de fin d'année comme si c'étaient les derniers, tout en sachant que, bien sûr... vous avez toute l'éternité devant vous ! Doux hiver à vous tous. ■



# INSTITUT DU QUIMÉTAO

## 巴黎中醫武術學院

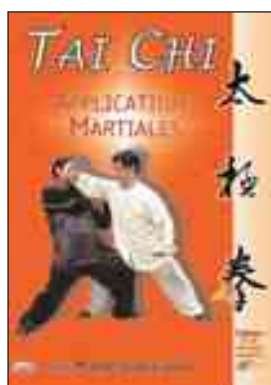
### L'Institut du Quimétao dispense diverses disciplines

- Qi Gong Traditionnel
- Tai Ji style Chen (Tai Chi)
- Médecine Traditionnelle Chinoise
- Da Cheng Quan
- Kungfu Wushu
- Sanda
- Autodéfense

### Sous Forme de :

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

### Livres, DVD (Éditions Quimétao)



**GCB332 (DVD + CD)**  
Tai Chi Chuan Applications Martiales  
27 €



**GCB231 (DVD)**  
QI GONG Découverte  
27 €



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



**GCB331 (DVD)**  
Tai Chi Chuan 23 formes  
27 €



**GCB330 (DVD)**  
Tai Chi Chuan 8 formes  
25 €



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



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



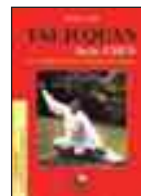
**L1006**  
Les Huit Pièces de Brocart  
12 €



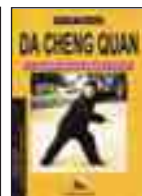
**L1005**  
Tai Ji Quan style WU  
18,30 €



**L6001**  
Le Thé et la santé  
14,50 €



**L1004**  
Tai Ji Quan style Chen  
22,90 €



**L1002**  
Da Cheng Quan  
20,60 €

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](http://www.quimetao.net)



Pour **Fêter Noël**, le **QUIMÉTAO EN LIGNE** a le plaisir de vous offrir pour toute commande passée avant le 31 décembre au soir :

- pour l'achat de 10 DVD/VCD : **2 DVD/VCD gratuits** au choix (d'une valeur maximum de 44 euros)

- **5 %** sur l'ensemble des autres produits de notre catalogue

visitez notre site : [www.quimetao.net](http://www.quimetao.net)  
ou téléphonez au : **01 43 20 70 66**

### DVD (version chinoise et anglaise, sous-titre : français)



**DW075-1**  
Sabre Pu du Shaolin  
40 €



**DW081-12**  
Taizu Changquan du Shaolin  
40 €



**DW075-4 (2DVD)**  
1er enchaînement du Da Hong Quan  
70 €



**DW075-4**  
2° enchaînement du Da Hong Quan  
40 €



**DW081-22**  
Béquille de prunelle fleur du Shaolin  
40 €



**DW081-23**  
Boxe de sept étoiles du Shaolin  
40 €



**DW081-24**  
Grand Tong Bei Quan du Shaolin  
40 €



**DW081-27**  
Sabre du Shaolin  
40 €



**DW081-32**  
Les huit pièces de brocart du Shaolin  
40 €



**DW081-43**  
Béquille contre lance du Shaolin  
40 €

### CD Vidéo (version chinoise)



**VTC-11018 (3 cd)**  
Tai Ji Quan Forme Hulei Jia  
58 €



**VTC-11015 (8 cd)**  
Applications du 1er enchaînement  
150 €



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



**VGf-10001**  
Techniques internes de taiji chen  
25 €



**VGf-10006 (2 cd)**  
Poussées des mains de taiji chen  
48 €



**VGf-25701**  
L'Arbre de Yi Quan  
22 €



**VGf-25702**  
Explosion de la force  
22 €



**VTW-15005 (3 cd)**  
Tai Ji style Wu  
58 €



**VGf-12203**  
Tai Ji Sabre du style Yang  
22 €



**V48-16508 (2 cd)**  
Tai Ji Quan 48 formes  
40 €



**VGf-16410**  
42 formes Tai Ji Quan  
40 €



**VGf-16411**  
42 formes Épée du Tai Ji  
40 €



**VTC-11003**  
18 formes Épée du Tai Ji  
22 €



**VGf-16101**  
16 formes Tai Ji Quan  
22 €



**V48-16510**  
48 formes des doubles Eventails  
22 €



**VGf-28802**  
Xiao Lian Tou du Wingchun  
22 €



**VGf-28805**  
Mannequin de bois  
22 €



**VGf-28806**  
Bâton du Wingchun  
22 €



**VGf-24903**  
Combat technique Xingyi Quan  
22 €



**VGf-24907**  
Combat technique Tan Tui  
22 €

### BON DE COMMANDE et (ou) demande de catalogue gratuit

(à retourner au : Quimétao - 57, avenue du Maine - 75014 PARIS)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : ..... Tél. : .....

Réf. Titre d'article Quantité Prix

Cata ..... €

..... €

..... €

Catalogue gratuit ..... 0 ..... €

..... €

Frais de Port (cochez la case de votre choix) :

Ordinaire : 4,50 € pour le 1er produit, 2 € par article supp. (aucun remboursement ne peut être réclamé aux Quimétao en cas de perte du colis).

Recommandé (fortement conseillé) : 8,60 € pour le premier produit, 2,80 € par article supp.

Pour les épées et les sabres, nous contacter Total à payer : ..... €

Ci-joint un chèque de ..... € à l'ordre du Quimétao. (pour les pays étrangers, paiement exclusif en mandat poste).

TAO1205

Date :

(Bon pour accord) Signature :



57, Avenue du Maine - 75014 PARIS  
Tél. : 01 43 20 70 66 Fax : 01 43 20 56 21

# Sommaire

## N° 39

### Directeur de publication

Pol Charoy

### Directrice Artistique

Imanou Risselard

### Maquette

Toutdésigné

### Création graphique

Frédéric Villebrandt,

et bravo pour les magnifiques créations de ce numéro.

### COMITE EDITORIAL

Delphine L'huillier

Pol Charoy & Imanou

Arnaud Mattlinger

Et la participation chaleureuse de Sandrine Toutard

### Ont contribué à ce numéro:

#### INFOS

Amélie Delaporte-Digard, Fabrice Chivot

#### DOSSIER : LONGEVITE & IMMORTALITÉ,

##### RÊVE OU UTOPIE ?

Cyrille J.-D. Javary, Patrick Sigwalt,

Rodolphe Spiropoulos, Sandrine Toutard,

Georges Charles, Yves Réquena,

Eulalie Steens, Dr Yang Jwing Ming

(Budo Editions)

Pol Charoy, Imanou Risselard

#### CULTURE & SOCIÉTÉ

Suzanne Held,

Sandrine Toutard, Eric Caulier

#### VOIE DU MOUVEMENT

Lætitia Lemaire, Roger Itier, Philippe Cado

#### CO-NAISSANCE DE SOI

Eulalie Steens, Philippe de Vos

#### SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Ke Wen

#### PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, David Defontaine,

Lætitia Lemaire, Arnaud Mattlinger,

Philippe de Vos, Claudine & Marc Marin

#### CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE : Ke Wen

#### CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

www.buddhachannel.tv, ACSEC, Fabrice Chivot,

Cyrille J.-D. Javary, Editions Albin Michel,

Eric Caulier, Jack Walsh, Philippe de Vos,

Claudine & Marc Marin

#### ILLUSTRATIONS

Imanou, Frédéric Villbrandt

#### REGIE PUB

06 60 29 30 00 • pub@generation-tao.com

#### 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 : 28 DECEMBRE 2005

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

### GENERATION TAO

144, bd de la Villette - 75019 Paris

Tél.: 01 48 24 42 42

Fax: 01 48 24 42 44

Pub: 01 48 24 42 42

pub@generation-tao.com

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

### Editao

### Infos

2<sup>e</sup> congrès international de médecine chinoise, par A. Delaporte-Digard

Festival d'arts martiaux à Rouen, par Fabrice Chivot

Tao's folies

p. 3

p. 8

p. 10

p. 12

## DOSSIER : IMMORTALITÉ, REVE OU UTOPIE ?

p. 16

Pandore, Metempsychose & science-fiction, par Sandrine Toutard

Contes lunaires, par Eulalie Steens

De l'accomplissement à la métamorphose, par Patrick Sigwalt

L'Homme du Tao, une hygiène de vie, par Rodolphe Spiropoulos

Les secrets de la jeunesse, par Dr Yang Jwing Ming

Boire la liqueur de vie jusqu'à la dernière goutte, par Cyrille J.-D. Javary

Retourner à la source, par Georges Charles

Les effets «anti-aging» du Qi Gong, par Yves Réquena

Philosophies mortalistes et immortalistes par Pol Charoy & Imanou Risselard

p. 17

p. 18

p. 20

p. 22

p. 22

p. 24

p. 26

p. 27

p. 28

## Culture & société

Arbres d'éternité, arbres sacrés, par Suzanne Held

Planète Martiale, les arts martiaux unis contre la maladie, par Sandrine Toutard

Tai Ji Quan, Au coeur du mythe, la réalisation de l'Homme, par Eric Caulier

p. 30

p. 32

p. 34

## La Voie du Mouvement

Les Héritières du Yongtai, Guerrières du Temple, par Lætitia Lemaire

Pu bu, le « pas rasant », par Roger Itier

Entretien avec Jack Walsh : « De la danse au Tai Ji Quan »

p. 36

p. 44

p. 46

## Co-naissance de Soi

Horoscope 2006, l'année du Chien démarre, par Eulalie Steens

Personnalité, bas les masques! par Philippe de Vos

p. 50

p. 52

## Santé & bien-être

Chi Nei Tsang, l'émotion au bout des doigts, par D. L'huillier & P. Charoy

Assouplissez vos cervicales, et préservez votre colonne vertébrale, par Ke Wen

p. 54

p. 58

### Carnet d'adresses

Agenda & petites annonces

p. 62

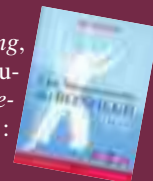
p. 64



## Dossier : IMMORTALITÉ, REVE OU UTOPIE ?

Sommes-nous immortels ? En rêvons-nous ? Alors que la technologie semble faire reculer les limites de l'âge, la réalité rejoint de plus en plus les mythes avec une espérance de vie à 130 ans qui nous est annoncée pour bientôt. Mais comment vivrons-nous ces 130 années ?

Photographie couv. : moine taoïste emprunté à l'ouvrage *Mountain Wudang*, Hubei People's publishing house (www.hbpp.com.cn), édité par la République populaire de Chine. Et que vous pouvez retrouver dans : « *Mouvements du bonheur, Wu Dang Qi Gong*, par Yves Réquena. Vignettes : Yongtai par Lætitia Lemaire & Qi Gong par Jean-Marc Lefèvre.



### www.generation-tao.com

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

• **rédaction** : redaction@generation-tao.com

• **courrier** : courrier@generation-tao.com

• **abonnements** : abonnements@generation-tao.com

• **publicité** : pub@generation-tao.com



## LE SIFOU manifeste...

### SALON MEDECINES DOUCES

Le salon du bien-être ! Où vous pourrez, en plus de rencontrer toute l'équipe de Génération Tao, enrichir vos connaissances avec un pôle professionnel en médecines complémentaires et médecines manuelles, en phytothérapie, alimentation et diététique. Et vous faire du bien, avec les nombreux arts de massage. La beauté bien-sûr, avec les cosmétiques, instituts minceur... Hammams, saunas, clubs de gym ou d'expression corporelle, appareils de musculation et de massage, centres de balnéothérapie et de remise en forme, instituts de relaxation, spa. Vacances bien-être, vacances nature, produits de confort et de maison...

Bref, 5 jours anti-stress pour votre forme, votre santé, votre équilibre... et pour vous rendre la vie plus douce, tout simplement.

Du 26 au 30 janvier 2006  
Au Parc des Expositions,  
porte de Versailles.

Site : [www.spas-expo.com](http://www.spas-expo.com)

Chers amis, l'« Etat de démente », ça vous dit quelque chose ? Et le « couvre-fou » ? Et bien imaginez-vous que la BAC a placé la préfecture de police de Paris sous couvre-fou. Non, je ne le suis pas, fou, mais enfin, vous n'êtes pas au courant ? La Brigade Activiste des Clowns ([www.brigadeclowns.org](http://www.brigadeclowns.org)) a proclamé l'« Etat de démente » le 26 novembre 2005... Une vingtaine de clowns se sont ainsi présentés à l'entrée du bâtiment en profitant du couvert de la neige et ont bloqué l'entrée en y formant, couchés au sol et entassés les uns sur les autres, des tas (de démente). Les clowns, coiffés d'entonnoirs multicolores, se sont ensuite appliqués à recouvrir des passants: tout individu qui ne sera pas porteur d'un nez-rouge ou du couvre-fou réglementaires était passible d'une peine de kärcher en public. Certaines peines ont d'ailleurs été appliquées immédiatement grâce à la section spéciale de la BAC : les Kärcher de proximité. Refoulés à l'entrée de la préfecture de police, les clowns ont néanmoins tous été invités à embarquer dans de magnifiques véhicules sans fenêtre pour visiter d'autres locaux appartenant à la même institution. Grâce à la collaboration enthousiaste des vaillants policiers de la Clownarchie, la BAC est ainsi en train de poursuivre son salutaire travail de retour au calme dément au commissariat... Ah, il existe donc toutes sortes de combats à mener et de toutes les manières! Très différent des sauts virevoltants du wushu, mais j'apprécie ! En parlant de combat, Brahim Asloum n'est pas devenu champion du monde des poids mouche lundi 5 décembre au soir à Bercy : il n'a pas démerité. Il a simplement trouvé plus fort que lui. En fin de soirée, Myriam Lamare battait Jane Couch. Une Française était championne du monde de boxe. Pourtant elle aussi est tombée sur plus fort qu'elle : le machisme. Oh je sais bien qu'un mot pareil dans la bouche d'un vieux sifou peut faire sourire, mais qui parmi vous a entendu parler de sa victoire ? Et dites-moi encore, qui a entendu parler de la défaite de Brahim Asloum ? Tout le monde. Et qui a entendu parler des moines de Shaolin ? Personne ne résiste à leur sagesse ! Mais qui a entendu parler du Temple du Yongtai et des jeunes nonnes guerrières ? Humm... D'accord. Heureusement, je crois savoir que dans ce magazine vous pourrez trouver un certain article qui vous en dira plus long...



## DEPART...

Nous avons appris récemment la disparition de Vlady Stévanovitch. Génération Tao l'avait rencontré pour un entretien dont cette photo a retenu l'instant. Nous avons découvert une personnalité charismatique et engagée au cheminement riche et éclectique. Celui-ci ne souhaitait pas de cérémonie, nous rendons aujourd'hui hommage au pionnier, au découvreur qu'il est et à son parcours qui a su traverser les continents.



photo : Jean-Marc Lefèvre

Nous saluons également sa compagne, Michèle Stévanovitch, ainsi que tous ses élèves.

Vlady Stévanovitch s'en est allé, mais les écoles qu'il a fondées à travers toute l'Europe, et jusqu'au Québec qui sont regroupées sous le nom l'« Art du Qi » poursuivent la transmission de son enseignement.

Visitez le site : [www.tantien.com](http://www.tantien.com)

  
Centre  
**FORMATIONS**

**Taïji de l'éventail 7-8 Janvier**

**Chamanisme taoïste (2ème module)  
14-15 Janvier**

**Massage ayurvédique 21-22 Janvier**

**Massage sonore avec bols chantants  
4-5 février**

**Qigong taoïste de relaxation profonde  
25-26 février**

**13 rue Bouquerie Avignon  
Tél : 04 90 82 14 08**

[ddajoducm93@numericable.fr](http://ddajoducm93@numericable.fr) - <http://energetiques.com>

# Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

Ecole Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong - Stages & Formations  
**QI GONG - TAIJIQUAN - BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN**

Tél/fax 0324403052 - <http://www.iteqg.com> - [bruno.rogissart@wanadoo.fr](mailto:bruno.rogissart@wanadoo.fr)

**PARIS**

Membre de la FTCCG

**BRUXELLES**

## □1- Formation d'Enseignants de QI GONG

**Préparation du professorat à Paris 7ème  
 ou accès en cycle libre de développement personnel.  
 Prochaine rentrée fin octobre 2006.**

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 (4ème promotion)  
 - Professorat de QI GONG rentrée fin octobre 2006**



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

Stages TAIJIQUAN STYLE CHEN forme 24 - épée - tui shou.

25 au 28 Mai et/ou 22 au 26 Août en forêt d'Ardennes

Stage BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN -

Paris du 17 au 20 Avril à la Maison du Taiji

documentation sur simple demande.

### 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 boîte du grand  
 accomplissement  
 30€.

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



**NOUVEAU**



### Collection vidéocassettes QI GONG

- Réf. QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin - 25€
- Réf. QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1<sup>er</sup> niveau - 25€
- Réf. QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2<sup>e</sup> niveau - 25€
- Réf. QG 4 Wu Qin Xi, Qi Gong des 5 animaux.- 30€
- Réf. QG 5 Taiji Qi Gong avancés en 18 exercices. - 30€
- Réf. QG 6a Taiji Qi Gong élémentaires. - 26€
- Réf. QG 6b Taiji Qi Gong intermédiaires. - 26€
- Réf. QG 7 Les automassages du Qi Gong - 29€
- Réf. QG 8 Les 6 sons taoïstes - 30€
- Réf. QG 9a WUDANG QI GONG - style LU MEN 30€
- Réf. QG 10 Les 4 Animaux Divins - 30€

## Les éditions de l'ITEQG.

### 2 Livres de QI GONG par Bruno Rogissart.



livre 1 - réf LQG 01  
 Qi Gong Pratique des Classiques Originaux.  
 Les respirations - le massage général - Ba duan jin - yi jin jing - les 5 Animaux, les 6 sons.  
 240 pages - 26,68€

### livre 2 - réf LQG 02

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



### Collection DVD

#### QI GONG

DVDQ01  
 ZHI NENG QI GONG  
 1ère & 2ème Méthodes  
 34,50€

DVDQ02  
 BADUAN JIN  
 + YI JIN JING  
 25€

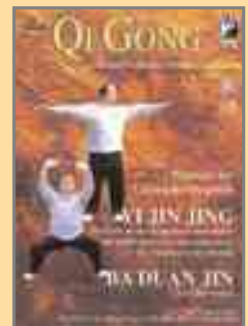
DVDQ03  
 QI GONG  
 des 5 animaux  
 26€

DVDQ4a  
 WUDANG QI GONG  
 style LU MEN  
 30€

DVDQ05  
 Les 4 Animaux Divins  
 30€

#### TAIJI QUAN

DVDTJQ02  
 L'épée du style CHEN  
 30€



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

### BON DE COMMANDE

12/05

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<sup>er</sup> produit + 1,21 € par article sup.  
 recommandé (fortement conseillé) 6,10 € pour le 1<sup>er</sup> 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 11 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**

# 2e CONGRES INTERNATIONAL DE MEDECINE CHINOISE

par Amélie Delaporte-Digard & photos : www.buddhachannel.tv



**L**e 2e Congrès International de Médecine Chinoise s'est déroulé du 30 septembre au 2 octobre dans le cadre somptueux de la Maison de la Chimie à Paris. Une trentaine d'intervenants ont présenté divers aspects de la Médecine Chinoise.

Venant de 34 pays différents, les congressistes ont ainsi pu s'imprégner de chaque conférence, atelier et stand.

## Pourquoi ce congrès ?

Dans les années 30, la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) arrive en Europe. Enseignée par des médecins chinois à quelques érudits, elle est alors considérée comme un art mystérieux. En France, la médecine allopathique ayant les pleins pouvoirs depuis de nombreuses années, les médecines traditionnelles venues d'ailleurs ne peuvent s'y introduire facilement, ni au niveau législatif, ni au niveau des mentalités, contrairement aux pays germaniques et nordiques qui sont beaucoup plus ouverts à l'introduction d'influences étrangères. Ainsi lorsque l'Occident découvre la MTC, peu de gens y adhère. Signalons que si actuellement la Médecine chinoise n'est toujours pas reconnue par l'Etat Français, la décreue significative du nombre de poursuites judiciaires démontre que cette médecine est en cours d'être adoptée par la plupart des Français. Ainsi en 1990, l'acupuncture commence à être enseignée en option à la Faculté de Médecine de Bobigny. Ce fut l'une des premières preuves tangibles d'une certaine reconnaissance de l'efficacité de cette médecine. Mais un problème se pose. L'acupuncture et sa vision de la santé si différente de l'Occident peut-elle véritablement trouver sa place en faculté ?

En effet, depuis 3000 ans, les Chinois

ont construit leur médecine sur certains préceptes. Elle traite ainsi le patient en partant d'un ou de plusieurs syndrômes et non pas d'une maladie, c'est-à-dire de symptômes, comme en France. Ce qui implique une approche très différente du patient encore parfois difficile à concilier chez certains médecins généralistes qui utilisent l'acupuncture. Sur quel diagnostic se fonder? Occidental ou chinois? On constate encore aujourd'hui chez les patients une forte tendance à se diriger vers un médecin généraliste pratiquant l'acupuncture plutôt que vers un Docteur de



Médecine Traditionnelle Chinoise. Parmi les écoles défendant la compétence des médecins chinois non conventionnés et impliquées dans le développement de la médecine chinoise en France, citons l'Institut Chuzhen au cœur de l'organisation de ce congrès. Son directeur, François Marquer, est ainsi parti l'année dernière en Chine pour préparer l'éventuelle venue à Paris en 2005 du 2<sup>e</sup> Congrès International de Médecine Chinoise, toujours dans cette optique de faire connaître et accepter cette médecine, afin à moyen terme de lui donner une légi-

imité et une place à part entière dans le paysage médical français. A deux voix de différence, le choix de Paris l'a emporté sur la ville de Toronto, où le 3<sup>e</sup> Congrès se déroulera du 15 au 17 septembre 2006. Ainsi a pu s'organiser ce 2<sup>e</sup> Congrès de Médecine Chinoise en coopération avec la Fédération mondiale des sociétés de médecine chinoise (WFCMS), la Fédération paneuropéenne des sociétés de médecine chinoise (PEFOTS), la Fédération paneuropéenne des spécialistes de médecine chinoise (PEFCTCM) et l'Union française des professionnels de médecine traditionnelle chinoise (UFPMTC).

## Le 3e congrès international de Médecine Chinoise aura lieu à Toronto.

## Un florilège d'ateliers et de conférences

Beaucoup de personnalités auront honorer le congrès de leur présence. Xavier Emmanuelli, médecin, fondateur et directeur du Samu Social a ainsi montré son intérêt envers cette médecine traditionnelle dont les applications et les économies financières sont évidentes pour notre pays. Mme She Jing, la Vice-ministre de la Santé Chinoise est également venue, crédibilisant ainsi aux yeux de tous cette discipline venue d'Asie. M. Li Zhenji, Vice-président et Secrétaire général de la Fédération mondiale des sociétés de Médecine Chinoise, aura précisé ce que représente pour lui ce Congrès en ces termes: « Etre profondément solidaires, entretenir les échanges les plus larges, jeter le faux et conserver le vrai, et toujours s'élever ensemble ». Et parmi ces personnes représenta-





tives s'est déroulée une liste extrêmement dense de personnes officielles, Présidents d'honneur, Membres du Comité d'organisation, du Comité académique et du Comité scientifique.

Durant toute la journée, les conférences se sont ainsi enchaînées toutes les 20 minutes. Avec 77 conférences dont 8 plénières, les 700 congressistes ont pu survoler l'ensemble de la Médecine Chinoise. Un survol

rapide certes, car 20 minutes sont insuffisantes pour approfondir ces sujets. Mais les intervenants, tous spécialistes dans leurs domaines ont pu rendre compte autant des aspects généraux que des aspects spécifiques de cette technique millénaire.

Ainsi les conférences ont-elles développé des sujets aussi vastes comme « L'enseignement de la médecine traditionnelle chinoise aux Etats-Unis », « La problématique de l'enseignement de l'acupuncture en milieu universitaire » que « L'aspect juridique de la pratique de la médecine chinoise en Europe ». D'autres ont transmis le compte-rendu et le suivi de leurs études ou de leurs découvertes telles que « Les



contraintes et les réflexions sur le modèle animal sur le syndrome de déficience de la Rate », « La MTC et l'infertilité humaine, une observation clinique ». Mais aussi des sujets plus précis comme : « Le traitement non chirurgical de l'hernie discale », « Un tableau clinique de 416 cas de traitements non médicamenteux de la douleur » ou encore, « MTC et prévention du cancer ».

**Un code officiel de déontologie a été signé par l'ensemble des Fédérations.**

**Un code de déontologie pour la Médecine Chinoise**

Les différentes Fédérations de Médecine Chinoise ont toutes ainsi été présentées : L'UFPMTC, la SIATTEC, la PEFCTCM, la FNMTC... Autant de sigles qui se sont alliés afin de créer la CFMTC, la Confédération Française de Médecine Traditionnelle Chinoise. Cette union montre ainsi une unification de praticiens de médecine chinoise. Ces mêmes praticiens et ces mêmes présidents de fédérations qui ont signé ensemble, lors de l'ouverture du Congrès et de la conférence de presse, un code de déontologie en présence de Mme She Jing, vice-Ministre de la Santé en Chine, et Mr Xavier Emmanuelli, afin de montrer officiellement que nous parlions bien d'une Médecine à part entière. Une demande d'affiliation de la CFMTC à la Fédération Mondiale de Médecine chinoise a été également remise directement par le Président de la CFMTC, Rodolphe Spiropoulos, à Mme She Jing.

**Le bilan**

Dans un lieu aussi prestigieux que la Maison de la Chimie, ce 2<sup>e</sup> Congrès



s'est parfaitement déroulé. Il a permis d'informer les professionnels sur les avancées de cette médecine. Il a aussi contribué, avec l'aide de toutes les personnalités présentes, à rendre cette discipline « sérieuse » dans le contexte médicale occidental afin d'œuvrer vers sa reconnaissance pour un plus grand nombre. Une reconnaissance scientifique préparant un prolongement juridique. Dans une loi très ancienne, l'Acte de Médecine est défini comme un acte reconnu : « Poser un diagnostic et faire un traitement ». La Confédération justifie sa demande d'être reconnue sur le fait que chaque praticien de médecine chinoise respecte la définition officielle : poser un diagnostic puis appliquer un traitement. Les négociations sont engagées avec les responsables des ministères concernés. La perspective développée par François Marquer dans sa conclusion est qu'il ne faut pas que cette médecine soit perçue comme une médecine de seconde zone, mais bien comme une médecine « de première intention ». Pour finir, retenons les paroles de Xavier Emmanuelli : « Le soin, c'est plus que la guérison. Si la médecine chinoise est intéressante, c'est quelle donne un sens au soin, elle donne un sens au praticien, elle donne un sens au patient qui vient voir ce praticien de médecine chinoise ».





## FESTIVAL D'ARTS MARTIAUX

### La Normandie vibre au rythme du Wushu

Texte par Fabrice Chivot • photos : ACSEC

**L**e 4<sup>e</sup> festival international des arts martiaux chinois, organisé le 29 octobre dernier à Rouen par l'ACSEC (Association Culturelle et Sportive Euro-Chinoise), a une nouvelle fois conquis le public normand. Plus de 100 athlètes, dont cinq nationaux, ont fait découvrir aux spectateurs la magie des dragons d'or, les facétieux quatre lions dansant sur les tambours, et les nombreuses disciplines qui font la richesse des arts martiaux chinois : de la force du Kung Fu à la sagesse majestueuse du moine Shaolin, en passant par la souplesse du Tai Ji Quan, et la danse des éventails coupant l'air de leur imposantes sonorités. Sur le tatami, des participants prestigieux se sont succédé, comme l'équipe du Guang Zhou de la Fédération des arts martiaux chinois de Wu Shu ou Maîtres Yuan Honghai Zhou et Shi Heng Ju, et bien d'autres athlètes représentant plus de dix disciplines différentes. D'applaudissements en surprises, l'ambiance sympathique et chaleureuse de ce 4<sup>e</sup> festival en ont fait un événement majeur en Normandie, et également en France ! Maître Liqin Yang, 6<sup>e</sup> dan, maître de conférence à l'Université des sports de Pékin, enseignant de Wushu en Normandie depuis 15 ans, et Abdel Belhadj ayant tous deux su offrir une nouvelle fois un spectacle riche et varié aux couleurs de la Chine. Le tout était présenté avec brio par Liqin Yang et Ke Wen, tandis que la culture s'offrait elle aussi en spectacle aux nombreux Normands qui ont pu participer aux stages de Kung Fu, Taiji, calligraphies, cuisine et massages chinois, avec la participation de M. Wang Hai Mao venu spécialement d'Angleterre pour faire partager sa passion de la médecine chinoise. C'est sûr, on se donne rendez-vous l'année prochaine...

