

IVRES DE RIRES

Idéogramme de l'ivresse

Boîte de l'homme ivre

Tao du Clown

Sourire intérieur

Qi Gong du rire

Yoga du rire

Tuishou

une étude martiale

Le Samouraï

& le cancérologue



SECRETS DU TAO



A la source de la féminité

ARTS INDIENS



Kalaripayatt & Kathakali

Qi GONG & SANTE



Entretenir sa vitalité

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



Disciplines Enseignée

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

Sous Forme de

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

Livres, DVD et K7 (Éditions Quimetao)



GC8332 (DVD) Tai Chi Chuan Applications Martiales 27 €
GC8330 (DVD) Tai Chi Chuan 8 formes 25 €
GC8331 (DVD) Tai Chi Chuan 23 formes 27 €
GC8231 (DVD) QI GONG Découverte 27 €
GC8374 (DVD) 8 Pièces de Brocart & 5 animaux 27 €



L1001 (Livre) Quintessence du Qi Gong 24,70 €
L1002 Da Cheng Quan 20,60 €
L1003 (Livre) Essentiel du Tai Ji Quan 17,50 €
L1004 Tai Ji Quan style Chen 22,90 €
L1005 Tai Ji Quan style WU 18,30 €



L1006 Les Huit Pièces de Brocart 12 €
L2001 Poèmes Lyriques de la dynastie TANG 19,80 €
L2002 36 stratagèmes chinois 15,10 €
L2003 Tolérance 18,30 €
L0001 Le Thé et la santé 14,50 €



K1008 Les Huit Pièces de Brocart 30,20 €
K1006 Art Tacite de Longévité 30,20 €
K1100 Yi Jin Jing 31 €
K1105 1er entraînement récent du Tai Ji style Chen 26 €
K1104 1er entraînement ancien du Tai Ji style Chen 26 €

Accessoires : Épées, Sabres, Kintons 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



Pratiquer avec des experts de Chine :

- KUNG-FU WUSHU** (traditionnel et moderne, enfants et adultes)
- SANDA**
- SELF DÉFENSE**
- KUNG-FU SHAOLIN**
- TAI JI, DA CHENG et QI GONG**
- Penchak Silat Traditionnel**



LI SHENG, WU Bin et Dr JIAN Lejun

CD Video (version chinoise)



VTV-12219 (3 ans) Tai Ji style Yang 13 formes 50 €
VTV-12218 (3 ans) Tai Ji style Yang grande forme 50 €
VTV-12217 Epee Tai Ji 13 formes style Yang 22 €
VTV-12216 Epee du Tai Ji style Yang 22 €
VTV-14210 Epee du Tai Ji style Wu 22 €
VTV-13010 Epee du Tai Ji style Sun 22 €
VTV-13008 (3 ans) Tai Ji style Wu 58 €
VGF-20013 Ba Gua de Satou spéciale 22 €
VGF-20012 Ba Gua des armes spéciales YUE 22 €



VGF-16410 42 formes Tai Ji Quan 40 €
VGF-16411 42 formes Epee du Tai Ji 40 €
VTC-11003 18 formes Epee du Tai Ji 22 €
VGF-16101 18 formes Tai Ji Quan 22 €
VAF-16010 48 formes des doctrines Eventails 22 €
VGF-10009 Sabre du Tai Ji style Chen - 25 €
VGF-10008 Tai Ji Chen - Poignées des mains - 48 €
VGF-10007 Epee du Tai Ji style Chen - 25 €
VTV-12212 13 Dan de Tai Ji Quan - 22 €
VTV-14306 Tai Ji Quan 13 Formes simplifiées - 22 €

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

Mme Mlle M. A remplir en majuscules, s'il vous plaît.

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____ Tél. : _____

Réf.	Titre d'article	Quantité	Prix
Cata	Catalogue gratuit		0 €

Frais de Port pour la France métropolitaine (livraison pour les livres, CD, DVD et K7):
 Offriers: 4,50 € pour le 1^{er} pièce, 2 € par pièce sup.
 Recommandé (fortement conseillé): 8,60 € pour le 1^{er} pièce, 2,80 € par pièce sup.
 Pour les postes accessoires, les étrangers et les TOUJOURS, nous contacter Total à payer: _____ €
 Chèque un chèque de _____ € à l'ordre du Quimetao.
 TACHON Date: _____ (Rue pour écrit) Signature: _____
 * Prix relatives jusqu'au 31 décembre 2008



Par Delphine L'huillier

Célébrer *l'été* !

Voici notre recette pour cet été : un zeste de rires et une gorgée d'ivresse. Un étonnant mélange ? Un brin de folie ? Plus simplement, peut-être une évidence. A la maison et en vacances, entre amis et entre amants. Bien sûr, il n'est pas question ici d'ébriété, mais de l'état d'euphorie, voire d'extase si cher aux mystiques dans leur intime relation au sacré et au divin.

Oui, quel bonheur de rire, de rires parfois jusqu'à en pleurer, de partager cet instant de lâcher-prise total, d'exultation de toutes les tensions, d'explosion d'énergie franche et généreuse. Quelle ivresse aussi que ces quelques moments qui suivent, quand on reprend son souffle et ses esprits... Et puis, non, voilà le rire de nouveau qui reprend. Et plus je le retiens, et plus il se manifeste. Comme un appel au rire, à la joie, à la célébration. La tête nous tourne un peu parfois, mais c'est de plaisir.

Ce plaisir, cette douce sensation, cette légèreté dans le corps et l'âme quand le rire est parti, et que le silence se pose.

Souvenez-vous ces frissons qui affleurent sous l'épiderme.

Le sentiment profond d'être vivant.

Quand l'état est là, autrement dit, quand le corps est libéré de son emprise mentale et de ses tensions, quant à la profondeur et à la densité de l'énergie s'allie la vibration féconde de la délicate perception d'un plaisir qui nous traverse et nous enivre. Ne serait-ce pas le chemin à suivre et à explorer pour nous autres pratiquants, artisans et artistes corporels ? Parfois, la perception peut même nous sembler trop forte

tant son intensité nous transporte comme un élan amoureux qui nous pousse vers les cimes de l'extase, mais dans le même temps notre enracinement nous incarne et nous ramène au sentiment profond d'être vivant. Alors la joie s'installe, une plénitude riante et souriante. Malgré une morosité sociale ambiante, les difficultés personnelles... L'état nous accompagne. C'est peut-être aussi ça la Voie, le Tao.

Les anciens taoïstes ne plaçaient-ils pas d'ailleurs le rire et la joie comme des qualités de la plus haute importance. De nombreuses traditions bouddhistes ont représenté un Bouddha « rieur » comme celui que vous avez découvert sur la couverture de ce numéro. Joie d'être là ? d'être délivré ? Clin d'œil à cette réalité où « quoi qu'il arrive, rien n'arrive » ? A méditer...

Et puis je voudrais parachever cet édito en vous contant cette histoire rapportée par Osho Rajneesh*. Trois moines étaient connus pour leur indissociable et joyeuse amitié. Quand un jour, l'un des trois mourut, tout le village se demanda comment ses deux compères allaient réagir. Quand la dépouille du défunt fut mise au feu, quelle ne fut pas la surprise de tous d'assister à un somptueux feu d'artifices et de contempler les deux amis en train de danser en riant autour du feu, car ils savaient qu'en signe d'au revoir leur ami leur avait réservé une dernière surprise... en laissant dans ses poches des pétards !

Toute l'équipe de Génération Tao se joint à moi pour vous souhaiter un très bel et enivrant été !

* Le Tarot des maîtres d'Osho Rajneesh. www.osho.com

中国气功医功

Enseignement validé par l'Institut de Qigong de Shanghai
Centres à BLOIS, MONTPELLIER et TOULOUSE

1^{ère} école française de formation en
Qigong médical

WAIQI LIAOFA

Soin par projection de l'énergie
Issu des sources même de la médecine chinoise, le WAIQI LIAOFA[®] est
une méthode thérapeutique accessible à tous, utilisant l'émission du
Qi pour traiter les dysfonctionnements énergétiques internes.



Ecole de formation
à l'enseignement et à la
pratique médicale du Qigong

Institut Xin'an

11, allée des Soupirs - 48000 MENDE - Tél/Fax 04 66 32 24 86
www.institut-xinan.com



Faculté Libre d'Energétique Traditionnelle Chinoise

Membre de la Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise
Membre de la Fédération Internationale de Pharmacopuncture IPHO - Corée

Université
Wonkwang
en Corée

Académie
MTC Pékin
Chengdu



F BORDEAUX
L LILLE
E LYON
T STRASBOURG
C TOULOUSE

Formation à la Médecine Traditionnelle Orientale

Participez gratuitement à une journée de formation dans l'un des centres
rencontrez et parlez avec les anciens étudiants déjà installés en cabinet

Nouveau en 2006 :

BORDEAUX STRASBOURG ➤ Exceptionnellement ouverture de 3 ans
de formation ; Nombre de place limité

PARIS ➤ Formation TuiNa et Postgrade en spécialité.

Formation complémentaire D.U.* de Pratique de cabinet
TuiNa - Pharmacopée

Formation continue nous consulter

Possibilité de cours par correspondances, pour le 1^{er} Cycle
de formation de praticien de MTC - semaine d'été obligatoire :

*Diplôme université Fletc, Wonkwang, Pékin, Chengdu.

Direction Pédagogique Marcel COSTE
18 Rue de la Sadreia - 11570 - PALAJA
0468797150 - www.fletc.fr - contact@fletc.fr
Lyon : 0618423032, Lille : 0672150140, Toulouse: 0660045914

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

30/09 au 06/10/06 ou du 31/03 au 06/04/2007

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 Pellardy

Visitez notre site Internet :

<http://chineitsang.marlin.free.fr>
contact : marcmanni@chineitsang.com
04.93.08.84.46

Sommaire

N° 41

Directeur de publication

Pol Charoy

Directrice Artistique

Imanou Risselard

Maquette

Toutdésigné & Frédéric Villbrandt

Mise en page & création graphique

Frédéric Villbrandt

COMITE EDITORIAL

sous la direction de:

Delphine L'huillier

avec: Pol Charoy & Imanou,

Sandrine Toutard, Arnaud Mattlinger,

Dominique Radisson, Cécile Bercegeay

Ont contribué à ce numéro:

INFOS

La rédaction

DOSSIER : DU RIRE & DE L'IVRESSE

Cyrille J.-D. Javary, Roger Itier,

Anna Miassedova, Giovanni Fusetti,

Jocelyne Le Moan

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Jean-Marc Descotes & Thierry Bouillet

LA VOIE DU MOUVEMENT

Nicolas Ivanovitch, Naïsiwon El Aniou

CO-NAISSANCE DE SOI

Sitara Blasco, Juanjo Segura,

Dokushô Villalba Sensei

SANTÉ

Maitreyi D. Piontek, Dominique Banizette

RELECTURES

Marie Delaneau

ILLUSTRATIONS

Frédéric Villbrandt, Imanou

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Cécile Bercegeay,

Arnaud Mattlinger, Pol Charoy,

Julien Hartmann, Bernard Gauthier,

Loran Pottier, Dominique Banizette,

Jean-Marc Descotes, Alexandra Taupiac

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Le Courrier du Livre, Editions Charles

Antoni L'Originel, Maxam, F.W.S.,

Jean-Marc Descotes, C.A.M.I.,

Nicolas Ivanovitch, Naïsiwon El Aniou,

FEQGAE, Dominique Banizette,

Jocelyne Le Moan

INTERNET

Dominique Radisson, Yanna Lézy

REGIE PUB

tél. : 06 60 29 30 00

pub@generation-tao.com

SUIVI DE FABRICATION

André Martin

IMPRIMERIE

Nevada Nimifi

30, allée de la Recherche

1070 Bruxelles - Belgique

COMMISSION PARITAIRE

n° 1109 K 86845

distribution MLP

Dépôt légal : 23 juin 2006

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 : 06 60 29 30 00

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

Editao

p. 3

Infos

Les étoiles du Wushu

p. 6

Des Duans chinois en France ? par Arnaud Mattlinger

p. 8

Naissance d'un magazine : rencontre avec Claire Mercier

p. 10

Biotao

p. 12

Tao's folies

p. 18

DOSSIER : IVRES DE RIRES

p. 20

L'ivresse en Chine, un rendez-vous avec l'amitié, par Cyrille J.-D. Javary

p. 22

La boxe de l'homme ivre, par Roger Itier

p. 26

La pratique du sourire intérieur, par Anna Miassedova

p. 30

Le Tao du clown, par Giovanni Fusetti

p. 32

Le Yoga du rire, par Jocelyne le Moan

p. 36

Culture & société

Le samouraï et le cancérologue : entretien avec J.-M. Descotes & T. Bouillet

p. 38

La Voie du Mouvement

L'étude martiale du Tuishou, trois étapes pédagogiques, par Nicolas Ivanovitch

p. 42

Une danseuse en Inde, Kalaripayatt et Kathakali, par Naïsiwon El Aniou

p. 44

Co-naissance de Soi

Méditation zen et respiration holotropique, par S. Blasco, J. Segura, D. Villalba

p. 50

Santé & bien-être

Secrets du Tao : retrouvez la source de votre féminité, par Maitreyi D. Piontek

p. 52

Qi Gong : la santé, c'est quoi ? par Dominique Banizette

p. 56

Carnet d'adresses

p. 62

Agenda & petites annonces

p. 64



Dossier : IVRES DE RIRES

Des chaleurs de l'été à l'ivresse des profondeurs océaniques. De l'éveil des sens aux éclats de rire intempestifs. Des rencontres fortuites aux amours de toujours, une fièvre énergétique flamboie pendant plusieurs semaines. Mais qu'est-ce que l'ivresse ? Le rire ? Du rire et de l'ivresse, peut-on recevoir un enseignement ? Laissez-vous enivrer...

Photos couverture: Bouddha Fotolia • Vignettes : création graphique Frédéric Villbrandt inspirée de l'ouvrage de Maitreyi D. Piontek, *Les secrets de la féminité*, éd. Courrier du livre • Loran Pottier • FEQGAE

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

Les étoiles *du Wushu*

photos : Jean-Marc Lefèvre



Ici, les 9 jeunes champions de Chine, Isabelle Lin, Présidente de l'Association Franco-chinoise d'Echanges Culturels, Roger Itier, Président de la F.W.S., Melle Yuhua Gao, responsable de l'équipe, et Mme Lijuan Zhou, leur entraîneur.

Neuf jeunes champions de la province de Guandong, au Sud de la Chine, étaient présents à Paris le 13 mai dernier pour nous montrer, dans un spectacle haut en couleur, un aperçu de toute la richesse gestuelle des arts martiaux chinois. La démonstration s'est déroulée sous l'égide de la Fédération de Wushu et de l'association Franco-chinoise d'Echanges Culturels.

Ici, une pratiquante de Nan Quan. Sont rassemblées sous cette appellation toutes les boxes du Sud de la Chine. Très animal dans ses postures, le Nan Quan est reconnaissable par des appuis très enracinés dans le sol, ses puissantes techniques de poings ponctuées par des cris.



Démonstration de Tai Ji Quan, ici en style Yang.



Les femmes étaient à l'honneur dans cette démonstration orchestrée par Mme Lijuan Zhou, une ancienne championne de Chine.



De haut en bas, une prouesse d'équilibre sur trois doigts réalisée par l'un des membres de l'équipe. Le singe et l'aigle étaient réunis cet après-midi-là. Un duel à l'épée : véritable combat de chevaliers où virtuosité, prouesses techniques et noblesse d'âme s'alchimient.



L'éventail, symbole de l'élégance et de la féminité, qui peut se révéler une arme redoutable entre les mains de ces guerrières raffinées et affûtées.



Préparer ses duans en France ? *c'est devenu possible !*

photos : Jean-Marc Lefèvre



Pour la première fois en France a eu lieu en mai dernier un stage de préparation au passage de duans chinois et internationaux de Wushu. Au programme, une formation théorique, un peu de pratique et surtout les conseils avisés de trois grands maîtres chinois, chacun 9^e duan (il n'existe que dix 9^e duan aujourd'hui dans le monde):

Messieurs Zhang Shan, Xia Baihua et Wu Bin (fameux entraîneur de Jet Li pour ceux qui ne le sauraient pas). L'occasion de faire le point sur le niveau de la pratique, et d'apprécier l'esprit convivial émanant d'un tel rassemblement.