*Les lions facétieux dansant sur les tambours.*





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

ASCAM  
APAMC

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

**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 A PARIS

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

Documentation sur demande

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

發展中醫藥學術交流會

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

Pour recevoir :

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

contactez-nous :

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

**MASTER CLASS D'ARTS INTERNES**

**Taiji Quan - Xingyi Quan  
Bagua Zhang - Nei Gong**

Un collège d'experts au service d'une vision nouvelle  
Pd Charry - Jean Michel Courat - Nicolas Ivanovitch - Zi Lijun Zuo - Bernard Kienholz - Sanku Wang

**SESSIONS 2005/2006 à Paris  
ACCESSIBLES TOUTE L'ANNEE**

Prochaine date : du 3 au 5 mars 2006

01 48 24 42 42 - mastersclass@generation-tan.com

**LE SHIATSU**  
Soins et Formation

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

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

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

Internet : www.rolandboudet.com - Email : therapie-shiatsu@wanadoo.fr



### La sensualité du toucher

par Christian Hieronimus

La sensualité évoqué ici est celle de nos origines. Celle qui est donné à la naissance. Ce témoignage a pour but d'enrichir notre toucher, de nous ouvrir à l'autre, de lâcher l'envie de domination. Ce livre est une véritable poésie du corps. Il permet de trouver la magie pour le faire chanter, d'un chant fait d'amour et de respect profond.

Guy Trédaniel éditeur, 13 €



### L'ennéagramme dans la pratique soufie

par Philippe de Vos

L'ennéagramme traduit ce que l'on appelait dans la tradition soufie la science « des neuf points ». La science de l'âme, connue des pères du désert, des maîtres soufis et des yogis. Il s'agit là d'une voie d'épanouissement conduisant au « grand éveil ». Celui qui unifie et harmonise le corps et l'esprit, ainsi que tous les états supérieurs de l'être.

Editions Charles Antoni L'Originel, 20 €



### Mal de dos, mal de dents

par Jean-Marie Landouzy

Entrez dans le champs de la connaissance médicale et mécanique du corps. Jean-Marie Landouzy explique, diagnostique et montre comment traiter les déséquilibres provoqués par la « dysfonction temporaire mandibulaire ». Emaillant ses recherches par de nombreux exemples et anecdotes, son but est de « rendre le mouvement au corps pour que la vie puisse s'exprimer ». Et pour que de nombreux patients parfois soupçonnés d'être des malades psychosomatiques soient enfin soulagés.

Editions Quintessence, 18 €



### Quand le disciple est prêt... Le maître disparaît, Tout est en soi

par Alain Brêthes

Ce livre propose une réflexion sur l'état de disciple et de maître, en rappelant la notion essentielle de maître spirituel. L'auteur nous donne un parcours de ces états jusqu'au « disciple contemporain », qui, selon l'auteur, vit aujourd'hui une étape de changement, de conscience sans précédent, et dont le chemin spirituel passe par la liberté, l'autonomie et la créativité.

Editions Oriane, 15 €



### Les Mouvements du Bonheur, Wu Dang Qi Gong,

par Yves Réquena

Ce livre magnifiquement illustré, enseigne les 15 mouvements du Bonheur. Ces mouvements de Qi Gong sont issus du mythique Mont Wudang. Didactique, vous pourrez découvrir, ou approfondir, pour ceux qui ont lu le précédent numéro de GTao, la notion de « supra-santé », ou santé optimale, et ses 17 signes que peut notamment générer la pratique régulière du Qi gong.

Guy Trédaniel Editeur, collection le Temps d'Agir, 26 €



### Le reiki aujourd'hui

par Ronald Mary

Vous en avez sans doute déjà entendu parler mais sans en connaître précisément ni l'origine, ni ses aspects, cet ouvrage vous permettra de retourner à la source de cette méthode d relaxation japonaise pour en suivre son développement jusqu'à aujourd'hui. Bonne lecture...

Editions Le souffle d'Or, 13 €



### Affirmation, du bonheur et de la réussite

par Dimitry Verichagin

Après le premier tome, *Libération*, dans lequel vous avez pu découvrir le système DEIR pour utiliser pleinement votre potentiel énergétique, voici le deuxième tome, par le même auteur : *Affirmation* maintenant disponible. Vous approfondirez ici les méthodes et techniques qui ont déjà été évoquées dans le précédent ouvrage. Après avoir entrouvert les portes de la liberté, il faut persévérer.

Ed. Charles Antoni L'Originel, 20 €



### Chi-Kung de Da Mo, les secrets de la jeunesse

par le Dr Yang Jwing-Ming

Les fameux traités de DaMo sur la transformation des muscles et des tendons et du nettoyage de la moelle et du cerveau. Ouvrage qui propose des exercices traditionnels, des traductions et explications des textes anciens, ainsi que la théorie des concepts Eau et Feu, clés essentielles de la pratique du Qigong (voir article p. 22).

Editions Budo 36,50€

## A découvrir absolument !!!

> « Respiration, anatomie geste respiratoire » par Blandine Calais-Germain, et tous ses autres ouvrages qui sont de véritables références. Edition Désiris.

> « Une vie en plus: la longévité pourquoi faire? » par Joël de Rosnay, Jean-Louis Servan-Schreiber, François de Closets, Dominique Simonnet. Directement en lien avec notre dossier, à ne pas manquer. Editions Seuil.

# 爱 La poudre de perle (Zhen Zhu)

de la Cosmétique à la Thérapeutique



*La poudre de perle d'huître d'eau douce est un vieux remède chinois que les femmes employaient pour avoir un beau teint. Depuis, on a étudié toutes les ressources de ce remède tonifiant qui contient pas moins de seize acides aminés et du calcium à forte dose.*

Composée à 100 % de poudre de perle d'eau douce broyée que l'on trouve principalement dans certains lacs de Chine, Zhen Zhu est un des aliments les plus riches sur terre. Des études américaines ont en effet démontré que cette perle contient pas moins de 16 acides aminés, du calcium (81%) et de nombreux oligo-éléments (sélénium, zinc, fer, cuivre, magnésium et germanium).

En médecine chinoise, les principes de traitement sont nombreux : la poudre calme le Shen (esprit), apaise le cœur et calme les douleurs inflammatoires, les palpitations et les angoisses. Elle rafaichie le foie et favorise la vision, elle permet la guérison des ulcères locaux et tonifie l'énergie du rein.

Vu dans  
"des racines et  
des ailes"

**En Occident elle trouve sa place dans différents domaines :**

- **En Cosmétique :** Elle redonne au visage, et plus généralement à la peau, un aspect lisse et tonique, elle élimine les tâches de vieillesse et nettoie la peau. A long terme elle va retendre les muscles du visage et atténuer les rides.
- **Pour la Santé :** Grâce à sa forte teneur en calcium et en oligo-éléments. La poudre nourrit les os et aide à la prévention ou à l'amélioration de l'ostéoporose et autres dégénérescence osseuse du type arthrite et inflammations ostéo-articulaires.
- **En Energie :** Elle est aussi un fort tonifiant du corps et de l'énergie. Très peu de prises suffisent pour avoir un effet stimulant tant sur le corps que sur le moral. C'est l'allié idéal pour les baisses de forme et le surmenage.
- Chez la femme, elle a une incidence sur la libido assez stimulante. 1 à 3 mois de traitement est nécessaire pour bénéficier de ses propriétés.



Je désire recevoir une documentation gratuite sur la poudre de perle

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : ..... CP : .....

Ville : .....

Tél. : ..... E-mail : .....

A retourner à : Orient Bimont - BP 35 - 26201 Montelimar cedex 01

Tél. : 04. 75. 00. 95. 43



**La Respiration et la Voix, donnez du souffle à votre vie**  
par Francine-Émilie Laurent

Très bel ouvrage avec des illustrations variées, un guide « questions-réponses » pour résoudre nos petites faiblesses respiratoires et vocales. « Bien respirer, c'est décupler notre énergie et s'ouvrir aux autres », nous dit l'auteur, artiste lyrique, coach de la respiration et de la voix : « Respirez, Parlez, Chantez en conscience et votre vie changera ».

Guy Trédaniel Éditeur, 23 €



**Léo cuisinier écolo, recette pour la planète**  
par Emmanuelle Figueras et Lionel Goumy

Ce livre est né de la rencontre d'un petit garçon, d'une journaliste spécialisée en environnement et d'un chef cuisinier bio, qui passionnés de cuisine ont réalisé ce joli livre de recettes; recettes pour la planète et pour le plaisir. Délicieusement illustré, facile d'accès et émaillé de « zestes écologique », ce livre s'adresse aux enfants de 7 à 12 ans mais aussi à leurs parents.

Terre Vivante, l'Écologie pratique, 20 €



**La Bible de l'Astrologie, La Bible du Feng Shui, La Bible de la Méditation**  
par Judy Hall, Simon Brown, Madonna Gauding

Voici une toute nouvelle collection d'ouvrages, petits par leur taille, mais denses par leur volume. Très documentés et agréablement illustrés, vous découvrirez tout ce qu'il est important de savoir à propos de l'astrologie, du Feng Shui et, plus rare de la méditation. Dans ce dernier, 140 techniques qui puisent dans une diversité de traditions spirituelles, tant orientales qu'occidentales vous sont présentées. Des méditations et des conseils sur les postures, la création d'un espace sacré et l'instauration d'une pratique quotidienne vous sont également proposés. A découvrir pour les fêtes.

Guy Trédaniel Éditeur 22 €



**Fan Zeng, Le vieux sage et l'enfant**  
par Cyrille J.-D. Javary

Magnifique livre qui invite le public français à découvrir pour la première fois l'œuvre de Fan Zeng, peintre, calligraphe et essayiste. La présentation et les commentaires de Cyrille Javary mettent en perspective la connivence entre le vieux sage et l'enfant, magistralement illustrée par les peintures de l'artiste. Livre à offrir à tous les amoureux de la culture chinoise et de l'art ! Découvrez certaines de ses illustrations dans notre dossier consacré à l'Immortalité et la longévité.

Albin Michel, N.C



**Cool Out experience**  
par Carole Serrat et Laurent Stopnicki

Un voyage musical envoûtant où s'alchimient voix suaves et rythmes langoureux. Idéal pour accompagner tout en douceur votre pratique énergétique. Laissez-vous guider par le son et détendez-vous le temps de ce disque qui, nous sommes prévenus : « contient de la musique naturellement psycho-active »... Et retrouvez les artistes lors de soirées uniques de bien-être en musique, pour : « déstresser, se ressourcer, se rencontrer ». Infos complètes sur : [www.carole-serrat.com](http://www.carole-serrat.com) et au : 06 82 07 04 72.

Virgin, EMI, N.C



**Hagakure, Écrits sur la Voie du samouraï**  
par Yamamoto Tsunetomo

Cet ouvrage de référence fait partie des grands classiques du bushidô, la voie des samouraïs. Écrit au début du XVIII<sup>e</sup> siècle, il rassemble des préceptes, leçons et épisodes qui en disent long sur l'esprit, la vie et la voie de ces guerriers de légende.

Budo Editions, 13,95 €



**Le Tao, la joie du Tao**  
par Idris Lahore

Ce superbe livre d'artiste contient des écrits qui transmettent la substance spirituelle du Tao, et des peintures inspirées de paysage de Chine, ainsi que trente-trois idéogrammes calligraphiés par Maître Huang Zhen Hui. Une très belle édition à offrir et à s'offrir pour méditer et s'inspirer à chaque page.

Ecce Editions, 45 €



**Les Cinq Éléments, votre véritable nature**  
Chants et musique par Patrick Torre

Une nouvelle fois Patrick Torre nous emmène dans un monde de relaxation et d'harmonie, où les musiques du monde, sons de la nature, instruments ethniques, voix diaphoniques et Mantras sont intimement liés pour un merveilleux voyage intérieur. Un guide des 5 éléments est proposé en téléchargement afin d'associer à la musique, postures et respirations.

Media Technologies, 20 € • [www.yogaduson.net](http://www.yogaduson.net)



**Et aussi...**

A gauche : « La couleur des dieux, affiches et légendes de l'Inde », par Mathieu et Stéphane Guillaume. [www.almora.fr](http://www.almora.fr)  
A droite : « Stretch-Relax, l'art du bien-être » par Gaël Heckli.



Editions Accarias L'Originel.

# GENERATION TAO

VOTRE SUPPLEMENT INTERNET  
**GRATUIT**

## 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.



**Inscrivez-vous directement par internet**

<http://www.generation-tao.com/dossierstao/inscription.asp>

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

**IMHOTEP**  
L'Acupuncture Traditionnelle:  
un Art,  
un Métier,  
un Avenir.

**Portes ouvertes-Conférences**  
Les **jeudis 2 mars et 15 juin 2006**  
de 19h à 23h

**ESPACE ST MARTIN - 189 bis, rue St Martin**  
75003 PARIS - Tel : 01.44.54.38.54  
Métro 11 ou 3 stations Arts et Métiers

**10 ans**  
d'enseignement

**Entrée libre**

**Cours à Paris**  
Le Centre IMHOTEP propose  
une formation théorique et clinique en **3 ans**  
Certificat de Fin d'Etudes et Diplôme National d'Acupuncture Traditionnelle Chinoise  
Renseignements au **03 26 02 68 16**

**YANG FAMILY  
TAI CHI**



Le Centre Yang ChengFu de Paris  
accueille Maître YANG Jun,  
l'héritier de Maître YANG ZhenDuo  
pour un **STAGE de Tai Chi Chuan & Sabre**  
**du 14 au 20 avril 2006 à Paris-Sud**

Vous êtes chaque année de plus en plus nombreux  
(professeurs et pratiquants) à recevoir l'enseignement  
du Maître : c'est grâce à ces échanges que l'École Yang  
s'inscrit dans les vraies valeurs du tai chi chuan.



Contact : 01 60 12 23 28 - 06 07 26 72 96  
E-mail : [duc@yangfamilytaichi.com](mailto:duc@yangfamilytaichi.com)  
Site internet : [www.yangfamilytaichi.com](http://www.yangfamilytaichi.com)

# IMMORTALITE

## Rêve ou utopie ?

L'espérance de vie ne cesse de croître en Occident. La science nous dit que nous pourrions bientôt vivre jusqu'à 130 ans. La DHEA, élixir de jeunesse des temps modernes, nous permet de préserver notre vitalité plus longtemps. Mais de quoi Humains rêvons-nous ? D'immortalité ? De vivre mieux et plus âgé ? A travers l'enseignement du Tao, les anciens Taoïstes ont cultivé un rapport à la vie, au « vivre », bien spécifique.

Nous avons interrogé différents auteurs experts en la matière : sinologue, historien, praticien en MTC, et pratiquant d'arts martiaux, pour nous partager leurs réflexions. Alors, rêve ou utopie ?

- Pandore, métempsycose & science-fiction par Sandrine Toutard p. 17
- De l'accomplissement à la métamorphose par Patrick Sigwalt p. 20
- L'Homme du Tao, une hygiène de vie par Rodolphe Spiropoulos p. 22
- Boire la liqueur de vie jusqu'à la... par Cyrille J.-D. Javary p. 24
- Retourner à la source... par Georges Charles p. 26
- Les effets « anti-aging » du Qi Gong par Yves Réquena p. 27
- Philosophies mortalistes et immortalistes par Pol & Imanou p. 28

Création graphique : Frédéric Villbrandt



# PANDORE, METEMPSYCOSE & SCIENCE-FICTION

par Sandrine Toutard

**E**tre immortel. Deux mots qui paraissent mal s'associer si la condition de l'existence est aussi son contraire. Dans le langage religieux, en tout cas chrétien, il s'agit d'une soustraction à l'emprise du temps, proche de l'éternité. A ce titre, l'existence n'a ni commencement ni fin, ces termes n'y ayant pas même de sens. Elle est donc à distinguer de l'immortalité, qui a un début et pas de fin. Etre immortel, cela signifie ne pas mourir, ne jamais mourir. Mais ne pas mourir, c'est vivre comment ? Et d'abord : qui meurt quand je meurs ? Qu'est-ce qui meurt ? Et quand l'autre meurt, qu'est-ce qui meurt pour moi ? Et depuis quand se pose-t-on cette question ? Depuis quand remet-on en question un fait naturel, immuable ? Qu'est-ce qui fait que l'homme n'accepte pas de mourir comme il accepte de grandir ? Peut-être la nostalgie d'un temps sans temps, où nous étions éternellement vivants, un temps sans fin, s'étirant sans cesse...

## Aux origines, nous étions immortels

Les mythes du monde entier ne se bornent pas à nous conter ce qui se passe après la mort, mais aussi comment la mort a été introduite dans le monde. Pour nous, Européens, le mythe fondateur est la Boîte de Pandore. Pandore, la première des mortelles, a été créée par plusieurs dieux, sur ordre de Zeus qui voulait semer la panique sur terre après le vol du feu par Prométhée. Héphaïstos lui donna sa forme, Aphrodite sa beauté, Hélios lui apprit le chant, et Hermès la flatterie et la tromperie. Athéna, enfin, la vêtit. Prométhée avait ordonné de refuser tout cadeau de Zeus, mais, quand Epiméthée vit Pandore, incapable de refuser, il l'épousa. Celle-ci ouvrit alors la boîte interdite et lâcha sur terre tous les maux qu'elle renfermait, apportant ainsi le chaos. Seule,

restait au fond, l'Espérance aveugle. Pandore la persuada de sortir afin de consoler l'humanité.

## L'immortalité après la mort

Les hommes de Cro-magnon et même de Néanderthal enterraient leurs morts avec des fleurs ou des outils, mais rien ne permet de déterminer s'ils pensaient que cela leur serait utile dans un hypothétique au-delà ou plus simplement si cela correspondait à des marques posthumes d'affection au même titre que nous fleurissons les tombes. On sait que l'Egypte des Pharaons avait Osiris, pesant le bien et le mal de la vie du mort pour déterminer où l'orienter, et qu'au VI<sup>e</sup> siècle avt J.-C. les Babyloniens avaient pour la même fonction le dieu Mardouk. Mais ignore si ces juges s'occupaient aussi des « simples mortels », c'est-à-dire du peuple, ou si seuls les chefs et monarques avaient le droit de survivre à la mort. C'est au IV<sup>e</sup> siècle avt J.-C. que Platon rédige ses célèbres propos sur l'immortalité de l'âme. Plus tard, dans le monde chrétien, le concile de Nicée en 325 mentionne « Je crois à la résurrection de la chair » : c'est là une notion nouvelle par rapport à la religion gréco-romaine où l'on pouvait tout au plus espérer une existence posthume, une survivance de l'âme, mais pas dans son propre corps. Voici même quelque chose que l'on ne retrouve dans aucune autre culture et/ou religion.

## L'âme immortelle ou la métempsychose

En Inde, les *Veda*, dont les plus anciens remontent à 1500 avt J.-C., et les *Upanishad*, composées entre 1000 et 500 avt J.-C., parlent de l'importance des rites et des sacrifices, et du rôle

sacerdotal des brahmanes. Leur doctrine de la métempsychose, ou réincarnation de l'âme après la mort dans un corps humain, animal ou végétal, serait héritée d'une ancienne loi : devoir se nourrir uniquement de lait de vache ainsi que de légumes, de fruits et de riz. Car il paraissait impensable aux brahmanes de tuer et de manger leur « nourrice ». On eut bientôt ainsi le même respect pour les chèvres, les brebis, et pour tous les autres animaux que l'on croyait animés par les anges rebelles qui achevaient de se purifier de leurs fautes dans les corps des bêtes, ainsi que dans ceux des hommes. C'est la première idée connue de la réincarnation « utile », un passage obligé pour s'améliorer et peut-être ne plus se réincarner.

**Dans la Grèce antique, Pandore fut la première des mortelles.**

## L'immortalité, pour quoi faire ?

En Occident, l'idée de la réincarnation n'a jamais été admise car réfutée par les religions monothéistes en place. En Orient où elle est admise comme une loi de la vie, elle y a acquis un autre rôle et a produit un effet fataliste : avec l'idée du retour éternel, « la roue du Samsara », l'hindouisme et le bouddhisme considèrent qu'elle leur donne ainsi tout le temps désiré pour se parfaire. Le cycle infini des existences est jugé comme un processus douloureux, inquiétant et exténuant. Dans l'appréhension de ce processus, l'esprit occidental n'en perçoit pas cet aspect car elle s'est formée dans une tout autre problématique : celle de la survie (du salut) de l'âme individuelle. Il est certain que le désir d'échapper à la métempsychose a été le point fondamental du bouddhisme qui s'est présenté dans un premier temps comme une ascèse permettant d'annihiler la force qui pousse à

revenir à la vie et donc d'atteindre la sérénité intemporelle du nirvana.

### Immortalité et longévité : l'alchimie taoïste

Les Taoïstes croyaient qu'un homme pouvait atteindre l'immortalité (comme nous le verrons largement développé dans ce dossier, l'immortalité demeure une notion très occidentale) en suivant la doctrine du Tao. L'immortel était supposé avoir des aptitudes fantastiques telles que vivre sans nourriture, voler dans les nuages, etc. Au cours des siècles, les auteurs taoïstes ont ainsi créé une nouvelle mythologie à partir d'histoires de personnages réels ou imaginaires qui avaient atteint le statut d'immortel, ce qui a notamment donné naissance à la légende des « Huit immortels ». Ceux-ci sont souvent représentés ensemble, naviguant à travers la mer de Chine orientale vers les îles magiques. Bien que le Taoïsme ne soit pas très populaire au Japon, les Japonais médiévaux croyaient en ces êtres « magiques ». Ils étaient appelés *Senjin* en japonais, et décrits comme des ermites vivant dans le désert.

### Philosophie immortaliste... la déprogrammation de la mort

Et si le fait de devoir mourir un jour était simplement une croyance ancrée dans nos gènes et notre mental, notre histoire, notre culture ? C'est la question que s'est posée Mirra Alfassa qui naquit à Paris le 21 février 1878 et dont la vie et l'œuvre sont intimement liées à celles de Sri Aurobindo. Pour elle, l'homme du 20<sup>e</sup> siècle amorcerait un passage difficile vers quelque chose de différent, une « nouvelle espèce » qui ne porterait pas en soi l'ombre de l'ignorance, de l'inconscience, de l'obscurité, et de la mort. Ainsi la mort elle-même ne pourrait être qu'une programmation de nos cellules. Et qui dit programmation, dit possibilité de reprogrammation. Pour Mirra Alfassa,

le processus serait déjà en route... Cette « révolution cellulaire » étant liée à la découverte du « mental des cellules », et au-delà, de leur « mémoire génétique mortelle » dans laquelle se cache « le nœud de la vie et de la mort », un « mental solaire et immortel capable d'ouvrir la voie à un nouvel être après l'homme ». Défaire la mémoire des cellules serait ainsi devenu le travail de Mère dans son propre corps. Elle est décédée en 1973.

Plus récemment, à l'origine du Rebirthing, Leonard Orr prône l'immortalité. Son itinéraire spirituel lui enseigna que « la réalité est créée par nos pensées ». Pour lui, le chemin consiste en une intime communion avec les quatre éléments : l'air, l'eau, la terre et le feu. Mais si cela « est très facile de devenir immortel, cela demande une éternité pour le demeurer ». Tout d'abord, se débarrasser de cette « énergie très subtile et complexe » qui nous fait croire en l'inévitabilité de la mort physique. Cette recette lui fut révélée par un certain Bhartaji, un être qui aurait la particularité insigne de vivre depuis 9669 ans. Il aurait été l'un des maîtres de Jésus et résiderait toujours en Inde...

### Immortalité et science... fiction ?

On voit que la médecine occidentale scientifique et les utopies se rejoignent quand il s'agit d'immortalité : décryptage génétique, clonage, cryogénisation, remplacement d'organes, anti-âge, vieillissement des cellules, rajeunissement du sang, recherches cosmétiques, diététiques, produits miracles et vraies avancées technologiques, ont souvent pour piste principale : ne pas vieillir pour ne pas mourir. Le bel Highlander serait-il un adolescent, un jeune homme ? L'immortel ne serait-il donc plus cet honorable vieillard dans la montagne de jade ? Décidément, les temps changent... ■

**Et si devoir mourir un jour était le fait d'une simple croyance ?**

## CONTES LUNAIRES

Une nuit d'ivresse, le poète de la dynastie Tang, Li Bai, partit se promener en barque. Fasciné par la lune, il se pencha pour attraper l'astre brillant dont le reflet surgit à fleur d'eau... Si bien qu'il plongea dans le lac et se noya. Surnommé « l'Immortel banni sur terre », il trouvait son inspiration en contemplant la lune et, de vouloir la rejoindre, il en mourut. La lune était son amie, puisque l'astre merveilleux était habité par d'étranges Immortels ! Mais qui étaient-ils ?

Le lapin, quatrième signe du zodiaque chinois, symbolise la fécondité et la longue vie. On dit qu'il récolte sur la lune les feuilles de cannellier et les utilise pour piler la pilule d'immortalité.

On y rencontre aussi le bûcheron Wu Guang, condamné à vie à abattre le cannellier en question en guise de punition pour ne pas avoir su écouter les préceptes d'un immortel. La symbolique s'est emparée du cannellier qui, associé au pêcher, évoque l'idée de longue vie dans les honneurs.

Y vit aussi la belle Chang E, épouse de l'archer Yi. A l'aube des temps, dix soleils brillaient dans le ciel. La chaleur était si intense, que le sage Empereur Yao demanda à Yi d'abattre neuf soleils. Il réussit l'exploit sans peine. La Reine Mère d'Occident, Xiwangmu, offrit à Yi la drogue d'immortalité. Un jour qu'il s'absenta, Chang E déroba la drogue et la consuma. Affolée par son larcin, elle s'enfuit et s'envola sur la lune. Elle se transforma en crapaud à trois pattes. On raconte que le crapaud avale la lune à certaines périodes et produit ainsi des éclipses. Ainsi, Chang E est devenue immortelle et déesse de la lune.

Au hasard d'une promenade sur la lune, on peut aussi croiser un vieillard. Il tient le registre des mariages, y consignant les noms des hommes et des femmes que le destin unira...

Sur terre, on rend hommage à la lune, à la fête de la Mi-Automne, le 15<sup>e</sup> jour du 8<sup>e</sup> mois. On confectionne des « gâteaux de lune », *yue bing*, fourrés d'une pâte sucrée et on les déguste au clair de lune, en rêvant au destin, à son futur conjoint et à l'immortalité.

Eulalie STEENS



CD - LES INSTANTS SACRÉS DE MA GROSSESSE

Relaxations guidées pour accueillir la vie  
Pascale GROSSI



Pour bien accompagner les transformations et les émotions que la grossesse génère, et se relier à l'amour naissant.

CD - 63 mn - 19 €

CD - ESSENCE

Deva PREMAL



Un CD mythique. Chants sacrés indiens, mélodies inspirantes et sensuelles. Accompagnement idéal pour relaxation, massage, reiki, tantra, yoga.

CD - 58 mn - 20 €

LA SENSUALITÉ DU TOUCHER

Une dimension subtile du massage  
Christian HIÉRONIMUS



Préface du Dr Gérard Lelou

Professionnel du massage, l'auteur ose aborder la sensualité et le potentiel de plénitude que recèle le corps humain.

144 p. 14 €

LA GLISSE INTÉRIEURE

Ski - Skwal - Snowboard  
Patrick "Thias" BALMAIN

Une approche unique et originale qui interpellera les passionnés de la glisse, qu'ils soient débutants ou de haut niveau.

194 p. 18 €

LES MUDRÂS

Une gestuelle énergétique  
Philippe VINCENT

Petit manuel pratique, avec photos, adapté au déroulement de vos journées.

112 p. 10,90 €



VOTRE CERVEAU VOUS FAIT-IL GROSSIR ?

9 clés psychocorporelles pour votre poids idéal

Christine Sarah CARSTENSEN



L'auteur, psychothérapeute et coach, vous aide à comprendre les besoins de votre corps, établir une motivation durable, et à mincir.

272 p. 18 €

LE REIKI AUJOURD'HUI

De l'origine aux pratiques actuelles  
Ronald MARY

Un ouvrage indispensable pour comprendre ce qu'est réellement le Reiki : histoire, principes de base, pratiques, effets, contacts...