Un souvenir intense

Les 6, 7 et 8 mai 2006: ce long week-end restera pour longtemps un souvenir intense pour les 125 participants. Je faisais partie de ceux-là. Passés les doutes et les questionnements sur la réalisation concrète de cet événement, c'est le plaisir et l'impatience qui étaient au rendez-vous et dans les cœurs. Dans un gymnase parisien, les yeux encore mi-

clos, nous nous sommes retrouvés le matin à 8 heures pour une rencontre sans précédent. La Fédération de Wu Shu, notamment en les personnes du Président Roger Itier et du Dr Jian Liujun, allait nous mettre en présence de trois grands maîtres de Wushu. Première mondiale! jamais auparavant trois maîtres de ce niveau ne s'étaient retrouvés hors de Chine pour une manifestation officielle. Un honneur auquel nous avons su répondre. Jamais non plus un tel stage, déjà organisé en Grande-Bretagne et aux Etats-Unis, n'avait réuni autant de participants. Français de toutes les régions, Belges, Suisses, Allemands et Italiens avaient fait le déplacement pour l'occasion. Un mélange de nationalités qui concordait avec le mélange des tenues — blanc pour l'interne, noir pour l'externe, rouge pour nos amis suisses — et des styles. Après un accueil chaleureux de la délégation chinoise, les salutations et présentations, nous prenions le temps de réaliser ce que nous étions en train de

Trois grands Maîtres du Wushu étaient là!



De gauche à droite, Maîtres Xia Baihua, Wu Bin et Zhang Shan.

crédit photo : F.W.S. photo : Alexandra Taupiac.

vivre, comme un rêve: nos trois grands-pères du Wushu étaient là, déterminés à nous préparer pour le meilleur passage.

Trois grands maîtres nous initient

Maître Zhang, puis Maître Xia s'exprimèrent en premier, complétés par quelques mots bien pesés de la part de Maître Wu. Puis Maître Xia s'est chargé de nous inculquer les règles du protocole — dans l'Empire du Milieu, l'organisation est une question de survie — et de nous donner une vision claire de l'organisation du Wushu depuis 1986, année de création de l'Institut de Recherche de

Wushu de Chine. Cet institut est chargé notamment d'archiver, regrouper et qualifier tout type de document concernant les milliers de styles qui ont vu le jour en Chine depuis des millénaires. Archiver pour retracer l'histoire, regrouper, pour comprendre l'essor de chaque style, et qualifier pour organiser la pratique et le développement de chaque style, dans l'ensemble cohérent du Wushu. Maître Xia démontra rapidement un talent de compteux qui n'allait que se développer au fil de la journée. L'explication des caractéristiques des différents styles de Wushu (Chang Quan, Tai Ji Quan, Nan Quan, Bagua



Zhang...) fut l'occasion pour lui de nous montrer avec un plaisir coquet l'application de ses propos dans la pratique. Si cette première journée s'est concentrée sur les apports théoriques nécessaires au passage de duan, les démonstrations de Monsieur Xia, ainsi que son expressivité éloquente, nous ont nourris d'un rythme et d'un élan de feu.

Dans les conditions d'un passage de duan...

Le deuxième jour, nos jambes nos bras nos corps ne demandaient qu'à bouger, et qu'à profiter de la présence des trois grands maîtres. Mais 125 participants au stage cela reste une affaire d'organisation. Et l'histoire sait que les Chinois s'y connaissent en organisation populaire. Il a donc fallu nous soumettre encore à deux bonnes heures de mise en place avant d'entamer enfin la pratique. Par groupes de 6, réunis par style et niveau prétendu, nous avons présenté notre pratique.

Les boxes internes le matin, les styles externes, traditionnels, les armes et le sanda l'après midi. Quel plaisir et quelle richesse de rencontrer tant de pratiques et de pratiquants, dans une curiosité mutuelle. La richesse infinie du Wushu, tant en styles qu'en taolus, et la diversité des écoles nous ont donné à voir des pratiques éclectiques pourtant rassemblées autour des mêmes principes et vertus. A l'instar d'une famille qui s'était décomposée et perdue de vue pen-

dant de longues années et que les cousins de Chine (l'Amérique, c'est dépassé!) allaient enfin permettre de réconcilier. Nous étions là pour montrer le meilleur de nous-mêmes, et non pour nous montrer meilleurs que les autres, un contexte propice aux témoignages et aux encouragements qui rapprochent les gens et les groupes.

« Les Maîtres sévères... »

La fin de journée a été une nouvelle occasion pour Maître Xia de nous faire preuve de sa ferveur et de son agilité. A 69 ans, les trois papys (anciens voisins de banc à l'Université de Pékin) nous ont montré par similitude de leurs points de vue et la qualité de leurs pratiques que l'art de guerre était aussi un art de santé. Répartis en deux ateliers (interne/externe), nous avons eu le plaisir de les voir à l'action, posant leur regard exigeant et bienveillant sur nos postures et nos pratiques. On entendit ce jour-là plusieurs fois

Montrer le meilleur de nous-mêmes.

le même proverbe Chinois: « Les maîtres sévères font des élèves compétents ». Quelques-uns furent corrigés personnellement par les Maîtres, à titre d'exemple pour les autres. Je ne doute pas que ce moment fut pour eux d'un enseignement hors pair. Car à la simple vue, les corrections si subtiles qu'elles furent, donnaient à la pratique une nouvelle dimension, un nouveau rayonnement, rempli. Puis vint le troisième jour. Nous devions alors montrer que nous avions retenu les

enseignements de la veille. Mince affaire! Cette troisième journée se déroula conformément à la deuxième, caméras et appareils photos en plus, pour immortaliser les passages. L'ordre et l'organisation, la vertu et la discipline étaient de mise, à nouveau. Pour certains, la tension était à son comble, pour d'autres elle glissait sur leur pratique. Cela aussi fait partie du Wushu.



A la fin de la journée, les derniers commentaires mirent l'accent sur la nécessité de s'entraîner encore et conformément aux conseils que nous avions reçus: « Les maîtres sévères font des élèves compétents ». Ce proverbe revenait comme pour nous encourager dans la voie. Sur les visages se voyaient la fatigue et le soulagement mais aussi beaucoup de plaisir. Si le ton jovial de Maître Xia en début de week-end s'était transformé en consigne parfois rude et directe, elles étaient bien reçues et entendues par la plupart. Quels que soient notre niveau, notre style et notre

pratique, nous sommes repartis avec des images et des conseils qui nous accompagneront jusqu'à la prochaine édition. J'en connais qui se préparent déjà...

Merci à nos grands-pères, nos pères et mères de pratique de nous montrer le chemin. Merci à la Fédération de Wu Shu, à l'Association de Wu Shu de Chine et à la Fédération Internationale de Wu Shu d'avoir organisé et permis cet événement. Et Bravo.

Arnaud Mattinger

Ci-dessous Phi Nguyen en Chang Quan et Véronique Rodriguez en Tai Ji Quan



Naissance d'un magazine web

www.loriginelmagazine.com

par Claire Mercier

Pour un éditeur « humaniste », internet représente la possibilité d'entrer en rapport direct avec ses lecteurs. Rencontre avec Claire Mercier, l'un des éléments phares des Editions Charles Antoni L'Originel.



Claire Mercier, Charles Antoni, Filiz Kaplan

GTao : Comment l'idée de créer un magazine en ligne est-elle née ?

Claire Mercier : L'idée de départ était de créer un espace vivant de communication autour du site un peu « dormant » des Editions l'Originel. C'était en mars 2003. Avant les blogs. Dans un premier temps, il fallait des textes, je les ai puisés à la source, celle des débuts de la Revue *L'Originel* fondée par Charles Antoni en 1977, avec ses

couvertures de Caza et de Jean-Claude Marol : Francis Bardeau et l'alchimie, Alexandro Jodorowski et les Tarots, Philippe Lavastine et le Temple de Borobudur, etc.

GTao : Comment les débuts ont-ils fonctionné ?

C. M. : Tous les quinze jours, une « Newsletter » était envoyée... à très peu d'abonnés. On me conseilla de limiter les envois, que c'était du gaspillage. Peu à peu, le magazine s'étoffait de nouvelles rubriques : médecine pratique, arts martiaux, philosophies et religions, développement personnel, littérature, entretiens, événements, témoignages, spectacles, stages... A chaque texte, j'ajoutais une photo, généralement une couverture d'ouvrage. Durant cette période, le Magazine devenait la vitrine promotionnelle

des nouveautés des Editions L'Originel.

GTao : Vous avez voulu miser je crois sur l'interactivité ?

C. M. : Le squelette du site utilisait « SPIP », un petit concept de génie qui est conçu pour une synergie totale : chaque lecteur du site peut répondre à l'auteur de l'article qu'il vient de lire, et sa réponse est lue, après acceptation du webmaster, par tous les internautes qui lisent l'article après lui. Cela devenait palpitant. L'envie, tous les jours, plusieurs fois par jour, de regarder si quelqu'un avait répondu au dernier article mis en ligne. Mais, lenteur, paresse ou timidité, les lecteurs étaient avares de leurs réactions. J'attendais de l'enthousiasme. J'avais besoin d'un retour, que l'on me donne des avis, des critiques ou des encouragements, enfin, du répondant ! Une porte

Chaque lecteur du site peut répondre à l'auteur.

PORTES OUVERTES A GENERATION TAO



Le Centre d'Arts Corporels Génération Tao rouvrira son espace les 16 & 17 septembre prochain pour un week-end « Portes Ouvertes » de 14h à 18h.

A cette occasion, vous pourrez venir goûter aux pratiques enseignées toute l'année au Centre et vous inscrire dans la lignée des chercheurs de l'Equilibre. Sous forme d'ateliers de 30 mns, les arts énergétiques seront tour à tour présentés : Wutao par Pol Charoy et Imanou, Tai Ji style Yang par Jean -Michel Chomet, Tai Ji style Chen par Arnaud Mattlinger, Bagua Zhang par Wang Tun Ken, Qi Gong curatif par Anna Miassedova, Chi Nei Tsang par Martine Scribe, Yoga du Son par Patrick Torre et Danse de l'éventail (Mulan) par Chrystel Del Pino.

Un week-end riche d'énergie, d'approches et de pédagogies variées pour nourrir votre voie. Renseignez-vous dès à présent au Centre Génération Tao pour connaître le programme du week-end et le planning de la saison 2006-2007.

s'ouvrit avec la colonne des brèves, pour annoncer de façon plus rapide, plus libre, un événement, une émission de radio, une conférence ou une dédicace d'auteur, un spectacle... L'objectif bien sûr étant de devenir incontournable, que chacun trouve ce qu'il cherche en venant sur le Magazine, et faire bouger le site, qu'il soit sans arrêt visité par les moteurs de recherche pour être très bien référencé.

GTao Comment avez-vous évolué ?

C. M. : Les thèmes du départ se sont élargis : auto-hypnose, Taoïsme, retraite amérindienne... Les thèmes littéraires se sont étoffés avec Fernando Pessoa, Antonin Artaud et la Beat Generation, les polyphonies et les Cathares corses, mais aussi le Portugal, avec le mythe du Roi Sébastien, l'Encoberto, la passion du Fado et de la Saudade... L'ensemble prenait corps, moi je prenais de l'assurance, les chiffres de visites en hausse me donnaient confiance. 57 numéros envoyés en 3 ans.

Je commençais à connaître les lecteurs de L'Originel Magazine...

GTao : Qui sont vos lecteurs ?

C. M. : Depuis longtemps bien sûr les chercheurs se sont plongés dans le yoga, le tai ji quan, la méditation shivaïte ou le zikr soufi. Beaucoup sont intéressés par le Taoïsme, les idées philosophiques, et cherchent des contacts pour vivre une pratique régulière, dans les arts martiaux internes, les massages ou la diététique, et même l'aménagement de leur maison selon les principes du Feng Shui. Aujourd'hui, c'est le retour vers l'Afrique avec pour exemple le succès de l'initiation à l'iboga qui est

un nouvel espoir dans les cures de désintoxication. Les passionnés de Gurdjieff et de la tradition soufie surfent plutôt sur les pages concernant les témoignages ou exégèses sur Gurdjieff.

GTao : Vous vous adressez à tout le monde...

C. M. : Particuliers et professionnels de santé, les internautes nous écrivent du monde entier, du Japon comme du Brésil, du Canada comme de la Côte d'Ivoire, de la Tchécoslovaquie comme d'Israël. Magie de la synergie du magazine... ils répondent à nos articles... et d'autres leur répondent. Bientôt un forum. Et pour s'abonner, c'est gratuit!

ZOOM

Claire Mercier se destine à l'Égyptologie lorsqu'elle rencontre Charles Antoni avec qui elle enseigne le yoga et le tai Ji Quan. Elle voyage beaucoup en Inde, puis en Chine. A Paris, c'est dix ans de laboratoire en développement personnel et en arts martiaux, depuis les Groupes Gurdjieff jusqu'à la Sweat Lodge des Amérindiens, en passant par le Kinomichi et le Souffle régénérateur. L'aventure éditoriale de L'Originel la plonge dans l'avant-garde spirituelle, littéraire et philosophique.

INFOS FEDERALES

La FTCCG change de nom

La FTCCG devient la FFWAEMC (FEDERATION FRANCAISE DE WUSHU arts énergétiques et martiaux chinois).



Championnat d'Arts Martiaux Internes

La FFWAEMC (ex-FTCCG) organisera pour la TCFE (The Taijiquan and Qigong Federation for Europe) le 4^e Championnat Européen de Taichi Chuan & Arts Martiaux Internes, qui aura lieu à Paris les 14, 15, 16 et 17 décembre 2006. Une nouvelle occasion pour découvrir la richesse des arts martiaux chinois internes au cœur du quartier chinois de Paris. Le Championnat comprendra deux grandes catégories d'épreuves : les Formes (chaque compétiteur exécute une forme en mains nues et/ou armes) et le Tuishou (deux compétiteurs s'affrontent, selon des règles spécifiques).

• Comment participer ?
Le Championnat est un Open, ouvert à tous et sans pré-sélectionnés. Il est toutefois conseillé d'avoir un minimum d'expérience (2 ans de pratique). Différents niveaux seront mis en place selon l'expérience de chacun. Tous les compétiteurs doivent obligatoirement s'inscrire par formulaire et s'acquitter d'un droit de participation. Pour participer, il faut être licencié de la FTCCG, et donc être licencié d'une association affiliée à la FTCCG.

FFWAEMC /FTCCG
17, rue du Louvre - 75001 Paris
tél. : 01 40 26 95 50
Fax : 01 40 26 95 44
Email : ftccg@wanadoo.fr

E.S.I. ON NOTAIT LES PAYS SUR L'ENVIRONNEMENT ?

Les universités de Columbia et de Yale (Etat-Unis) viennent d'actualiser l'indicateur environnemental ESI (Environmental Sustainability Index, pour Index d'Environnement Durable). Particularité de cet indice : il est élaboré à partir de 76 critères regroupés en 5 axes :

Richesse environnementale (surfaces naturelles préservées, biodiversité, qualité de l'eau, de l'air...)

Réduction des atteintes à l'environnement (réduction des pollutions, gestion des ressources naturelles...)

Réduction des atteintes humaines liées aux pollutions (santé publique...)

Moyens sociaux et institutionnels consacrés (orientations gouvernementales, taxations...)

Prise en charge des risques extra-nationaux (participation

aux actions mondiales...)

Ce dernier axe n'est pas pour déplaire à l'esprit taoïste qui anime la rédaction de Génération Tao, car peut-on vraiment continuer de penser aujourd'hui que la pollution a des frontières et que les conséquences de nos actes se circonscrivent à l'espace restreint où nous les produisons ? Cette idée même de « transfrontièralité » des problèmes, et donc des solutions, fortement enracinée dans la pensée altermondialiste et écologique, fait son chemin également dans les couloirs du dogme économique-politique libéral, et c'est une bonne chose. Il faut dire qu'il y a urgence...!

Pour revenir à l'ESI, plus son rang est élevé, plus un pays paraît garantir un environnement favorable pour

les générations futures. J'écris « paraît » car beaucoup de pays n'ont pas donné d'eux-mêmes les données pour bâtir l'indice ; les têtes pensantes de Columbia ont dû aller à la pêche ! 146 pays ont été ainsi notés ; si les pays nordiques obtiennent sans surprise les premières places, l'étonnement vient de la présence dans les 20 premiers de pays d'Amérique du Sud comme la Guyane, l'Argentine, le Brésil, le Pérou, le Paraguay, le Costa Rica et la Bolivie. Ces pays sont servis par un ratio niveau d'industrialisation / efforts écologiques plus performant que nous ! La France vient au 36^e rang, les USA sont 45^e. Tiens, tiens, à propos de la France, elle est handicapée par un mauvais score d'actions extra-fronta-

lières, cela vous étonne ? En règle générale, la plupart des pays industrialisés, pays du nord exceptés, sont plus mal notés dans l'ESI que dans les autres classements environnementaux.

Les 5 pays de tête sont la Finlande, la Norvège, l'Uruguay, la Suède et l'Islande. Les 5 pays de queue sont la Corée du Nord, l'Iraq, Taiwan, le Turkmenistan et l'Ousbékistan. En résumé, si l'on peut reprocher à cet indice d'être économiquement et politiquement correct (ne vous attendez pas à y trouver des indices fournis par des altermondialistes), il a le mérite d'élargir le champ de regard et d'offrir un angle neuf, aux conclusions parfois inattendues. A suivre...

<http://www.yale.edu/esi/>

ALERTE AUX DECHETS !

A l'approche de l'été, et d'une certaine insouciance qu'il instille chez beaucoup d'entre nous, il est utile de rappeler les conséquences pour l'environnement d'un geste aussi anodin que celui de jeter quelque chose au sol. Voici les durées estimées de biodégradation des déchets.

Mouchoir en papier : **3 mois**

Pelure de fruit : **3 à 6 mois**

Allumettes en bois : **6 mois**

Filtre de cigarette : **1 an**

Chewing-gum : **5 ans**

Boîte de conserve en fer, canette en aluminium : **200 à 500 ans**

Sac plastique : **100 à 1000 ans**

Carte téléphone : **1000 ans**

Verre : **4000 ans**

Ticket de transport : **2 à 4 semaines**

Tissu coton : **1 à 5 mois**

Chaussette en laine : **1 an**

Bois peint : **13 ans**

Boîte de conserve : **100 ans**

Bouteille plastique : **450 ans**

Bouteille en verre : **non-mesurable.**

A propos des piles : les piles et accumulateurs présentent de réels dangers pour l'environnement, notamment les sols, par les substances qu'ils contiennent, s'ils ne sont pas recyclés. La France utilise chaque année environ 720 millions de piles et accumulateurs, soit environ 12 unités par habitant. On estime à 70% le pourcentage de ces piles qui finissent dans la nature, à la décharge ou sont incinérées avec les ordures ménagères. La France dispose pourtant de sites de traitement d'une capacité théorique supérieure à la totalité des quantités mises sur le marché. Alors n'oubliez pas de déposer systématiquement vos piles usagers dans un des nombreux points de collecte voisins de chez vous.

A consulter :

<http://www.actu-environnement.com>

<http://www.summit-foundation.org>

<http://www.ifremer.fr/>



Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

Ecole Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong - Stages & Formations
QI GONG - TAIJQUAN - BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN
 Tél/fax 0324403052 - <http://www.iteqq.com> - bruno.rogissart@wanadoo.fr

PARIS

Membre de la FFWaemc (ex FTCCG)

BRUXELLES

Formations & Stages

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.



Cycle 1 sur 2 ans : Certificat d'études & compétences en QiGong traditionnel
 & cycle 2 sur une 3ème années : professeur de QI GONG sous forme de 5 semaines + 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.
Étudiés dans ce cursus : la masso-thérapie chinoise, la moxibition, les ventouses et le YI JING.
 Pédagogie & Préparation aux diplômes fédéraux.



Formation à BRUXELLES (4ème promotion)
 - Professorat de QI GONG rentrée octobre 2006

- 2- CURSUS TAIJQUAN STYLE CHEN
 forme 48 - épée - sabre - tai shou - san sing jin Qi Gong.
- 3- CURSUS BAGUAZHANG & DA CHENG QUAN
 documentation sur simple demande.

Les éditions de l'ITEQQ.

2 Livres de QI GONG par Bruno Rogissart.

QI GONG Livre 1 - réf LQG Q1
 Qi Gong Pratique des Classiques Originels.
 Les respirations - le massage général - Ba duan jin - yi jin jing - les 5 Animaux, les 6 sons.
 340 pages - 26,68 €

QI GONG Livre 2 - réf LQG Q2
 Qi Gong Les exercices énergétiques du TAIJI.
 Formes intégrées des Taiji Qi Gong, dérivations, auto-massages et marches.
 324 pages - 29,75 €

Collection QI GONG DVD

DVD QI GONG
 ZHI NENG QI GONG
 Livre & 2ème Méthodes
 14,50 €

DVD QI GONG
 BADUAN JIN
 YI JIN JING - 25 €

DVD QI GONG
 QI GONG
 des 5 animaux - 26 €

DVD QI GONG
 WUDANG QI GONG - 30 €

DVD QI GONG
 Les 4 Animaux Divins - 30 €

DVD QI GONG
 Taiji QiGong niveau
 "élémentaire" - 30 €

DVD QI GONG
 Taiji QiGong niveau
 "intermédiaire" - 30 €

DVD QI GONG
 Taiji QiGong niveau
 "avancé" - 30 €

DVD QI GONG
 Auto-massages de
 Qi Gong - 30 €

DVD QI GONG
 QI GONG des 6 sons
 thérapeutiques - 30 €



Collection Arts martiaux chinois internes

FORMAT DVD ou VHS

TAIJQUAN style Chen forme 24
 VHS TQ01 - 30 €

TAIJQUAN à l'épée du style
 CHEN forme en 49 mouvements
 VHS TQ02 - 30 €
 DVD TQ02 - 30 €

DACHENGQUAN
 1ER NIVEAU
 VHS DCQ01 - 30 €
 DVD DCQ01 - 30 €

L'épée de style Yang
 en 32 mouvements
 VHS CC01 - 30 €
 DVD CC01 - 30 €



Collection QI GONG VHS

- Réf. QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin - 25 €
- Réf. QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau - 25 €
- Réf. QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2nd niveau - 25 €
- Réf. QG 4 Wu Qin Xi, Qi Gong des 5 animaux - 30 €
- Réf. QG 5 Taiji Qi Gong avancés - 30 €
- Réf. QG 6a Taiji Qi Gong élémentaires - 26 €
- Réf. QG 6b Taiji Qi Gong intermédiaires - 26 €
- Réf. QG 7 Les auto-massages du Qi Gong - 25 €
- Réf. QG 8 Les 6 sons taoïstes - 30 €
- Réf. QG 9a WUDANG QI GONG - LE MEN 30 €
- Réf. QG 10 Les 4 Animaux Divins - 30 €

Magazine pratique
TAIJI QI GONG
 Collection des numéros 1 à 16
 Réf. mag : 30€ Port Inclus

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

BON DE COMMANDE

07/06

A adresser aux Editions ITEQQ - 08500 LES MAZURES

Remise exceptionnelle : 10% pour 3 articles, 15% pour 4 articles et plus (sauf pour 1 article)

Réf	Titre	Qté	Prix

* Frais de port : 0,80€ par article - 4,80€ pour 1^{er} produit + 1,20€ par article sup.
 (Remarque : Remise exceptionnelle 15% pour 1^{er} produit + 2,80€ par article sup.)

Total :

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Tél : _____ Tout règlement à l'ordre des Editions ITEQQ

(*) Je souhaite recevoir la (les) documentation(s) 1 2 3 4

Date : _____ Signature : _____

4- ACADEMIE DE TAICHI CHUAN

style yang traditionnel (ATCSYT)
 lignée de yang sau chung (hors Itca)
 cours hebdo 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.iteqq.com>



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

SIFOU DE FOOT!



Mes amis, votre sifou, malgré le nombre d'années considérables qu'il accumule est toujours très étonné de voir l'intérêt de toute la planète pour un ballon... Avant, les formes blanches et noires qui recouvraient la balle de football me plongeaient en méditation : petite métaphore de la Terre, yin-yang qui se joue au pied pour ne pas perdre la sphère. La voie du football ne me semblait pas très éloignée de la voie du Tao : deux

équipes qui se mélangent, bien qu'ayant chacune la moitié du terrain, toujours l'un dans les buts de l'autre, et vice-versa, faisant circuler cette boule d'énergie, entre les joueurs et les spectateurs, déclenchant enthousiasme et joie ! Et que de beaux gestes... Je me souviens de cette belle équipe de shaolin, qui malheureusement n'a pas pu venir en Allemagne, et c'est bien dommage, car les Brésiliens auraient eu du souci à se faire : certains ont adapté la pratique du Bagua Zhang au ballon rond... Je suis sûr que Ronaldo tout grand spécialiste qu'il est n'a jamais vu ça !

Mais aujourd'hui, tandis qu'un collectif de femmes espagnoles réclame le monopole exclusif de la télécommande dans l'espoir de

mettre un terme définitif à la Coupe du monde (car les pauvres sont déjà saturées de football avec les compétitions nationales...), au même moment, les églises anglicanes sur internet — si-si, ça existe — enregistrent une augmentation de fréquentation de plus d'un tiers... afin de multiplier les prières pour attirer les faveurs du Tout-puissant sur l'équipe d'Angleterre. Moi, sans être pour le match nul, il me semble que je prierais plutôt pour que l'échange soit beau et que la rencontre se passe dans la plus grande fraternité, et qu'il y ait même un mélange homme/femme sur le terrain... pourquoi pas ? Mais je dois être dépassé... Quoique, savez-vous qu'en Afrique les équipes se prêtent les joueurs jusqu'à ce qu'elles soient de forces égales pour garantir le spectacle, le suspense et la beauté du jeu ? Mais dans cette fête, il y a aussi des larmes et des déceptions. Peut-être que nous pouvons méditer sur la terrible blessure de ce joueur de l'équipe de France, et espérer que ce grand malheur lui apportera un grand bonheur. Paradoxe ? Croyez-

en l'expérience du vieux sifou que je suis... Peut-être ne jouera-t-il plus jamais au football, peut-être que le sport, la compétition, c'est fini, mais, est-ce un bien, est-ce un mal... peut-être avons-nous quelqu'un qui va prendre un nouveau chemin, un défenseur de l'humanité, un gardien de la planète, un latéral, un attaquant politique, une nouvelle façon de se servir de sa tête... et pour l'équipe française me direz-vous ? Une amie sénégalaise me disait : « C'est comme pour la blessure de Zidane en 98 ; il faut faire un sacrifice pour la victoire ». Ah, mon cœur ne cesse de soupirer à la pensée que le monde pourrait tout aussi bien vibrer pour d'autres rencontres : sur un terrain rempli de spectateurs, deux équipes viendraient s'encourager mutuellement à prendre soin de la Terre, en s'échangeant leur sagesse respective. Le gagnant serait celui qui y mettrait la plus belle énergie et le moins d'ego. Le monde entier respirerait devant tant de créativité bienfaitrice... et à la fin, on jouerait ensemble au ballon, sans but, juste pour se passer la balle, à toi et à moi.

UN TEMPLE DU MASSAGE OUVRE SES PORTES...



credit photo: Maxam

Ne pensez pas que l'Institut Maxam s'appelle le « Temple du massage », mais il pourrait en porter le nom tant la beauté et la simplicité du lieu peuvent s'y prêter. Six salons, six arts de massage. Ambiances thaïlandaise, japonaise, chinoise, indienne ou indonésienne, tout a été pensé, ressenti et adapté pour honorer les vertus du massage sous toutes ses latitudes et pour ainsi répondre aux goûts et aux spécificités de chacun. Isabelle et Eric Coiho Bah viennent d'ouvrir au cœur de Paris un espace à leur image : convivialité, raffinement, et sérénité. Véritable temple des arts traditionnels du massage.
Site internet : www.maxam.cc

DE NOMBREUX SALONS VOUS ATTENDENT A LA RENTREE...

- **Le salon de la vie écologique** aura lieu du 13 au 15 octobre prochain à Rennes.
site internet : info@vivexpo.com www.vivexpo.com
- **Le salon du bien-être** les 21 & 22 octobre au Havre : www.lehavresalon-bienetre.com vmsons@dockslehavre.com
- Le salon du bien-être à Dijon du 30 septembre au 1er octobre : contact@forcexpo.fr
- **Le salon Rentrez Zen** aura lieu du 14 au 18 septembre à l'Espace Champerret à Paris. Et Comme chaque année, nous y serons présents !
site internet : www.spas-expo.com

Institut de Formation en Energétique Chinoise

ACUPUNCTURE
MOXIBUSTION
PHARMACOPÉE
THÉRAPIE MANUELLE
DIÉTÉTIQUE
QI GONG



PERPIGNAN

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS

06 83 19 36 34

74, CHEMIN DE LA BUTTE - HALL 2
31400 TOULOUSE

INSTITUT INTERNATIONAL DE DAO YIN YANG SHENG GONG

Ecole de Qi Gong
du
Professeur Zhang Guang De



Professeur de l'université des Sports de Pékin,
8ème Duan de Wushu,
Zhang Guang De est le créateur du Dao Yin Yang Sheng Gong,
Il dirige l'enseignement de l'Institut assisté par Zhang Jian.

L'Institut de Dao Yin Yang Sheng Gong propose :

Des sessions de formation en octobre et en avril avec :

- Soit un programme à la carte pour l'initiation ou pour la formation continue.
- Soit un programme complet pour les diplômés d'enseignement (360 h de pratique et de théorie)

Les évaluations et les diplômes sont délivrés par le Pr Zhang Guang De



Renseignements:
Institut International de Dao Yin Yang Sheng Gong
2, rue Darrichou 64200 BIARRITZ
Tel 05 59 51 82 61 Fax 05 59 59 33 60
Email : idyyg@yahoo.fr Website : http://idyyg.free.fr

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 40 22 07 05
contact@lepasdepegase.com
site: zhiroujia.com
06 62 16 56 79 - 06 62 16 37 33



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



法
國
中
華
醫
生
學
會
分
會

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

LE REVE ABORIGENE A SON FESTIVAL

création graphique: Imanou



Pour sa cinquième année aura lieu le festival de didjeridoo, guimbarde et chant diphonique, les 21, 22 et 23 Juillet prochain près de Poitiers, dans le site de Soulièvres.

Près de 4000 festivaliers y sont attendus. Venu des quatre coins d'Europe, des découvreurs et des amoureux des musiques du monde se retrouveront ainsi pour rendre hommage aux civilisations qui leur ont fait découvrir le didjeridoo, la guimbarde et le chant diphonique.

Aussi, ce festival n'est-il pas seulement un rassemblement musical, ses fondateurs étant animés par un authentique souffle, celui de faire vibrer pas ces rencontres l'âme de la

Terre, Gaïa, et la faire résonner jusqu'au cœur des générations futures. A l'image de cet eucalyptus planté chaque année, entouré d'un corroboree, en hommage à : « la renaissance du festival et à la reforestation nécessaire à la production d'oxygène et donc de la vie sur Terre ».

Profondément inscrit dans un respect écologique de la vie, cette année encore : des concerts, des conférences, des films, une scène libre pour les festivaliers, des rencontres musicales entre professionnels et amateurs, des ateliers de musique en pleine nature, avec initiation ou approfondissement en compagnie de professeurs de haut niveau, etc. Au programme cette année : au didgeridoo, Mark Atkin, le Suisse Roman Buss, l'Allemand Sven Molder, les Français Drum'n Didjabo... A la guimbarde, l'Iranien Morteza, l'Américain Steev Kindwald, et le Chinois Wang Li à la guimbarde chinoise. Au chant diphonique, les Mongols Tse-rendavaa et Tsogtgerel. Et la présence d'un chef Navaro à la flûte ainsi que des danses amérindiennes d'origine Crow.

Pour finir, quelques paroles issues de la tradition aborigène : « Blessé la terre c'est te blesser toi-même, et si d'autres blessent la terre, c'est toi qu'ils blessent. La terre devrait être laissée intacte : telle qu'elle était à l'époque du Rêve quand les Ancêtres chantaient le monde pour l'amener à l'existence ». A méditer par nous tous...

Retrouvez toutes les infos sur le site : www.lereve-de-laborigene.net

CHARLES ABELE NOUS A QUITTES...



photo: Serge Michalowitz

Le 10 mai dernier, nous apprenions le décès de Charles Abelé. Le fondateur de la Fédération Aïkiryu et Arts du Geste a tant fait pour le développement de son art qu'il est difficile de parler de lui sans parler de son école. Fondateur de la F.AAGE en 1996 en collaboration avec ses élèves les plus anciens, il enseignait l'Aïkiryu et l'Aïkiryutaiso depuis 25 ans en France et à l'étranger.

L'Aïkiryu, voie de transformation par l'énergie de l'amour, est un art contemporain inspiré par l'aïkido de Maître Kobayashi Hirokazu. Charles Abelé découvre l'Aïkido de Maître Kobayashi Hirokazu lors de stages, il est alors enseignant d'Aïkido à Reims. Il rencontre André Cognard et s'engage dans un travail avec lui durant une quinzaine d'années avant de fonder sa propre école. En

l'Aïkiryu (amour: aï / Energie, souffle vital, esprit, âme: kii/ Dragon: ryu) se veut porteur d'un message lié à l'amour qui rend possible toute rencontre, toute harmonie, toute réalisation. Cette voie du corps spirituel est soutenue par le symbole du dragon représentant la puissance divine, l'élan spirituel. Il est le symbole de la résolution des contraires et le gardien des trésors cachés. L'énergie de cette transformation ne peut être que celle engendrée par l'Amour. L'Aïkiryu trouve son origine dans cette recherche qu'a l'homme d'être un lien entre ciel et terre et de suivre son chemin de transformation.

Le Taiso (pratique interne-énergétique issue de l'Aïkiryu) permet de mieux se connaître, de prendre conscience que le corps est une véritable mémoire vivan-

te et que les processus de régénération sont à l'intérieur de chacun d'entre nous, disponibles : « Apprendre, c'est se re-souvenir. »

Il était aussi connu pour ses interventions dans le domaine social, le milieu scolaire et la santé et pour ses nombreuses collaborations avec des chorégraphes et des metteurs en scène dans le cadre de la formation des artistes et de la création. En 2004, il crée et co-dirige le centre d'Arts corporels Shin Shin i Tai, lieu de pratique et de rencontres des Arts et des Hommes.