240 p. 13 €



Indiquez votre choix en cochant les cases / Frais de port : 3 € - Port gratuit à partir de 2 articles

Adressez cette page COMMANDE avec votre chèque à :  
Éditions Le Souffle d'Or - BP 3 - 05300 Barret-sur-Méouge  
Tél. : 04 92 65 10 61 - email : contact@souffledor.fr

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Je commande les ouvrages cochés

Je souhaite recevoir le catalogue gratuit

Total : €  
+ Port : €  
€



# DE L'ACCOMPLISSEMENT A LA METAMORPHOSE

par Patrick Sigwalt

On trouve dès le VII<sup>e</sup> siècle avant J-C dans le *Daode jing*, texte attribué à Laozi, le fondateur du taoïsme, des pratiques de méditation servant à prolonger la vie. Il s'agit de « garder l'Un », autrement dit l'unité entre les âmes spirituelles et charnelles. L'époque des Hégémons (722-481) à laquelle fut rédigé l'ouvrage correspond précisément à l'effondrement de la société féodale et à l'émergence d'une conscience plus marquée de l'homme en tant qu'individu.

## A la découverte du « Soi »

Jusque-là, il était question dans les prières adressées aux ancêtres d'une demande de longévité du clan. Par ailleurs, avec l'apparition à la même époque de la notion de *qi* comme principe cosmologique à l'origine de la vie, le destin de l'homme ne se trouve plus être comme jadis du ressort des ancêtres, mais dépend directement d'un travail sur le souffle-*qi*, désigné couramment par l'appellation tardive de *qigong* (litt. « travail du souffle »). C'est ainsi que la longévité d'abord conçue en termes de destin glisse progressivement vers la « Culture de soi », aussi culture du « Soi ».

## L'accomplissement de soi

Le *Zhuangzi*, ouvrage taoïste qui fut composé à l'époque des Royaumes-Combattants (403-256) par Zhuangzi, fait partie des premiers écrits à donner

une description assez précise des pratiques d'hygiène corporelle. Préférant mettre l'accent sur le « jeûne spirituel » qu'est la méditation, il considère que la véritable longévité consiste à se conformer à son destin, autrement dit à l'ordre naturel. Car, dit-il, « ma vie a une limite (...). A poursuivre le sans-limite (...) on encourt grand péril ». Le *Lüshi chun-qui* ajoute que « la longévité n'est pas dans l'allongement des jours mais dans l'achèvement de l'individu ».

## La quête d'immortalité des souverains

Ce n'est pas avant la période des Royaumes-Combattants que l'on voit apparaître les premiers témoignages d'une croyance en l'immortalité physique. Le *Shiji*, « Mémoires historiques », datant du II<sup>e</sup> siècle avant notre ère, nous apprend que c'est dans la région du nord-est de la Chine que se serait construit tout un imaginaire autour d'îles d'Immortels et de drogue d'immortalité durant cette période : *(L'époque des rois) Wei et Xuan et du roi Zhao de Yan qu'on envoya des hommes en mer à la recherche de Penglai, Fangzhang et Yingzhou. Ces trois montagnes saintes [...] ne sont pas éloignées des hommes, mais, par malheur, lorsqu'on est sur le point d'y arriver, alors le bateau est ramené en arrière par le vent et s'en écarte [...]. C'est là que se trouvent les immortels xianren et la drogue d'immortalité.* Hanfei zi, III<sup>e</sup> s. avt J.-C., parla même d'une « Voie de l'immortalité ». La quête d'immortalité correspond à

*Le Mystère, le Tao, est l'ancêtre originel de la nature, le grand aïeul de toutes les diversités. Il s'étend à l'infini, s'étend plus loin que les huit directions. Tantôt il apparaît éblouissant, puis s'évanouit comme une ombre. Il Est quand il prend forme en toute chose. Là où le Mystère n'est plus, le corps dépérit et l'esprit meurt.*  
Baopu zi



Illustration : copyright *Le Vieux Sage et l'Enfant* par Fan Zeng Editions Albin Michel • 2005

la formation du « courant naturaliste » à l'origine de la théorie cosmologique des cinq éléments et de spéculations sur le Yin et le Yang, et à l'origine de l'alchimie avec Zou Yan, considéré comme un des ancêtres de l'alchimie chinoise. Mais c'est surtout à partir du Premier Empereur Qinshi Huangdi (221-210) que cette quête trouvera un écho important chez les souverains. Convaincu de l'existence des îles d'immortalité, il tentera dès 219 avt J.-C. d'envoyer à plusieurs reprises des expéditions maritimes dans l'espoir de rencontrer des immortels susceptibles de lui fournir la drogue d'immortalité. Ces expéditions se soldèrent toutes par un échec. Conscient d'avoir été victime d'une supercherie, le Premier Empereur réagira violemment contre la classe lettrée. Pourtant la croyance en la quête de l'immortalité resta toujours vive. Li Shaojun clarifia le processus à suivre en vue de l'obtention de l'immortalité du souverain, révélant alors toute la complexité d'une telle tâche, ainsi que l'important coût nécessaire à sa réalisation. En effet, plusieurs étapes sont nécessaires. Il s'agit tout d'abord de sacrifier à l'« esprit du fourneau » afin d'acquérir le matériel nécessaire à la transmutation de la poudre de cinabre en or. Une fois l'or obtenu, on pourra s'en servir pour fabriquer la vaisselle dans laquelle l'empereur mange et boit, de sorte que sa vie sera prolongée. Puis, rendant visite aux immortels demeurant dans les îles paradisiaques et effectuant des sacrifices au mont Tai, lieu de rencontre avec les immortels, le souverain peut enfin espérer atteindre le stade de la vie éternelle. Avec la dynastie Han les fondements de la pratique d'immortalité sont posés. De là, la parution de la

première hagiographie d'immortels, le *Liexian zhuan*, qui servira de base à toutes les hagiographies postérieures.

### L'union mystique au Tao

Nous traduisons par « immortalité » le mot chinois *xian* qui n'apparaît pas avant le début des Han. Cet idéogramme est composé de deux parties, à gauche le caractère pour désigner l'homme et à droite la montagne, autrement dit « l'homme de la montagne ». En effet, la montagne est à la fois le lieu de communication avec le ciel et les esprits, mais aussi le lieu de retraite spirituelle où l'adepte pratique le jeûne. L'immortel est représenté comme un être s'élevant dans les airs; il est le *Zhenren*, l'« Homme parfait » du *Zhuangzi*: *En bas les gouffres béants sont sans fond - En haut l'immensité est sans ciel - Regardant, soudain je ne vois plus - L'ouïe déconcertée je n'entends plus - Par la non action supérieure j'ai atteint la Pureté - Du Grand Commencement je fais mon voisin*. L'immortalité est conçue comme union avec le Tao, avec le « souffle originel ». On parle alors d'« obtenir le Tao », ou encore d'« obtenir l'Un ». S'identifiant au Tao, l'immortel épouse nécessairement les propriétés de celui-ci. De ses attributs magiques, on dit qu'il est capable d'entrer dans le feu sans se consumer, et ne craint pas l'attaque des animaux sauvages. Cette invulnérabilité est directement liée à la maîtrise des éléments, ou plutôt à la communion avec ces derniers. Faisant un avec le principe des transformations il peut prendre toutes les formes animées ou inanimées.

**Le saint qui vit selon l'action du ciel, sa mort n'est qu'une métamorphose.**

### Participer au processus cosmique

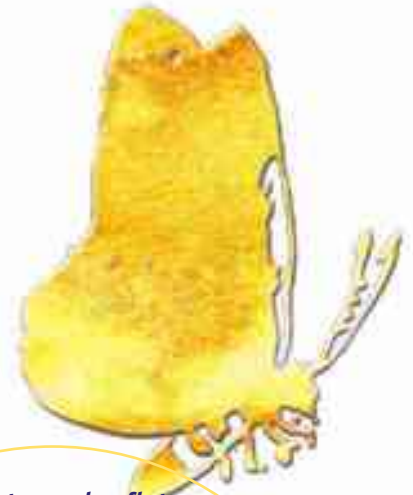
Ayant vu que l'immortel est à l'image du Tao et de ses transformations, il n'échappe pas non plus à la mort, celle-ci faisant partie du cycle naturel de la vie: « Le saint vit selon l'action du ciel, sa mort n'est qu'une métamorphose » dit le *Zhuangzi*. C'est ainsi que l'on trouve un certain nombre de récits qui le décrivent comme « mourant et ressuscitant à plusieurs reprises », pour apparaître en des lieux et des époques différents et changeant d'identité. Plus étonnant encore est le fait que la mort fait partie d'une forme

spéciale d'immortalité appelée *shijie*, « délivrance du cadavre ». C'est ainsi qu'à partir du V<sup>e</sup> siècle, l'idée bouddhiste de réincarnations successives trouvera auprès du taoïsme un écho favorable, ce dernier faisant désormais du passage par la mort sous forme de « délivrance du cadavre » une étape nécessaire à la purification, avant d'atteindre l'apothéose finale d'une « montée au ciel en plein jour ». La réalité chinoise préfère davantage mettre l'accent sur ses pouvoirs magiques et son caractère volatil. Il est à conclure que le concept occidental d'immortalité apparaît aux yeux des taoïstes comme une forme inférieure de salut: *Celui qui a obtenu la délivrance du cadavre et qui n'a pas obtenu de chevaucher l'étoile Huagai et de monter sur un dragon volant pour monter jusqu'au Faîte Suprême (le Tao) et voyager dans ses neuf palais, n'a fait que ne pas mourir*. S'identifiant au Tao, l'immortel-xian internalise

les principes mêmes de la vie et de la mort, autres modalités du Yang et du Yin.

### La métamorphose

Faisant de la mort une expérience transcendée, l'adepte, afin d'obtenir la « délivrance du cadavre », va jusqu'à se jeter dans l'eau pour s'y noyer et dans le feu pour s'y consumer. Par une participation active à la Transformation universelle, il se soustrait ainsi aux effets de la mort en se donnant l'illusion de maîtriser le cours du destin. On comprend mieux alors pourquoi les taoïstes parlent de la délivrance du cadavre en termes de « délivrance par transformation ». Comme le dit le *Zhuangzi*, pour « le saint (qui) vit selon l'action du ciel, sa mort n'est qu'une métamorphose ». La mort est vécue comme une participation heureuse au cycle cosmique des transformations et un retour à notre vraie nature. Le récit le plus célèbre est sans doute l'attitude de *Zhuangzi* (Tchouang-tseu) face à la



**Il monte sur les flots de lumière, chevauche les ombres volantes, franchit les six vacuités et traverse les grandes eaux. Il émerge de ce qu'il a de plus élevé, pénètre dans ce qu'il y a de plus bas. Il passe les portes de l'infini, se promène dans les espaces merveilleux l'infini. Il aspire les neuf fleurs à l'orée des nuages, goûte aux six souffles sur les nuées pourpres, se promène dans l'obscur immense, vole dans l'épars et le subtil, marche sur les arcs-en-ciel, foule la Grande Ourse.**

**Tel est l'homme qui a trouvé la Voie.**

**Baopu zi**

mort de sa femme : La femme de Tchouang-tseu était

morte, Houei-tseu s'en fut lui offrir ses condoléances. Il trouva Tchouang-tseu assis les jambes écartées en forme de van et chantant battant la mesure sur une écuelle. Houei-tseu lui dit: 'Que vous ne pleuriez pas la mort de celle qui fut la compagne de votre vie et qui éleva vos enfants, c'est déjà assez, mais que vous chantiez en battant l'écuelle, c'est trop fort!'. 'Du tout', dit Tchouang-tseu. 'Au moment de sa mort, je fus naturellement affecté un instant, mais réfléchissant sur le commencement, je découvris qu'à l'origine elle n'avait pas de vie; non seulement elle n'avait pas de vie, mais pas même de forme; non seulement pas de forme, mais même pas de souffle. Quelque chose de fuyant et d'insaisissable se transforme en souffle, le souffle en forme, la forme en vie, et maintenant voici que la vie se transforme en mort. Tout cela ressemble à la succession des quatre saisons de l'année.' —



# L'HOMME DU TAO, UNE HYGIENE DE VIE

par Rodolphe Spiropoulos



*Laisser être*

*Laisser croître*

*Laisser être, ne pas accaparer*

*Entretenir, ne pas assujettir*

*Présider à la vie,*

*ne pas faire mourir*

*C'est cela la vertu originelle.*

*Dao De Jing*

Le taoïsme a marqué profondément la vie chinoise, il insiste sur ce qui est naturel et spontané. Les taoïstes se réalisent et disparaissent sans laisser de traces, aussi les pratiques taoïstes de longévité en quête de l'immortalité peuvent-elles se comprendre comme la recherche d'une fusion harmonieuse de l'Être dans l'Univers.

## L'Homme du Tao

La pensée cosmologique chinoise taoïste sous-tend la question du rapport entre l'homme, la terre et le ciel; tous les événements dans l'univers, naturels ou humains, maillons continus de processus ayant en eux leur propre négation, ne peuvent trouver de fin dans l'évolution. Le Dao, la Voie, principe premier, degré ultime, absolu, préside à la production et à la transformation de toutes les choses. Tout sort du chaos, tout y retourne, commencement et fin sont identiques. Dans la recherche du Dao, voie d'accès au souffle cosmique, tout dans l'activité quotidienne doit y contribuer: respiration, alimentation, exercices physiques, pensées, sexualité. Ainsi astrologie, divination, médecine,

*dao yin*, exercices du corps et de l'esprit (voir peinture sur soie ci-contre) tendent vers un même but: acquérir pendant cette vie matérielle la possibilité d'accéder à une autre forme de vie, ne pas vivre pour soi mais pour l'éternité.

## L'état « Shenren »

La connaissance de soi et de l'univers, la pratique du non-agir, du lâcher-prise, de la simplicité permet l'action du Dao. Il s'agit de vivifier le principe vital pour s'accorder avec l'Univers et exister ainsi longtemps: « ne pas faire mourir, présider à la vie ». Il faut transformer le corps pour le rendre immortel et donc nourrir le corps et

les esprits; nourrir le corps par la respiration, l'alimentation, l'alchimie et les pratiques sexuelles; nourrir l'esprit par la concentration, la méditation et la contemplation. En atteignant la trinité avec Ciel et Terre, l'Homme atteint ainsi l'unité et l'identité avec l'au-delà. La pratique des bonnes œuvres attire la bienveillance des dieux surtout, si elle s'accompagne d'exercices respiratoires et d'une hygiène alimentaire. L'homme, dont le Dao change le corps, *xing*, et l'esprit, *shen*, pour ne devenir qu'un, atteint l'état *shenren*, sa substance ne se détruit plus par la transformation et ne meurt point; il y a identité du corps et de l'esprit, de l'homme et du Dao. Ainsi peut-on voir dans le taoïsme intimement liés: hygiène, médecine et religion. Cette union avec le Dao demande l'effort d'une vie entière, d'une longue vie, soit-elle sans fin. —■

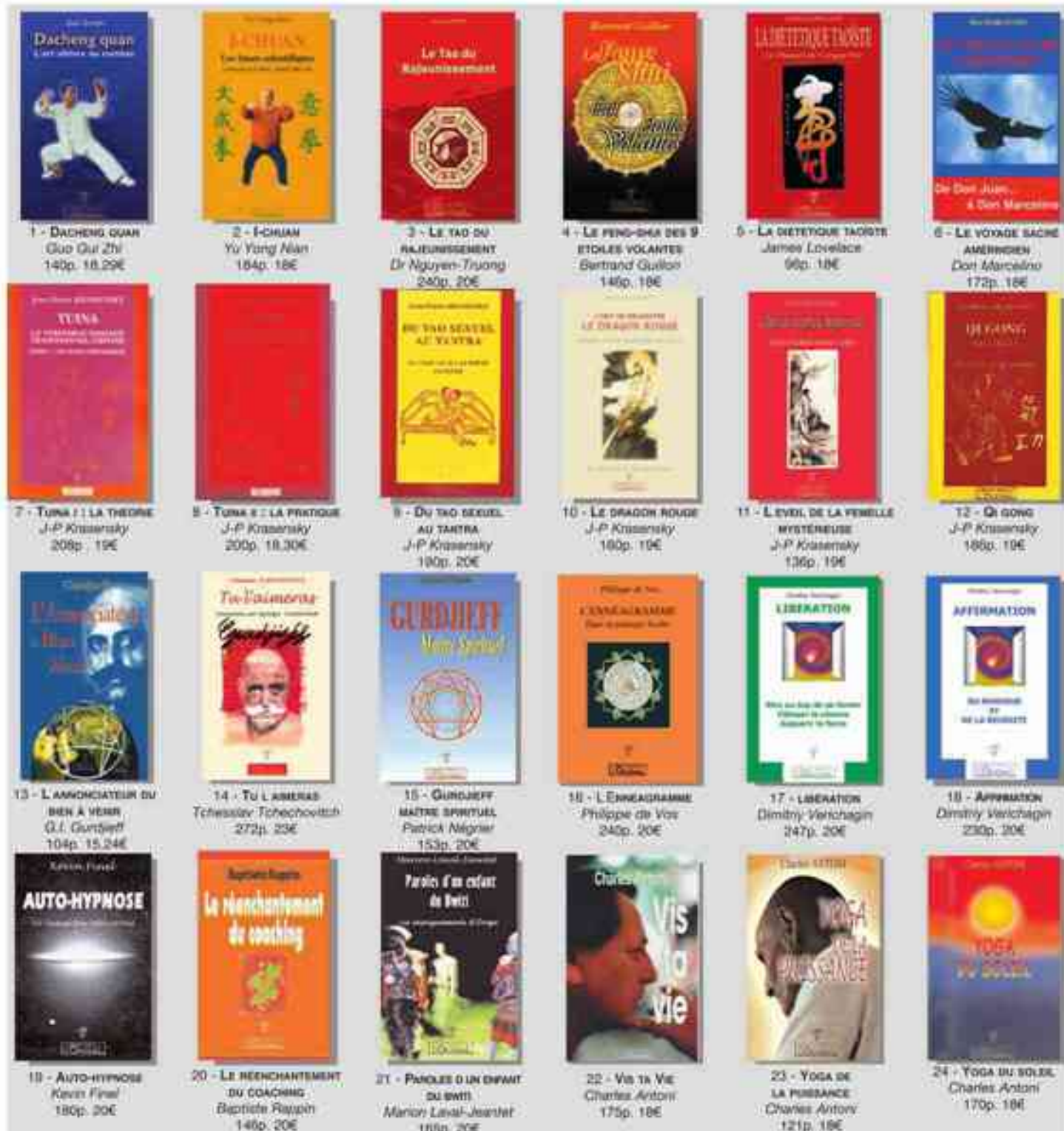
**Ne pas faire mourir, présider à la vie.**

## LE SECRETS DE LA JEUNESSE

Le chi-kung de la transformation des muscles et des tendons et du nettoyage des moelles et du cerveau, sont connus en Chine depuis l'époque du règne de la dynastie des Liang (502 ap. J.-C.). Le chi-kung de la transformation des muscles et des tendons a pour spécificité de s'attacher à faire circuler le chi dans les 12 méridiens primaires (NDLR: trajets de circulation de l'énergie dans le corps) et les vaisseaux Conception et Gouverneur. Cet entraînement peut vous permettre de renforcer votre corps physique, et de maintenir une harmonieuse circulation du chi dans vos méridiens, clef du maintien de la santé et du ralentissement du processus de dégénérescence de votre corps physique.

Plus tard, lorsque l'élève s'est bien familiarisé avec le travail précédent, il peut alors aborder le chi-kung du nettoyage des moelles du cerveau. En théorie, si votre corps connaît le vieillissement, cela est principalement dû à votre sang qui perd petit à petit ses capacités à le nourrir et à le protéger. Les globules rouges et blancs de votre sang sont produits par la moelle de vos os. Toutefois, en vieillissant, vos moelles « se salissent » et de ce fait, produisent de moins en moins de cellules si utiles à votre sang. Par contre, si vous savez comment « nettoyer » vos moelles, elles recommenceront à nouveau à produire de fraîches et vigoureuses cellules sanguines. Votre corps se mettra à rajeunir et vous retrouverez toute l'éclatante santé de votre jeunesse.

Extrait de l'ouvrage *Chi-kung de Da Mo, les secrets de la jeunesse* par Dr Yang Jwing-Ming, Budo Editions



**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'AMMOUCATEUR DU BIEN À VENIR | 15,24€ |
| <input type="checkbox"/> 2 FUCHIAN                             | 18€    | <input type="checkbox"/> 14 TU L'AMERAS                   | 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 ÉTOILES VOLANTES | 19€    | <input type="checkbox"/> 16 L'ENNEAGRAMME                 | 20€    |
| <input type="checkbox"/> 5 LA DIÉTÉTIQUE TAOSTE                | 18€    | <input type="checkbox"/> 17 LIBÉRATION                    | 20€    |
| <input type="checkbox"/> 6 LE VOYAGE SACRÉ AMÉRINDIEN          | 18€    | <input type="checkbox"/> 18 AFFIRMATION                   | 20€    |
| <input type="checkbox"/> 7 TUNAÏ : LA THÉORIE                  | 19€    | <input type="checkbox"/> 19 AUTO-HYPNOSE                  | 20€    |
| <input type="checkbox"/> 8 TUNAÏ : LA PRATIQUE                 | 18,30€ | <input type="checkbox"/> 20 LE RÉMOCHEMENT DU COACHING    | 20€    |
| <input type="checkbox"/> 9 DU TAO SEXUEL AU TANTRA             | 20€    | <input type="checkbox"/> 21 PAROLES D'UN ENFANT DU SWTI   | 20€    |
| <input type="checkbox"/> 10 LE DRAGON ROUGE                    | 19€    | <input type="checkbox"/> 22 VIS TA VIE                    | 18€    |
| <input type="checkbox"/> 11 L'ÉVOL DE LA FEMELLE MYSTÉRIEUSE   | 19€    | <input type="checkbox"/> 23 YOGA DE LA PUISSANCE          | 16€    |
| <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

# BOIRE LA LIQUEUR DE VIE JUSQU'À LA DERNIÈRE GOUTTE

養生

calligraphie de Yang Sheng par Ke Wen.

par Cyrille J.-D. Javary

Lorsqu'on s'investit dans la pratique d'un art chinois, physique ou artistique, le plus délicat est parfois d'expliquer ce que l'on poursuit à ceux qui sont étrangers à la conception chinoise de la vie. Comment faire comprendre qu'une seule

premier signifie : nourrir, et le second : vivre. (voir ci-dessus) Curieux assemblage ! S'agirait-il d'une version chinoise de la découverte simpliste de Monsieur Jourdain, le Bourgeois Gentilhomme : « Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger » ! Non,

constitue pour l'esprit chinois le bien commun à toutes les créatures vivantes. A la différence de la « vie », le « vivre » s'accommode mal d'un adjectif possessif. Dès lors, quand l'universitaire François Jullien, connaisseur réputé de la pensée philosophique chinoise, titre le récent ouvrage qu'il a consacré aux pratiques corporelles chinoises *Nourrir sa vie*, il manque son but ; à rendre l'expression Yang Sheng en bon français, il l'affadit. Pour l'esprit chinois en effet, le « vivre » est bien plus que la sensation que chacun d'entre nous a d'être vivant. Illimité, sans commencement discernable, et sans fin prévisible, le « vivre » habite la terre, s'y manifeste dans la continuité des saisons et s'y incarne l'infinie variété des « dix mille êtres ». Ce « vivre » là n'a pas grand-chose à voir avec l'immortalité. Aucun humain ne peut se l'approprier. S'il fallait le rapprocher de notions qui nous sont plus familières, ce serait cet « élan vital » dont Bergson parlait avec des mots si simples.



Crédit Illustration : Cyrille J.-D. Javary. Illus. Chen Dehong. *L'empereur et l'immortel* • textes P. Aroneanu • éd. Ipomée-Albin Michel • 1994.

idée apparie ces étranges mouvements répétés à longueur d'entraînement par le corps du pratiquant ou le pinceau du calligraphe. Et que ce principe unique tient en deux mots : Yang Sheng ?

## Yang sheng, Nourrir le « vivre »

Yang sheng est une expression très courante dont le sens usuel, « se garder en bonne santé », est loin de faire contenir tout ce qu'elle recouvre. Deux idéogrammes la compose dont le

comme souvent, l'idée chinoise est à la fois plus simple et plus profonde. Le but unique vers lequel convergent tous les arts chinois, qu'ils soient corporels, culinaires, calligraphiques et artistiques, est unique, c'est l'art de vivre. Chacun y tend à sa manière, tous se résument à cette seule injonction *Yang Sheng* : nourrir le « vivre ». « Vivre » est rarement employé en français comme un nom. C'est dommage, car cet emploi inhabituel nous sort de nos schémas usuels, particulièrement en rendant moins possible l'appropriation personnelle de ce qui

**Le « vivre » est bien autre chose que la vie.**

## Les « Etres-montagnes »

L'important pour un vrai taoïste est de s'approcher au plus près de la source de ce fonctionnement naturel de la vie qu'ils appelleront Tao, de manière à pouvoir s'y abreuver et en jouir ainsi le plus longtemps possible. Dans ce but, laissant aux confucéens le soin de s'occuper de l'art de vivre en société, ils délaissaient les villes trop bruyantes à leur goût et les plaines agricoles trop occupées aux récoltes et portaient vivre dans les régions reculées, pour y mener une vie d'ermite. Or en Chine, les régions en dehors de l'agitation du monde, ce sont les régions montagneuses. Le choix ne manque pas, elles couvrent les quatre cinquièmes du vieil Empire. Aujourd'hui encore, l'idéogramme le plus







Illustration : copyright *Le Vieux Sage et l'Enfant* par Fan Zeng • Editions Albin Michel • 2005

courant pour désigner ceux qui s'adonnaient à cette recherche est : *xian* : 仙 . Il est composé de l'association du signe général des êtres humains avec celui de la montagne. Il désigne tous les grands taoïstes, à la fois les ermites qui vivent dans les montagnes et les maîtres qui ont acquis le calme et la stabilité des montagnes, et dont le cœur apaisé est devenu aussi insensible aux passions humaines que les sommets des montagnes aux nuages qui s'y écharpent.

### L'invention des Immortels

Par quelle étrange méprise ces « Etres-Montagnes » allaient-ils être baptisés « Immortels » par les missionnaires bouddhistes et chrétiens ? Sans doute par simple comparatisme. Ces hardis prosélytes peinaient à imaginer un au-delà du monde usuel, naturel, autrement que surnaturel, hors du temps et de la mort. Ils ont substitué à l'idée chinoise leurs conceptions d'origine. Malheureusement la méprise dure encore car elle est aujourd'hui relayée par les dictionnaires chinois eux-mêmes. Toutes les grandes figures du panthéon taoïste, par exemple ces huit qui ont traversé la mer en direction des îles Penglai, tous les objets qui les évoquent : la pêche de longue vie, la pilule et l'élixir magiques, les grues qu'ils chevau-

chent, s'y voient qualifiées par l'attribut d'immortel, alors qu'en chinois, c'est toujours l'idéogramme *xian* qui les qualifie.

**« Epuiser son lot de vie, c'est cela mourir sans périr ».**

### Vivre avant tout

Paysans depuis si longtemps, les Chinois savent très bien que tout ce qui sort de terre un jour y retourne. Plantes, humains, clans, villes, civilisations, les dix mille formes du « vivre » se plient à cette loi. Penser pouvoir échapper à la mort est un rêve commun aux Indo-Européens prenant la forme de l'extinction du cycle des réincarnations dans la conception bouddhiste du Nirvana et celle de la vie éternelle dans les Paradis des différents monothéismes. Le « mandat de vie » que tous reçoivent à la naissance, chacun a la liberté, soit de l'abrèger en gaspillant à tous vents ce capital énergétique, soit de l'épuiser, c'est-à-dire d'en jouir jusqu'à son terme au moyen d'une saine gestion, soit mieux encore de l'allonger le plus possible en nourrissant par des exercices appropriés ce vivre qui s'est installé dans notre corps. Voilà ce que les « hommes-montagnes » appellent devenir un « être authentique », ce nom que les taoïstes chinois donnaient aux meilleurs d'entre eux.

### Vivre le plus possible

A ceux-ci, peu leur importe l'im-

Les légendes fourniront aux « Etres-montagnes » une monture capable de franchir les monts et les mers, la grue.

talité hors du monde des religions indo-européennes, ce qu'ils recherchent, c'est *cháng shòu* : la longue (*chang*) vie des arbres et des montagnes, l'éternité qui refléurit chaque année. L'idéogramme *shou* : 寿 que l'on peut valablement traduire par « longévité » dit tout cela.