Toutes nos sympathies vont à Isabelle, sa compagne, ses proches et ses élèves.



Les Temps du Corps

Centre de Culture Chinoise

Depuis 12 ans, Les Temps du Corps organisent des cours, stages et formations aux techniques chinoises: Qi Gong, Tai Ji Quan, Kung Fu Wushu ainsi que Yi Jing, Feng Shui, calligraphie...

Au programme de l'année 2006-2007:

- Cours et stages toute l'année:

Qi Gong: Dao Yin, Qi Gong de la femme, Qi Gong des 49 mouvements, Nei Yang Gong, Hui Chun Gong, Qi Gong des 5 animaux, Yi Jin Jing, Chant et Qi Gong, relaxation, danse énergétique.

Arts martiaux: Tai Ji Quan styles Yang, Chen et Wu; Tai Ji de l'épée; La main du Tai Ji, Kung Fu Wushu et Shaolin, Huang He Huan, Luo Han Quan.

Connaissance de la culture chinoise: Méditation chan, Enseignement bouddhiste, Yi Jing, Feng Shui, calligraphie, cours d'idées chinoises, cours de chinois, mantras, conférences sur la médecine chinoise, l'énergétique, le yoga, les chamanismes.

Initiation aux massages: massage chinois (tuina), massage Chi Nei Tsang, réflexologie plantaire, shiatsu

-Formation professionnelle de Qi Gong sur 3 ans:

A raison de 4 week-ends + 1 semaine complète dans le sud de la France les 2 premières années; 4 week-ends + 1 stage de 3 semaines en Chine la 3ème année. C'est une véritable formation professionnelle qui permet d'acquérir les bases théoriques, pratiques et pédagogiques nécessaires à l'enseignement du Qi Gong. Formateurs: Ke Wen, Bruno Lazzari, Mme Liu Ya Fei, Mr Hu Xiao Fei, Dominique Casays.

JOURNEES PORTES OUVERTES

LE SAMEDI 9 ET DIMANCHE 10 SEPTEMBRE 2006 DE 10H A 18H: Ateliers, démonstrations, conférences.

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 - www.tempsducorps.asso.fr

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

F.N.M.T.C.



D.A.T.C.

**Diplôme d'Acupuncture
Traditionnelle Chinoise**

Les épreuves du diplôme inter-écoles
se dérouleront à Paris et à Aix en Pce.

Les 15, 16, et 17 septembre 2006

Dernier délai d'inscription

le 30 juillet

2006



F.N.M.T.C.

Définit pour les écoles agréées les critères de formation

Délivre le Diplôme d'Acupuncture Traditionnelle Chinoise

Organise des congrès, des colloques, des voyages en Chine

Entretient des relations européennes et internationales

FEDERATION NATIONALE
DE
MEDECINE TRADITIONNELLE
CHINOISE

Renseignements:

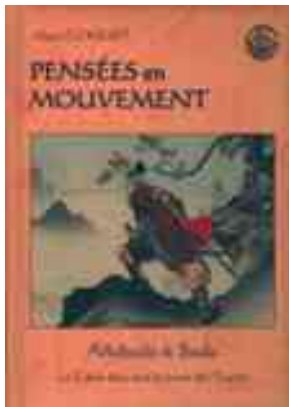
7, rue Louis Prével
06000 NICE.

Tel : 04 93 82 31 39

www.fnmtc.com

contact@fnmtc.com

F.N.M.T.C. est membre fondateur de la C.F.M.T.C. (Confédération Nationale de M.T.C.)



Pensées en mouvement, Aïkibudo & Budo

par Alain Floquet

Même si ce recueil est davantage destiné aux pratiquants de l'Aïkibudo, chacun peut se sentir touché par les textes et les illustrations de ce livre qui accompagnent de ses « pensées en mouvement », réflexions et gestualité. Le fondateur de l'Aïkibudo nous offre ici les fruits d'une longue méditation sur sa pratique.

Budo Éditions 14,50 €

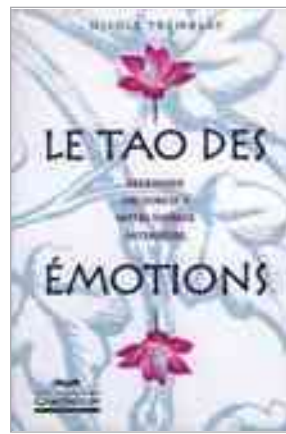


Mémento du voyageur décontracté

par Charlotte Beech

Auteur de nombreux guides, notamment sur le Pérou, le Vénézuéla, l'Inde... Charlotte Beech nous offre un guide pratique rempli de bons conseils pour préparer son voyage dans de bonnes conditions, trouver un hébergement qui corresponde à son budget, profiter au maximum de son séjour... un compagnon indispensable à emporter partout où vous irez!

Courrier du Livre 14,50 €



Le Tao des émotions

par Nicole Tremblay

L'auteur nous livre ici les clés du Tao des émotions, qui permet, entre autres, de recycler les émotions négatives en énergies utiles. Nous générons des énergies internes par les émotions et les pensées qui agissent sur nous et affectent les énergies externes. Nicole Tremblay nous propose de les transformer pour augmenter notre force vitale et développer notre conscience.

Editions Quebecor / prix N.C.

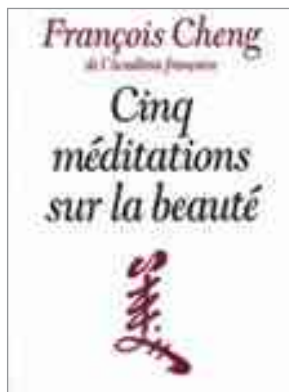


La Chine nouvelle

par Cyril J.-D. Javary & Alain Wang

Ce livre rédigé par deux amoureux de la Chine propose très concrètement à l'aide de cartes, de chiffres, mais aussi avec une sympathie profonde qui n'exclut pas la critique, une vision de la Chine, loin des clichés. Utile pour tous ceux qui s'intéressent à ce géant, quatrième puissance économique mondiale, et qui veulent relier le passé au présent, en en comprenant toutes les dimensions.

Larousse 9,90 €



Cinq méditations sur la beauté

par François Cheng

La beauté sauvera-t-elle le monde? Voici un partage, cinq soirées entre artistes, scientifiques, philosophes, psychanalystes, écrivains, anthropologues, connaisseurs ou non de l'Orient et de la Chine, 5 méditations sur une notion apparemment inutile, et relayée par notre société, pour remettre la beauté comme réalité unique et fondamentale au cœur de chacun.

Albin Michel 12 €



Toucher-massage, 20 ans de pratique(s)

par Joël Savatofski,

Vingt experts soignants, praticiens de bien-être témoignent sous l'impulsion de Joël Savatofski, fondateur en 1985 de l'École du Toucher-Massage. Chacun à leur manière exprimant comment ils se sont appropriés la pratique. Un livre qui montre combien le massage fait partie désormais de notre vie de tous les jours.

Editions de Parry / prix N.C.



Tao et Santé, encyclopédie des arts de santé taoïstes

par Gérard Edde

Un ouvrage complet sur les arts de santé taoïste. Les thèmes présentés: le principe vital, les plantes, massages, et des exercices pratiques par ce spécialiste déjà auteur de plusieurs livres sur le Feng Shui, le Ginseng ou encore la digi-topuncture taoïste et le Qi Gong.

Ed. Chariots d'Or 22,90 €



108 perles de sagesse du Dalai-Lama

par Catherine Barry

L'auteur, présentatrice de l'émission *Voix bouddhistes*, interroge le Dalai-Lama avec qui elle entretient des relations privilégiées et nous permet de comprendre son message. C'est avec 108 méditations que ce livre-guide répond à nos interrogations profondes du quotidien.

P. de la Renaissance 16 €



Paris Zen

par Le guide du routard
Est-il vraiment utile de présenter le fameux « guide du routard » ? Paris Zen présente les espaces verts, les tables bio, les hammam, massage, spa de Paris, mais aussi des adresses pour pratiquer yoga, taïji, qi gong... dont le Centre Génération Tao, dont le guide fait tous les éloges ! Bref, vous n'aurez plus d'excuses si vous souffrez du stress de la capitale ! Laissez-vous guider.

Hachette Tourisme 7,90 €



Mettez du « Ki » dans votre voix !

par Philippe-Nicolas Mélot

Chanter, c'est se mettre en résonance avec soi-même. Différents exercices en relation avec chaque chakra sont ici proposés afin de libérer la voix et faire circuler l'énergie dans notre corps. Le chant conscient est un outil de développement personnel qui possède une action libératrice sur les émotions non exprimées.

Le Souffle d'Or 17 €



Danse orientale

par Dolphina

De très belles illustrations et photographies pour ce livre très complet et didactique sur la danse orientale. Sans remplacer un professeur, cet ouvrage vous donne les bases et une progression en trois niveaux, avec des noms aussi évocateurs que la danse de la déesse, la marche du serpent, la danse du génie, ou encore la célèbre danse du voile... Tout un programme !

Editions Solar 16 €

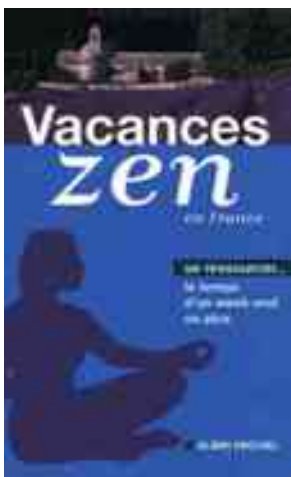


Mal de dos, mal de l'être

par Claudine Corti

Voici un livre qui nous propose de rechercher, d'identifier et d'interpréter les causes profondes du mal de dos, en tant que symptôme du mal-être. L'ouvrage s'attarde sur chacune des structures osseuses et articulaires de la colonne vertébrale en dévoilant l'essence même du décryptage. La prise de conscience n'étant pas incompatible avec la consultation chez votre médecin traitant !

Editions Quintessence 20 €



Vacances Zen en France

par Agnès Rogelet

Se ressourcer le temps d'un week-end ou plus ? Ce guide présente des vacances « zen » à portée de tous : silence, repos, air pur, épanouissement corporel et spirituel. De quoi retrouver votre sérénité avant de réattaquer en pleine forme, ressourcé. Mais la rentrée, c'est pour plus tard...

Albin Michel 10 €

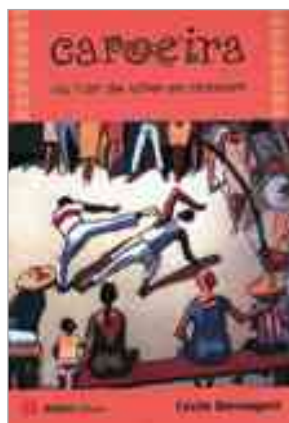


Acupuncture Tradition et Recherche Moderne

par un collectif d'auteurs français et chinois

Ce livre n'est pas la compilation d'ouvrages anciens, mais le résultat d'un méticuleux et long travail d'échanges avec de nombreux professeurs, médecins et chercheurs. Une retranscription directe de l'expérience clinique journalière écrite dans un esprit évolutif car l'acupuncture est toujours en mouvement.

Editions F.L.E.T.C. / prix N.C.



Capoeira ou l'art de lutter en dansant

par Cécile Bennegent

L'auteur, enseignante de capoeira, nous fait partager la culture de cette danse - lutte - art martial - folklore brésilien. Le « jeu », la roda, l'échange entre les deux joueurs, mais aussi la traduction des textes des chansons, tout nous est donné pour comprendre l'univers des capoeiristes et pour pouvoir entrer, pourquoi pas, à notre tour, dans la ronde.

Budo Editions 13,95 €



Ayurveda, l'art de vivre,

film documentaire de Pan Nalin

Film de 104 mns où l'on suit des praticiens et leurs patients, et notamment Brahmanand Swamigal, médecin ayurvéda et siddha de père en fils. Il nous parle de la transmission, tout en nous montrant l'étendue des possibilités de l'ayurvéda. De superbes images et une musique magnifique.

One plus one vidéo / prix N.C.





IVRES *DE RIRES*

Jivres de joie, de plaisir, de sensualité, d'amour, de sacré, de Qi. L'ivresse des profondeurs ou des cieux lointains. Rire aux éclats, partir en fous rires. Rire de bon cœur. A ces évocations, ne vous sentez-vous pas déjà animés d'une profonde joie? D'un doux et puissant sentiment d'emportement et de transcendance? Ne peut-on rêver plus belles perspectives pour cet été? En médecine chinoise, dès le mois de juin, le cœur commence à se gorger d'énergie. L'été est la saison de la joie et de l'extase. De l'enthousiasme et de tous les désirs. Les sens pleinement éveillés, on se relie aux

autres, on s'ouvre aux rencontres, flirts ou amitiés. On nourrit son feu intérieur en surfant sur la légèreté des vacances et des voyages. Au gré des pérégrinations, on engrange les expériences. On s'enivre, on rit.

Mais qu'est-ce que l'ivresse? Le rire? Existerait-il une culture de l'ivresse et du rire? S'enivrer et rire peuvent-ils nous initier? C'est ce que nous vous invitons à découvrir dans ce dossier en vous conviant à un banquet chinois, en vous initiant à la boxe de l'homme ivre, au Tao du clown, au sourire intérieur et au Yoga du rire.



illustration : D.R.

L'ivresse en Chine

Un rendez-vous avec l'amitié

par Cyrille J.-D. Javary

Partie intégrante de l'art de vivre chinois, l'ivresse est avant tout une histoire d'amitié symbolisée par le banquet.

L'ivresse est une part profonde de l'art de vivre chinois. Des puritains ont pu la condamner, Confucius lui, n'y trouvait rien à redire: « Le vin était la seule chose qui n'était pas mesurée à la table du maître » lit-on au chapitre 18 des *Entretiens*, dans un passage où est détaillé ce que Confucius mangeait: « jamais plus de viande que de légumes », et ce qu'il ne mangeait pas: la charcuterie du marché, parce qu'à la différence de celle faite dans sa maison, il ne savait pas ce qu'il y avait dedans. Les Taoïstes quant à eux, avaient depuis longtemps remarqué que parmi les gens qui tombent, seuls les enfants et les ivrognes ne se font pas mal; ils roulent à terre, s'écrochent les genoux, mais ne se brisent pas les os parce qu'ils ne sont pas raidis par la peur de choir ou la crainte de déchoir. L'ivresse, quand elle n'est pas beuverie, est mise en communication. Elle ouvre les portes de la perception avec l'invisible, le précieux et le subtil, mais il n'est pas donné à n'importe qui de le sentir. A l'époque des Tang (6^e - 9^e siècle), Li Bai (aussi appelé Li Po), grand buveur et grand poète, le disait sans ambages et sans tourner autour du pichet: *Si le ciel n'aimait pas le vin / Au firmament point d'« étoile du vin » / Si la Terre n'aimait pas le vin / Dans les profondeurs point de « source du vin ».* / *Puisque le Ciel-Terre aime le vin / Aimer le vin ne fait pas honte au Ciel. (...)* / *Trois coupes de vin et on entre en communication*

avec le Dao / Un tonneau entier et on est en harmonie avec la Nature. / Mais, vous qui saisissez vraiment le sens du vin / Ne le transmettez point aux personnes sobres.

Zui, l'idéogramme de l'ivresse

Il y a cependant dans l'ivresse chinoise un niveau supplémentaire. Confucius avait posé le bon fonctionnement de la société sur cinq relations: entre souverain et sujet, père et fils, mari et épouse, fils aîné et fils cadet, et entre les amis.