Dans les formes les plus anciennes de ce caractère complexe, on discernait le signe d'un être humain aux longs cheveux blancs s'appuyant sur une canne. C'est le caractère *lao* : vieux, vieillard, vénérable, celui du nom de Lao Zi, significative accointance ! Le second élément significatif repérable dans les cents variations classiques du caractère *shou* apparaît comme une sorte de « S » à pans ronds ou carrés, à l'intérieur de chacun desquels se trouve un élément graphique en forme de « U » couché, parfois fermé, parfois non, qui accentue l'idée de cheminement serpentiniforme donné par l'ensemble. Il représente le cheminement des sillons au long des champs en terrasses qui étagent les collines de la Chine du loess à la manière des courbes de niveau sur les cartes. Enfin au bas se trouve le signe de la bouche, marque d'une convergence, et celui du pouls et du pouce, significateur d'une mise en rythme efficace, seuls éléments conservés dans la forme simplifiée. Reproduit à foison en Chine le caractère « longévité », est l'emblème majeur de l'aspiration taoïste : vivre, boire la douce liqueur de la vie jusqu'à la dernière goutte et ensuite « rentrer dans la ronde ». Voilà ce que le *Dao De Jing* exprime magnifiquement en disant : « Epuiser son lot de vie, c'est cela mourir sans périr ».



# RETOURNER A LA SOURCE

par Georges Charles

Suivant le très classique *Daoshang* que l'on attribue à Lu Xiujing (406-477 de notre ère), il existe trois étapes dans l'accomplissement de soi.

## Santé, longévité et immortalité

› La santé, *Weisheng*: elle est obtenue par une alimentation équilibrée et des exercices physiques et respiratoires que l'on pourrait assimiler au Daoyin Qigong. Il s'agit non seulement de prévenir la maladie, mais aussi d'accroître le potentiel vital. Il convient simplement de bien vivre.

› La longévité, *Shangshou*: elle est obtenue par une vie organisée en fonction des mouvements de la nature et dans le respect des préceptes de la Voie, du Tao. Cette longévité peut être obtenue par des exercices internes, *Nei Dan*, liés à l'Alchimie où l'adepte transforme peu à peu en lui ce qui est grossier en subtil. Comme à partir du

**L'éternité est en soi puisque le Tao est en soi.**

plomb, du sable, de la soude, de la chaleur, de la lumière et du savoir-faire, on obtient un cristal lumineux et sonore qui « permet d'utiliser les rayons de lumière en fai-

sant retour à leur source » comme l'écrit Laozi. Il convient alors de vivre plus longtemps et dans de bonnes conditions physiques et psychiques.

› L'immortalité, *Buxiu*: ici, le Maître taoïste se fond avec le Tao. C'est finalement « L'Invisible, l'Impalpable et l'Inaudible qui se confondent en UN ». En son sein, le Maître taoïste a effectué le « retour à l'Unité », donc à l'origine et est redevenu comme l'embryon dans le ventre de sa mère. Il s'agit alors de la respiration du Ciel Antérieur *Houdian Taixi*, ou « avant le Ciel » donc, « avant d'avoir vu le jour » que l'on nomme aussi « respiration embryonnaire ».

## La respiration embryonnaire, notre fil d'Ariane

Pour diverses raisons idéologiques et politiques qui ne concernent pas le Taoïsme, il est désormais difficile de parler librement d'embryon. La plupart des textes parlent donc désormais d'enfant, de petit enfant ou même d'enfance et, de ce fait, noient le poisson. Il s'agit bien originellement de la respiration de l'embryon. La respiration *Huxi* du Ciel Postérieur étant celle d'après avoir vu le jour, c'est-à-dire d'après la naissance, la respiration embryonnaire date elle d'avant la naissance et débute peu après la conception. Il s'agit d'un flux et d'un reflux qui est mis en œuvre par le Taiji. Celui-ci se compose des énergies parentales, transmises par le père et la

mère, mais aussi par les « mémoires » ou énergies des grands-parents, des arrière-grands-parents que l'on peut retrouver généalogiquement. Il s'agit de l'énergie ancestrale. Plus loin encore, cette « mémoire-énergie » atteint les ancêtres dont on ne connaît pas le nom. Il s'agit de l'énergie antique. Au-delà de celle-ci, on atteint les confins d'une « mémoire-énergie » qualifiée d'énergie originelle *Yuanqi*. Ces diverses pulsions se matérialisent dans la « respiration embryonnaire » qui nous accompagne discrètement pendant toute notre vie et même un peu au-delà de celle-ci. Elle est indépendante de la respiration physique *Huxi* qui est nécessaire à entretenir la vie *Yangsheng* (NDLR: dont il est question dans le dossier. Voir p.24). La respiration physique s'étend simplement de la naissance à la mort. La respiration embryonnaire commence avant la naissance et continue après la mort. Elle nous relie au passé et au futur mais est bien présente quoique souvent perturbée ou affaiblie.

## Le voyage de retour

Les pratiques de santé et de longévité consistent donc à prendre conscience de ces respirations et de les entretenir pour mieux les harmoniser. Mais si on souhaite aller en deçà et au-delà, et donc effectuer le « voyage de retour », il convient alors que les trois pulsions de la Terre (Invisible), de l'Être Humain Réalisé (Impalpable) et du Ciel (Inaudible) s'unissent en Un. Donc dans la pulsion du Tao. Que l'on pourrait éventuellement nommer « pulsion universelle » si la notion

occidentale et restreinte d'un univers correspondait au Tao. Si, pour les Taoïstes, l'Univers, fut-il majuscule, existait, il ne pourrait être qu'une partie restreinte du Tao puisqu'il est limité dans le temps, dans l'espace et surtout dans l'esprit. Les bagarres de chiffonniers entre zéloteurs du Big Bang, du Big Crush, du Méga Bang, du Big Moub, du Méga Splash et autres joyeusetés, le Tao n'en a cure. Et c'est le rire intérieur du Tao qui provoque le flux et le reflux qui animent le Taiji. C'est aussi simple que ça. Mais on se méfie évidemment de ce qui est simple et efficace en préférant ce qui est compliqué et inutile. Ainsi la science occidentale finit-elle par redécouvrir,

**Les humains souhaitent devenir immortels et imposer leur présence.**

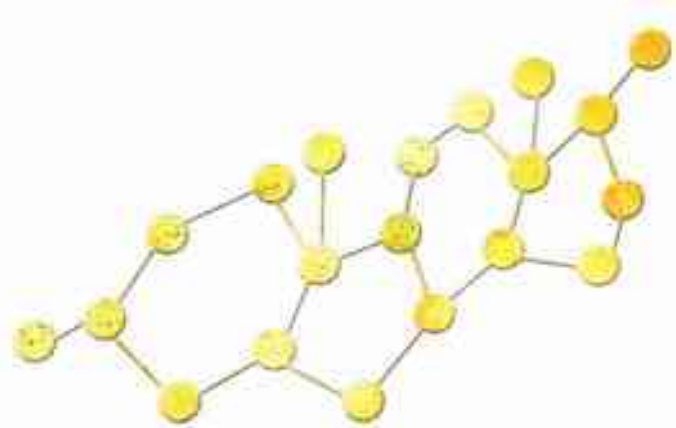
lorsqu'elle revient à l'essentiel, ce que tout le monde sait à la naissance, mais que l'on passe un temps fou à nier puis à oublier. L'Eternité est en Soi. Puisque le Tao est en Soi. Comment pourrait-il en être autrement ?

### Se fondre dans le Tao

Si le Tao est quelque chose d'extérieur, ce n'est plus le Tao. Si le Tao est uniquement intérieur, ce n'est pas non plus le Tao. Si le Tao a un début et une fin ou des limites, ce n'est pas le Tao. Le Tao ne se suit pas et ne se précède pas, il est. Comme il remonte avant l'origine et continue après la fin il ne se pose pas de questions sur l'immortalité. Les humains souhaitent devenir immortels et ainsi souhaitent imposer leur présence. Celle-ci n'est-elle pas déjà assez pesante le temps d'une simple vie ? Imagine-t-on ce que serait la 875<sup>e</sup> Symphonie de Beethoven ? Neuf suffissent amplement. Le simple souhait, après une vie accomplie, de se tourner vers l'intérieur et de retrouver l'origine, donc l'unité ou l'harmonie, puis de se fondre dans la mémoire de ce qui est à l'origine du mouvement et de l'énergie est d'une tout autre ampleur. Et cela dépasse un peu les calendriers des prévisionnistes les plus acharnés qui prétendent savoir ce que sera le futur de la planète ou de notre galaxie alors qu'ils n'ont pas de parapluie lorsqu'il pleut. Soyez réalistes, demandez l'impossible. Et surtout, surtout, pensez plus large ! Dans le Tao, il y a encore un peu de place. ■

## LES EFFETS « ANTI-AGING » DU QI GONG

Cette réputation de gymnastique de longévité qui est attribuée au Qi Gong a-t-elle un support physiologique scientifiquement établi ? Plusieurs études scientifiques tendent à le montrer. La première et très ancienne étude chinoise aurait en effet démontré que la sécrétion endogène de DHEA se maintient à un niveau plus élevé chez un groupe de pratiquants de Qi Gong comparativement à un groupe du même âge ne pratiquant pas (obser-



vation sur 20 ans de pratique). Or, on sait que cette hormone, bien étudiée par un chercheur français, le professeur Beaulieu, est considérée comme une hormone anti-vieillesse sur la peau, la densité osseuse, comme sur la libido. La DHEA est la grand-mère des hormones sexuelles en quelque sorte, chez l'homme comme chez la femme.

On sait également que la sécrétion de cette hormone diminue avec l'âge. Ne pourrait-on pas y voir là la fameuse énergie *Jing*, dite « essentielle » ou séminale dont on sait qu'elle diminue avec l'âge ? Le surcroît de vitalité que procure la pratique de la position « embrasser l'arbre » et du Qi Gong pourrait donc être comparé à une stimulation de sécrétion de cette hormone.

Cependant, d'autres études portant sur le stress, en temps d'observation plus court, avant, pendant et après une séance de Qi Gong, ne démontrent pas d'action immédiate sur la DHEA, mais sur les hormones du stress, en particulier le cortisol, les béta-endorphines et l'ACTH. Les variations observées tendent à prouver une régulation des niveaux hormonaux déviés par le stress. Le Qi Gong a donc bien des effets favorables pour régulariser le stress. Or le stress est source de dérèglement du système immunitaire et expose à la maladie et au vieillissement prématuré. Même les paramètres immunitaires déviés par le stress sont corrigés par le Qi Gong : CD4, CD8, NK, selon une étude de chercheurs espagnols.

En conclusion d'une revue de la bibliographie scientifique actuelle, on pourrait dire en langage traditionnel que le Qi Gong permet de réparer le *Jing* dépensé en cas de stress, et produire au long cours un supplément de *Jing* ralentissant le vieillissement. La clé physiologique de ces effets : la glande surrénale et ses hormones.

Dr YVES REQUENA

Réf. : Ryu Hoon et Al., *Acute effect of Qi Gong on stress hormonal levels in man.*

# PHILOSOPHIES MORTALISTES & IMMORTALISTES

par Pol Charoy & Imanou Risselard  
photo : Jean-Marc Lefèvre

**N**ous arrivons à la fin de ce dossier consacré à une réflexion sur l'immortalité, et plus spécifiquement à la vision taoïste. Nous avons souhaité y ajouter une réflexion qui nous tient à cœur. Depuis de nombreuses années que nous accompagnons des personnes dans un cheminement individuel, nous avons remarqué que chacun d'entre nous semblait adopter deux comportements dans sa vie, et notamment dans la manière de réaliser ses désirs et ses aspirations. Ces deux comportements étant intimement liés à deux courants de pensée. D'un côté, les pensées mortalistes et de l'autre, les pensées immortalistes.

## La voie mortaliste

Du côté des philosophies mortalistes, on retrouve tous les courants de pensée liés aux arts martiaux, les voies de mortification et de retraite qui conditionnent nos choix en nous plaçant face à la mort pour trouver l'essence du « vivre », si l'on reprend l'expression de Cyrille J.-D. Javary. Cette manière d'appréhender le monde a l'avantage de mettre en valeur nos priorités : je commence par ce qui m'est le plus essentiel. Pour le combattant, la voie du guerrier comme la décrit Carlos Castaneda avec don Juan, chaque seconde devient une question de vie ou de mort. J'agis dans le monde comme si à chaque moment je vivais mon dernier instant. Cette urgence permet de me confronter à une intensité et à une profondeur. On retrouve cette intensité créatrice parfois chez l'artiste. Utilisons un exemple très concret : si je pose un sabre à dix centimètres au-dessus de votre tête, quelles seront vos dernières pensées ? Devant cette urgence, vos énergies se recentrent et vous font trouver l'acte juste. Mais cette manière d'être contient aussi son cortège de stress et de tensions. Si le résultat peut s'avérer bon et efficace, il y a toujours un prix à payer. C'est la voie sacrificielle, dans les deux sens du terme : le prix à payer et aussi la manière de « rendre sacré » l'objectif qui devait être atteint. C'est élaguer une chose au détriment d'une autre. Et ces sacrifices entraînent généralement des frustrations, à moins d'être profondément un être accompli sur la voie qu'il suit.

## La voie immortaliste

Du côté des philosophies immortalistes, on retrouve toutes les voies contemplatives, et tout comportement ou toute action où l'on se donne du temps, pour

**Peut-on  
penser qu'un  
jour la vie  
cessera de  
se nourrir de  
la mort ?**

méditer plus que réfléchir avant d'agir... à l'exemple du wu wei, le non-agir taoïste. Et pour créer cet étirement du temps, rien de mieux que de s'imprégner d'immortalité... de se sentir immortel. Même si le propos ici n'est pas forcément de travailler sur la longévité biologique, mais sur une autre notion du temps. C'est une astuce, une ruse initiatique pourrait-on dire pour enivrer l'inconscient et lui faire entrevoir un autre chemin. Pénétrer dans notre mental, et le bouleverser avec des notions biologiquement paradoxales. On libère ainsi un espace pour qu'un temps, non plus linéaire mais circulaire, ou mieux, « spiraliforme », où passé, présent et futur puissent être présents en même temps dans l'ici et maintenant. Donc dans un temps éternel.

Cet état crée ainsi un espace dans notre esprit et jusque dans notre chair. Car si la philosophie mortaliste, en créant un sentiment d'urgence, contracte le temps et nous pousse vers l'essentiel, la philosophie immortaliste quant à elle, en créant un sentiment d'éternité, étire le temps dans lequel nous apparaît l'essence. La différence est subtile. Et l'avantage de cette attitude est que tous nos désirs peuvent émerger et ainsi se réaliser... (si l'on continue à fantasmer des désirs à réaliser, peut-on vraiment vivre l'éveil ?) Alors nous avons le temps de commencer par celui qui nous tient le plus à cœur aujourd'hui, sans qu'il y ait de sacrifice. Au niveau collectif, la philosophie immortaliste favorise les décisions à long terme, à l'exemple des Amérindiens qui ne valident une initiative qu'après avoir interrogé dans leurs cérémonies de « rêves » les sept générations précédentes et les sept générations à venir. L'ornière ici étant d'utiliser cet état pour fuir ses engagements, et peut être aussi la mort.

## La troisième voie

Aussi une troisième voie nous est apparue. Elle se présente tout simplement comme la mise en symbiose, en harmonie, des désirs qui se révèlent en nous suivant une attitude à la



fois mortaliste et immortaliste. Car vue de l'esprit ou réalité? Ces deux états se vivent en nous. Quelles que soient nos croyances, une part de nous se vit mortelle et une autre immortelle. Nous aurions donc sans doute tout intérêt à intégrer ces deux états intérieurs pour que se vive une attitude d'engagement et de plénitude. Notons qu'au regard de l'état du monde aujourd'hui: de plus en plus pressé, stressé, et d'un environnement qui est menacé, la voie immortaliste semble manifestement la plus difficile à vivre et celle qu'il nous faudrait donc davantage nourrir. Mais de quelle manière? La mort aurait-elle peur de mourir? Peut-on penser qu'un jour la vie cessera de se nourrir de la mort? Et de quelle manière l'humanité opérerait ce passage? Peut-être bien, comme la vie est arrivée sur terre, comme elle est sortie de l'eau... Et selon quels modes? Par nécessité? En se nourrissant d'énergie, du qi contenu dans l'air, ou par la technologie? Nous avons tout le temps pour le savoir, mais sachons y réfléchir...

## ONT PARTICIPE

**SANDRINE TOUTARD:** archéologue de formation, collaboratrice de Génération Tao, elle est co-fondatrice de l'Université des savoirs en sexualité.

**RODOLPHE SPIROPOULOS:** praticien en MTC, vice-Président de la CFMTC, membre de l'U.F.P.M.T.C. et directeur de l'Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise d'Antibes G.R.E.E.C.

**PATRICK SIGWALT:** collaborateur à l'Institut Ricci, il enseigne la langue chinoise et est également thérapeute dans un centre de psychiatrie inter-culturel. Retrouvez l'intégralité de son texte sur le web : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com).

**CYRILLE J.-D. JAVARY:** sinologue, conférencier, il est auteur de nombreux ouvrages dont *Le discours de la tortue*, Albin Michel, *Les rouages du Yi Jing*, Philippe Picquier, *Paroles de Confucius*, Albin Michel.

**GEORGES CHARLES:** pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France, il a fondé l'Institut des Arts Martiaux Chinois Traditionnels et anime de nombreux séminaires en France et à l'étranger. Il est également auteur de nombreux ouvrages dont *Le Rituel du Dragon*, éd. Chariot d'or.

**YVES REQUENA:** médecin et acupuncteur, il est l'un des premiers à avoir introduit le Qi Gong en France. Directeur de l'IEQG, Institut Européen de Qi Gong, il dirige une formation et anime des stages à travers la France. Il vient de publier *Les Mouvements du bonheur* chez Guy Trédaniel. (voir Tao's Folies p. 12 & 14)

**POL CHAROY & IMANOU RISSELARD:** fondateurs du magazine Génération Tao et du Centre d'Arts Corporels Génération Tao. Ils animent des séminaires en connaissance de soi et Wutao dont ils sont les créateurs.

**ILLUSTRATIONS de FAN ZHENG:** Retrouvez les magnifiques calligraphies de Fan Zeng dans l'ouvrage *Le vieux sage et l'enfant*, textes de Cyrille J.-D. Javary, éd. Albin Michel. (voir Tao's Folies p. 12 & 14)

**Dr YANG JWING-MING :** personnalité reconnue dans les arts énergétiques chinois, il est l'auteur de nombreux ouvrages. *Chi Kung de Da Mo* vient de paraître aux Ed. Budo. (voir Tao's Folies p. 12 & 14)

# Les Temps du Corps présentent

**Qi Gong des reins**  
11/12 février 2006  
avec Joëlle Rollet

Une méthode de Dao Yin profonde et exigeante visant à renforcer la région des reins et du bassin, à renforcer l'énergie vitale et assouplir le corps.

**Qi Gong des 5 animaux**  
25/26 février 2006  
avec Bruno Lazzari

Permet de libérer l'intelligence vitale et lui redonner sa libre expression. Un stage approfondi pour élèves avancés

**Qi Gong et danse contemporaine**  
18/19 mars 2006  
avec

**Christophe Zaorski**

Laisser le corps trouver ces connexions internes pour favoriser une pratique organique et vivre l'élan de la danse dans la profondeur du Qi Gong. Stage accessible à tous.

**Qi Gong pour tonifier les organes digestifs, les muscles et renforcer les tendons**  
25/26 mars 2006  
avec Gérard Maizonobe

Pour entretenir la souplesse du corps, fortifier les articulations et les muscles.

**Kung Fu Wushu**  
14/15 janvier 2006  
avec Zhou Ling Xia

Ce stage portera sur la Boxe de Bajji « boxe des huit directions ». Rapidité et puissance du corps, enracinement et force des jambes.

**Tai Ji Quan, style Wu**  
4/5 mars 2006  
avec Chen Yi He

Le style Wu met l'accent sur la précision des gestes et les axes de déplacement selon les huit directions.



**Chi Na et selfdefense**  
1er/2 avril 2006  
avec Shi Heng Jun

Pratiquer les techniques de prises de main (Chi Na) et de self défense

avec Maître Shi Heng Jun, maître guerrier de Shaolin. Stage accessible à toutes et à tous.

**13 mouvements de Tai Ji**  
29 avril au 1<sup>er</sup> mai 2006  
avec Zhang Ai Jun

Stage de 3 jours pour acquérir les postures de base communes à tous les styles de Tai Ji. Ouvert à tous.

Association  
- Les Temps du Corps -  
10 rue de l'échiquier  
75010 Paris  
Tel. 01 48 01 68 28  
Fax : 01 48 01 08 78  
[tempsducorps@free.fr](mailto:tempsducorps@free.fr)  
[www.tempsducorps.asso.fr](http://www.tempsducorps.asso.fr)



# Arbres d'éternité, arbres sacrés

Alors que nous préparions notre dossier, nous avons reçu à la rédaction l'ouvrage de Suzanne Held, *Arbres d'éternité*, édité chez Albin Michel. Un recueil de photographies somptueuses issues de ses pérégrinations initiatiques à travers le monde. Nous voulions partager avec vous son ambiance, son parfum et sa force.



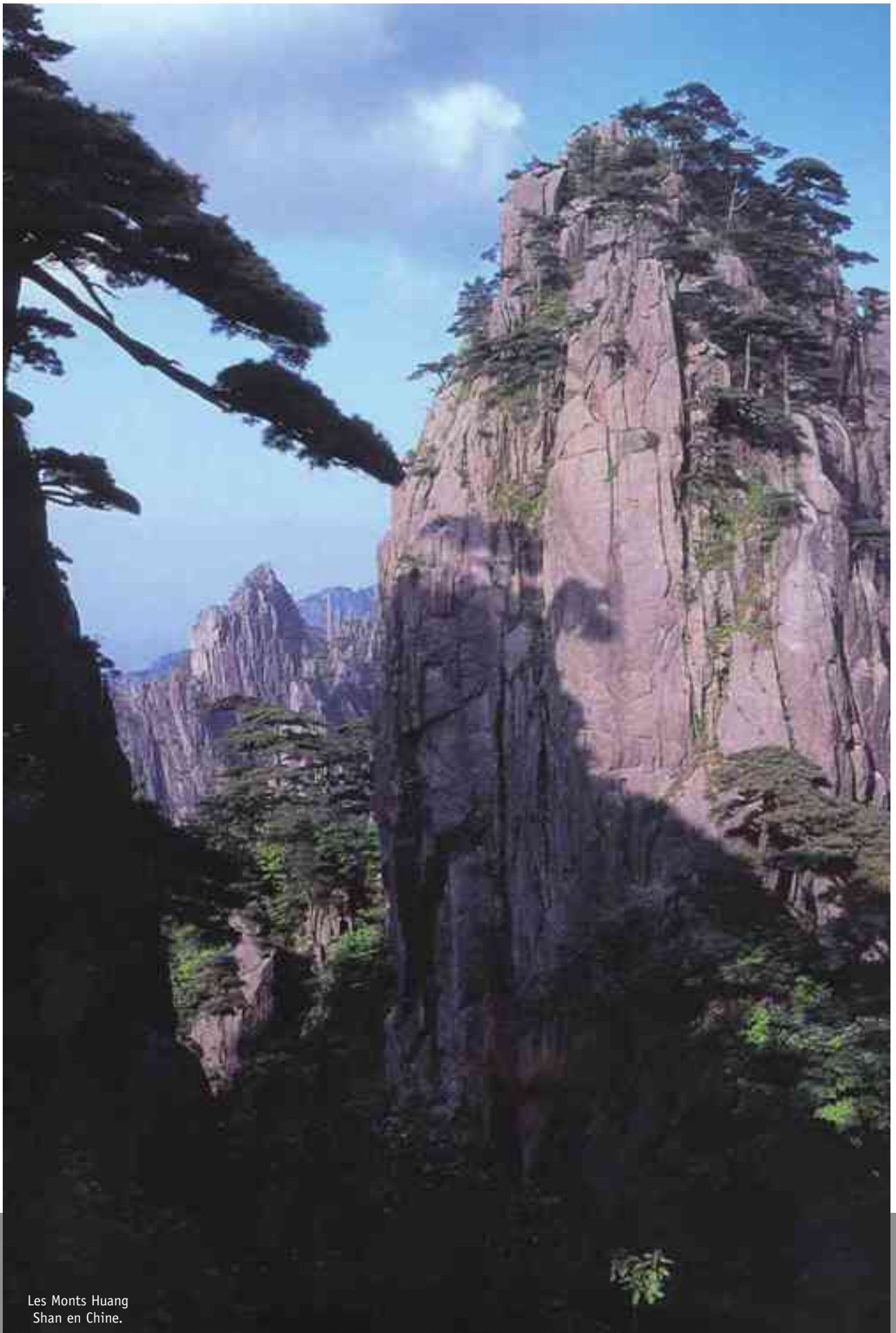
**J**e me souviens encore de ma stupeur émerveillée, quand je me suis trouvé, à six ans, devant la tranche de séquoia (*Sequoiadendron giganteum*), exposée contre le mur d'un bâtiment du Jardin des Plantes à Paris. Sur de minuscules drapeaux plantés de place en place dans les cercles concentriques, à partir du cœur, j'avais pu lire: bataille de Marathon, naissance de Jésus-Christ, couronnement de Charlemagne, guerre de Cent Ans... J'imaginai alors que ces événements, l'arbre les avait vécus, qu'il en avait été réellement le témoin, et j'en conçus un immense respect qui ne m'a jamais quitté. (...)

Revenu de son périple, « plein d'usage et de raison », méditant au coin du feu sur tant de souvenirs accumulés, le pèlerin peut se demander pourquoi cette présence constante des arbres d'éternité au cœur de toute civilisation, de toute spiritualité. Sans doute comprend-il bien que l'arbre puisse être pour l'homme un modèle d'adaptation, de sereine acceptation et, par suite, promesse d'immortalité, sans doute comprend-il que l'homme puisse s'identifier à lui. Mais la véritable raison de ce culte universel dépasse le raisonnement, elle se trouve dans l'inconscient collectif pour lequel l'arbre est un archétype majeur.

C'est ce que vérifia Carl Gustav Jung, non sans surprise, quand il eut demandé à ses patients de se représenter eux-mêmes sur le papier, d'extérioriser ainsi leur présent état intérieur: nombre d'entre eux choisirent de se figurer sous la forme d'un arbre. Le psychologue des profondeurs en conclut que l'arbre était le symbole privilégié du moi engagé dans son « processus d'individuation », dans sa découverte de soi-même, jusqu'à sa « seconde naissance » qu'est l'initiation, prolongement sur le plan humain de l'évolution cosmique.

Que l'on rapproche cette constatation des paroles de l'aveugle à qui Jésus, après l'avoir guéri, demanda ce qu'il voyait et qui répondit: « Je vois des arbres qui marchent, ce sont des hommes », ou de l'ancienne coutume qui voulait qu'à la naissance d'un enfant on plante un arbre de qui dépendrait sa santé, son destin et sa vie, comme le sort d'Athènes était lié à l'olivier de la déesse et un tel attachement, un tel respect paraîtraient comme une évidence. Etant naturel, il est pour cette raison universel.

Extrait de la Préface écrite par Jacques Brosse



Les Monts Huang  
Shan en Chine.

# Planète Martiale

## Les arts martiaux unis contre la maladie

Le 3 décembre dernier, pour la 19<sup>e</sup> édition du Téléthon présidée cette année par Yannick Noah, Génération Tao a co-organisé avec la Fédération de Wushu et l'OMS un tour du monde des arts martiaux intitulé « Planète Martiale ». Séquence émotions...

par Sandrine Toutard • photos : Jean-Marc Lefèvre • et merci à l'équipe de [www.buddhachannel.tv](http://www.buddhachannel.tv)

L'idée était simple, belle, et surtout solidaire : unir les arts martiaux à Paris afin de combattre la maladie. Le résultat ? Un véritable « petit Bercy » où de grands experts et maîtres ont pu mettre leur savoir-faire au service de cette noble cause. Et noblesse était le maître mot de cette journée spéciale : noblesse d'esprit, d'âme et de cœur. Une journée fraternelle, solidaire et festive dans un lieu magnifique : l'espace Japy, construit par Gustav Eiffel, et véritable toit de lumière pour l'événement... Écoutons Cécile Bercegeay, coordinatrice majeure de cette belle aventure, s'exprimer sur le pourquoi de l'engagement des arts martiaux dans la lutte contre la maladie : « Il existe toutes sortes de combats à mener. Lutter contre la maladie demande courage, persévérance, pugnacité, humilité, générosité, autant de vertus communes aux pratiquants d'arts martiaux. C'est pourquoi le monde des arts martiaux s'est engagé solidairement face à la maladie dans cette édition 2005 du Téléthon pour partager un magnifique voyage culturel et légendaire, corporel et philosophique, éducatif et spectaculaire. »

Aussi tout l'univers des arts martiaux fut représenté comme autant de planètes à découvrir : Kung Fu Wushu, Budo (bien connue de notre système solaire !), « Panache & Chevalier »... Avec des démonstrations qui se sont succédé pendant près de 5 heures, commentées par deux experts des plus

expérimentés : Roger Itier, président de la Fédération de Wushu et Pol Charroy, co-fondateur avec Imanou Risselard de Génération Tao. Et la possibilité rare de rencontres et d'échanges entre les intervenants et le public.

Une antenne du Téléthon était présente sur place pour recueillir les dons et l'intégralité des recettes, soit 2500 € récoltés et reversés à l'AFM, l'Association Française contre les Myopathies.

**Courage,  
persévérance,  
pugnacité,  
humilité et  
générosité.**

Nous tenons ici à saluer les valeureux habitants de la Planète Kung Fu Wushu. Pour les styles du Nord, le moine de Shaolin Shi Heng Jun et Lin Xia, de l'Ass. « Les Temps du Corps ». Pour les styles du Sud, Tony Dehas de l'Université Française de Wushu. Pour Dulkan, l'art du combat chinois, l'Union du Dragon. Pour le Wing Chun et le Xing Yi Quan, John Squier. Pour le Tai Ji Quan style Chen et les « mains collantes », l'Institut du Quimétao. Pour le Ba Gua Zhang, Kunlin Zhang et le Centre Likan. Le Tao devenant le Do, nous saluons les vaillants experts japonais : le Karaté Do avec Philippe Mallet, l'Aïkido avec Pascal Druchon et le Président de la FFAAA Maxime

Delhomme, le Kinomichi en présence de son fondateur, Me Noro et de ses élèves, le Tae Kwon Do avec Achille Randriarimanga. Nous rendons hommage aux rythmes et aux couleurs : de l'Indonésie et du Pencak Silat avec Eric Chatelier de l'AFPS et ses élèves, du Brésil et de la Capoeira avec l'Instructeur Nô et Haiti d'Abada Capoeira. Nous tirons chapeau bas à la savate ancienne avec l'ADAC et à la tradition celtique et chevaleresque des artistes-guerriers d'Occident avec le Bâton médiéval, Jean-Luc Mordret et ses compagnons, et les combats sur échasses de la Compagnie Yumana. Arts du combat, arts du bien-être, nous saluons la leçon de Qi Gong improvisée de Martine Scrive, et la démonstration de Wutao avec la Taoteam de Génération Tao qui a activement participé à l'organisation de l'événement. Nous n'oublions pas Françoise Frugier et son magnifique travail sculptural sur les sumotori. Et gardons le souvenir des délicieuses collations du Jardin des Voluptés...

En cet après-midi du 3 décembre 2005, l'émotion était palpable chez tous, guerriers du 3<sup>e</sup> millénaire au cœur vaillant et public chaleureux, tous ensemble réunis pour vaincre la maladie. ■

### TELETHON 2005

99 044 125 € est la somme recueillie cette année pour le Téléthon. Laurence Tiennot-Herment, présidente de l'AFM, a déclaré : « Nous avons les moyens ce soir de continuer (...) en finançant notamment 400 programmes de recherche et 30 essais cliniques. Nous savons que la route est encore longue mais des premières batailles ont déjà été remportées. D'autres le seront. Continuons ! ». Le téléthon, ce sont 90 000 bénévoles et 22 000 animations de ce marathon de 30 heures.

Vous pouvez continuer à verser vos dons sur : [www.telethon.fr](http://www.telethon.fr)





# Tai Ji Quan

## Au cœur du mythe, la réalisation de l'Homme



Alors que les sociétés modernes occidentales se sont construites autour d'une perspective dualiste, la pensée traditionnelle s'est toujours référée au mythe, détenteur de nos origines, vecteur d'une approche globale du monde. Ainsi Eric Caulier,

en s'appuyant sur le mythe fondateur du Tai ji Quan, nous invite-t-il ici à repenser nos fonctionnements pour parvenir à la réalisation de l'Homme/la Femme véritable.

par Eric Caulier • photos : David Defontaine • illustration : Frédéric Villbrandt

**B**eaucoup de débutants en Tai Ji Quan s'impatientent de ne pas travailler suffisamment les dimensions énergétique et mentale. Si ces aspects sont incontournables, ceux-ci ne peuvent être abordés de façon efficiente que lorsque l'on possède une bonne base au niveau de la structure : respect des alignements corporels, mouvements extérieurs coordonnés. Il est préférable de maîtriser d'abord les bases biomécaniques avant de vouloir intégrer la cybernétique. D'autre part, nombre de pratiquants de longue date se questionnent indéfiniment sur l'authenticité des formes, discutent sans fin d'aspects historiques contingents ou rêvasent au formidable pouvoir du Qi : diverses façons de

tourner autour de la montagne sans jamais l'escalader ou autour de la grotte sans jamais y pénétrer.

**L'adepte  
participe au  
processus de  
création, il agit  
sans agir.**

### Dualisme cartésien et universalité du mythe

L'image anthropologique primordiale (modèle fondamental, paradigme) qui imprègne et dirige l'Occident depuis quelques siècles est le dualisme alors que durant toute l'Antiquité, le paradigme tripartite (corps/âme/esprit) fut le canevas anthropologique fondamental. Depuis Descartes, nous confondons l'esprit avec la psyché. L'être humain est donc réduit à l'ensemble formé par le corps et l'âme/psyché. Le mot « âme » vient du latin *anima* et son équivalent grec est *psyché* qui a donné « psychique ». L'âme est ce système vital qui anime l'être, elle est souffle de vie. Ainsi lorsque nous regardons le Tai Ji Quan avec nos lunettes d'Occidental hypermoderne, nous le réduisons à ses dimensions corporelles (gestuelles) et énergétiques : nous nous coupons alors de sa partie la plus essentielle, de son esprit.

### L'alchimie intérieure

L'alchimie intérieure taoïste, *neidan*, parle de trois champs de cinabre, *dantian*. De façon très schématique, les essences sont transformées en souffle dans le champ de cinabre inférieur, le souffle est transformé en conscience

### PORTRAIT



Eric Caulier a effectué de nombreux séjours en Chine. Il est diplômé en arts internes de l'Université d'Education Physique de Pékin. Il a en outre été initié dans divers cercles traditionnels. Il enseigne le Tai Ji Quan depuis 1984 au sein de l'école CAP qu'il a fondée avec Georgette Methens-Renard. Conférencier, auteur, il est également professeur invité dans différentes universités et consultant en entreprises.

individuelle dans le champ de cinabre moyen et dans le champ de cinabre supérieur s'effectue la prise de conscience de l'interdépendance universelle (retour au Tao, à la Vacuité, c'est-à-dire à la matrice de tous les possibles). Cette dernière étape implique une rupture de niveau, l'adepte est entré en contact non plus simplement avec le flux de la vie (nature naturée) mais avec la source de la Vie (nature naturante). C'est le passage de la dimension horizontale de la vie (*bios*) à la dimension verticale (*zoe*). A ce stade, l'adepte participe au processus de création, il agit sans agir. Le vieil homme est mort, l'être véritable est né, l'enfant a grandi... nourri par l'Esprit.

### Le mythe, c'est retourner à la source

Quand les études — de plus en plus nombreuses — sur l'histoire des différents courants du Tai Ji Quan ne sont pas apologétiques, elles sont le produit de la conception dualiste : elles se fondent principalement ou exclusivement sur les événements, les faits et ont l'ambition de rétablir la vérité. Il s'agit alors d'une histoire événementielle positiviste virant à l'historicisme. Or les traditions ont toujours considéré que la véritable histoire de l'être humain se trouve dans les légendes et les mythes : nous sommes alors dans le domaine du symbolique et de l'initiatique. Lorsque nos contemporains formatés par l'image anthropologique primordiale dualiste disent : « C'est symbolique. », ils pensent : « Ce n'est pas réel. ». Lorsque les rares continuateurs des conceptions traditionnelles ayant intégré le paradigme de l'homme tridimensionnel (corps/âme/esprit) utilisent l'expression « c'est symbolique », cela signifie que c'est ce qu'il y a de plus réel, parce que c'est l'essentiel. Toutes les civilisations traditionnelles ont transmis leurs enseignements les plus profonds au moyen de symboles, les dissimulant ainsi aux yeux de la plupart, mais en même temps les dévoilant de façon éclatante à ceux qui savent voir. De la même façon, le mythe est bien plus qu'une fable ou une fiction, il est un modèle exemplaire, une révélation primordiale qui fonde la tradition. René Guénon considère le mythe comme l'une des formes les plus précises et les plus achevées du langage symbolique. Le mythe est mémoire du monde et son enseignement concerne l'homme total.

### Le mythe fondateur du Tai Ji Quan

La légende de la création du Tai Ji Quan sur le mont Wudang par un ermite taoïste ayant observé un combat entre un serpent et un oiseau constitue véritablement le mythe fondateur du Tai Ji Quan. C'est en comprenant la création du Tai Ji Quan que nous pourrions pénétrer au cœur de son processus créatif. Ainsi l'avènement de toute forme de Tai Ji Quan découle de cet événement primordial. A l'instar de la démarche des anciens Taoïstes, c'est en retournant à l'origine que nous pouvons nous ressourcer, nous régénérer et reprendre la vie à neuf. Le but de l'étude du mythe n'est pas la commémoration de l'événement mais sa réactualisation en le réitérant.

### Se battre avec l'oiseau

J'ai analysé en détail les sens (ou l'essence) de chaque élément (mot, concept, symboles) de cette légende... de ce mythe dans l'ouvrage *Taijiquan : Mythe et réalité*. En inter-

prétant l'histoire de Zhang San Feng en fonction du paradigme dominant, à savoir le paradigme dualiste, nous passons à côté de l'essentiel. En effet, le serpent avec ses mouvements circulaires domine l'oiseau qui utilise des mouvements linéaires. A un autre niveau cela voudrait dire que les forces de vie dominent les forces de l'esprit ou encore que les forces terrestres ont vaincu les forces célestes : nous tournons dans un cercle vicieux et procédons à une totale inversion.

**Le serpent  
ne se bat pas  
contre l'oiseau,  
il se bat avec  
l'oiseau.**



Pour l'homme tridimensionnel, le serpent ne se bat pas contre l'oiseau, il se bat avec l'oiseau (le préfixe latin *cum* signifie avec, ensemble). Les mouvements circulaires du serpent se marient avec les mouvements linéaires de l'oiseau pour engendrer le mouvement fondamental du Tai Ji Quan : la spirale. Les forces de vie communi-ent avec les forces de l'esprit, le Ciel et la Terre sont réunis. En réalisant son œuvre (trait d'union), l'homme véritable se réalise.

### Le combat de Saint-Georges avec le dragon

Nous sommes en présence d'un archétype, c'est-à-dire d'un modèle universel. Toute l'Europe connaît bien le combat de Saint-Georges avec le dragon (le dragon est à la fois serpent et oiseau). La version populaire contemporaine, également influencée par le dualisme cartésien, pense que pour préserver l'ordre, il faut tuer le dragon, les initiés préfèrent la version où le dragon est terrassé (ramené à la terre). On ne peut en effet, sous peine de bloquer toute possibilité d'évolution, se couper des forces tumultueuses qui nous habitent : tout le travail (par le Tai Ji Quan notamment) consiste à les canaliser. Ces forces, mal dirigées, se transforment en bestialité. Ces mêmes forces sublimées nous élèvent vers l'esprit, nous font retourner au Tao.

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

Voir notre carnet d'adresses p. 62

La Voie  
du Mouvement

# Les *H*éritières du Yongtai

Guerrières du Temple

永泰



A l'âge où les fillettes jouent encore à la poupée, les jeunes guerrières manient déjà les armes avec dextérité.



A l'heure où les nonnes guerrières du Yongtaï déferlent en Occident, les Français se tournent toujours plus nombreux vers l'Orient. Frédéric Pinlet, expert en arts martiaux chinois et auteur d'un documentaire sur le temple du Yongtaï, nous expose sa réalité martiale et nous dévoile le quotidien de ces nonnes légendaires.

Texte & photos : Laëtitia Lemaire  
Création graphique : Frédéric Villbrandt

***Le Kung Fu  
n'est pas un  
loisir, c'est une  
hygiène de vie.***



**L**es nonnes guerrières du Yongtaï ont parcouru notre hexagone pour y accomplir des exploits martiaux que l'on croyait jusqu'alors réservés aux hommes. Du spectacle « Le lotus et l'épée », les médias ont retenu les images spectaculaires d'une femme chinoise qui se brise des barres de fonte sur la tête. Pour le spectateur, cette poignante démonstration brise surtout le mythe de la femme soumise. Au-delà de ce déploiement de force, ces nonnes sont venues nous livrer un message riche d'enseignements. Pour le décoder et analyser l'attrait grandissant des Français pour la culture chinoise, j'ai demandé à Frédéric Pinlet de nous révéler les secrets du Kung Fu de Shaolin et de « lever le voile » sur ces nonnes « pas très catholiques » !

### **Dragon Bleu ou l'école de Kung Fu « à la chinoise »**

Auteur d'un récent documentaire réalisé au Yongtaï et instructeur fédéral de Wushu et de Tai Ji Quan, Frédéric a découvert les arts martiaux chinois sous le ciel de Shaolin. Prestigieuse école dont il est diplômé. Depuis 10 ans, il transmet inlassablement cet art à une bonne centaine de « Dragon Bleu » âgés de 7 à 77 ans : *La naissance de l'École du Dragon Bleu a eu pour moi quelque chose d'émouvant car ce fut le point de départ d'une synergie amenant à imaginer toutes les évolutions possibles.* Le « Dragon Bleu » n'est pas sans évoquer également toute une symbolique chinoise ! Symbolique du dragon, animal légendaire doté d'un long corps de serpent, d'une tête de cheval surmontée de bois de cerf et de cinq serres d'aigles. Autrefois, réservé aux

(suite p. 38)

## LE QUOTIDIEN AU TEMPLE...



Les jeunes recrues comprennent bien vite qu'au Yongtai, on ne badine avec la discipline.



Si le Kung Fu forge le corps et l'esprit, l'instruction apporte le complément indispensable à une tête bien pleine.



Tout l'héritage d'une tradition guerrière au travers d'un regard.



Munie de son bâton, l'institutrice veille à la qualité des enchaînements.



Le quotidien des jeunes femmes démarre très tôt. A 5 heures du matin commence le cours de Tai Ji Quan qui développe souplesse, équilibre et tonus musculaire. Les styles enseignés sont le Chen ancré dans la tradition de Shaolin et le très populaire Yang de Maître Lu Chan. Ici, l'apprentissage du Yang préfigure curieusement le passage au Chen. C'est le Tai Ji Quan des nonnes guerrières aux valeurs martiales. On dépasse très nettement la notion d'hygiène corporelle. L'assouplissement au Yongtai n'est pas une sinécure. Ainsi à une instructrice qui interroge ses élèves après un échauffement: - Lei bu lei? (Etes-vous fatiguées?) Les fillettes répondent en cœur: - Bu lei! (Même pas fatiguées!).

Dans les cuisines se prépare le repas des valeureuses guerrières en herbe.



La fleur de lotus, symbole du Yongtai ,orne les candélabres.



Dès l'aube, le Temple s'éveille...



Dans la joie et la bonne humeur, Frédéric Pinlet est invité à partager le repas des petites écolières.



Les chaussures attendent les jeunes pratiquantes.



L'espace d'un instant pour soi...

Empereurs, quiconque portait l'insigne du dragon était passible de mort ou de bastonnade. Les pratiquants d'arts martiaux chinois conquis par ce symbole de force et de vitalité l'ont adopté depuis toujours. Bruce Lee n'est-il pas surnommé « le petit dragon » : *Petit garçon, j'admirais déjà la Chine. C'est en compagnie de Tintin et Milou et du fascinant album « Le lotus bleu » que j'ai découvert l'Empire du milieu.* Ainsi tel un nouvel album d'Hergé, l'école fondée par Frédéric Pinlet se nomme « Le Dragon Bleu ».

### Le Kung Fu n'est pas un loisir!

Sinologue et conseiller pour les spectacles « Les pouvoirs

### Shaolin, ou La Mecque du Kung Fu, s'occidentalise

Pour son apprentissage du Kung Fu, Frédéric a choisi Shaolin. De nombreux stages dans la ville mythique lui ont permis d'accorder son savoir occidental à la réalité de cet art oriental: *J'ai travaillé 15 ans dans une école française avant d'aller parfaire mon éducation martiale en Chine. Au-delà de l'aspect technique qui correspondait à l'amélioration ou à la finition de mes gestes, j'y ai surtout découvert une mentalité de travail et je m'y suis consacré. Je suis allé chercher le « la » comme il est dit en musique. Il m'a permis d'optimiser*

*mon enseignement martial en France, pour ne pas demander trop, ni trop peu à mes élèves. La vérité, je l'ai découverte à Shaolin. A mon retour, j'ai dû y mettre un « bémol » car en Occident les gens ne sont pas formés et leur corps n'est pas forgé comme en Chine à de tels efforts physiques.*

### Kung Fu Land!

*Le temple de Shaolin, c'est terminé!* La célébrité a ses revers. Haut lieu touristique, la mythique cité de Shaolin est assiégée chaque année par des millions de touristes et des milliers d'autobus qui ont nécessité la construction d'infrastructures appropriées. Disparu le petit chemin de terre creusé par des pluies torrentielles. Disparues aussi les petites échoppes de souvenirs. Yong Xin, l'actuel moine dirigeant du monastère, a décidé de tout raser autour du temple et pour satisfaire la demande croissante de touristes en mal de souvenirs, il construit un centre commercial: *Shaolin a décidément perdu le caractère traditionnel que j'ai pu connaître. Ce n'est plus un lieu de travail et de recueillement. C'est un lieu touristique que l'on peut visiter grâce à son petit train digne de Disney Land! Aujourd'hui, il faut s'éloigner du temple et parcourir la région de Shaolin pour découvrir d'authentiques écoles traditionnelles.*

### L'école des femmes du Yongtai

*C'est parce qu'il est encore temps de montrer à quoi ressemblerait une école de Kung Fu de la vallée de Shaolin que Frédéric a décidé de tourner un documentaire au Yongtai. C'est surtout parce qu'il a eu envie de montrer des images susceptibles de réveiller les Occidentaux devenus plaignants et fragiles. Avec le reportage diffusé dans l'émission Envoyé Spécial, « Les Héritières du Yongtai » ont touché des millions de téléspectateurs. Mais l'audimat, même lorsqu'il atteint 22 %, a ses aléas. Pour toucher un large public et être diffusé sur une grande chaîne, il a fallu*

**Ces nonnes  
luttaient déjà  
contre la discrimination  
des hommes  
à l'égard des  
femmes.**

mystérieux des Moines de Shaolin » au Cirque d'hiver et « Le lotus et l'épée » au Casino de Paris, Frédéric se plaît à vulgariser les arts martiaux chinois: *Le Dragon Bleu est une plateforme associative à partir de laquelle on exerce plusieurs activités dont les cours. Son activité principale est de faire connaître par tous les moyens l'art martial chinois au plus grand nombre. Spectacles, formations en entreprise, écriture, image, reportages, cinéma... Le Kung Fu a un rôle social et peut modifier la vie de certains individus complètement perdus.* Frédéric préconise ainsi de pratiquer cet art populaire ancestral en toute simplicité: *Le Kung Fu tel que je le conçois n'a rien d'élitiste, il est une base gestuelle fondamentale. Les Chinois lorsqu'ils parlent de Kung Fu, parlent d'apprentissage, ils ne parlent pas de loisir! Le Kung Fu n'est pas un loisir, c'est une hygiène de vie. Le plaisir peut venir de ce qu'il nous aura apporté.*



respecter une ligne éditoriale reflet de notre société occidentale: *Société en manque d'images d'Epinal, les Occidentaux veulent voir les moines et les nonnes crânes rasés, vêtus d'une toge usée par les années d'errance. La réalité est tout autre: ils se déplacent aujourd'hui en voiture, ont un téléphone portable et utilisent internet. Ils n'en sont pas moins bouddhistes et capables de pratiquer le Kung Fu au plus haut niveau.*

### Le royaume de la tranquillité éternelle

Loin de tous ces tumultes, à quelques kilomètres... Un petit chemin à travers la majestueuse chaîne de montagnes appelée Song Shan. Une vaste terrasse de terre battue. Des murs aux teintes orangées. Des toits aux couleurs vert jade. Deux gigantesques lions de pierre. Voici le temple du

Yongtai, « de la Tranquillité éternelle » : royaume de sérénité et de simplicité aux parfums d'antan. Le temple a été restauré en 1991 sous l'impulsion de Madame Qu Yu Rong. Cette femme d'affaires acharnée a décidé d'y investir toute sa fortune en hommage aux combattantes qui le peuplaient autrefois. Ces nonnes luttèrent déjà contre la discrimination des hommes à l'égard des femmes. Issue d'une famille agricole très pauvre de neuf enfants, la bienfaitrice n'a reçu aucune éducation et ne sait ni lire ni écrire. Aujourd'hui, âgée de 53 ans, elle doit sa fortune à la politique industrielle agricole des années 1980 qui lui a permis de créer son entreprise dans le domaine de l'industrie agro-alimentaire. En bonne gestionnaire, elle réinjecte tous les bénéfices de l'édifice religieux dans l'école du Yongtai. (suite p. 40)

## LA LEGENDE DE LA PRINCESSE YONGTAI

L'histoire de la Chine est marquée par une succession de 24 dynasties et de plusieurs centaines d'Empereurs, Impératrices, Princes et Princesses qui ont suscité quantité de mythes.

### Une période sanglante

La légende de la princesse Yongtai naquit à l'époque guerrière des Dynasties du Sud et du Nord. Nous sommes en 521 dans la province du Henan. La dynastie Beiwei (Wei du Nord), également appelée Tobawei, règne en maître sur le territoire. Tandis que l'Empereur Yuange de la dynastie Wei fait régner la terreur, ses valeureux guerriers résistent aux attaques des royaumes extérieurs et luttent courageusement contre les barbares. Une période sanglante, synonyme de rivalités et morcellements, s'abat sur le territoire durant plus d'un demi-siècle.

### La princesse Zhoufa

La Princesse Zhoufa, fille de l'Empereur, est rebaptisée et gratifiée du doux nom de Yongtai, « paix éternelle ». Lassée des intrigues de la cour et des querelles au sein de la

famille, elle décide de se consacrer au Bouddhisme. Au plus grand étonnement de tous, elle abandonne son existence royale pour s'adonner à la lecture des sūtras, textes sacrés de la doctrine bouddhiste. Pour avoir parcouru la vaste chaîne de montagnes du Songshan en compagnie de sa famille, elle se souvient d'un temple situé au pied de la montagne Taishi.



### L'héritage de Zhuanyun

Jadis, modeste hutte érigée par Zhuanyun, première nonne de Chine, elle fut transformée en un humble couvent par la princesse Minglian, unique femme disciple de Damo. Avec l'aide de son frère aîné, le sombre guerrier Yuanyu, successeur de l'Empereur, elle transforme le petit couvent en un temple magnifique. Elle y invite une centaine de paysannes et leur enseigne l'écriture, la lecture, l'usage des plantes médicinales et le Wushu. Bientôt, plus de 1000 nonnes y vivent, prodiguent mille soins aux habitants vivant aux alentours et s'adonnent aux arts martiaux chinois. Elles égalent leurs homologues masculins du monastère de Shaolin tant en Wushu qu'en maniement d'armes.

### Symbole du Bouddhisme et des arts martiaux

Souvent appelées « moines de seconde catégorie », les nonnes du Yongtai se battent pour l'égalité de leurs droits et l'obtiennent. Le couvent connaît son heure de gloire. La charitable princesse Yongtai est estimée de tous et rapidement vénérée comme une sainte pour ses bons soins. A sa disparition, le temple de Minglian sera rebaptisé temple de Yongtai. Le nom subsistera sous la dynastie des Tang pour disparaître, sous celle des Jin, et devenir le temple de Yong Chan, la « Contemplation Eternelle ». De la dynastie Yuan à nos jours, il reprendra le nom de Yongtai et pérenniserà à travers les siècles le symbole du bouddhisme et des arts martiaux féminins.





## Une éducation digne des nonnes guerrières

Petites filles laïques, les pensionnaires du Yongtaï reçoivent une éducation proche de celle des nonnes guerrières qui vécut jadis au temple. Elles apprennent le Wushu traditionnel, l'interne et l'externe, pratiquent les armes et sont éduquées dans les valeurs du Bouddhisme. L'enseignement du Yongtaï est un doux mélange de Kung Fu traditionnel et de Kung Fu dit moderne avec ses interminables séries de postures Ma Bu, Gong Bu, Xie Bu, Xu Bu et autres Gui Bu agrémentées d'ineffables acrobaties, de prodigieux écarts faciaux, de sauts phénoménaux parfois plus esthétiques que martiaux: *C'est un enseignement extraordinairement complet pour un Occidental mais ce n'est pas exactement celui des nonnes guerrières des siècles passés.* Depuis, pour des raisons souvent politiques, les arts chorégraphiques et théâtraux chinois sont venus enrichir cet art millénaire. Ici, le travail est intense et la recherche de la perfection de tous les instants, mais il n'y a pas de rivalité entre les pratiquantes. Les fillettes rendent visite à leurs parents une fois l'an et n'ont d'autre choix que d'apprendre à vivre en société et à se soutenir dans l'effort. Celle qui réussit est acclamée par ses camarades. Celle qui est punie est consolée par ses aînées. Les grandes choisent les petites. Les anciennes aident les nouvelles. L'autodiscipline est de rigueur et la dernière à table nettoie le réfectoire. Pensionnat, uniforme, récitation, punition... Le Yongtaï n'est pas sans rappeler l'école d'autrefois où l'autorité faisait loi. Les maîtresses respectées enseignent l'écriture et les mathématiques. La rigueur pédagogique

forge les caractères et trois années de Kung Fu suffiront à transformer ces fillettes en de véritables guerrières!

## L'héritage sacré

Le documentaire\* permet de partager heure par heure le quotidien de ces fillettes qui ont hérité de la fortune philosophique, intellectuelle et martiale des nonnes guerrières.

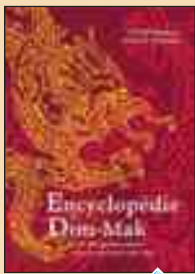
Fillettes qui reprennent le flambeau d'une autre façon de voir le monde! Si ces images permettent de prendre la mesure de notre retard sur le plan physique, elles permettent aussi de découvrir l'harmonie originelle du Kung Fu, sa philosophie de l'amélioration de l'Homme et son message de générosité et de partage. Héritier d'une tradition bouddhiste, le Yongtaï n'accueillait-il pas jadis des indigents et des orphelins? Quel que soit son physique, son sexe, sa nationalité ou sa religion, toute personne peut hériter de cette tradition: *Travailler au Yongtaï, c'est pratiquer l'art martial de la plus belle façon qui soit. C'est repousser ses propres limites. Souvent, on y part quelque peu courbattu, toujours, on en revient courbaturé, mais héritier malgré soi de la grande tradition des nonnes guerrières.*

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

\* Le documentaire *Les héritières du Yongtaï* sera diffusé en salle le 15 janvier 2005. L'école du « Dragon Bleu » jumelée avec l'école du Yongtaï permet à quelques téméraires d'y effectuer des séjours d'apprentissage. Voir notre carnet d'adresses p. 62

## LA CHINE ET LES FEMMES en chiffres

- 81 % de femmes actives.
- 25 % de femmes analphabètes.
- 70 % d'ouvrières agricoles.
- 21 à 36 % dans les domaines juridiques, médicaux ou comptables.
- L'âge minimum du mariage est de 20 ans pour la femme et de 22 ans pour l'homme.
- 119 garçons naissent pour 100 filles.
- 2,2 % des parents préfèrent une fille.
- 600 Yuans de pension sont versés aux personnes âgées de plus de 60 ans ayant eu un enfant unique, deux filles ou aucun enfant.
- 6 % travaillent dans les hautes sphères du gouvernement.
- 7 millions adhèrent au parti communiste chinois, soit 14 % des effectifs totaux.
- 12 millions de femmes pour 61 millions de membres au sein du gouvernement.
- 649 femmes sur 2978 députés à l'Assemblée Nationale Populaire.
- 30 % victimes de violences conjugales.
- 10 millions de prostituées.
- 56 % des suicides féminins de la planète.
- 1,7 million de fillettes abandonnées chaque année.