L'idéogramme de l'amitié

Quatre de ces relations sont hiérarchisées et imposées, seule la cinquième est horizontale et choisie, c'est pour cela qu'elle est la plus précieuse, surtout dans une société où pudeur et retenue furent longtemps la règle. « Ivresse » s'écrit ainsi en chinois avec un idéogramme formé par la combinaison de deux idées: zui (voir encadré). A gauche, un très vieux signe qui représente une jarre bouchée à l'intérieur de laquelle quelque chose est en train de fermenter. Le liquide tiré de cette fermentation, appelé jiu, désigne toutes les boissons alcoolisées, depuis la bière, pi jiu, jusqu'au gaoliang jiu, un alcool blanc à base de sorgho que les Russes trouvent vraiment fort (il titre entre 55° et 64°). A droite, un caractère signifiant « sol-

dat », zù, celui-là même qu'on retrouve combiné avec celui des herbes de la prairie dans le nom du 45^e hexagramme du Yi Jing : « Réunion », cui, qui indique un moment de grande solidarité. Déconcertant de prime abord, le choix de ce caractère n'est pas dû au fait que les soldats aiment boire, mais à ce qu'ils forment un groupe solidement uni par des liens horizontaux au sein d'un ensemble fortement hiérarchisé, exactement comme les amis. De nombreux poèmes en témoignent dans lesquels on voit vin et amitié, émotion et retenue, avoir intimement partie liée: *Une grande passion ressemble à l'indifférence / Devant la coupe, nous restons muets, sans sourire / C'est la bougie qui brûle les affres de l'adieu / Jusqu'au jour, pour nous, elle verse des larmes.* Écoutons encore ce poème de Li Bai, « Écrit en souvenir dans une taverne de Jinling » : *Un parfum de fleur de saule apporté par le vent / Une fille de Wu verse le vin nous conviant à le goûter / Mes amis de Jinling sont venus jusqu'ici m'accompagner / Celui qui va partir, ceux qui restent, ensemble vident leur coupe / Demandez au fleuve qui coule vers l'Est / Si ce que nous sentons maintenant n'a pas plus de durée.*

**Vin et amitié,
émotion et
retenue.**

L'idéogramme de l'harmonie avec le rythme de l'univers

Vecteur de communication avec les autres, l'alcool en Chine peut aussi devenir un moyen de se relier avec le rythme fondamental du fonctionnement des choses. C'est à cette aune qu'on mesure la différence avec le rôle joué parfois par le vin dans l'art et la littérature occidentale, par exemple chez Baudelaire dans « Le poison » : *Le vin sait revêtir le plus sordide bouge / D'un luxe miraculeux / Et fait surgir plus d'un portique fabuleux / Dans l'or de sa vapeur rouge / Comme un soleil couchant dans un ciel nébuleux.* Ou dans « Le vin du solitaire » : *Le dernier sac d'écu dans les mains d'un joueur / Un baiser libertin de la maigre Adeline / Les sons d'une musique énervante et câline / Semblable au cri lointain de l'humaine douleur / Tout cela ne vaut pas, ô bouteille profonde / Les baumes pénétrants que ta panse féconde / Garde au cœur altéré du poète pieux / Tu lui verses l'espoir, la jeunesse et la vie / Et l'orgueil, ce trésor de toute gueuserie / Qui nous rend triomphant et semblable aux Dieux.*

Au pays du Milieu, peu de restrictions religieuses ou opprobre moral ne s'attache à l'ivresse. Parmi les plus célèbres calligraphes, de nombreux génies consommaient plus de vin que d'encre. L'un d'eux un jour, emporté par l'ivresse et l'inspiration, écrivit dans une taverne un poème en utilisant le vin pour l'encre et ses cheveux pour pinceau. L'ivresse est également rarement vécue en Chine comme un

oubli de soi, une fuite devant l'oppression de la réalité, mais plutôt comme l'établissement d'un couplage subtil, une résonance intime avec la vibration ultime qui anime l'univers lui-même.

Le plaisir des banquets

La forme sociale la plus courante de ce point de vue est la règle sociale enjoignant de ne jamais boire seul. Cette norme, qui départage toujours ivresse et alcoolisme, s'applique particulièrement durant les banquets, plaisir dont les Chinois sont très friands.

Tchinn'-tchinn' !

Lors, les verres de chaque convive doivent être remplis, que ceux-ci désirent boire ou non. Cette disposition qui choque souvent les étrangers est pourtant une élégante manifestation de respect et de politesse. Le devoir de l'hôte, qu'il soit un ami, un aubergiste ou, ce qui est plus courant en Chine, un ami qui vous invite à l'auberge, est que son invité soit satisfait. S'il ne désire pas boire, son choix est respecté, mais si ce n'est pas le cas, il faut que son verre soit plein, car si son verre est vide, alors le choix n'est plus le sien. A cela s'ajoute une autre coutume qui prescrit : qui veut boire doit inviter au moins quelqu'un à boire avec lui. Il peut convier qui il veut, et toute la tablée s'il le désire, mais il doit convier quelqu'un à trinquer avec lui. Pour celui qui préside, c'est une obligation qu'il doit à chacun de ses hôtes et au cours du repas, chaque convive doit le convier en retour. On comprend alors pourquoi les verres à toast chinois sont si petits. Au cours du repas, chacun peut également inviter à boire avec lui qui il désire. Comme les tables chinoises sont rarement à moins de huit couverts et peuvent aller jusqu'à plus du double de convives, on imagine le nombre de combinaisons possibles, et à l'intérieur le nombre de variations que l'on peut introduire entre les convives que l'on invite deux fois de suite, ceux que l'on « oublie » d'inviter, ceux à qui on ne rend pas l'invitation, et ceux que l'on n'a pas invités et qui pourtant vous invitent, etc. On imagine tout l'éventail de subtilité feutrée que cette simple règle permet de déployer de manière aussi efficace que discrète.

Pour inviter quelqu'un à boire, la grande politesse veut que l'on se lève et que, tenant son verre à deux mains (la gauche le soutenant par en dessous), on le dresse en direction de la personne qu'on invite en lui disant : *wo qing ni he jiu*, soit mot à mot : je (wo) invite (qing) toi (ni) à boire (he) du vin (jiu). Très formelle, cette formule se résume le plus souvent au simple mot « invite », prononcé au ton montant, ce qui fait que la finale « g » est avalée et

PROVERBE...

白酒
红人面
黄金
黑豕心

Bai jiu hong ren mian huang jin hei shi xin : « L'alcool blanc rougit le visage, l'or jaune noircit le cœur (d'avarice) ».

Les alcools chinois sont le plus souvent blancs de couleur et très rarement ambrés comme le sont certains Rhums et tous nos Cognacs et autres Armagnacs. Par ailleurs, la complexion chinoise est telle que dès qu'ils ingurgitent de l'alcool, cela se voit tout de suite car ils ont immédiatement les joues qui deviennent très rouges. Le reste du proverbe se comprend sans commentaires.

POEME...

Le poète Li Bai se réveillant de l'ivresse un jour de printemps : *La vie en ce monde est comme un grand rêve. A quoi bon donc s'y donner tant de mal ? C'est pourquoi tout au long du jour on s'enivre. A s'en coucher effondré dans la cour du devant. Au réveil, on contemple le monde extérieur. Un oiseau chante parmi les fleurs. Surgit une question : quelle est la saison ? Le vent du printemps bavarde avec les loriots errants. Pareille scène émeut et rend mélancolique. Mais face au vin, on s'en verse à nouveau. Chantant d'une voix forte en attendant le clair de lune. La mélodie accomplie, les sentiments s'oublent.*

ZUI, L'IDEOGRAMME DE L'IVRESSE

醉

« Ivresse » : zuǐ, s'écrit en chinois avec un idéogramme formé par la combinaison de deux idées.

萃

Celui-là même que l'on retrouve combiné avec celui des herbes de la prairie dans le nom du 45^e hexagramme du Yi Jing : « Réunion », cuí, qui indique un grand moment de solidarité.

酉

Ce très vieux signe représente une jarre bouchée à l'intérieur de laquelle quelque chose est en train de fermenter.

酒

Le liquide tiré de cette fermentation est appelé jiù. Il désigne toutes les boissons alcoolisées.

卒

A droite, un caractère signifiant « soldat », zù.



PORTRAIT

Né en 1947, Cyril J.-D. Javary est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation et culture chinoise ancienne & moderne. Il est aussi traducteur du Yi Jing, le *Classique des Changements*, fondement depuis 25 siècles du mode de penser Yin/Yang. Il a fondé en 1985 le Centre Djohi, association pour l'étude et l'usage du Yi Jing, qu'il dirige depuis lors. Il a également mis au point un jeu interactif de formation à l'esprit chinois fondé sur le Yi Jing : la Grande Marelle du Yin/Yang.

que l'on entend plus guère que : « tchinn' ». Un autre principe de la politesse chinoise prend alors le relais, qui prescrit que l'on doive honorer son interlocuteur en le conviant à boire le premier. La personne invitée se doit donc de retourner l'invitation envers celui qui l'a formulée, ce qu'elle fait alors en reprenant à son tour la formule d'invite abrégée. Voila pourquoi, ayant assisté à semblable échange, les Français, ont ramené dans leurs pays l'habitude de trinquer en disant : « tchinn'- tchinn' » !

Un rendez-vous avec l'amitié

Enfin pour en revenir à Li Bai, le plus grand des poètes chinois de l'ivresse, citons ce poème bien connu des Chinois dans lequel le titre est particulièrement provoquant : « Buvant seul sous la lune ». En voila d'abord une version quasiment mot à mot : *Parmi les fleurs un pot-de-vin / Seul à boire sans amis intimes / Levant une coupe inviter la lune / Face à l'ombre voici trois personnes / La lune point ne savoir boire / L'ombre en vain suivre mon corps / Un instant accompagner ombre et lune / Jouir de la vie à même le printemps / Je chante et la lune musarde / Je danse et l'ombre s'élanche / Eveillés communier dans la joie / Et ivres chacun se séparer / A jamais nouer liens non-attachés / Se retrouver lointaine Voie-lactée.* François Cheng, qui est l'auteur de cette traduction, la commente en disant : « Malgré l'apparente simplicité du ton, le poète y aborde plusieurs thèmes : celui de l'illusion de la réalité, du soi-même et de l'autre, de l'attachement et du non-attache-

ment, etc. Sans être dupe de l'illusion, il invente ses compagnons de vins : son ombre et la lune qui projette cette ombre. A travers ces êtres à la fois divisés et interdépendants, il prend conscience de son propre être (« mon corps » au vers 6) en tant que sujet agissant (vers 9 & 10 « je chante... je danse »). Son chant et sa danse, qui trouvent écho en ses compagnons, lui permettent de goûter la joie partagée. Joie provisoire certes. Et le poète rêve de la véritable union (ensemble mais libres — « non-attachement ») dans la

Voie lactée où lumière et ombre seront indistinctes ».

Il ajoute alors à son commentaire cette version au français plus délicat qui rend l'âcre saveur de ce chant profond : *Pichet de vin au milieu des fleurs / Seul à boire, sans un compagnon / Levant ma coupe, je salue la lune / Avec mon ombre, nous sommes trois / La lune pourtant ne sait point boire / C'est en vain que l'ombre me suit / Honorons cependant ombre et lune / La joie ne dure qu'un printemps ! / Je chante et la lune musarde / Je danse et mon ombre s'ébat / Eveillés, nous jouissons l'un de l'autre / Ivres, chacun va son chemin... / Retrouvailles sur la Voie lactée : / A jamais, randonnée sans attaches !*

Pour la sensibilité poétique chinoise, l'ivresse est finalement un rendez-vous avec l'amitié, une tension vers l'harmonie, une intelligence tournée vers le sensible, une communion étendue aux dimensions de l'univers. En cela n'est-elle pas aussi une voie vers ce que recherchent ceux qui cheminent avec le Tai Chi et le Qi Gong?

Pour plus d'infos, voir carnet d'adresses p. 62.

Si son verre est vide, le choix n'est plus le sien.



1 - DACHENG QUAN
Guo Qiu Zhi
140p. 18,20€



2 - F-CHUAN
Yu Yang Nian
184p. 18€



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



4 - LE FENG-SHUI DES 9
ETILES VOLANTES
Bertrand Guillou
140p. 18€



5 - LA DIETETIQUE TAÏSTE
James Lovelace
60p. 18€



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



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



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



9 - DU TAO SEXUEL
AU TANTRA
J-P Krasensky
100p. 20€



10 - LE DRAGON ROUGE
J-P Krasensky
100p. 19€



11 - L'ÉVEIL DE LA FEMELLE
MYSTÉRIEUSE
J-P Krasensky
130p. 19€



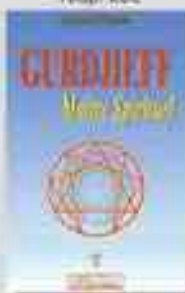
12 - QI GONG
J-P Krasensky
160p. 19€



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



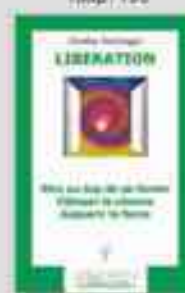
14 - TU L'AMÉRAS
Tchesslav Tchotchouitch
272p. 23€



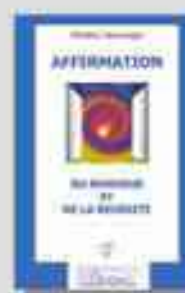
15 - GURDJIEFF
MAÎTRE SPIRITUEL
Patrick Négrier
153p. 20€



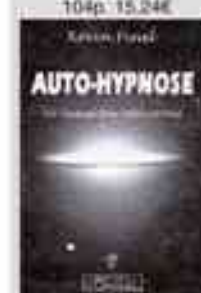
16 - L'ÉNÉAGRAMME
Philippe de Vos
240p. 20€



17 - LIBÉRATION
Dimitry Verkhagin
247p. 20€



18 - AFFIRMATION
Dimitry Verkhagin
230p. 20€



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



20 - LE Rajeunissement
DU COACHING
Baptiste Raypin
140p. 20€



21 - PAROLES D'UN ENFANT
DU SWTI
Marion Lalat-Jeanet
100p. 20€



22 - VIS TA VIE
Charles Antoni
175p. 18€



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



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

Bon de commande à retourner à Éditions L' Originel/Charles Antoni 25 rue Saunier, 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 | 18,20€ | <input type="checkbox"/> 13 L'ANNONCIATEUR DU BIEN À VENIR | 15,24€ |
| <input type="checkbox"/> 2 F-CHUAN | 18€ | <input type="checkbox"/> 14 TU L'AMÉRAS | 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 | 18€ | <input type="checkbox"/> 16 L'ÉNÉAGRAMME | 20€ |
| <input type="checkbox"/> 5 LA DIETETIQUE TAÏSTE | 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 TUNA I : LA THEORIE | 19€ | <input type="checkbox"/> 19 AUTO-HYPNOSE | 20€ |
| <input type="checkbox"/> 8 TUNA II : LA PRATIQUE | 18,30€ | <input type="checkbox"/> 20 LE Rajeunissement 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'ÉVEIL DE LA FEMELLE MYSTÉRIEUSE | 19€ | <input type="checkbox"/> 23 YOGA DE LA PUISSANCE | 18€ |
| <input type="checkbox"/> 12 QI GONG | 19€ | <input type="checkbox"/> 24 YOGA DU SOLEIL | 18€ |

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone : Email :

Nombre d'ouvrages :

Montant de la commande :

Participation frais de port :
(2,50€ pour un livre, 1,50€ par livre supplémentaire)

Chèque à l'ordre de : Editions l' Originel

La boxe de l'homme ivre

A consommer sans modération !

texte par Roger Itier; photos: A. Mattinger et J.M. Lefèvre
création graphique: F. Villbrandt

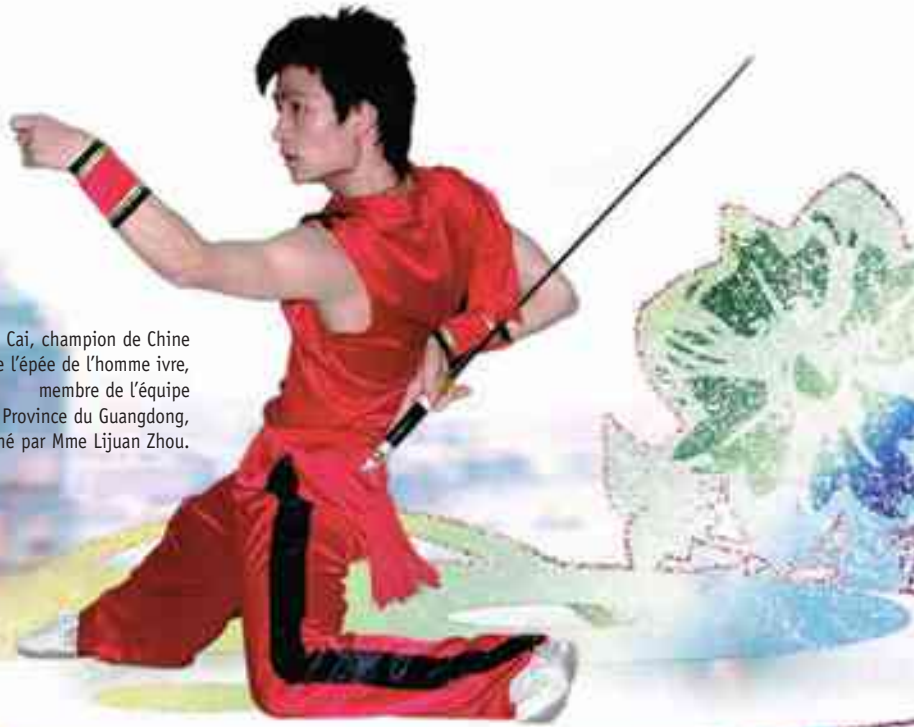
Les arts martiaux chinois sont surprenants. Imaginez une boxe inspirée par l'état d'ivresse ! Imprévisible et d'une redoutable efficacité, découvrez ce style hors-norme.

La boxe des « huit divinités éméchées », *Zui baxian quan*, sort réellement de l'ordinaire. Basée sur la nonchalance et des réactions imprévisibles d'un ivrogne, ses mouvements sont en apparence sans suite et sans enchaînement logique: le pratiquant titube, hésite puis attaque avec la rapidité de l'éclair. Les roulades, les poussées violentes, les coups de pieds en tombant, les sauts périlleux, les crochets aux jambes sont les techniques de prédilection de ce style. C'est certainement l'une des écoles les plus démonstratives, mais également une des plus délicates et longues à maîtriser. Selon la légende, elle fut créée par un certain Li Po*, poète et grand buveur devant l'éternel.

La danse de l'ivresse

Le style *Zuiquan*, la boxe de l'homme ivre, a été popularisée par les films de Jackie Chan avec le *Drunken Master*. Cette école originale aurait été créée par un poète du nom de Li Po qui vécut durant la dynastie des Tang (618-907). L'antiquité connaissait une forme de danse de l'ivresse, *Zuiwu*, pratiquée par les femmes simulant l'état d'ivresse afin d'amuser les soirées de l'aristocratie chinoise. On trouve des traces de cette boxe dans un ouvrage rédigé au 17^e siècle sous les Ming (1369-1644): le *Quanjing quanfa baiyao* dans lequel est transcrit le chant des huit Immortels taoïstes. C'est pour cette raison que l'on parle parfois de la boxe des huit divinités éméchées qui sont Han Zhongli, Lu Dongbin, Lan Caihe, Cao Guojiu, He Xiang (une femme), Han Xianzi, Zhang Guolao et Li Tieguai. La légende raconte que ces adeptes du Taoïsme atteignant l'état d'immortalité fêtèrent cet événement, lors d'un banquet céleste, en buvant plus que de raison. La suite historique appartient aux maîtres de

Ming Tao Cai, champion de Chine de l'épée de l'homme ivre, membre de l'équipe de la Province du Guangdong, entraîné par Mme Lijuan Zhou.



Shaolin, Cao Huando et Zhang Longzhao, qui structurèrent cette école en publiant des manuscrits qui mettaient en relief la technique mais aussi les poèmes du style Quanpu.

Le style des Huit Immortels

La forme originelle comprend huit sections ou formes qui miment les différentes attitudes correspondant à chacun des immortels cités ci-dessus. Citons Li Tieguaï, le boiteux, qui donna des exercices à cloche-pied (le pratiquant se saisit de son pied et passe par-dessus en sautant) ou Han Zhongli, l'érudit, qui inspira les mouvements de secouement des bras (ceux-ci imitent les gestes de son éventail).

L'ivresse, une technique ?

Le style de la boxe de l'homme ivre demande une extrême flexibilité, de la souplesse, de la fluidité et de la coordination. Durant son évolution, le style s'est enrichi de nombreuses techniques issues d'autres styles similaires dans le jeu comme la boxe du singe, *Houquan*, pour les roulades, la boxe de la mante religieuse, *Tanglangquan*, pour les attaques imprévisibles, la boxe des culbutes, *Ditangquan*, pour les pertes d'équilibre volontaires afin de désorienter l'adversaire, la boxe du chien, *Gouquan*, pour le travail au sol, ou la boxe de la trace perdue, *Mizongquan*, pour les déplacements complexes. La source, comme bien souvent dans les arts martiaux chinois, est rattachée au Temple de Shaolin, ceci expliquant l'apport d'autres styles dans le perfectionnement de cette école esotérique. Le Temple de Shaolin agit en effet comme un catalyseur des connaissances, le foisonnement

des maîtres et des stratégies martiales dans ce haut lieu d'étude martiale étant sans équivalent.

Où une stratégie ?

La stratégie de cette école est basée sur des mouvements directement inspirés de ceux d'un homme sous l'emprise de l'alcool. Véritable performance physique en raison des nombreux sauts et acrobaties que le pratiquant exécute, l'imprévisibilité aussi bien dans l'attaque que dans la défense, fait de cette école de Wushu, un style très spectaculaire et très apprécié des néophytes comme des amateurs d'arts martiaux. Le boxeur se déplace à gauche et frappe à droite, il se baisse et soudain se redresse avec vigueur, il semble endormi et amorphe et dans une accélération fulgurante il bondit et lance de redoutables attaques avant de s'écraser au sol en rampant.

Deux des grands spécialistes de cette école sont les maîtres Cai Longyun et maître Shao Shankang qui structura plusieurs formes dont une des plus pratiquées qui se divise en 6 groupes d'enchaînements comportant 46 mouvements principaux. Sa forme est basée sur de nombreuses chutes, roulades et sauts, en alternant la vigueur et la décontraction, la vitesse et la lenteur, les sauts et le travail au sol. Sa réalisation demande une parfaite maîtrise de l'équilibre et un sens de la coordination supérieur.

Des caractéristiques déroutantes

Le pratiquant imite les attitudes déroutantes d'un homme en état d'ébriété. Ces attitudes sont uniquement physiques, le mental étant lui

LE CHANT DES HUIT IMMORTELS

En apparence, ils semblent ivres mais ceci n'est qu'un leurre, en fait ils sont sobres ; sous l'apparente ivresse que leurs corps dégagent, on discerne que leurs esprits sont clairvoyants ; en fusion, les huit immortels ne deviennent qu'un. Réunis, leurs forces et leurs faiblesses, leur souplesse et leur fermeté se complètent à merveille. Ils inspirent en se redressant dans un mouvement d'extension puis s'inclinent tout en expirant, tombent en arrière, le dos à terre, serrant une jarre dans les bras. Sous l'emprise du breuvage, Han Zhongli exécute la danse de l'ivresse tout en s'éventant. Grassouillet, on dit que son éventail lui sert à ranimer les âmes des morts. L'immortel Guolao se débat à califourchon sur sa mule montée à l'envers, le pas léger et la tête pesante, il déambule comme s'il marchait dans la boue. Souvent présenté avec un *yugu* (instrument de musique à percussion), il est le patron des peintres et des calligraphes. Le troisième des immortels Xiangzi joue de sa flûte en fer en accompagnant cette troupe si hétéroclite mais à la fois unie. Il est le patron des musiciens. N'étant pas assuré à gauche comme à droite, se méfiant de l'avant et se défiant de l'arrière, voilà le boiteux Li Tieguaï à la béquille de fer. Il est souvent représenté avec un bâton et unealebasse contenant de l'alcool. Dans un coin, Cao Guojia, le joueur de castagnettes, vêtu dans une tenue de chambre, rêve mélancolique en dansant d'un pas mal assuré. Il est le protecteur des acteurs. Quant aux trois derniers immortels, He Xiangtu est souvent représenté tenant une fleur de lotus à la main. Lan Caihe quant à lui, vêtu d'une robe bleue, ne porte qu'une seule chaussure et un panier de fleurs. Et Lü Dongbin manie avec adresse l'épée.

Les réactions imprévisibles d'un ivrogne.

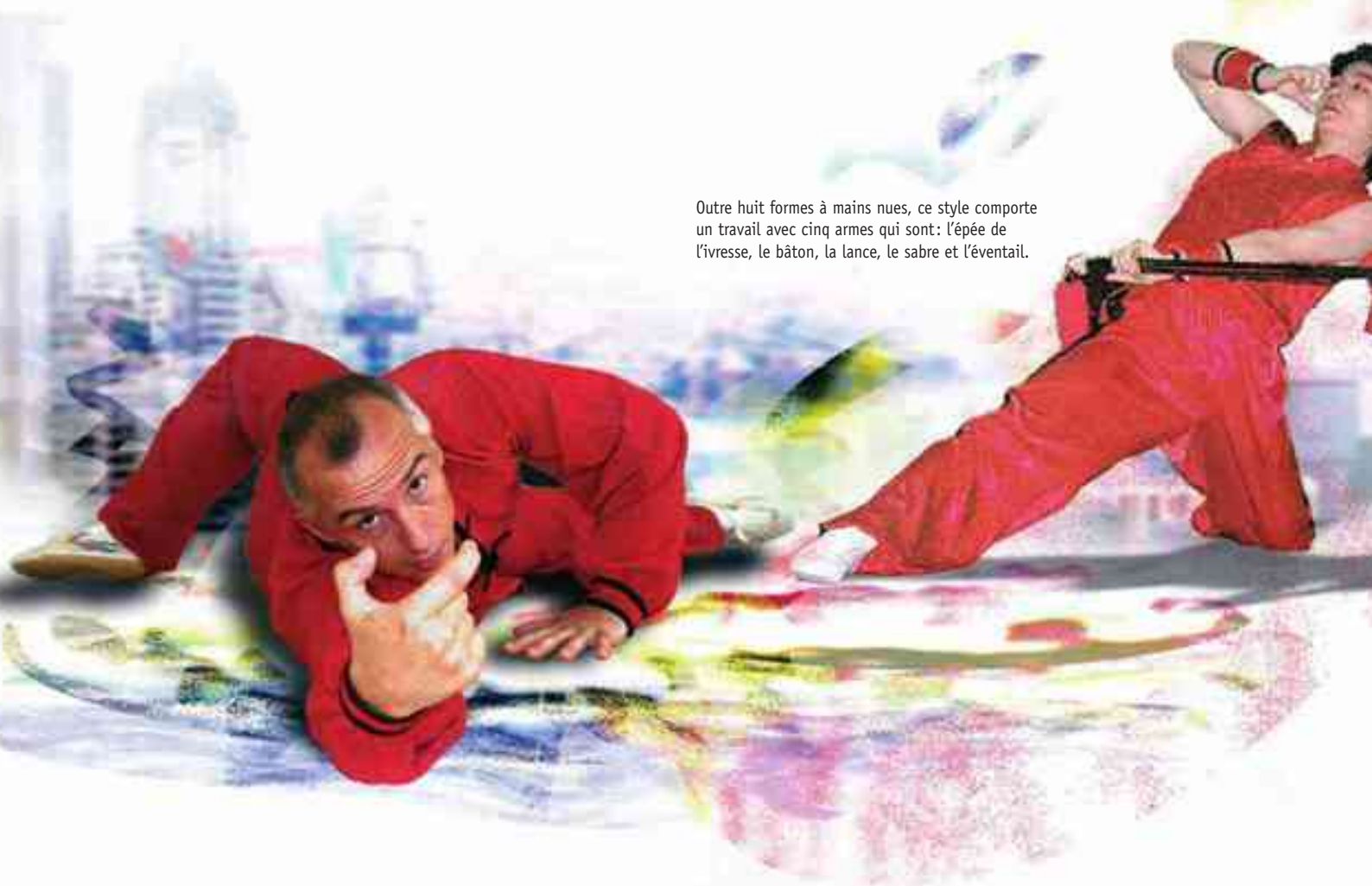
pratiquant exécute, l'imprévisibilité aussi bien dans l'attaque que dans la défense, fait de cette école de Wushu, un style très spectaculaire et très apprécié des néophytes comme des amateurs d'arts martiaux.

Le boxeur se déplace à gauche et frappe à droite, il se baisse et soudain se redresse avec vigueur, il semble endormi et amorphe et dans une accélération fulgurante il bondit et lance de redoutables attaques avant de s'écraser au sol en rampant.

Deux des grands spécialistes de cette école sont les maîtres Cai Longyun et maître Shao Shankang qui structura plusieurs formes dont une des plus pratiquées qui se divise en 6 groupes d'enchaînements comportant 46 mouvements principaux. Sa forme est basée sur de nombreuses chutes, roulades et sauts, en alternant la vigueur et la décontraction, la vitesse et la lenteur, les sauts et le travail au sol. Sa réalisation demande une parfaite maîtrise de l'équilibre et un sens de la coordination supérieur.

Des caractéristiques déroutantes

Le pratiquant imite les attitudes déroutantes d'un homme en état d'ébriété. Ces attitudes sont uniquement physiques, le mental étant lui



Outre huit formes à mains nues, ce style comporte un travail avec cinq armes qui sont: l'épée de l'ivresse, le bâton, la lance, le sabre et l'éventail.



PORTRAIT

Né en 1960, il commence la pratique des arts martiaux dès l'âge de 14 ans. Il obtient plusieurs titres de Champion de France, d'Europe jusqu'à un titre de Vice-champion du Monde en 1983. La voie de l'enseignement le conduit à se perfectionner en Asie sous la férule des plus grands maîtres contemporains. Aujourd'hui, il enseigne tous les aspects des arts martiaux chinois. Il est Président de la FWS, Fédération de Wushu.

clairvoyant. Surprenant, imprévisible, coordonné, fluide et impétueux, le boxeur du Zuiquan feinte, titube, esquive, bondit, roule là où l'adversaire n'attendait rien! Cette technique de combat agit sur les attitudes intermédiaires qui semblent appartenir à un ivrogne. Cette stratégie désoriente l'adversaire en donnant le

La maîtrise de l'équilibre

La maîtrise de l'équilibre, par la coordination des mouvements de mains et de pieds associée au travail du regard, est prépondérante. La décontraction musculaire est capitale, la colonne vertébrale jouant le rôle d'une catapulte d'où sont lancées les attaques de pieds et de poings. La force de cette école n'est pas générée par la contraction musculaire en surface mais plutôt par un travail interne des fascias.

Les techniques de chute

Une des caractéristiques du Zuiquan est l'utilisation des techniques de chute comme des mouvements martiaux à part entière. Celles-ci peuvent se classer en trois groupes fondamentaux que sont: les chutes d'esquive qui consistent à perdre volontairement l'équilibre pour

esquiver, amortir un coup adverse, ou se placer dans une posture favorable à la riposte; les chutes de feinte qui s'utilisent pour attirer l'adversaire dans un piège, par exemple en se laissant tomber au sol sur une de ses attaques en en profitant pour le balayer, le faucher ou crocheter ses jambes pour le faire tomber lui-même; les chutes d'attaque qui sont lancées sur l'adversaire pour le faire tomber volontairement et durement, en s'écrasant de tout son poids sur lui.

La colonne vertébrale agit comme une catapulte.

Ces trois familles de techniques de chute sont liées à l'état d'ivresse dans lequel vous êtes censés être. Le naturel est capital pour l'efficacité de vos techniques et pour ne pas éveiller les soupçons de votre adversaire. Les applications en combat sont savantes et subtiles, elles sont basées sur l'incohérence des mouvements du corps en état d'ivresse alors que l'esprit reste totalement clair. Cette approche du combat bouscule nos concepts occidentaux sur l'efficacité d'une technique de combat. Cependant, lorsque l'on voit évoluer un pratiquant de Zuiquan, on ne peut que constater son apparente nonchalance capable de se transformer en une fraction de seconde en redoutable attaque ne laissant que peu d'issue à l'adversaire. Certains maîtres du Zuiquan peuvent

Maître Cai Longyun, 9^e Duan, est né en 1928 dans la province du Shangdong. Il est le Vice-président de l'Association Chinoise de Wushu. Il devint célèbre en relevant en 1943 un défi contre un puissant boxeur russe, M. Mashalov qu'il mit hors de combat en 13 minutes, il n'avait alors que 14 ans! A la suite de cet exploit, il contribua à combattre l'humiliation qui considérait: « Les Chinois comme le peuple

malade de l'Asie ». Il continua à défendre cet idéal en relevant plusieurs autres défis dont il sortit toujours victorieux. Il fut ainsi consacré « héros national » et reçut le sobriquet de « Grand Dragon aux poings magiques ». Descendant d'une lignée de grands Maîtres, il remporta de nombreuses compétitions. Il participa activement à la standardisation des formes contemporaines afin de diffuser à une plus grande échelle

le Wushu. C'est lui qui codifia le premier une forme de Zuijiuquan qui devint la référence lors des compétitions modernes: *Wushu bisai*. Auteur de plusieurs ouvrages et membre actif de l'Institut de recherche du Wushu de Shanghai, il est l'un des plus grands maîtres contemporains du Wushu à l'instar des Me Wubin, Xia Bai Hua, et Zhang Shan.



crédit photo: Roger Itier

Maître Shao Shankang est né en 1934 dans la province du Zhejiang. Il commença la pratique des arts martiaux chinois en 1949 avec de célèbres professeurs de Wushu tel que Ji Jinshan et Wang Ziping, dernier grand maître de l'école Chaquan. Par la suite, il bénéficia de l'enseignement de sommités du Wushu comme les Shifu Zhu Quiting, Fu Zhongwen, Wang Xiaorong qui parfirent sa connaissance des styles

Jingchaquan, Xingyiquan, Baguazhang, Taijiqian et surtout Zuijiuquan, la boxe de l'ivresse. De 1953 à 1963, le maître Shao obtint de nombreuses médailles d'or dans les compétitions nationales. Il fut membre de la première équipe nationale de Wushu puis devint le coach de l'équipe de Shanghai en 1961. Sa grande expérience et sa connaissance des arts martiaux chinois le conduisirent à visiter plusieurs pays étran-

gers comme la Tchécoslovaquie, les Etats-Unis, le Mexique, les Philippines, l'Australie et le Japon afin d'y dispenser son savoir. De 1969 à 1970, il fut l'un des rédacteurs des règles de compétitions techniques modernes, il édita également une encyclopédie du Wushu et il est le co-auteur avec le Maître Cao Longyun d'un ouvrage consacré à la boxe de l'ivresse.



crédit photo: D.R.

exceptionnellement demander à leur disciple de pratiquer après avoir consommé un peu d'alcool afin d'expérimenter réellement la sensation de l'ivresse. N'en concluez pas pour autant qu'il faille boire pour être un excellent pratiquant de Zuiquan! Une légère ébriété procure une décontraction physique, un relâchement gestuel et mental qui est recherché dans la pratique du Zuiquan. Traditionnellement, l'absorption d'alcool est interdite par tous les maîtres de Wushu, cette expérience est donc tout à fait exceptionnelle et ne permet évidemment pas l'amélioration de la pratique, bien au contraire. Lorsque l'on exécute la forme du Zuiquan, on doit plutôt rechercher à obtenir la « saveur de l'ivresse », *Weidao*, qui peut se comparer à un état de plénitude et de désinhibition qui favorise l'accession à un niveau supérieur de sensation. Amplifiés par l'ivresse, les mouvements exécutés par l'adepte de ce style précèdent souvent l'intention que ce dernier voulait leur donner.