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 nipponne 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 Piée 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 €**



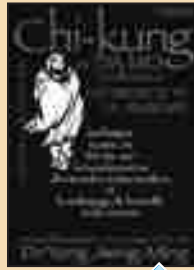
6

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

Le qigong de Bodhidharma (Da Mo): Transformation des muscles et tendons /nettoyage de ma moelle et du cerveau. Traduc. des textes chinois. 352 pages, format 17 x 24, **36,50 €**



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

Completo. 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 €**



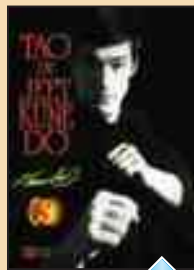
12

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 17 x 24, **32,50 €**



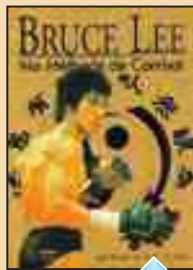
13

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 €**



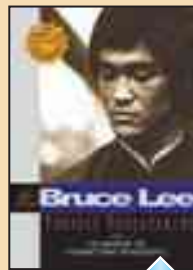
14

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 €**



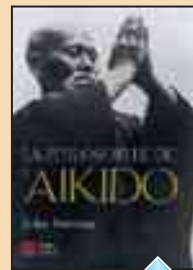
15

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

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



18

Le pouvoir du chi (Qi). Comment développer l'énergie interne martiale et améliorer sa santé par les exercices de Da Cheng Quan. Livre en couleur, 160 p. 17x25 cm. **22,50 €**



19

Excellent ouvrage pour débuter 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 €**



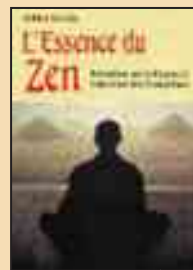
21

Tactiques secrètes : grand maître de karaté actuel, Kazumi Tabata nous entraîne dans la sagesse des anciens maîtres des arts guerriers. Recueil de textes classiques de stratégie. 260 pages, 14,5 x 21 cm. **13,95 €**



22

Le Hagakure, qui fut écrit au début du 18<sup>e</sup> siècle, rassemble les préceptes, leçons et faits historiques liés à la vie des samourais. Sans doute le plus grand classique de chevalerie japonaise. 238 p., 14 x 21 cm. **13,95 €**



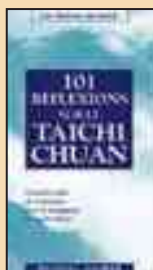
23

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 samourais, écrit au début du 20<sup>e</sup> siècle par Inazo Nitobe, ce livre présente au public occidental les valeurs des guerriers japonais. 192 p., 14,5 x 21 cm. **11,90 €**



101 réflexions, observations et conseils pour aller encore plus loin dans la compréhension et la pratique du taichi chuan. 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 - 28,95€
- 6. KUNG FU SHAOLIN - 34,50€
- 7. RACINES DU CHI-KUNG - 34,50€
- 8. CHI-KUNG DE DA MO - 36,50€
- 9. APPLICATIONS MARTIALES - 34,50€
- 10. TAI CHI STYLE YANG-34,50€

- 11. L'ÉPÉE DU TAICHI - 32,50€
- 12. CHI-KUNG DU TAICHI - 32,50€
- 13. MASSAGE CHI-KUNG - 29,95€
- 14. TAO DU JEET KUNE DO - 35,95€
- 15. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95€
- 16. PENSÉES PERCUTANTES - 22,75€
- 17. PHILOSOPHIE DE L'AIKIDO - 11,95€
- 18. LE POUVOIR DU CHI - 22,50€
- 19. TAICHI FACILE - 14,95€
- 20. LE SABRE DE VIE - 13,95€

- 21. TACTIQUES SECRETES - 13,95€
- 22. HAGAKURE - 13,95€
- 23. ESSENCE DU ZEN - 14,95€
- 24. BUSHIDO - 11,90€
- 25. 101 RÉFLEXION SUR LE TAICHI - 10,95€

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

### Calcul et report

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

Votre règlement : .....€

chèque -  mandat (4308606H La Source)

Carte bancaire : expiration - - / - - / - -  
n° - - - - -

Indiquez votre adresse sur papier libre

# Pubu, « Le pas rasant »



Dernière position des 5 pas fondamentaux appelés Wuxingbu, le « pas rasant » nous invite à plonger au cœur du Wushu. Reliée à l'élément « eau », cette posture hivernale difficile à maîtriser se pratique indifféremment dans les écoles internes et externes. Découvrez tous les secrets liés à cette posture.

par Roger Itier • Photos : Arnaud Mattinger

Pubu Tai Ji Quan style Chen...

**A**vant tout, revenons aux fondamentaux ! Qu'est-ce qu'une posture ? Une forme technique figée ? Ou une réelle science du déplacement ?

## Une science du déplacement et de l'équilibre

Les postures sont comme des expressions énergétiques qui favorisent les échanges entre le bas et le haut du corps, entre la terre et le ciel, l'homme étant le médiateur de ces deux grandes énergies. Leur fonction première est liée au déplacement, c'est-à-dire sa capacité à vous emmener d'un point à un autre et ce, de manière ergonomique et donc efficace. Les notions d'équilibre, de force, de vitesse, d'enracinement, de fluidité doivent se fondre l'une dans l'autre. Il convient donc toujours de revenir aux fondamentaux qui évitent une mauvaise interprétation de la technique au profit de l'esthétisme et de la performance sportive. Une posture, c'est également l'art de répartir sa masse corporelle en contrôlant le centre de gravité sur l'axe de sustentation (voir précédents

articles). Les jambes sont comme des catapultes qui lancent les techniques de bras. Sans point d'appui solide, aucune technique ne sera puissante. L'équilibre revêt donc une importance primordiale. Les postures contribuent aussi à la mobilité ostéo-articulaire, car chacune des positions travaille sur différents angles articulaires. Cela permet, une fois qu'elles sont acquises, des changements de direction.

**La posture est dite rasante car elle se réalise très proche du sol.**

## Une vision globale

Pour clôturer cette série d'articles portant sur les postures, il me semblait important de revenir sur une globalisation des aspects que l'on présente trop souvent comme différents. Pour ma part, les frontières entre le traditionnel, le moderne, le Nord, le Sud, l'interne, l'externe ne sont que des classifications qui compartimentent trop en éloignant le pratiquant véritable de la compréhension globale du Wushu. Je crois que le plus

intéressant est de rester à l'écoute et ne pas s'enfermer dans une vision top étriquée des arts martiaux. La posture « Pubu » nous invite à cette vision unifiante de nos arts respectifs. « Un style pour tous, une voie pour chacun ! » est le slogan qui unit les preux chevaliers du Wushu, c'est aussi une réalité historique ! Rappelons que les stratégies classiques développées par les écoles internes sont basées sur le relâchement, la rondeur, la fluidité, la prédominance du circulaire sur le direct, le travail du souffle, le qi. Les écoles externes recherchent la tension, le direct, la force explosive, la préférence de la ligne droite, le travail de la respiration comme support aux sorties de forces soudaines. Bien évidemment il existe des subtilités qui sont liées à la nature du style pratiqué, le combat étant sans nul doute la quintessence des arts martiaux chinois et unit à ce titre les principes de l'interne et de l'externe dans une optique d'efficacité. Les positions sont les fondations sur lesquelles le pratiquant va

Pubu Tai Ji Quan style Yang.



Ici, on plonge comme l'eau d'une cascade du haut de la falaise, en lâchant la taille et en saisissant son adversaire des mains pour le plaquer au sol afin de le maîtriser. Cette stratégie est employée surtout dans les styles de la « boxe des culbutes » et « du chien », écoles pratiquées dans les provinces méridionales du Fujian et du Guandong.

Pour les boxes du Nord, ou Chang Quan, la sensation recherchée est semblable à celle de l'hirondelle qui plonge vers un lac et écope de l'eau dans son bec, puis repart à tire d'aile sans interrompre son vol!



Pubu Tai Ji Quan style Wu.

construire sa progression et sa compréhension kinesthésique de son art. Au-delà de l'expression stylistique, le pratiquant de Wushu retiendra les principes biomécaniques de chaque posture et se les appropriera pour les faire fusionner dans une intelligence de déplacement.

### Pubu, le pas plongeant

La position « Pubu » est dite rasante car elle se réalise très proche du sol. L'intention est dirigée vers le bas tout comme l'eau qui s'infiltré au plus profond de la terre. Nous pouvons déterminer trois types de stratégies employées pour cette posture défensive: pour sortir de l'axe dangereux d'une attaque haute ou médiane, par un retrait du buste vers l'arrière et vers le bas; pour passer sous le centre de gravité d'un attaquant et ainsi le projeter; pour faire barrage de la jambe avant et ainsi balayer son adversaire (voir photos ci-dessus).

### Comment prendre la posture ?

Lorsque vous prenez la posture à gauche, pliez le genou droit en position accroupie, tournez légèrement en dehors le pied et le genou droit, étalez latéralement la jambe gauche vers la gauche, le genou tendu, la pointe de pied tournée en dedans, les deux pieds à plat au sol. Vous pouvez serrer les deux poings au niveau de la taille pour maintenir la posture, le buste bien redressé, ou bien étendre les deux bras dans le prolongement de la pos-

ture, paume ouverte vers le pied à l'avant et étiré vers l'arrière et le haut pour la main arrière; le buste dans ce cas est légèrement incliné. Le regard se porte loin vers l'avant en oblique ou vers le pied avant sur lequel repose la main qui plonge. Faites l'inverse pour la posture du pas rasant à droite. L'écartement entre les deux pieds est environ de 5 pieds de long, le centre de gravité projeté au sol sur l'axe de sustentation se trouvant à la hauteur de la pointe de pied du deuxième pas. La répartition de la masse corporelle se fait comme suit: 80 % sur la jambe arrière et 20 % sur la jambe avant. Pour stabiliser la posture, l'aîne arrière (de la jambe fléchie) est fermée tandis que l'aîne avant (de la jambe qui est tendue) est ouverte.

La position peut être plus ou moins haute suivant les écoles (Nord, plus basse; Sud, plus haute). Elle est utile en défense car elle permet de passer sous l'attaque adverse, le genou de la jambe arrière devant se situer dans ce cas dans la même direction que la pointe du pied arrière. Au moment de se relever (arrachage et projection), il faut veiller à ce que le genou de la jambe avant se trouve dans la direction de la pointe du pied avant.

### Les points essentiels à respecter

Maintenez le torse et la taille droits, les hanches tirées vers le bas, les deux pieds collés au sol. Cette position est mécaniquement très contraignante et peut se révéler néfaste pour les genoux si celui de la jambe arrière

n'est pas dans la direction de la pointe du pied arrière (par exemple en entrant vers l'intérieur). Les ménisques ainsi que les ligaments risquent de s'user à plus ou moins moyen terme. Il faut souligner que « Pubu » n'est pas une position aussi stable que la posture du cheval, Mabu, et ne peut être maintenue longtemps. C'est d'ailleurs, le sens stratégique du pas rasant qui n'est qu'un passage furtif du sol vers le haut.



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

### PUBU EN ENERGETIQUE CHINOISE

La posture Pubu dans la vision énergétique chinoise est associée à:

- Point cardinal: Nord. Le froid de l'hiver est plus perceptible au nord.
- Saison: Hiver. Décembre et janvier.
- Planète: Mercure
- Viscère: Reins. Point d'acupuncture: « Ming Men », la porte de vie.
- Entrailles: Vessie, qui est liée aux reins et à l'énergie « Eau ».
- Tissus: Os et moelle
- Organe des sens: Oreille
- Fonction: Audition
- Energie: Descendante
- Réaction: Peur
- Tactique: Esquiver
- Arme: Sabre
- Technique martiale: Pique (Zha)

La Voie  
du Mouvement TAI JI QUAN

舞

# Jack Walsh

De la danse au Tai Ji Quan



Cet article consacré à Jack Walsh ouvre une galerie de portraits d'hommes et de femmes qui par leur engagement et l'amour de leur discipline illustrent au mieux le Tao en France et dans le monde. Retour sur le trajet d'un homme au parcours éclectique, de New-York à Paris, de la danse professionnelle à l'enseignement du Taiji.

propos recueillis par Philippe Cado • crédit photo : J. Walsh  
Création graphique : Frédéric Villbrandt

chargé d'organiser les répétitions d'un spectacle pour une tournée en France, en Suisse et en Italie.

**GTao: Avez-vous eu d'autres occasions d'enseigner la danse ?**

J. W. : Dès mes débuts à New-York, je n'ai jamais séparé la danse de son enseignement. Je me souviens en particulier avoir été chargé par ma compagnie de donner des cours dans des écoles qui recevaient des subventions de l'Etat parce qu'elles se trouvaient dans des zones défavorisées. Dans ce cas, il s'agissait d'initiation aux rudiments de la danse destinée à des amateurs. Je me devais d'être toujours inventif, les jeunes ne supportant pas la moindre hésitation ou le moindre temps mort.

Parallèlement, j'enseignais la technique de Pilates dans son Institut, au West 55th street à New-York, pour une clientèle aisée, mais toujours en demande de corrections très précises et de détails techniques pointus.

Les bases fondamentales de l'analyse du mouvement selon Pilates m'ont initié à une exigence et une rigueur quant à l'observation de l'action corporelle. Cette base technique et théorique de connaissance du geste fut pour moi une étape essentielle.



**GTao: Avant de pratiquer le Tai Ji Quan, vous avez d'abord assouvi une passion pour la danse...**

Jack Walsh: Oui, après des études d'économie à l'Université de New-York (Marist College), j'ai décidé de devenir danseur professionnel. Ma carrière s'est déroulée d'abord aux Etats-Unis puis en Allemagne. Pendant ce temps, je faisais des tournées en France et je m'y suis installé définitivement. J'ai notamment créé un spectacle en solo à Paris et à New-York, et dansé avec Roland Petit par qui je fus d'ailleurs

Bien que très différentes, ces deux expériences ont été formatrices. J'y ai appris qu'un enseignant devait être lui-même en recherche constante pour approfondir ses connaissances afin de découvrir toujours des moyens différents pour transmettre des savoirs fondamentaux.

**GTao: A quel moment le Tai Ji Quan apparaît-il dans votre vie de danseur ?**

J. W. : Des amis m'ont convaincu que le Tai Ji Quan pouvait être un utile complément pour la danse. J'ai donc

passé une année à New-York dans l'école de Cheng Man-ch'ing, puis me suis entraîné seul une année en Allemagne avant de retourner régulièrement aux Etats-Unis pour approfondir et préciser ma pratique dans l'école fondée par le maître. Plus tard, j'ai participé à un stage intensif dirigé par Maître Yang Zhenduo. Et mon cheminement s'est poursuivi à Paris. Mettant un terme à ma carrière de danseur, j'ai fini par me fixer dans cette ville pour devenir ébéniste après mon diplôme à l'école Boule. Ainsi, le Tai Ji Quan m'a accompagné un moment durant ma carrière de danseur, mais l'âge aidant (les carrières de danseurs sont très brèves), c'est lui qui s'est substitué naturellement à la danse.

surtout au niveau de la précision du geste. Le Taiji offre une base de réflexion et d'expérimentation pour comprendre la complexité de la technique gestuelle. En effet, de multiples facteurs entrent en jeu pour la réalisation aboutie d'un geste.

De surcroît, l'enchaînement ou la liaison d'un élément à l'autre obéit à une logique de continuité ; lorsqu'un mouvement se termine, l'autre commence sans la moindre rupture. Ces deux principes, à savoir précision technique et enchaînement d'éléments sont à la base de toute pratique qu'elle soit martiale ou dansée. Dans les deux cas, la forme n'est que la résultante d'un contenu qui se construit progressivement au cours de l'apprentissage.

**GTao: Rétrospectivement, quelles différences voyez-vous entre la pratique de la danse et celle du Tai Ji Quan ?**

J. W. : Si les deux disciplines aident à ouvrir les articulations et cherchent à donner de l'amplitude au mouvement, elles sont pour le reste presque

**Danse et Taiji, la précision du geste !**

dans un rythme le plus régulier et le plus fluide possible. Je donne souvent comme image le serpentement d'un ruisseau. Il ne s'arrête jamais.

Plus fondamentalement encore, dans le Tai Ji Quan, le corps ne doit jamais se montrer en position de déséquilibre.

Bien au contraire, dans le passage d'un mouvement à un autre, ce qui est constamment recherché, est la verticalité du corps, le relâchement de toutes les articulations, l'enracinement et un centrage de tous les gestes du corps autour de la taille. Vu de l'extérieur, c'est sans doute moins spectaculaire que les sauts d'un danseur, mais c'est un travail sans fin.

**GTao: Tout comme pour la danse, vous avez cherché à le transmettre ! Quels sont les principes de votre enseignement ?**

J. W. : Il s'agit d'organiser le corps, de trouver l'axe vertical, d'établir et d'affiner des connexions, notamment entre les mains et les pieds, les coudes et les genoux, les épaules et la taille, les mains et la taille. Il faut unir le mouvement afin qu'il puisse se terminer sur un point. Si un point bouge, tout le corps est impliqué. On cherche à libérer les articulations et mettre toutes les connaissances acquises au service du mouvement. Il est sans cesse question de relâcher et de remplir le mouvement. Le relâchement conduit à de meilleurs appuis et à une meilleure stabilité.

**GTao: Pouvez-vous discerner quelques ressemblances entre ces deux arts ?**

J. W. : Soulignons d'abord qu'il est difficile de parler de la danse ou des arts martiaux en général à cause de l'immense diversité des pratiques. En revanche, nous pouvons noter des similarités importantes. L'analogie entre la danse et le Taiji se situerait

opposées. Tout d'abord le rythme et la gestuelle ne sont pas les mêmes. Dans la danse, tout est affaire de gestes et de ruptures de rythmes. Le Tai Ji Quan au contraire apparaît d'abord comme la répétition d'un ensemble invariable de techniques effectuées

**GTao: Avez-vous apporté à votre cours des spécificités empruntées à l'enseignement de la danse ?**

J. W. : Outre les éléments d'analyse du geste évoqués précédemment, il y a aussi l'importance que j'accorde à l'observation. J'essaie d'éduquer







# TAI CHI ANNE VICTORIA WINDHOLTZ

*Quadruple championne d'Europe  
Experte internationale*

*Stages à Paris:*

*14 et 15 Janvier : Le sabre*

*4 et 5 Février : Spirales et Poussettes*

*4 et 5 Mars : 5 styles de Tui Shou*

*15 et 16 Avril et 6, 7 8 Mai : La lance*

*10 et 11 Juin : Forme courte et applications martiales*

*Cours réguliers et/ou privés à Paris.*

*Contact: 06 77 37 54 29*

*www.victoriawindholtz.com*

*victoriawindholtz@yahoo.fr*

l'œil du pratiquant pour l'amener à voir ce qui pose problème dans la réalisation d'un mouvement. Je suis ainsi amené à exagérer un point particulier, à imiter une grande faute et à montrer ensuite sans commentaire un principe ou une règle de base, afin que l'enseigné essaie de comprendre visuellement où se trouve la difficulté. L'autre enseignement de la danse concerne les notions d'espaces, proche et lointain. Chacun prend ainsi des repères kinesthésiques et visuels et organise son espace personnel au sein du groupe.

**GTao: Quels sont pour vous les avantages d'une pratique régulière du Tai Ji Quan ?**

J. W.: Il y en a plusieurs. Dans une vie, sédentaire pour de plus en plus de monde, la discipline permet d'assouplir son corps à travers un relâchement constant, de trouver son centre et une stabilité. Il augmente aussi la capacité de concentration. En tous les cas, les bienfaits psychiques de cette discipline sont certains. De surcroît, contrairement à

la plupart des sports, on peut commencer le Tai Ji Quan à n'importe quel âge de la vie. Mieux même, à la fin de la vie, je crois qu'il permet de retarder l'âge de la perte d'autonomie, parce que le pratiquant a appris à demeurer toujours en équilibre.

**GTao: Ne pensez-vous pas que malgré ses bienfaits sur la santé, le Tai Ji Quan ne risque pas**

**de décourager le pratiquant par une certaine monotonie ?**

J. W.: Non. Vu de l'extérieur, le Taiji peut sembler très simple mais, après l'avoir approché, on en constate la complexité. Cet art martial est rempli de nuances et de sophistications. Les niveaux de compréhension et d'intégration corporelle sont multiples. Il répond à une logique profonde qui nécessite une durée d'apprentissage avant que l'on commence à en saisir les arcanes.

article complet  
sur le web  
www.generation-tao.com

## PORTRAIT



Jack Walsh est né à New-York en 1949. Dès 1971, il se lance dans une carrière professionnelle de danseur. Le Tai Ji Quan, qu'il découvre en 1979, va progressivement se substituer à la danse comme moyen privilégié d'exploration en profondeur du corps en mouvement. A Paris, il suit l'enseignement de différents professeurs dont Yves Blanc et Raymond Héliès. Actuellement, il travaille la forme ancienne Yang, le sabre et le Tui Shou auprès de Me Wong Tun Ken. Il pratique par ailleurs auprès de Me Yuan Hong Huai les formes nouvelles, l'épée et le Tui Shou. En 2002, il crée l'association « Hêtre-Bien » afin de transmettre l'« être bien attitude ».

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

Voir notre carnet d'adresses p. 62

# Horoscope 2006

## L'année du Chien démarre...

Le 29 janvier 2006, nous laisserons derrière nous les frasques du coq pour entrer dans la stabilité du chien.

Mais qu'en est-il pour vous ?

par Eulalie Steens



### LE CHIEN

(2006, 1994, 1982, 1970, 1958, 1946, 1934, 1922, 1910...)\*

Après quelques années d'égarement, le Chien va nous stabiliser, espérons-le. Tendre Chien, fidèle, loyal, travailleur, ambitieux... En exploitant ce bon côté, une année du Chien peut se dérouler à merveille ! Mais le Chien peut aussi se montrer brusque dans sa façon d'agir, impulsif parfois, critique jusqu'à l'obsession et surtout d'un pessimisme noir. Le brave Chien qui observe sa gamelle la voit toujours à moitié vide et jamais encore à moitié pleine. Le Chien a le chic pour casser la meilleure des ambiances et pour déprimer le plus joyeux drille. Qu'on se le dise... En revanche, côté amour, le Chien est un sensuel et avec lui on ne s'ennuie pas. Bien sûr, il est toujours persuadé que toute nouvelle relation sera un ratage complet mais il en a l'habitude. Bonne année ! Wouaf Wouaf !

\* Attention, ces années correspondent à des années lunaires. Pour en savoir plus, il existe de nombreux sites comme : [www.asiaflash.com](http://www.asiaflash.com)

### RAT

(1996, 1984, 1972, 1960, 1948, 1936, 1924, 1912...)



Tiens... Tiens... Voilà un Chien qui s'avance tout en flairant du bout du museau ce sacré rat. Et voici un Rat prêt à sortir de sa tanière. Ma foi, pas si mal une année sous le signe du Chien ! S'il est vrai que le Chien peut rendre anxieux un Rat qui l'est déjà aussi, voilà deux animaux qui s'entendent assez bien. Petit Rat, cette année vous aurez envie de sortir du matérialisme pur pour rêver un peu à des idéaux plus élevés. Le Chien vous entraînera peut-être là où vous ne vous y attendiez pas. Et puis, de jolies rencontres amoureuses en perspective, cela donne le moral, non ?

### BUFFLE

(1997, 1985, 1973, 1961, 1949, 1937, 1925, 1913...)



Vous le Buffle, toujours stable et calme dans votre milieu habituel... vous ne voyez pas d'un très bon œil courir vers vous ce Chien un peu excité. Il vous stimule, vous fait la fête, aboie à qui mieux mieux... Et vous, comment réagissez-vous ? Rien ! Ou plutôt, si : vous essaieriez de dominer la situation... Mais croyez-vous que votre entourage se laissera mener par une longe ? Peut-être n'est-ce pas la meilleure solution. Ne montrez donc pas vos petites mauvaises humeurs. Exhibez plutôt votre savoir-faire et profitez de cette année pour agir avec circonspection. Allons, devenez un modèle de moine zen !

### TIGRE

(1998, 1986, 1974, 1962, 1950, 1938, 1926, 1914...)



Une année du Chien ! Gloire à nos ancêtres... C'est riz béni pour vous. Vous, toujours prêt à courir à travers le monde, rencontrez dans le Chien un vrai copain... Bon, il est vrai que le pessimisme inné du fameux toutou vous remet parfois les idées en place et vous crie casse-cou. Mais qu'importe, n'est-ce pas ? Cette année, vous vous enivrerez de projets rocambolesques. Quel que soit le domaine : professionnel ou amoureux. Ce sera d'ailleurs quitte ou double. Vous risquerez de gagner beaucoup mais de perdre aussi énormément. A vous de voir... Ecoutez donc un peu les conseils de votre entourage avant d'agir.



## LAPIN

(1999, 1987, 1975, 1963, 1951, 1939, 1927, 1915...)

C'est une année un peu mitigée qui vous attend. Vous aimez bien le Chien, mais, en même temps, il vous agace un peu. Ses angoisses vous dépriment et vous n'aimez pas entendre ses atermoiements. Toutefois, vous appréciez sa fidélité: cela vous rassure. Comment se comporter pendant une année du Chien quand on est un Lapin délicat? D'abord, éviter de rester dans son coin et de se réfugier dans la lune de peur qu'une calamité vous tombe dessus. Rien ne vous arrivera, c'est promis. Ensuite, profitez de l'occasion pour conforter votre union amoureuse avec méthode et réalisme.



## DRAGON

(2000, 1988, 1976, 1964, 1952, 1940, 1928, 1916...)

Autant le dire tout de suite, cher Dragon... l'année sera difficile! Le Chien, celui-là, il vous agace profondément. Comment, vous qui appréciez tant commander, régir, mener grand train... Vous serez confronté à un Chien têtu et récalcitrant qui, au premier ordre émis par votre digne et impériale personne, prendra la poudre d'escampette! Quelle perte de face notoire. En plus, le terrible canidé vous fera moult remontrances sur votre façon somptuaire de vivre. Bref, il y aura de l'électricité dans l'air. Mais comme vous aimez les défis, pourquoi s'affoler pour vous?



## SERPENT

(2001, 1989, 1977, 1965, 1953, 1941, 1929, 1917...)

Oh... Oh... intéressante cette année sous le signe du Chien. Quand un Serpent et un Chien se rencontrent, cela produit une jolie étincelle. Qui séduira l'autre en premier? C'est la question énigmatique à laquelle personne ne répondra. Disons que ce serait comme essayer d'analyser un koan zen sans savoir de quoi il s'agit. La seule certitude: Serpent, cette année, vous allez faire des ravages côté amour. Soyons même clair: votre libido va exploser. Qu'aurez-vous besoin que l'on vous offre un exemplaire du Kama-sutra... Vous le connaissez déjà par cœur! Soyez tout de même un tantinet raisonnable, prenez exemple sur le Chien qui est un paragon (enfin presque) de fidélité...



## CHEVAL

(2002, 1990, 1978, 1966, 1954, 1942, 1930, 1918...)

Lorsqu'un extraverti tombe sur un introverti, qu'est-ce que cela donne? Un Cheval moins « m'as-tu vu » que d'habitude à qui le Chien met du plomb dans la tête. Une complémentarité intéressante se dessine à l'horizon. Vous devriez passer une année plutôt positive avec des opportunités à saisir. Vous apprendrez enfin à bâtir sur vos acquis. Vous devriez réussir dans vos entreprises avec aisance. Dans la foulée, ce serait le moment de chercher l'âme sœur et de penser à fonder une belle famille.



## SINGE

(2004, 1992, 1980, 1968, 1956, 1944, 1932, 1920...)

Vous le facétieux ouistiti qui adorez faire rire, trouverez dans le Chien un spectateur attentif. Quelle joie pour vous! Pire, quand vous verrez le visage angoissé de votre nouvel ami, vous vous proposerez pour l'aider à démêler ses problèmes... Tout en rigolant encore! La plaisanterie terminée, vous saurez tirer partie d'une année sous le signe du Chien. Peut-être réfléchirez-vous davantage avant d'agir et... comme cela vous fera le plus grand bien! Et puis, comme vous serez chanceux en amour, pensez à prendre exemple sur le Chien et à vous montrer sincère. Cela ne vous fera pas de mal non plus!



## MOUTON (ou CHEVRE)

(2003, 1991, 1979, 1967, 1955, 1943, 1931, 1919...)

Tout le monde le sait: le Chien est le gardien du troupeau et vous... Oh horreur, êtes intégré à ce troupeau. Vos délicates bouclettes vont-elles se dérouler d'effroi? Et bien non! Car pour ce Chien vous ressentez une certaine affection: après tout, il est capable de vous protéger, bien que vous le trouviez un peu trop direct dans ses manières. Cette année, évitez donc de vous replier sur vous-même. Essayez au contraire de vous secouer un tantinet et de profiter de cette ambiance rassurante pour partir à l'aventure. Et, qui sait, peut-être rencontrerez-vous le conjoint de vos rêves?