Style original s'il en est, le Zuiquan nous vient d'un passé légendaire où se mêlent panthéon taoïste et divinités bouddhistes. Les manifestations festives ne sont pas l'apanage de nos sociétés judéo-chrétiennes, l'empire du milieu ne déroge pas aux règles de convivialité. Les banquets et les nombreux *Kanpai!* (« A votre

santé! ») ponctuent les formules de politesse et les plats que l'on vous propose. L'ivresse noie la peur et développe la spontanéité qui est le résultat d'une plus grande confiance en soi et ce que l'on en fait. Le but d'un pratiquant de Wushu est d'obtenir de vivre cette ivresse sans pour cela absorber de l'alcool. Si la boxe de l'ivresse nous est parvenue encore de nos jours, même si son développement reste limité, c'est surtout grâce à son aspect démonstratif et acrobatique qui séduit les plus jeunes pratiquants. Cependant il ne faut pas ignorer qu'entre une exécution de la forme purement esthétique sans intention martiale et celle qui incorpore les notions de force et de volonté se situe la frontière entre le « Gung-Fu » (le savoir-faire et le savoir être) et la simple démonstration chorégraphique.

* voir texte de Cyrille J.-D. Javary p. 22.
 Pour plus d'infos, carnet d'adresses p. 62.



Le sourire *intérieur*



Enivrez vos organes !

texte par Anna Miassedova & illustrations par Imanou

Le sourire intérieur est une pratique énergétique qui peut se vivre comme une méditation. Elle utilise le pouvoir bénéfique du sourire en l'appliquant à l'intérieur de soi.



PORTRAIT

Anna Miassedova a été comédienne, formée à la méthode Stanislavski. Quand elle découvre les pratiques énergétiques taoïstes il y a 10 ans, elle décide de s'y consacrer. Elle a ainsi étudié auprès de grands instructeurs tels que Mantak Chia et Juan Li en suivant leurs stages à travers le monde. Elle est aujourd'hui enseignante, notamment au Centre d'Arts Corporels Génération Tao.

Il est dit dans les anciens écrits taoïstes que l'entrée sur le chemin du Tao se fait par la sensation. « Sentir », c'est vivre pour ces anciens Taoïstes. Sentir veut dire, entre autres, être silencieux en nous-mêmes, descendre de la tête et être le corps. Mais comment entrer en communication avec ce corps, qui, jusque-là, a souvent été vécu comme une série d'idées? Le génie de ces alchimistes taoïstes était de constater qu'il n'y a pas plus pénétrant pour entrer en communication que le sourire. Ainsi un passant dans la rue peut nous sourire et nous en ressentons le bienfait.

Unifier le corps par la sensation

Le sourire a donc des pouvoirs. Et le vrai sourire est une marque d'amour. Il transmet une énergie réconfortante, dotée d'un pouvoir de guérison. En souriant petit à petit à chaque partie de notre corps, nous lui apportons la conscience. Ordinairement, celle-ci est fragmentée, car nous vivons « par morceaux », d'où le sentiment d'impuissance que nous pouvons éprouver face aux provocations de la vie. La sensation de toutes les parties du corps unifie la conscience. Apprendre à unifier le

corps à travers la sensation est le but du sourire intérieur. Le simple fait de vivre notre corps en tant que sensation apporte la paix et avec elle la joie. Lorsque nous sourions à nos pieds, nos mains, nos organes, nous sommes de retour au moment « le plus magique » de notre vie qui est le moment présent. Pourquoi? Parce que le corps est dans l'ici et maintenant, le propre du mental étant de se balader entre le passé et le futur. Ainsi le corps a-t-il plein de choses à nous raconter sur « comment ça va maintenant ». Il a son intelligence propre, qui est totale, car unie à la force de vie qui le traverse. Il a en réserve de nombreux « secrets d'enfant » à nous livrer, mais si nous « débarquons » en adulte sérieux, il ne nous livre rien du tout! Le sourire vrai est alors la clef, car même un enfant qui boude finit par sourire en retour.

Le souverain et son royaume

A l'origine, le sourire intérieur s'adressait à tous les esprits qui habitent nos organes vitaux. Pour un lecteur moderne, cela peut paraître naïf ou folklorique, mais ce n'est pas pourtant pas notre mental qui fait fonctionner

nos organes! C'est donc bien qu'il existe une Intelligence derrière tout cela qui à chaque instant fait au mieux pour maintenir l'équilibre. Dans les anciens ouvrages taoïstes, on parle ainsi du « souverain qui voyage à travers toutes les régions du Royaume en dispensant les soins et les encouragements à tous les êtres ». Ce royaume est bien sûr nos milliards de cellules qui forment ce corps et le souverain est notre esprit conscient qui parle aux cellules, aux organes, parce qu'il a décidé d'aider la vie au lieu d'avoir « peur du peuple » et d'entretenir l'idée de la séparation.

La feuille et l'arbre

Les vieux taoïstes disaient encore : « La sagesse du corps est un bon départ pour visiter la dimension cachée de la vie ». Nos cellules ont beaucoup de sagesse. Toutes, elles sont venues de la même source sans aucune spécialisation au début. Puis, elles se sont spécialisées en formant la colonne vertébrale, les reins, le cœur...

Et depuis elles ne cessent de travailler pour l'ensemble, animées par cette intelligence de vie. Nos cellules ont réussi mieux que nous, humains, la vie ensemble. Le cœur bat pour toutes les cellules, les pieds supportent l'ensemble du corps... Elles sont l'exemple de vie solidaire, fraternelle dans la communion de la vie. Elles se transmettent à chaque instant des informations qu'elles communiquent à tout l'ensemble de l'organisme. Pourquoi? Pour aider la vie à durer le plus harmonieusement possible. Elles sont ainsi ouvertes et sensibles aux autres cellules comme étant d'une impor-

tance égale. Pour ces sages taoïstes – que de leçons de sagesse! L'Alchimie veut dire qu'il est possible, plutôt que de bricoler, d'obtenir une transformation profonde de l'être. Pour qu'il y ait cette transformation, il faut qu'il y ait la communication. Le sourire intérieur est le chemin qu'ont emprunté ces sages taoïstes pour ouvrir cette communication. Pour eux, notre corps est une feuille sur l'arbre de l'Univers. Communiquer de plus en plus intimement avec la feuille fait qu'elle s'ouvre un jour à l'arbre... C'est-à-dire à l'Univers.

**Le vrai
sourire est
une marque
d'amour.**

Le Qi Gong du rire

Il existe aussi un Qi Gong très ancien: le Qi Gong du rire. Traditionnellement conseillé pour renforcer les défenses immunitaires, améliorer la circulation sanguine et masser les organes internes, le Qi Gong du rire est une pratique plus « yang » que le sourire intérieur et en cela très différente. Il est conseillé de la pratiquer le matin, au réveil, pour relancer le flux d'énergie en période de flegme. Le rire est un « spasme » qui, de fait, effectue un massage profond de l'abdomen, du diaphragme et de la zone cardiaque. Les Taoïstes ont ainsi consacré beaucoup de pratiques diverses à revigorer le thymus, considéré par eux comme la glande du rajeunissement. Or, pour accroître la vitalité du thymus, il n'y a rien de mieux que le rire. Un des plus grands experts actuels de Chi Nei Tsang (massage des organes internes), Gilles Marin, dit ainsi que pour dégorger la vésicule biliaire, le meilleur massage est encore le rire!

Pour plus d'infos, carnet d'adresses p. 62.



photos: Cécile Bercegeay

SOURIRE AUX ORGANES, par Marc Fréjacques

La pratique du sourire intérieur régénère les organes, les glandes et toutes les fonctions du corps. Assis sur le bord d'une chaise, les mains sur les cuisses, la colonne droite et souple, le menton légèrement rentré et la langue contre le palais, situez l'organe à l'intérieur du corps, imaginez sa forme, concentrez-vous dans une écoute interne et percevez toutes les sensations qu'il vous donne (chaud, froid, détendu ou serré, couleurs, émotions, etc.). Souriez-lui en sentant l'énergie de la source descendant du 3^e œil inonder l'organe et transformer sa sensation. Vous pouvez même dans certains cas sentir l'organe vous sourire en retour. Reliez l'organe à la couleur énergétique de l'élément correspondant pour l'abreuver d'énergie pure.



SOURIRE AU THYMUS ET AU CŒUR

Souriez au thymus (derrière la partie supérieure du sternum), sentez-le vibrer et souriez ensuite au cœur. Sentez la sensation devenir aimante, rouge et chaude (élément Feu-Ete).



SOURIRE AUX POUMONS

Souriez aux poumons, ressentez une sensation froide et de couleurs blanches qui correspond en médecine chinoise à l'élément Métal et à l'automne.



SOURIRE AU FOIE

Souriez à votre foie, et percevez une sensation tiède et moite de couleur verte qui correspond en médecine chinoise à l'élément Bois et au printemps.



SOURIRE A LA RATE

Souriez à votre rate, et ressentez une sensation de douceur et de centrage de couleur jaune qui correspond en médecine chinoise à l'élément Terre et aux inter-saisons (à l'été indien selon certains).



SOURIRE AUX REINS

Souriez profondément et avec délicatesse à vos reins. Percevez une sensation froide et humide de couleur bleu sombre. Reliez-vous à l'énergie de l'élément Eau qui correspond à l'hiver.



PORTRAIT

Artiste, pédagogue, Gestalt thérapeute, et « explorateur existentiel ». Giovanni Fusetti, après une formation scientifique en écologie et agriculture, plonge dans les voies artistique et pédagogique. Il est formé à Paris à l'École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq. Depuis plusieurs années, il concentre sa recherche sur le mouvement théâtral et, en particulier, sur le clown et le théâtre de masques. Avec Pol Charoy & Imanou-Risselard ils conjuguent en 2001 leurs expériences et naît ainsi le premier stage de Tao du Clown. D'autres thèmes suivront dont le Masque Neutre, la théâtralisation de la roue, etc.

Le rire de Jean-Marc Lefèvre.

Tao du clown©

Célébrez votre corps névrotique !

par Giovanni Fusetti

Peut-il exister une Voie du clown ? Qu'est-ce que l'état clownesque ? Le Tao du clown permet une des plus belles expériences de lâcher-prise qui soit. Un plaisir rare...

Né sur les pistes des premiers cirques néo-romains, le clown est apparu dans l'espace vide entre un numéro et l'autre : créature qui remplit un trou, personnage marginal qui amène un élément comique, pour soulager le public dans un spectacle basé sur le risque permanent : mélange de voltiges à cheval, danse, acrobatie et funambules. La présence des clowns dans les cirques s'est ainsi développée pendant tout le 19^e siècle, et a subi une transformation progressive, les entrées devenant de véritables brèves histoires comiques. Ainsi le couple Clown Blanc-Auguste se structure dans un duo comique qui représente l'opposition perpétuelle entre l'autorité

et la rébellion, l'ordre et le chaos, l'adulte et l'enfance, le maître et le serviteur, l'intelligence et la bêtise, la tête et le corps. Après l'âge d'or du début du 20^e siècle, et son déclin dans les années 50, Jacques Lecoq, maître du mouvement théâtral, dans son école de théâtre à Paris, a l'intuition d'aller à la redécouverte du clown. En croisant son expérience des masques, avec ce qui reste du clown de cirque, il simplifie le clown à son masque : le nez rouge.

Du nez rouge à l'état clownesque

Le nez rouge simplifie l'Auguste à son essence et révèle l'état clownesque, manifestation de la présence comique de chacun. Voici donc la première étape à la rencontre du clown : l'entrée. Un être humain, seul, un nez rouge sur le visage, devant le reste du monde, le public. Pas de costume, pas de texte, rien à faire : le vide, la simple présence silencieuse... Et soudain un geste, un mouvement spontané, une émotion, va apparaître... Et le miracle du rire est là, le don mystérieux du clown. Le don le plus fragile et éphémère. Le clown fait rire le public et en même temps se nourrit de ce rire : une mystérieuse alchimie se produit sur scène. L'état

qui apparaît est un état comique poétique et très personnel. Il existe dans le plein contact avec le présent : dans cet état d'être sans faire, la personne touche la richesse de l'ici et maintenant et peut prendre conscience de sa façon de rentrer en contact avec le monde. Et, dans ce lâcher-prise de toute intentionnalité, elle touche la magie poétique du ridicule : rire de soi-même, rire avec soi-même, transformer la fragilité en puissance. Ce masque, le nez rouge, le plus petit au monde, a ainsi le pouvoir sublime de transformer les imperfections, les conflits, et contradictions de chacun en présence comique. C'est ça le clown : être là, dans le vide, dans le rien, et se laisser tomber dedans. Le clown apparaît là où le vide arrive, là où on se rend à la chute, on se laisse traverser par son ombre, tout ce que normalement on cherche soigneusement à cacher, réprimer, ne pas écouter.

L'analyse corporelle

Chaque personne habite un corps unique et original, déterminé par des données physiologiques, biologiques, énergétiques et génétiques, mais aussi modelé par l'histoire individuelle, et par le corps social. Cette histoire est inscrite dans le corps et lui donne un caractère « dramatique » dans le sens du drame = action-histoire. Notre corps est donc plein d'histoires : d'amour et de haine, de résistance, de douleur et d'épanouissement du désir. Au-delà de ce corps « dramatique », il y a un corps qui dans le langage théâtral est défini comme « neutre », en silence avec l'histoire, disponible au moment présent, sans passé et sans futur. Dans le théâtre du mouvement, il existe donc un couple de masques complémentaires qui représentent les deux facettes du voyage de connaissance de soi : le masque neutre et le nez rouge. L'un pour rechercher le silence et l'autre pour révéler le drame, l'histoire. Grâce à l'analyse du mouvement (notamment la posture et la démarche) chacun prend conscience de ses dynamiques corporelles. Car chaque personne a une façon particulière d'habiter l'espace et chaque corps est porteur d'un drame originel, à la fois gestuel et émotionnel. Cette analyse permet l'émergence d'une série de thèmes qui, une fois amplifiés dans le jeu, donnent vie à l'état clownesque.

Le jeu comme état de transe

Le jeu est un véritable ré-apprentissage des énergies/émotions fondamentales : joie, peur, anxiété, colère, tristesse. Dans le jeu, on réagit en direct à tous les contacts, en laissant émerger ses émotions. Les gestes amplifiés donnent la forme du clown de chacun, sa façon tout à fait unique d'être au monde. La personne retrouve la fluidité du contact avec le présent.

Il existe un signe de cette amplification : les yeux commencent à briller. La personne, en s'ouvrant vers l'intérieur d'elle-même et de son corps, accède à une énergie émotionnelle brute qui monte jusqu'aux yeux. C'est aussi pour cette raison que l'on a l'impression que la personne change de visage : des énergies normalement réprimées se libèrent et provoquent une transformation, un changement de forme. Dans ce processus, le rôle de la respiration est essentiel : respirer c'est sentir, retrouver le contact avec ses émotions. Il s'agit d'une légère hyperventilation. La respiration et l'état de jeu amènent des états de conscience non-ordinaires, voire un état de grâce, où tout rayonne autour de la personne. Elle a l'impression d'être portée par le jeu, prise par une énergie plus grande qu'elle-même. Voici la transe qui arrive, l'extase, un état alchimique de transformation d'énergie et de matière, de changement d'état.

Le paradoxe du clown

La nature du travail du clown est profondément paradoxale. On ne cherche pas à toucher nos propres ombres et blessures pour les guérir, ni pour les changer, mais pour jouer avec elles. Assumer complètement et amplifier au maximum nos dysfonctionnements, qui, sous le nez rouge, deviennent de la pure poésie.

La célébration du corps névrotique

Le plus profond état clownesque arrive quand la personne accepte complètement ce qu'elle ressent, sans aucune volonté de changer. Véritable célébration du présent et célébration des névroses et de toutes les imperfections plus ou moins graves de notre propre personne, le clown transforme l'ombre en lumière, sans rien vouloir changer. En allant un peu plus loin, on retrouve la notion de plaisir : jouer, c'est d'abord être dans le plaisir. Jouer avec mes névroses en face d'un public qui rit, donc qui non seulement les voit, mais les accepte, et plus encore, en est heureux et en veut plus. Sentir cette énergie et la faire entrer en moi, amplifier encore plus mes formes névrotiques jusqu'au délire, la mienne et celle du public. Tout cela est une expérience qui transforme profondément le corps et le cœur. Et le paradoxe continue, parce que, comme je l'ai souvent remarqué, l'abandon de toute intention de guérison amène, presque automatiquement... la guérison. Le clown est ainsi un acte d'amour envers soi-même. Seuls l'acceptation complète et l'amour permettent la guérison et la transformation : mais pas la volonté, ou la nécessité intime, inévitable conséquence évolutive d'un acte amoureux ! C'est un processus d'auto-guérison, où, par

Des énergies normalement réprimées se libèrent.