## COCHON

(1995, 1983, 1971, 1959, 1947, 1935, 1923, 1911...)

Mais dites donc, ce Chien qui se précipite vers vous, quelle aubaine! ? Franchise et loyauté, ça, vous appréciez beaucoup. Fidélité et solidité, cela vous plaît aussi. Que demander de plus? Justement, pas grand-chose. Un Cochon pendant une année du Chien est comme... un poisson dans l'eau. Ce sera le moment de bâtir des projets, de préparer à long terme votre avenir, surtout qu'en 2007, ce sera votre année à vous! Bien sûr, il y aura des moments de déprime... Les angoisses canines risquent de remonter à la surface. Mais, quand il le faut, ne savez-vous pas vous transformer en vindicatif sanglier? Et puis, côté amour... Oh la la! Je ne vous dis pas...



## COQ

(2005, 1993, 1981, 1969, 1957, 1945, 1933, 1921...)

Le Coq, roi de la basse-cour, affectionne-t-il ce Chien, gardien de la ferme? Et bien oui! Il est vrai que vous risquez d'éprouver quelques critiques si vous vous livrez à des dépenses folles pour votre parure. Durant une année du Chien, on ne fait pas bombance, sachez-le. A part cela, vous devriez plutôt être chanceux en amour. On va vous tourner autour, vous draguer un peu, beaucoup, passionnément, hum... Quel bonheur! On admire votre grâce naturelle? On recherche votre compagnie? On vous aime? Vous n'aurez que l'embarras du choix. Succès assuré.



photo: Philippe de Vos

# Personnalité,

## Bas les masques !

Sur les traces des maîtres soufis, et en s'appuyant sur la méthode de l'ennéagramme, Philippe de Vos nous invite à trouver le chemin de l'expérience qui libère.

Extrait de l'ouvrage *L'Ennéagramme dans la pratique soufie* de Philippe de Vos, paru aux Editions L'Originel-Charles Antoni

**S**'il existe une distinction fondamentale entre toutes, c'est celle qui différencie le Soi et le moi. Cette distinction est la même que celle entre l'essence et l'ego. Le Soi, c'est l'Être racine. En l'homme, c'est la source de ses potentialités, son essence unique, sa signature éternelle. Il est nécessaire de faire une distinction bien claire entre notre essence et notre ego qui constitue une sorte de masque appelé « personnalité ». La personnalité en effet s'identifie à l'ego, bien que l'on puisse distinguer entre vraie personnalité (signature) et fausse personnalité (égotique).

### A la recherche du paradis perdu

La « vraie personnalité », c'est l'expression de notre place ou fonction dans le plan divin s'exprimant par des potentialités de notre essence qui se manifestent par un état d'être épanoui, un comportement mature et harmonieux. La « fausse » personnalité est un agrégat très éclectique d'automatismes, de conditionnements que nous avons été conduits à mettre en place dès le début de notre vie par la peur de ne pas exister. Elle peut se décrire comme une stratégie de survie du moi. Pour nous protéger, nous portons un masque, il s'agit de ce masque au sens ancien du théâtre (*persona*) par lequel l'individu se protège de la menace du monde ou se situe par rapport à ses stimuli. Il se définit ainsi selon sa façon de réagir à cette menace ou dans son comportement par rapport à une situation donnée. Ce masque est à la fois un écran et le lieu de passage de la voix : « per-sonare ». C'est une façon de communiquer avec le monde, une façon de le voir et de l'entendre, une vision du monde (incluant dans cette expression la perception des différents sens). (...) Des peintres comme Picasso voulaient précisément présenter le monde tel qu'ils le voyaient dans leur subjectivité, signant ainsi leur personnalité. Cette personnalité peut être considérée comme une sorte de croûte se formant avant la cicatrisation de nos blessures, elle voile notre essence et souvent nous en éloigne, mais elle suit aussi une sorte de prédisposition qui n'est pas sans rapport avec le sens de notre vie. Elle a donc cette double fonction contradictoire : elle voile et elle éclaire. Elle voile

notre essence, mais elle nous éclaire sur la spécificité de notre destin. La maladie est en même temps le remède. La question est donc de comprendre et de repérer les mécanismes de cette personnalité afin de voir à quel point ce sont des automatismes, des peurs, des désirs, des illusions qui nous conditionnent plutôt que des expressions libres de nous-mêmes. Il s'agit de comprendre que depuis que nous nous sommes coupés de notre Etre, nous errons dans la nuit de l'existence (*ex-stare*, « hors de l'être ») à la recherche de ce paradis perdu en essayant de reconstituer un ordre pour survivre.

### Séparer la cire du miel

Les événements de notre vie, notre petite enfance, notre famille, tout cela contribue naturellement à ce conditionnement, mais il est important de comprendre que tous ces faits extérieurs sont des « causes secondes », les supports d'une éducation de vie qui nous conduit à devenir nous-même à partir d'un plan inscrit dans notre essence et que l'on pourrait appeler « notre signature ». Sur le chemin de l'ennéagramme, si l'on peut s'exprimer ainsi, nous sommes conduits à prendre conscience de ces automatismes et conditionnements qui ne sont pas vraiment nous-mêmes et nous détournent de notre essence. Au lieu de simplement reconnaître que notre ego possède des visages multiples, nous allons les identifier et les nommer

### POUR EN SAVOIR PLUS...

La méthode de l'Ennéagramme s'est développée dans les années 70 sans que l'on puisse attribuer sa création à une personne ou un mouvement spécifique. Citons les influences des moines chrétiens, la tradition soufie et bien sûr la psychologie moderne qui s'est inspirée des recherches de Claudio Naranjo au Chili. La méthode décrit la psyché humaine selon 9 aspirations intérieures ainsi répertoriées : le réformateur, le généreux, l'épatant, l'original, l'expert, le vigilant, l'épicurien, le justicier et le conciliateur, chaque individu se retrouvant dans un modèle particulier avec ses faiblesses et ses points forts.

comme autant de masques trompeurs. Le chemin de la « sincérité » s'exprime ici dans l'acte de séparer la cire du miel: *sine-cera*. Nous prenons alors le miel « sans la cire » qui est le masque. Après avoir identifié ces tendances, nous apprenons à les retourner pour les transformer en utilisant leurs côtés positifs. Si par exemple nous découvrons que dans nos richesses nous possédons un âne, nous n'allons pas y renoncer ou le tuer, nous allons l'utiliser pour aller faire nos courses à la campagne. A noter que déjà au 12<sup>e</sup> siècle, le grand soufi Ibn Arabi déclarait que les personnes se définissent en fonction de leur *'aqida*, mot arabe qui veut dire « croyance, profession de foi, dogme ». Or il fait remarquer que la racine de ce mot est *'uqd*, qui veut dire « nœud ». Il développe ainsi l'idée que nous créons nos croyances en conditionnant notre vision du monde et notre vision de Dieu, au lieu de nous « dénouer » par une expérience qui libère, par une contemplation durant laquelle ce qui Est se voit dans la présence d'une certitude. Quoi qu'il en soit de cette personnalité, elle se construit à partir de 9 modes de structuration qui sont autant de croyances, de visions du monde selon une prédisposition qui n'est peut-être pas due au hasard. Ces 9 modes selon lesquels tout être humain essaye de structurer sa vision du monde, en créant ainsi ses croyances, correspondent dans l'ennéagramme à trois triades qui sont trois formes d'intelligences: instinctive, émotionnelle, mentale. Pour bien marquer qu'elles correspondent à des fonctions, celles-ci sont régulièrement décrites sous le nom de « centre » : émotionnel, instinctif et mental. Ces 3 centres, chacun dans leur ordre, agrègent autour d'eux toutes ces tendances diverses auxquelles nous nous identifions par « croyance », bien qu'il s'agisse d'automatismes dont nous sommes la plupart du temps inconscients. Dans cet agrégat, certaines tendances se sont constituées par exemple à partir du centre émotionnel. C'est ainsi que l'on reconnaît trois grandes catégories d'émotions qui provoquent un agrégat autour du centre émotionnel: le

besoin de reconnaissance (demande perpétuelle de confirmation d'exister), la peur (de l'intrusion, l'imprévisible, l'ennui, l'enfermement), la colère (inconsciente ou consciente). Ce qui provoque l'agrégat autour du centre instinctif, ce sont principalement (mais pas seulement): l'instinct de survie, la constitution de certaines attitudes face au changement, la tendance à comparer passé, présent et futur. Ce qui provoque l'agrégat autour du centre mental, ce sont les besoins: d'information et d'analyse, de faire des plans (aussi par anxiété) et de se projeter sur le futur,

et le besoin de créativité. Or les mécanismes de l'ego nous conduisent à préférer un de ces centres et à nous y appuyer, aux dépens des autres. Cette préférence n'est pas un choix mais l'expression d'une blessure qui nous a conduit à une fixation aux dépens de la circulation globale de la conscience. A titre d'analogie: si dans le corps l'énergie circule partout également et globalement, le corps est en bonne santé. Inversement, lorsqu'une fixation ou un blocage rompt cette conscience de la globalité du corps, alors commence la maladie. Il devient donc significatif de découvrir quel est le centre occulté ou délaissé par la conscience. Alors, en route...

## La personnalité voilée et éclairée à la fois.

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

Voir notre carnet d'adresses p. 62 & Tao's Folies p. 14

## ZHI ROU JIA 致柔家

L'École du Développement de la Douceur

Formations de pratiquants  
et d'enseignants de Qi Gong  
Cours hebdomadaires à Paris  
Stages à Paris et en province

**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**  
Master class en collaboration avec L'École d'Arts Internes Génération Tao.

Zhi Rou Jia - Le pas de Pégase  
90, rue La Fayette 75009 Paris  
Tél/Fax 01 48 22 07 05  
contact@lepasdepegase.com  
site: zhiroujia.com  
06 62 26 56 79 - 06 61 26 37 33



Laurence CORTAPELLAS - Jean-Michel CHOMET - Bruno REPLETO

## L'École de Médecine Traditionnelle Chinoise

Massage  
Acupuncture  
Moxibustion  
Pharmacopée  
Diététique  
Tai Ji Quan  
Qi Gong



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

Agréé par l'Union professionnelle U.F.P.M.T.C.  
Groupe de Recherche Européen en Energétique Chinoise

Perfectionnement  
Traditionnel

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

### CHI KUNG TAOÏSTE



**Cours**  
à Rennes  
et Nantes

**Stages**  
Rennes  
et Alpes  
du Sud

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

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



Le nuad-bo-rarn est une technique puissante qui induit une profonde relaxation et stimule en profondeur le flux de l'énergie et du sang dans le corps.

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

# Chi Nei Tsang

## L'émotion au bout des doigts



Le Chi Nei Tsang est un massage direct des organes internes à travers l'abdomen développé par Mantak Chia rendu célèbre dans le monde grâce à ses ouvrages. Gilles Marin, expert de renommée internationale, a élargi la méthode par une approche plus attentive à l'écoute du ressenti et des émotions comme facteur de guérison et de changement. Il nous partage son art, et sa vision de la santé.

propos recueillis par Delphine L'huillier & Pol Charoy

### **GTao : Votre approche du Chi Nei Tsang est tout à fait spécifique. Vous pouvez nous en parler ?**

Gilles Marin : J'ai souhaité intégrer à ma pratique une dimension émotionnelle qui va bien au-delà de l'analyse psychologique puisque c'est une approche très pratique et physique. Dans la perspective holistique, les symptômes sont des réactions saines à des situations qui ne le sont pas. Il faut seulement aider les personnes à retrouver par elles-mêmes le chemin de la guérison.

### **GTao : Comment ?**

G. M. : Quelque part chez chacun d'entre nous, quelque chose sait quelle est la bonne direction à prendre dans sa vie. C'est ce que j'appelle « l'esprit », mais celui-ci est recouvert par le « rationnel » qui marchande, pèse et mesure. Les émotions ainsi se cachent, et, en étant dissimulées, pas écoutées, non exprimées, elles deviennent des charges énergétiques très puissantes qui génèrent des maladies. La pratique du Chi Nei

Tsang permet aux personnes à moins penser pour ressentir davantage en répondant aux raisons pour lesquelles leur corps a été mené à la souffrance.

### **GTao : En agissant sur le ventre qui, pour les Taoïstes, est le siège des émotions.**

G. M. : En effet, le Chi Nei Tsang agit principalement sur le 1<sup>er</sup> dan tian, la région de l'abdomen, où pour les taoïstes naît l'énergie et l'information, le qi, à l'origine de la vie. Pour comprendre cela, il faut revenir au fœtus et à la création de l'être. Quand un œuf est fécondé, il s'attache à l'utérus par le nombril, et commence alors à croître et à se multiplier. C'est de ce centre que partent les fascias dans lesquels circulent les méridiens. En agissant sur le nombril, il est donc possible d'atteindre toutes les parties du corps et toute la personne.

### **GTao : Comment une séance de Chi Nei Tsang se déroule-t-elle ?**

G. M. : C'est une écoute qui permet à celui qui reçoit le soin de faire des connexions de manière interne,

c'est-à-dire qui l'amène à trouver la relation qui existe entre les différentes parties du corps qui expriment leur malaise de manière chronique. Par exemple, si une personne arrive avec un mal de tête, une douleur au genou et un problème de digestion, le soin consiste à connecter toutes les parties ensemble, et à laisser venir la guérison de l'intérieur. On signifie par là que l'on a entendu le message que le corps a envoyé. Car le corps pleure et demande du secours.

**GTao: Et s'il n'y a pas de symptômes ?**

G. M. : Le corps commence à parler bien avant qu'apparaissent des symptômes. Et si l'on agit dès ce moment-là, le corps alors n'a pas besoin de crier. Vous savez, avoir un petit problème de santé est une bénédiction. Cela vous permet d'apprendre à s'écouter et à savoir ce qui est bon pour soi.

**GTao: Il faut savoir aller au-delà de la douleur.**

G. M. : La douleur n'est pas mécanique, c'est une interprétation mentale. Il y a souvent douleur là où il n'y a pas de lésion, et il y a lésion là où il n'y a pas de douleur.

**GTao: Poursuivez-vous un objectif particulier dans votre pratique ?**

G. M. : Le but est d'apporter la santé, la guérison. Mais pour moi, la guérison n'est pas quelque chose dont on a besoin seulement quand on est malade. Elle nous permet d'évoluer pour avoir plus de joie, nous faire grandir et devenir plus humain.

**GTao: La maladie devient ici facteur de changement.**

G. M. : C'est la base du Yi Jing qui est la base du Tao. Il faut changer avec la vie.

**GTao: Et d'un point de vue technique, comment se pratique le Chi Nei Tsang ?**

G. M. : C'est vraiment l'application du Qi Gong dans le corps. Ses principes sont basés sur l'écoute et la découverte de moyens pour favoriser une circulation d'énergie optimale. Cela demande de la décontraction, de l'ouverture, et une bonne respiration des

organes. La respiration est le pont qui connecte les sensations émotionnelles et physiques pour relier ces espaces dont on essaie de s'échapper.

**GTao: Son rôle est donc essentiel.**

G. M. : Le mouvement du souffle dans le corps est donné par le diaphragme. Quand le diaphragme s'ouvre et s'aplatit, il établit un mouvement qui régénère. Quand nous inspirons, les poumons se remplissent et ouvrent l'ensemble du corps. Quand nous expirons, le diaphragme descend et masse tous les organes. Mais personne ne respire idéalement et de la même manière. Parce que nous respirons comme nous nous sentons émotionnellement, en évitant de respirer en certains endroits où nous cachons les charges émotionnelles pour éviter de les ressentir.

**GTao: Autrement dit, les émotions ont un impact direct et immédiat sur la structure respiratoire.**

G. M. : Oui, et de cause à effet sur la démarche ! Car le diaphragme étant relié aux lombaires et à l'ilio-psyas, il agit sur notre manière de bouger. A savoir que la verticalité pour l'humain est ce qu'il y a de plus fonctionnel et de plus économique. Mais comme il

*Le gros intestin est l'organe de la conscience émotionnelle.*

existe rarement de respiration idéale, celle-ci étant entravée par nos charges émotionnelles, il existe rarement un équilibre structurel. Le Chi Nei

Tsang agit sur le structurel, le métabolique et l'émotionnel pour que la personne puisse s'écouter, prendre conscience de la situation, ce qui lui permettrait d'évoluer au-delà de son problème somato-psychologique.

**GTao: S'il y a « charge » émotionnelle, y a-t-il « décharge » émotionnelle ?**

G. M. : Bien sûr. Et cela surprend parfois les personnes qui souhaitent apaiser des douleurs physiques et se rendent compte finalement qu'elles ont mal à l'âme. Leur émotionnel a été caché dans des pensées rationnelles comme : « Je souffre parce que j'ai eu un accident, j'ai fait des excès »... Aussi quand elles arrivent à se connecter à la raison émotionnelle de leur problème, des réactions peuvent s'enclencher, parfois de manière

très spectaculaire, mais souvent aussi, certaines personnes s'endorment !

**GTao: Comment expliquez-vous ce phénomène ?**

G. M. : C'est par le sommeil que l'on trouve le rêve. Et le rêve est pour moi le seul endroit où l'on puisse être à 100 % émotionnel. C'est pourquoi je crois que la guérison se passe dans le rêve. En fait, nous rêvons tout le temps, même éveillés. Car c'est notre connexion avec l'abstrait, le symbo-



photos : Marc & Claudine Marin.



lique qui est important pour notre corps émotionnel qui n'est pas rationnel. Tout pour lui se déroule dans le présent. Or lorsque nous réfléchissons réfléchit, nous ne sommes pas dans l'instant, et c'est de cette manière que nous échappons à la souffrance.

**GTao: Et que fait-on de ces émotions quand elles se manifestent ?**

G. M. : L'important est de se connecter avec elles. Parce qu'elles doivent être avant tout reconnues et validées. Puis accompagnées. L'art du Chi Nei Tsang est d'établir cette connexion avec le plus de gentillesse et de soutien possible pour éviter de trop fortes réactions. Car la catharsis émotionnelle est plus une réaction qu'une résolution. Parfois la personne ressent seulement une légère vague de chaleur, une grosse larme coule sur sa joue, sans parfois comprendre pourquoi.



**GTao : En somme, vous rééquilibrez les énergies émotionnelles pour que la personne soit plus juste et spontanée dans ses actes.**

G. M. : C'est une vision un peu rationnelle, parce que l'équilibre n'est pas la santé. La santé, c'est au contraire le mouvement. Une émotion est dite « négative », comme nous pourrions le dire d'une batterie faible. Ce qui signifie, selon la loi de correspondances des 5 éléments, que si nos reins sont faibles, on ne peut pas s'empêcher d'avoir peur. Si notre foie est congestionné, on devient agressif. Et c'est normal puisque c'est une loi énergétique de cause à effet. On ne peut pas reprocher à quelqu'un qui est intoxiqué d'être méchant. La seule solution est donc de le soigner. Oui, en rééquilibrant son foie. Oui, en remettant du positif dans le négatif. C'est ça l'alchimie interne. Parce que toutes nos émotions sont saines en elles-mêmes, nous en avons besoin pour vivre.

**GTao : Comment l'alchimie a-t-elle lieu ?**

G. M. : La détente doit venir de l'intérieur. Mais le processus peut être long parce qu'il nécessite que la personne arrive à un niveau de maturité et de conscience qui lui fasse se dire qu'elle n'a plus besoin de cette tension. Mais une fois que ces conditions sont établies, la guérison est immédiate. J'aime dire que ce n'est pas l'organe que l'on soigne mais la personne dans l'organe. Et pour le praticien, plus il connaît l'anatomie, la façon dont le corps réagit, plus il a d'intuition et de réponses qui lui permettront de traduire ce que le corps essaie d'exprimer.

**GTao : Quand un nœud émotionnel se libère, comment l'accompagnez-vous ?**

G. M. : La libération vient avec la digestion. C'est un processus physiologique par lequel la charge émotionnelle se libère. Au niveau interne, une partie est éliminée et une autre intégrée. La partie éliminée est généralement la plus désagréable, elle passe par le gros intestin. Ce qui me fait dire que

le gros intestin est l'organe de la conscience émotionnelle. Et c'est à cet endroit que parfois les blocages se manifestent comme par exemple la constipation. Nous enfermons quelque chose que nous ne voulons pas que les autres voient. Et des réflexions qui ne sont pas rationnelles commencent à se dire : « Ca sent mauvais, c'est pas beau... », parce qu'il s'y loge des appréciations d'ordre émotionnel. Nous nous protégeons de ressentir vraiment.

**GTao : Pensez-vous comme les naturopathes que si la « barrière des intestins » n'est pas solide, il y a le risque d'une intoxication ?**

G. M. : Absolument. Et c'est pourquoi le rôle du Chi Nei Tsang est de renforcer les tissus et de désintoxiquer pour que le corps soit plus fort, et puisse notamment digérer les charges émotionnelles. L'une des stratégies les plus communes pour ne pas guérir est d'être faible. Si je suis suffisamment faible, je n'aurai pas à souffrir de guérir.

**GTao : La personne qui reçoit le soin a-t-elle besoin de verbaliser le processus qu'elle est en train de vivre ?**

G. M. : Je ne souhaite pas que les personnes réfléchissent excessivement pour qu'elles puissent mettre plus d'énergie dans leur ressenti. Cela dit, si les personnes ne savent pas ce qui se passe, elles ne se sentent pas en sécurité et commencent à ruminer. Je leur explique donc ce que je vais faire et ce qui peut se passer. Ce qui les aide à se décontracter. Et puis certaines personnes ont besoin de mettre des mots sur ce qu'elles ont traversé et d'autres pas. Tout le monde réagit différemment. D'un jour à l'autre, avec une même personne, les réponses peuvent varier. Certaines histoires ont besoin d'être racontées pour être validées, mais ce n'est pas là l'essentiel qui réside dans les sensations et le ressenti qui sont liés à ce vécu. Celui-ci permet au corps de découvrir une charge émotionnelle préalablement cachée et donc désirée, et de réintégrer cette partie du corps et sa fonction plutôt que de l'aliéner.

**GTao : Comment votre pratique a-t-elle évolué jusqu'à aujourd'hui ?**

G. M. : Quand j'ai commencé il y a 20 ans, je « réparais » les personnes. J'ai appris des formules. Avec Mantak Chia, j'ai eu une approche très directe, très yang. Avec le temps, je me suis adouci et j'espère m'adoucir encore davantage.

**Pol Charoy : Un de mes maîtres chinois m'avait dit : « Si tu pratiques bien, tu deviendras plus sensible. Si tu deviens plus sensible, tu pourras moins facilement travailler, si ce n'est en réalisant quelque chose qui te plaît. »**

G. M. : Ca, c'est guérir.

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

## PORTRAIT



Gilles Marin commence son cheminement en pratiquant l'aïkido avec Me Nocquet. Il apprend alors de techniques de *kuatsu* (méthode de réajustement des articulations) et de *shiatsu*. Puis il quitte la France pour la Californie où il fera deux rencontres essentielles pour lui. La première avec Steven Cheng, médecin taoïste renommé qui lui permet d'intégrer les grands principes de l'alchimie interne. Puis Mantak Chia avec qui il étudie la pratique du Qi Gong, du Taiji, de la méditation. Cela lui permettra de mettre les principes qu'il avait appris en pratique et de les approfondir. Il découvre alors le Chi Nei Tsang. Depuis, il continue à développer une approche plus en interaction avec la sphère émotionnelle et est devenu un expert international dans son domaine. Il réside en Californie et donne des stages en France et dans d'autres pays.



# CENTRE LIKAN LU DONG MING

avec le

## Docteur Kunlin ZHANG ECOLE DU WU DANG



### FORMATIONS

### COURS STAGES



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

Tél: 01 40 13 04 33

e-mail: [clikan@aol.com](mailto:clikan@aol.com)

soirées thé  
les 18 février et 22 avril 2006

soirées démonstration  
les samedis 14 janvier  
et 24 juin 2006  
à 19h30

# Assouplissez vos cervicales

## Et préservez votre colonne vertébrale !

Les problèmes de dos étant considérés comme l'un des maux du siècle, il est essentiel de savoir prendre soin de ses cervicales.

Le Qi Gong constitue une excellente méthode d'entretien des régions cervicale, dorsale et des épaules, et peut aider à diminuer les tensions douloureuses.

Découvrez deux exercices issus d'une méthode spécifique présentés

par Ke Wen, experte en Qi Gong.

par Ke Wen • photos : Jean-Marc Lefèvre  
création graphique : Frédéric Villbrandt

Avant de commencer chacun des exercices, visualisez avec attention le fil qui relie le Bai Hui, le sommet du crâne, à Wei Lu, le coccyx.

**L**a région du corps comprenant la colonne cervicale, le haut du dos, les épaules, est une région soumise à de nombreuses tensions qui peuvent provoquer des symptômes douloureux et augmenter les phénomènes rhumatismaux comme l'arthrose cervicale, la périarthrite de l'épaule...

Les tensions de cette région ont pour origine :

- Des contraintes mécaniques importantes, du fait du poids de la tête, des positions maintenues parfois longtemps au travail (ordinateur) ou à la maison, et du manque d'exercices de cette région.
- Des déséquilibres énergétiques : la relation yin/yang se déséquilibre avec une accumulation de yang dans le haut du dos (tensions, énervement, insomnie...) et par corollaire une insuffisance de yang en bas (jambes lourdes, pieds froids, manque de force dans les genoux et les chevilles...).
- Du stress qui augmente les tensions musculaires et agit sur le système neurovégétatif et les émotions.

## 1 ETENDRE LES BRAS & ETIRER LE COU



**01** La nuque et le dos sont étirés entre Ciel et Terre. Pieds écartés, à largeur des épaules. Les bras le long du corps, les mains relâchées.



**02** Soulevez les bras en les tournant vers l'intérieur, les paumes des mains dirigées vers l'arrière.



**03** Tout en soulevant les bras, tournez-les vers l'extérieur. Ils se rejoignent devant le corps.



**04** Croisez les bras devant les épaules, les paumes tournées vers vous.



**05** Baissez la tête entre les bras et étirez la nuque.



**06** Tirez les bras vers l'avant, le Bai Hui (sommet de la tête) tirant vers l'avant; toute la région de la nuque jusqu'à Da Zhui (7<sup>e</sup> vertèbre cervicale) est allongée.



**07** Redressez la tête, les mains se séparent de chaque côté, les paumes tournées vers la terre.



**08** Les bras descendent jusqu'aux hanches, les paumes toujours dirigées vers la terre.



**09** Croisez les mains derrière le dos, les paumes tournées vers le Ciel.



**10** Tirez les bras vers la Terre, la tête dirigée vers le ciel, vous stimulez ainsi la zone siégeant à l'intérieur des omoplates et de la nuque.



**11** Ouvrez les bras en les tournant vers l'intérieur en redressant la tête. Jia Ji (intérieur de l'omoplate), l'extérieur des bras jusqu'au bout des doigts se relâchent successivement.



**12** Continuez en avançant les bras. Vous pouvez répéter ces mouvements 3 à 6 fois.

## 2 LE DRAGON S'ENROULE AUTOUR DE LA COLONNE CELESTE



01

La nuque et le dos sont étirés entre Ciel et Terre. Pieds écartés, à largeur des épaules. Les bras le long du corps, les mains relâchées.



02

Relâchez la tête vers l'avant et détendez au maximum toute la région de la nuque.



03

La tête se tourne vers la droite. Étirez ainsi le côté gauche de la nuque sans trop forcer.



04

Tournez la tête vers l'arrière comme si celle-ci était posée confortablement. Il est important de bien relâcher les épaules et la région de la nuque.



05

Réalisez un mouvement circulaire de la tête de droite à gauche. C'est le mouvement le plus simple.



06

Puis continuez le même mouvement de droite à gauche, mais le cercle est plus petit et plus haut.



07

Continuez le mouvement à droite en étirant la tête davantage vers le haut que dans le mouvement précédent.



08

La tête poursuit sa rotation vers l'arrière et la gauche.



09

De la gauche et en avant, cherchez à bien sentir l'énergie circuler autour de la nuque; la sensation de chaleur se répand dans toute cette région.



10

Continuez les trois cercles de droite à gauche mais plus haut et plus étiré par le Bai Hui.



11

Puis vers la droite, et en arrière, cherchez à redresser la tête vers le haut.



12

Et de l'arrière vers la gauche: le mouvement spiralé se concentre de plus en plus à l'intérieur de la colonne vertébrale, et de plus en plus haut.



13

Continuez le mouvement vers la droite.



14

Terminez le mouvement en étirant Bai Hui vers le haut. Puis relâchez en suivant la même rotation, mais cette fois-ci, la tête de haut en bas, de plus en plus bas et de plus en plus ample.

中国气功医药

# INSTITUT XIN'AN

1<sup>re</sup> 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

Tel/Fax **04 66 32 24 86**

fax 06 71 11 20 01

2 STAGES EXCEPTIONNELS de TAI JI QUAN style CHEN à Saint-Antoine-Noble-Vul en Tarn et Garonne (82)



Du 25 Avril au 27 Avril 2006

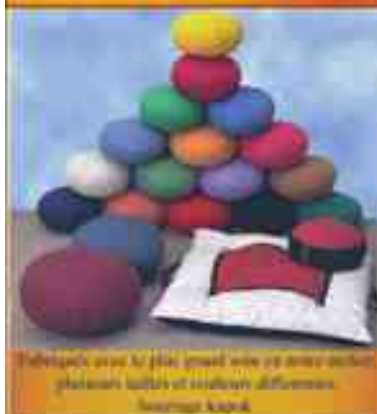
et du 29 Avril au 03 Mai 2006

avec Maître YING YING  
Maître FONGON Maître ZHANG  
Maître MAHMOUD  
et Maître GUYOT

Site : <http://lafilledejade.free.fr>



## Zafus Zafujis®



Travaillé avec le plus grand soin et avec des matériaux naturels et écologiques différents.  
Sourire Kapak

Tous spéciaux associations et étudiants.



Types de bien-être multiples  
Documentation sur demande



13, rue Bouquière 84000 Avignon  
Tel. 04 90 82 24 08

Contact : [dojoducentre@wanadoo.fr](mailto:dojoducentre@wanadoo.fr)  
Web : [www.zafus.com](http://www.zafus.com)

## INSTITUT CHI NEI TSANG



### La Bioénergétique Taoïste MASSAGE DU VENTRE

Chi Nei Tsang signifie littéralement  
"travailler l'énergie des organes internes"  
ou "transformation du chi des organes internes"

**instructeur Gilles Marin**

du 10 au 16/04/06 et du 30/09 au 06/10/06

Stage de Chi Nei Tsang Fondamental  
Centre Trimurti - Golfe de Saint Tropez

Le Chi Nei Tsang était utilisé par les moines dans les monastères de la Chine Taoïste pour les aider à désintoxiquer, fortifier et affiner leurs corps, pour maintenir l'exigence d'une haute énergie pour exécuter les plus hauts niveaux d'entraînements spirituels. Application du Qi Gong sur le travail de l'abdomen, le « Centre » de traitement de nos émotions.

### Pour une meilleure digestion des charges émotionnelles

« En soignant votre ventre et en l'harmonisant avec votre cerveau supérieur, vous allez guérir tous vos troubles fonctionnels et aussi vous prémunir contre de graves maladies. » Pierre Pillaudy

Visitez notre site Internet

<http://chineitsang.marin.free.fr>

contact : [marcmarin@chineitsang.com](mailto:marcmarin@chineitsang.com)

**04.93.08.84.46**

## VIDEOS COURS



### FORMATIONS SHIATSU

2 stages  
2-6 novembre 2005 + 7-8 janvier 2006  
11-13 mars 2006 + 12-14 mai 2006

### STAGES TAIJQUAN

21-22 janvier 2006 (formation) DALI  
11-12 février 2006 (stage) Yang Chen Tai  
13 (formation) GONGMAO  
5-6 avril 2006 - 06-07 5 semaines  
25-26 mars 2006 (formation) DALI  
16-17 avril (stage)  
FORMATION DALI (stage)

### VIDEOS

Shiatsu - 4 DVD  
Shiatsu - 1 DVD  
2 DVD  
3 DVD  
4 DVD  
5 DVD  
6 DVD  
7 DVD  
8 DVD  
9 DVD  
10 DVD  
11 DVD  
12 DVD  
13 DVD  
14 DVD  
15 DVD  
16 DVD  
17 DVD  
18 DVD  
19 DVD  
20 DVD  
21 DVD  
22 DVD  
23 DVD  
24 DVD  
25 DVD  
26 DVD  
27 DVD  
28 DVD  
29 DVD  
30 DVD  
31 DVD  
32 DVD  
33 DVD  
34 DVD  
35 DVD  
36 DVD  
37 DVD  
38 DVD  
39 DVD  
40 DVD  
41 DVD  
42 DVD  
43 DVD  
44 DVD  
45 DVD  
46 DVD  
47 DVD  
48 DVD  
49 DVD  
50 DVD  
51 DVD  
52 DVD  
53 DVD  
54 DVD  
55 DVD  
56 DVD  
57 DVD  
58 DVD  
59 DVD  
60 DVD  
61 DVD  
62 DVD  
63 DVD  
64 DVD  
65 DVD  
66 DVD  
67 DVD  
68 DVD  
69 DVD  
70 DVD  
71 DVD  
72 DVD  
73 DVD  
74 DVD  
75 DVD  
76 DVD  
77 DVD  
78 DVD  
79 DVD  
80 DVD  
81 DVD  
82 DVD  
83 DVD  
84 DVD  
85 DVD  
86 DVD  
87 DVD  
88 DVD  
89 DVD  
90 DVD  
91 DVD  
92 DVD  
93 DVD  
94 DVD  
95 DVD  
96 DVD  
97 DVD  
98 DVD  
99 DVD  
100 DVD



**Georges Saby**

35, rue Claire Fontaine

44 830 BRAINS

tél. : 02 40 65 55 01

[georgessaby@aol.com](mailto:georgessaby@aol.com)

site : [www.abc-chi.com](http://www.abc-chi.com)

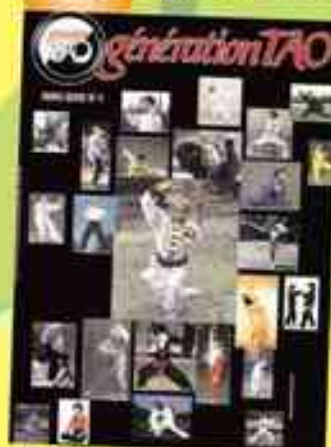
# Commandez les hors-série



# 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)

ÉPUISÉ !



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

Avec les participations de :  
Yves Héquin - Gérard Eddy Gérard  
Guash - André Van Lysebeth Itou  
Tsutsu - Jean-Michel Chomat Georges  
Charles - Dominique  
Benzetta - Jean Motte - Pol Charoy &  
Imanou Risselard - Georges Saby  
Aïing Kuang - Evelynne 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



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

Massage chinois - Lympho-énergie  
Nuad bo ram - Réflexologie plantaire  
Shiatsu - Massage ayurvédique -  
Sensitive Gestalt massage - Relaxa-  
tion coréenne - Biokinergie - Ostéo-  
pathie - Chiropratique - Rolling -  
Fasciapulsologie et bien d'autres...

**Cochez les exemplaires souhaités**  HS 1  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

je souhaite recevoir une facture acquittée

# Anciens numéros Abonnements

ATTENTION ! N° 1,2,3,4,5,7,15,16,17,18,19,25,26,27,30,31 épuisés !



**38** Devenir « bouger » sans effort, sans fatigue, et sans le moindre risque de blessure. Les secrets de la posture et du mouvement. Les secrets de la respiration. Les secrets de la détente. Les secrets de la concentration. Les secrets de la méditation. Les secrets de la relaxation. Les secrets de la gestion du stress. Les secrets de la gestion de l'énergie. Les secrets de la gestion de la santé. Les secrets de la gestion de la vie.

**37** Devenir « bouger » sans effort, sans fatigue, et sans le moindre risque de blessure. Les secrets de la posture et du mouvement. Les secrets de la respiration. Les secrets de la détente. Les secrets de la concentration. Les secrets de la méditation. Les secrets de la relaxation. Les secrets de la gestion du stress. Les secrets de la gestion de l'énergie. Les secrets de la gestion de la santé. Les secrets de la gestion de la vie.

**36** Devenir « bouger » sans effort, sans fatigue, et sans le moindre risque de blessure. Les secrets de la posture et du mouvement. Les secrets de la respiration. Les secrets de la détente. Les secrets de la concentration. Les secrets de la méditation. Les secrets de la relaxation. Les secrets de la gestion du stress. Les secrets de la gestion de l'énergie. Les secrets de la gestion de la santé. Les secrets de la gestion de la vie.

**35** Devenir « bouger » sans effort, sans fatigue, et sans le moindre risque de blessure. Les secrets de la posture et du mouvement. Les secrets de la respiration. Les secrets de la détente. Les secrets de la concentration. Les secrets de la méditation. Les secrets de la relaxation. Les secrets de la gestion du stress. Les secrets de la gestion de l'énergie. Les secrets de la gestion de la santé. Les secrets de la gestion de la vie.

**34** Devenir « bouger » sans effort, sans fatigue, et sans le moindre risque de blessure. Les secrets de la posture et du mouvement. Les secrets de la respiration. Les secrets de la détente. Les secrets de la concentration. Les secrets de la méditation. Les secrets de la relaxation. Les secrets de la gestion du stress. Les secrets de la gestion de l'énergie. Les secrets de la gestion de la santé. Les secrets de la gestion de la vie.



**33** Devenir « bouger » sans effort, sans fatigue, et sans le moindre risque de blessure. Les secrets de la posture et du mouvement. Les secrets de la respiration. Les secrets de la détente. Les secrets de la concentration. Les secrets de la méditation. Les secrets de la relaxation. Les secrets de la gestion du stress. Les secrets de la gestion de l'énergie. Les secrets de la gestion de la santé. Les secrets de la gestion de la vie.

**32** Devenir « bouger » sans effort, sans fatigue, et sans le moindre risque de blessure. Les secrets de la posture et du mouvement. Les secrets de la respiration. Les secrets de la détente. Les secrets de la concentration. Les secrets de la méditation. Les secrets de la relaxation. Les secrets de la gestion du stress. Les secrets de la gestion de l'énergie. Les secrets de la gestion de la santé. Les secrets de la gestion de la vie.

**29** Devenir « bouger » sans effort, sans fatigue, et sans le moindre risque de blessure. Les secrets de la posture et du mouvement. Les secrets de la respiration. Les secrets de la détente. Les secrets de la concentration. Les secrets de la méditation. Les secrets de la relaxation. Les secrets de la gestion du stress. Les secrets de la gestion de l'énergie. Les secrets de la gestion de la santé. Les secrets de la gestion de la vie.

**28** Devenir « bouger » sans effort, sans fatigue, et sans le moindre risque de blessure. Les secrets de la posture et du mouvement. Les secrets de la respiration. Les secrets de la détente. Les secrets de la concentration. Les secrets de la méditation. Les secrets de la relaxation. Les secrets de la gestion du stress. Les secrets de la gestion de l'énergie. Les secrets de la gestion de la santé. Les secrets de la gestion de la vie.

**24** Devenir « bouger » sans effort, sans fatigue, et sans le moindre risque de blessure. Les secrets de la posture et du mouvement. Les secrets de la respiration. Les secrets de la détente. Les secrets de la concentration. Les secrets de la méditation. Les secrets de la relaxation. Les secrets de la gestion du stress. Les secrets de la gestion de l'énergie. Les secrets de la gestion de la santé. Les secrets de la gestion de la vie.



**23** Devenir « bouger » sans effort, sans fatigue, et sans le moindre risque de blessure. Les secrets de la posture et du mouvement. Les secrets de la respiration. Les secrets de la détente. Les secrets de la concentration. Les secrets de la méditation. Les secrets de la relaxation. Les secrets de la gestion du stress. Les secrets de la gestion de l'énergie. Les secrets de la gestion de la santé. Les secrets de la gestion de la vie.

**22** Devenir « bouger » sans effort, sans fatigue, et sans le moindre risque de blessure. Les secrets de la posture et du mouvement. Les secrets de la respiration. Les secrets de la détente. Les secrets de la concentration. Les secrets de la méditation. Les secrets de la relaxation. Les secrets de la gestion du stress. Les secrets de la gestion de l'énergie. Les secrets de la gestion de la santé. Les secrets de la gestion de la vie.

**21** Devenir « bouger » sans effort, sans fatigue, et sans le moindre risque de blessure. Les secrets de la posture et du mouvement. Les secrets de la respiration. Les secrets de la détente. Les secrets de la concentration. Les secrets de la méditation. Les secrets de la relaxation. Les secrets de la gestion du stress. Les secrets de la gestion de l'énergie. Les secrets de la gestion de la santé. Les secrets de la gestion de la vie.

**20** Devenir « bouger » sans effort, sans fatigue, et sans le moindre risque de blessure. Les secrets de la posture et du mouvement. Les secrets de la respiration. Les secrets de la détente. Les secrets de la concentration. Les secrets de la méditation. Les secrets de la relaxation. Les secrets de la gestion du stress. Les secrets de la gestion de l'énergie. Les secrets de la gestion de la santé. Les secrets de la gestion de la vie.

**13** Devenir « bouger » sans effort, sans fatigue, et sans le moindre risque de blessure. Les secrets de la posture et du mouvement. Les secrets de la respiration. Les secrets de la détente. Les secrets de la concentration. Les secrets de la méditation. Les secrets de la relaxation. Les secrets de la gestion du stress. Les secrets de la gestion de l'énergie. Les secrets de la gestion de la santé. Les secrets de la gestion de la vie.

**Cochez les numéros souhaités**

13  20  21  22  23  24  25  28

29  32  33  34  35  36  37  38

**Choisissez votre formule d'anciens numéros**

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



# 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

**Cochez la formule souhaitée**

1an 4 numéros **16€ (-20%)**  23 €

2ans 8 numéros **28€ (-30%)**  42 €

Nom : ..... Prénom : ..... Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : ..... Pays : .....

Nô(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**

je souhaite recevoir une facture acquittée

## CARNET D'ADRESSES

### Infos

#### 2<sup>e</sup> congrès international de médecine chinoise

› www.cfmtc.org  
› www.chuzhen.com  
› www.ufpmtc.com  
› www.fnmtc.com  
› amelie@delaportre-digard.com

#### Festival d'arts martiaux

Retrouvez toutes les infos de l'Association Culturelle et Sportive Euro-Chinoise sur leur site : [www.acsec.org](http://www.acsec.org)

#### Dossier : Immortalité & Longévité

#### Pandore, Métempsychose & science-fiction

› sandrinetoutard@generation-tao.com

#### De l'accomplissement à la métamorphose

› Patrick Sigwalt  
p.sigwalt@institutricci.org  
Centre de psychiatrie inter-culturel :  
[www.minkowska.com](http://www.minkowska.com)

#### Les secrets de jeunesse

› Retrouvez les secrets de la



jeunesse dans l'ouvrage de Dr Yang Jwing-Ming : *Chi-Kung de Da Mo*, paru chez Budo Editions.

#### L'homme du Tao

› Rodolphe Spiropoulos  
G.R.E.E.C.  
tél./fax.: 04 93 34 58 24  
contact@greec.org  
Site : [www.greec.org](http://www.greec.org)

#### Boire la liqueur...

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

#### Retourner à la source

› Georges Charles  
tél. : 02 32 97 02 94  
sanyi@club-internet.fr  
<http://www.tao-yin.com>

#### Les effets « anti-aging »

› Yves Réquena  
Université Libre du Qi  
[www.ieqg.com](http://www.ieqg.com)  
[www.yves-requena.com](http://www.yves-requena.com)  
Et vous pouvez le retrouver dans son dernier ouvrage : « Wu Dang, les mouvements du bonheur », Ed. Trédaniel

#### Philosophies mortalistes & immortalistes

› Pol Charoy & Imanou  
tél. : 01 42 40 48 30  
polimanou@generation-tao.com

### Culture & Société

#### Planète Martiale

› EPEE & BOXE DE SHAOLIN  
« Les Temps du Corps »  
tél. : 01 48 01 68 28  
[www.tempsducorps.asso.fr](http://www.tempsducorps.asso.fr)  
› DUILIAN  
Ass. « L'Union du Dragon »  
tél. : 06 88 57 37 07  
› WUSHU  
Université Française de Wushu  
tél. : 06 14 48 05 65  
› TAJI CHEN  
Institut du Quimétao  
tél. : 01 43 20 70 66  
[www.quimetao.net](http://www.quimetao.net)  
› XING YI QUAN & WING CHUN  
John Squier & l'Ass. Nei Lien  
tél. : 06 83 42 23 96  
[neilien.free.fr](http://neilien.free.fr)  
› BA GUA ZHANG  
Kunlin Zhang & le Centre Likan  
tél. : 01 40 13 04 33  
› KARATE  
Philippe Mallet & la FFKAMA  
tél. : 01 43 95 42 00  
fax: 01 45 43 89 84  
info@ffkama.fr  
[www.ffkama.fr](http://www.ffkama.fr)

› AIKIDO  
Pascal Druchon & Maxime Delhomme, président de la FFAAA  
tél. : 01 43 48 22 22  
fax : 01 43 48 87 11  
[www.aikido.com.fr](http://www.aikido.com.fr)  
ffaaa@aikido.com.fr  
› KINOMICHI  
Centre International Noro-Kinomichi@  
tél./fax: 01 44 70 99 39  
contact@kinomichi.com  
[www.kinomichi.com](http://www.kinomichi.com)  
› TAE KWON DO  
Achille Randriarimanga  
tél. : 06 10 87 78 22  
› QI GONG  
Martine Scrive  
tél. : 06 83 79 58 48  
› SAVATE ANCIENNE  
ADAC & Fédération de Savate  
tél.: 08 70 73 90 26  
[www.adacfrance.com](http://www.adacfrance.com)  
› BATON MEDIEVAL  
Jean-Luc Mordret  
tél. : 01 60 68 97 25  
› WUTAO  
tél. : 01 42 40 48 30  
centre@generation-tao.com  
› CAPOEIRA  
avec l'Instructeur Nô & Haiti d'Abada Capoeira  
tél. : 06 09 17 23 74  
[www.abadaparis.fr](http://www.abadaparis.fr)  
› ECHASSES  
Compagnie Yumana  
tél. : 06 81 22 50 93  
› PENCAK SILAT  
Eric Chatelier & l'AFPS  
tél. / fax : 01 69 84 81 00  
[www.pencak-silat.net](http://www.pencak-silat.net)  
› Le jardin des voluptés  
10 rue de l'échiquier  
75010 Paris  
tél : 01.48.24.38.68  
[jardinvoluptes@yahoo.fr](mailto:jardinvoluptes@yahoo.fr)

#### Voie du mouvement

#### Tai Ji Quan

Le CAP a été fondé en 1987 par Eric Caulier et Georgette Methens-Renard pour permettre à chacun de ses membres de prendre conscience de ses ressources afin de mieux les utiliser par la pratique du Taijiquan. Centre d'Actualisation du Potentiel

108 avenue d'Hyon  
B 7000 Mons Belgique  
ecaulier@taijiquan.be  
[www.taijiquan.be](http://www.taijiquan.be)

#### Les Héritières du yong tai



Pour connaître les dates et lieu de diffusion du documentaire : L'école du « Dragon Bleu » : 01 39 65 92 75  
[www.dragonbleu.cc](http://www.dragonbleu.cc)

#### Pu bu

Université Française de Wushu  
tél. : 06 20 28 47 74  
email : roger\_itier@yahoo.fr  
Roger Itier est Président de la FWS et disciplines associées  
roger.itier@fws.fr  
tél. : 06 20 28 47 74  
& tél.: 06 98 86 41 53  
[www.fws.fr](http://www.fws.fr) • [info@fws.fr](mailto:info@fws.fr)

#### Jack Walsh

Association Hêtre Bien  
Rens. : 01 45 89 56 58  
[jjwalsh@noos.fr](mailto:jjwalsh@noos.fr)

#### Co-naissance de Soi

#### Personnalité, bas les masques !

Retrouvez Philippe de Vos dans son ouvrage : *L'ennéagramme dans la pratique soufie* paru aux éditions Charles Antoni L'Originel.  
<http://www.loriginel.com>  
editions@loriginel.com

#### Santé & bien-être

#### Chi Nei Tsang

Vous pouvez contacter



en France Marc  
& Claudine Marin :  
chineitsang.marin@free.fr  
tél. : 04 93 08 84 46  
<http://chineitsang.marin.free.fr>

### Assouplissez vos cervicales

Retrouvez en DVD tous les exercices réalisés par Me Mme Liu Ya Fei. Pour joindre Ke Wen : « Les Temps du Corps »  
tél. : 01 48 01 68 28  
[www.tempsducors.asso.fr](http://www.tempsducors.asso.fr)



## AGENDA

### Psychologie énergétique

> Séminaire animé par Yves Réquena : médecine chinoise, Qi Gong et émotions, relation avec les névroses et psychoses du 27 au 29 janvier à Paris. Et Qi Gong des 5 animaux : 1ère partie avec Liao Yi Lin, les 21 et 22 janvier à Aix-en-Provence; 28 et 29 janvier à Paris.  
**IEQG**  
[www.iegg.com](http://www.iegg.com)  
tél.: 04 42 50 28 14

### Le Noël de L'Arche

L'association L'Arche de Kmalavathi continue de soutenir les populations fragilisées par le tsunami et les enfants défavorisés en Inde du Sud.

<http://perso.wanadoo.fr/archedekamalavathi>

### Kung Fu & Taijiquan à Shaolin

Vivez une aventure martiale authentique au temple du Yongtai du 29 juillet au 13 août 2006. 10 jours d'interne et d'externe « à la carte » (kung fu wushu, taijiquan et sanda) dans la plus pure tradition des « Nonnes guerrières du Yongtai  
**Pour toute réservation ultérieure, contactez l'école du « Dragon Bleu » au :**  
**01 39 65 92 75**  
[www.dragonbleu.com](http://www.dragonbleu.com)

### Infos Web

Si vous souhaitez découvrir une pléthore d'informations dans la connaissance de soi : livres, conférences, stages, visitez le site internet des éditions L'originel-Charles Antoni:  
<http://loriginelmagazine.com>

### Yi Jing et conférences

Pour tous les passionnés de la Chine, et les curieux, découvrez Cyrille J.-D. Javary en conférences partout en France : lecture d'hexagrammes, les voyages de Marco Polo, les idéogrammes du corps, les métamorphoses de Pékin, etc.  
**rens. : 01 43 31 08 18**  
[javary.cyj-d@infonie.fr](mailto:javary.cyj-d@infonie.fr)

### Taijiquan

Georges Saby et L'UART

## RENDEZ-VOUS LA SAISON PROCHAINE



# N° 40

## PARUTION

### 29 MARS 2006

vous proposent plusieurs stages et des formations.  
Les 21-22 janvier : formation Taiji à Nantes ; les 11-12 février dans le Finistère (Taiji Yang Chen Fu et Relaxation Coréenne) ; les 8-9 avril Tai Ji Quan & Qi Gong des 5 animaux à Lille ; le 25-26 mars formation Taiji à Nantes ; les 15-17 avril formation Taiji niveau avancé à Nantes.  
**tél. : 02 40 65 55 01**  
[georgessaby@abc-chi.com](mailto:georgessaby@abc-chi.com)  
[www.abc-chi.com](http://www.abc-chi.com)

### Wu Ji Web

Des infos Tao vous attendent sur ce site qui diffuse son e-journal : le Taozine.  
<http://assoc.wanadoo.fr/wuji>

### Taiji à Madagascar

Stage ouvert à tous du 17 au

26 juin (voyage de groupe du 16 juin au 9 juillet, mais libre à volonté du 27 juin au 9 juillet). Au programme : Taiji de Yang Chen Fu, petit san-shou à deux, Qi Gong des spirales et étirement de méridiens.  
**Georges Saby**  
**tél. : 02 40 65 55 01**

### MTC & web

Découvrez le site du Centre Imhotep fondé par Jean Motte dont vous retrouverez la chronique : « Le Traité des 5 roues » dans notre prochain numéro :  
[www.centre-imhotep.com](http://www.centre-imhotep.com)  
[centreimhotep@wanadoo.fr](mailto:centreimhotep@wanadoo.fr)

### Baguazhang & Dachengquan

Stage à Paris du 17 au 20 avril 2006 à la maison du taiji dirigé par Bruno Rogisart : les 8 paumes de l'école taoïste du Lun Men, pratique du Dacheng Quan forme martiale et santé. Attention, places limitées !  
**ITEQG**  
**tél/fax 03 24 40 30 52**  
[www.itegg.com](http://www.itegg.com)

### Qi Gong pour la Femme

« Rosée des Muses », ou la découverte du Qi Gong pour la femme, par Hélène Cociovitch-Réquena : les 28 et 29

## REGIE PUBLICITE



### Génération Tao

144, bd de la Villette - 75019 Paris  
tél. : **01 48 24 42 42** - fax : **01 48 24 42 44**  
contact : 06 60 29 30 00  
[pub@generation-tao.com](http://pub@generation-tao.com)

### Renseignements techniques

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

### Remise des ordres de typons :

3 semaines avant la date de parution.  
Trame 150.  
**Prochaine parution :**  
Génération n°40 : 29 mars 2006

# Domaine de Lembrun

*Un endroit de rêve  
pour organiser vos stages,  
retraites, rencontres.*

**En deux mots :  
Devenez ZEN.**

*Étendu sur 4,5 hectares, le Domaine de Lembrun a été spécialement conçu pour l'accueil de groupes.*

*Se reposant au complet sur nos 7 zones d'accueil : 1 Parc de 5000m<sup>2</sup> accessible en 2 parties walkin, 1 Parc de 2500m<sup>2</sup>, 2 courts de tennis, 2 piscines chauffées, salle vidéo, bibliothèque, salle de table, bureau de l'audiot, vidéo et hébergement. Au sein d'un cadre verdoyant, immergé dans un environnement serein, idéal pour vos séjours en famille et en groupe. Pour les groupes, les stages sont assurés quotidiennement en salle de réunion (capacité 200 personnes). Réservez votre stage, conférence, séminaire, à la carte.*

*Accès 11e Carrière sur route D 24 km de Villeneuve St Georges*

*Autour de  
Bordeaux*

*Touraine*

*entre Angoulême*

*SAINT-JEAN-DE-LA-PORTÉ*

*sur la route*

*de la gare d'Angoulême*

*de Villeneuve St G.*

*de Villeneuve St G.*

*Téléphone 05 47 73 74 93 29*

*E-mail : [lembrou@lembrou.com](mailto:lembrou@lembrou.com)*

*Site : [www.lembrou.com](http://www.lembrou.com)*



**Unique en Europe de  
part sa capacité d'accueil  
et ses prix pratiqués, le  
Domaine de Lembrun  
nous a envoûté !**

Des stages d'Arts Martiaux, des retraites ou des séminaires pour les individuels et les groupes sont programmés toutes les semaines. Des activités variées et des enseignements de qualité : Tai chi, Qi Gong, Aikido, Aikibudo, Viet Vo Dao, Yoga, Techniques énergétiques, enseignements bouddhistes, retraites...

Mais aussi : Arts Graphiques asiatiques, Calligraphie, Peinture, Sculpture, Art Floral Japonais, Art Culinaire, Cérémonie du thé ...

Autant de thèmes que vous retrouverez dans la rubrique "stages" du site internet de Lembrun ou d'idées de stages à suivre ou à organiser.

**Mais aussi, tout simplement pour...NE RIEN FAIRE..., vous reposer, vous relaxer, retrouver une sérénité oubliée.**

Loin du bruit et des tracas du quotidien, le Domaine de Lembrun vit au rythme sain d'une nature riche et tranquille. Une propriété de 5 hectares au bord de la rivière "Le Lot", avec des arbres magnifiques vous ouvre ses portes.

Promenades à pied, en vélo, en bateau, siestes sur l'herbe, dans nos hamacs, au pied d'un pin ou d'un catalpa, repos et rêveries au bord de la rivière ou de la piscine...

Relaxation, Arts martiaux, Retraites, Activités proposées par des Samsai, des professeurs américains... ou tout simplement par des amis de passage, ceux-là même qui, après multiples voyages et quêtes lointaines au travers de contrées merveilleuses, viennent nous initier à l'art graphique, culinaire ou floral de tel ou tel pays.

Une apologie de la paresse et du bien-être rythmée par des activités saines !

A la journée, la semaine, en pension complète ou en hébergement seul, différentes formules s'offrent à vous... Relaxez-vous, reposez-vous pendant votre séjour, nous ferons tout le reste.



26-30 janvier 2006

Paris Expo

Porte de Versailles Hall 3

10h30 - 19h

# le Salon du Bien-Être

Médecine Douce

SPAS organisation • Tél.: 01 45 56 09 09 •  
Programme sur: [www.spas-expo.com](http://www.spas-expo.com)

metro

santé