TEMOIGNAGE

Le Tao du clown, quel voyage ! Une rencontre avec ce qui est là, en moi, depuis toujours et que j'ignore. Tout a commencé par un souffle, une respiration, et me voilà devant tout le monde accouchant d'un son extraordinaire que je n'aurais jamais imaginé pouvoir émettre. Un son incroyablement puissant, qui sort de mon bas-ventre et même de plus bas encore ; un son comme sortant de la Terre, qui y puise toute son énergie. Je m'arrête, j'éclate de rire, c'est surprenant ! Tels deux grands accoucheurs Pol et Giovanni* m'invitent à une véritable plongée au cœur de ce qui est là. La « bête » est là, elle sort de sa léthargie et déploie la rondeur puissante de son dos. Je suis elle et je l'observe aussi. A tout instant, l'observateur que je suis est également la chose observée. A aucun moment, je ne perds le contact avec ce et ceux qui m'entourent. La perception est intense, à la fois de ce qui se passe en moi et de ce que ressent l'assistance. Une sorte d'hyperperception, de transe consciente. La pudeur me freine par moments. En effet, la puissance animale exprimée là est bien loin de mon expression féminine habituelle, même si elle ne me fait absolument pas peur. Puis Giovanni me fait jouer une « femelle » qui garde son « mâle » bien aimé tel un territoire, interdisant quiconque de l'approcher. Alors toute cette puissance se métamorphose pour se mettre au « service » du cœur de la « bête » : un océan de tendresse. Les jours qui ont suivi ce stage ont été marqués par une sensation omniprésente de dégagement, d'ouverture de mon être profond. En quelques mots, expérimenter le Tao du clown c'est pour moi comme recouvrer la parole après une très longue période de mutisme. Et tout cela dans l'humour et les éclats de rires.

Simone Bouskela

Dans un autre cheminement, Bernie Glassman, fondateur de l'ordre zen des Peacemakers, les « faiseurs de paix ». En 2000, lorsque nous l'avons rencontré, il nous partageait sa participation à « clown sans frontières ».



photo: Jean-Marc Lefèvre

l'amplification des symptômes, le corps sait où aller pour rééquilibrer la maladie.

Le plaisir de l'énergie qui se manifeste

Il existe une deuxième dimension du paradoxe. Il s'agit du plaisir d'exprimer les émotions. L'expression d'une émotion amène le plaisir. Même les émotions jugées « négatives », quand elles sont libres de circuler et de sortir du corps, amènent le plaisir. Ainsi dans le clown retrouve-t-on certains des principes de la bioénergie, et notamment la notion de libération de l'énergie et de circulation. La relation de jeu entre la personne et son clown permet de sentir une émotion dans le corps, de l'amplifier et de la laisser émerger dans le jeu. Le plaisir de se mettre en colère, de

pleurer, d'être triste, d'être content, de se sentir abandonné. Le plaisir se situe donc à un autre niveau que les émotions. Il trouve sa source dans la circulation de l'énergie vitale, et ce, peu importe la forme émotionnelle, car l'énergie se manifeste. Toutes les émotions, quand elles sont exprimées, libèrent le plaisir. Le plaisir d'être vivant. Le plaisir de laisser circuler une onde énergétique, l'onde que Wilhelm Reich désigne comme « orgastique ». Ainsi s'expriment des états où la personne a l'urgence d'aller, des états où l'énergie a besoin de circuler.

Toutes les émotions libèrent le plaisir.

La Voie du clown

Le mot « clown » dérive de l'anglais *clod*, dans le sens de « colon, fermier, paysan rustre et balourd », qui fait rire dans les foires paysannes. La signification originale est en effet « motte, morceau de terre ». Le clown, homme de Terre, est une évolution d'Adam, fait de terre, le premier homme. Le clown est une forme, une forme de terre, création de chair, l'homme parfait dans ses imperfections. Si le héros tragique se tient debout, le clown se laisse tomber par terre. Donc, le paradoxe total, le lâcher-prise fondamental, la suprême humilité du clown est de reconnaître que tout va bien comme il est. Que la vie, dans l'ici et maintenant, est vraie, juste, parfaite. Ou, tout simplement, elle est. Être éveillé, c'est être conscient d'être ce que l'on est. La conséquence première de ce lâcher-prise fondamental est le rire.

Le rire alchimique

Le rire qui se déclenche à l'intérieur de soi-même est un rire que j'appelle alchimique,

dans le sens où il est le révélateur d'une transformation profonde, dans laquelle la personne reprend contact avec une partie refoulée d'elle-même, parfois depuis longtemps. Souvent ce phénomène est parallèle aux pleurs qui se déclenchent en même temps que le rire et donc amènent une véritable transe émotionnelle, jouissive et proche de l'ivresse. Dans une transformation chimique, la présence d'un catalyseur est nécessaire: il peut être la chaleur du système, ou un composé spécifique. Dans le clown, la « catalysation » est donnée par l'énergie du public qui regarde, et par le pédagogue qui peut la concentrer et l'orienter. Le rire devient ainsi rituel collectif de renouvellement, véritable catharsis et purification. Le clown se laisse tomber là où tout le monde cherche à se tenir debout. Il accepte la faillite là où tout le monde cherche la réussite. Il transforme ses larmes en rires. Il accepte le bide, qui est une métaphore de la mort.

La quête de connaissance de soi

La rencontre avec son propre clown est un voyage émotionnel, intense, fascinant et profond, qui permet de toucher des blessures fondamentales dans une dynamique de jeu et de prise de conscience: c'est une quête de connaissance de soi-même. La Voie (Tao) du clown permet ainsi une véritable illumination intime devant le regard du public et amène à la joie extatique d'être soi-même, une des plus belles expériences de lâcher-prise — Wu Wei pour les Taoïstes — qu'il peut nous être donné. C'est ainsi que cette Voie prend la forme d'un itinéraire initiatique. Dans le sens que les participants sont initiés à la compréhension d'autres niveaux de la réalité.

Une des difficultés qui par moments rend le chemin lent et laborieux réside dans notre volonté à nous accrocher à notre propre identité blessée et nous avons du mal à nous séparer de cela. C'est là que le clown nous oblige à lâcher-prise, et dans l'absence de toute intentionnalité, nous donne une sorte de détachement vis-à-vis du processus. La conséquence pratique est que les personnes posent des choses très profondes d'elles-mêmes qui les remettent en mouvement. L'énergie disponible dans le cadre d'un stage est très élevée et le corps est mis en jeu dans une amplification constante et progressive. La nature alchimique de ce travail se traduit donc dans une véritable accélération de l'évolution de la personne. La voie du clown devient donc voie artistique et initiatique, où vie et art ne sont pas séparés, mais s'intègrent dans une célébration du mystère profond de l'être humain.

* Giovanni Fusetti, Pol Charoy & Imanou Risselard animent les stages de Tao du clown. [Pour plus d'infos, carnet d'adresses p. 62.](#)

MASTER CLASS D'ARTS INTERNES Génération Tao

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



SAISON 2006-2007

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

Génération Tao - 144, Bd de la Villette, 75019 Paris.
Tél. : 01 48 24 42 42 - Fax : 01 48 24 42 44

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



Tatamis multiples usages

Pliables, souples et légers,
pour la détente, le massage,
la méditation ou en lit d'appoint.
Livrés avec un sac de transport.

TATAMI CONFORT 18, rue Daniel Bournassal 93800 COCHAY



tél. : 03 89 79 06 64 www.tatamiconfort.com

Formation
d'enseignants
et de pratiquants



Dominique Banizette

Qi Gong, un Art de santé,
une méditation en mouvement.

Pratiquez le Qi Gong cet été

- Stages : week-end ou semaine,
dans notre dojo en Sud-Ardèche.

Formations :

- 1^{er} cycle : entre Lyon & Valence, sur 3 ans,
Qi Gong et base de la pratique.
Approche du pinyin chinois.
Pensée et énergétique chinoise.

- 2^{ème} cycle : dans notre dojo en Sud-Ardèche
perfectionnement sur 2 ans,
Mise en circulation du Qi.
Utilisation de l'Attention et de l'Intention.
Pratique de l'Alchimie interne.

Formation individuelle.

Séjours d'étude en Chine.

Stages : Sud Ardèche
en Sud-Ardèche

Lisez
les articles
de
D. Banizette
sur notre
site

L'école du Qi chassagnoles 07110 Joazeux

04 75 88 52 63

www.ecoleduqi.com

qigong@ecoleduqi.com

L'Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise

Massage
Acupuncture
Moxibustion
Pharmacopée
Diététique
Tai Ji Quan
Qi Gong

传统中医学校
G.R.E.E.C.

Agée par l'union professionnelle UEP.M.T.C.

Groupes de Recherche Européen
en Energétique Chinoise

17, Bd Albert 1^{er} - 06600 ANTIBES - Tél./Fax 04 93 34 58 24
Site : www.greec.org - E-mail : contact@greec.org

FORMATIONS CERTIFIANTES en week-end ou en semaine ouvertes à tous

MASSAGES INDIENS AYURVEDIQUES
GHATSU - Massage THAI - Relaxation
CORÉENNE - TUI-NA - REFLEXOLOGIE
Plantaire, Faciale, palmaire - Massage
ASSIS - DO-IN - FUJI Massage - MOXAS
Massage CALIFORNIEN

Devenez RELAXOLOGUE CORPOREL

Relation d'accompagnement
par le TOUCHER

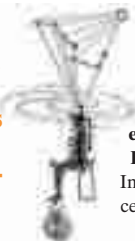
CLK
THERAPIE
25, rue Philippe de Lassalle
61004 LYON

04 78 30 14 87

DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE

CHI KUNG TAOÏSTE

Cours
Stages
Week-Ends



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

Benj Drouet :

www.beaute-et-tao.com
06 72 82 51 81

Thierry Doctrinal :

http://perso.wanadoo.fr/tao.ouest
02 51 12 42 00

Vous pouvez apprendre le
Nuad bo rarn
Massage thaï traditionnel



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

www.beaute-et-tao.com
06 72 82 51 81

TEMPLE ZEN DE LA GENDRONNIÈRE

02 54 44 04 86

41120 Valaire

pendant l'été pratiquez le bouddhisme zen

6 sessions de 9 jours du 2 juillet au 3 septembre 2006

1^{ère} session : 2-10 juillet
avec Jean-Pierre Talon Faure

4^{ème} session : 4-12 août
avec Raphaël Dako Triet

2^{ème} session : 13-21 juillet
avec Philippe Reiryu Coupey

5^{ème} session : 15-23 août
avec Roland Yunn Rech

3^{ème} session : 24 juillet-1^{er} août
avec Evelyn Reiko de Smedt

6^{ème} session : 26 août-3 sept.
avec Guy Mokuho Mercier

se renseigner à : ASSOCIATION ZEN INTERNATIONALE

175 rue de Tolbiac, 75013 PARIS - 01 53 80 19 19 - Fax: 01 53 80 14 33
www.zen-azi.org

Yoga *du rire*

Réveiller la joie en soi

par Jocelyne Le Moan

Le Dr. Madan Kataria, médecin indien, est le pionnier du mouvement du « rire à travers le monde ». Jocelyne Le Moan, l'une des initiatrices des clubs du rire en France, nous partage son expérience.



Les rires d'Aurore, Dominique, Cécile, Marie, Pol, Sandrine, Delphine & Giovanni.



crédit photo: Jocelyne Le Moan

PORTRAIT

Jocelyne Le Moan est infirmière et thérapeute psycho corporelle. Elle accompagne des personnes à la recherche d'un mieux-être. Pratiquante de Tai Ji Quan et de Qi Gong, elle organise avec Marie Guillerm, professeur de Qi Gong, des stages où alternent les pratiques du Yoga du rire et du Qi Gong.

Les clubs de rire ont ouvert un peu partout en France et dans bien d'autres pays. On parle ainsi de plus en plus du rire comme moyen thérapeutique pour lutter contre le stress, la morosité, la dépression... S'agit-il d'un effet de mode ou d'un mode d'être à redécouvrir ?

Le yoga du rire du Dr. Madan Kataria

Le Dr. Madan Kataria a créé le premier club de rire en Inde, à Bombay selon le concept suivant: rire sans raison. Celui-ci consiste en une série d'exercices inspirés (pas toujours...) du Yoga, ce qui l'amènera à appeler ses ateliers: Yoga du Rire. Ces mouvements ont pour but de dérouiller certains muscles dont les zygomatiques, et surtout de faire travailler le diaphragme. En effet, le rire, grâce à son rythme saccadé, mobilise le diaphragme et procure ainsi un massage des organes internes (intestins, estomac...). En activant la circulation sanguine, il augmente l'oxygène dans le sang, ce qui fortifie le cœur. D'autre part, le rire secrète des endorphines qui aident au bien-

être et luttent contre le stress. Ses effets sont bénéfiques sur le sommeil et la douleur.

Pourquoi activer le rire ?

Le mode d'existence de notre société est basé sur l'avoir et le faire, et la plupart des gens finissent par ne plus savoir Etre, ou qui ils sont vraiment. Si tout est dehors, qu'y a-t-il à l'intérieur ? On perd son essence, le lien avec soi et avec les autres, fil d'Ariane indispensable pour cheminer dans la vie. Ainsi les injonctions médiatiques et sociales ne vont pas en faveur de l'Etre au monde mais de « l'Avoir pour Paraître ». Un fonctionnement qui conduit à vivre « hors de soi ». On nous fait ainsi croire que toutes les réponses sont à l'extérieur: mal de vivre ? Il y a toujours un médicament efficace. Les traits tirés ? Utilisez donc la crème miracle. Un besoin de reconnaissance ? Utilisez l'image de marque, achetez la voiture dernier modèle... Tout ce matraquage mène à se tourner vers des solutions extérieures et nous coupe de plus en plus de notre créativité intérieure. Dans ce même temps, on nous dit tout et son contraire : consommez mais restez minces, aimez-vous les uns les autres mais

méfiez-vous de vos voisins, etc. Les exemples ne manquent pas qui conduisent à la confusion. Il y a de quoi y perdre son latin, mais aussi sa capacité à vivre, c'est-à-dire à être dans la joie. Et beaucoup de personnes semblent ne plus rire au quotidien. Si l'on parle du rire comme plaisir d'être au monde.

Rire, une thérapie ?

Ne dit-on pas pourtant que le rire est le propre de l'homme ? Sans joie, pas d'énergie vitale, pas d'ouverture. C'est la morosité qui s'installe, la peur, la solitude, la maladie. Car rire est une fonction vitale pour l'homme. Au-delà des effets physiologiques, le rire profond « décuirasse » l'organisme et le psychisme et facilite l'accès à l'intérieur de soi. C'est aussi par la présence qu'il sollicite un retour à la joie. Quand quelqu'un rit ou

Rire est une fonction vitale pour l'homme.

Des frustrations, des répressions familiales ou sociales sont démasquées par le lâcher-prise qu'engendre le rire profond. Pris dans le mouvement du jeu, les personnes lâchent un peu plus le contrôle. Aussi passer par le plaisir du jeu permet de retrouver son Je.

Attention au produit magique...

Il faut cependant savoir que le rire ne résout pas tout. Venir rire une fois par semaine libère des tensions et c'est thérapeutique. Pour certaines personnes, c'est le



quand on se laisse aller à rire, on ne peut être que là, dans le corps, ici et maintenant. C'est la joie d'être là, en lien avec l'univers et tout ce qu'il comporte. Aussi si le rire n'est pas une thérapie en soi, il enclenche un processus thérapeutique par les sensations qu'il réveille et la distance qu'il permet de prendre sur les événements. Nous parlons bien sûr du rire spontané. Car le rire est, dans certains cas, un moyen de défense et de distance avec soi et les autres. C'est un processus nécessaire pour certains et il faut en tenir compte. Il peut aussi être un exutoire. Rire des autres ou de soi-même soulage mais ce sont là deux processus différents. Il ne faut pas confondre « rire/décharge » et « rire/défense » avec le rire profond et spontané, celui de l'expression de la joie intérieure.

Du Jeu au Je

Dans ce contexte, l'accès aux émotions se fait relativement facilement, même si certaines émotions retrouvées sont douloureuses. Ce n'est que le résultat de l'ouverture liée à la respiration et à la stimulation du diaphragme. Diaphragme trop souvent bloqué pour contenir toute la tristesse et la souffrance emmagasinées.

tremplin vers la compréhension de mécanismes internes et la mise en place d'une conscience nouvelle pour appréhender la vie. Mais rire aux éclats nécessite aussi de « se rassembler » au risque de se sentir « éclaté », c'est-à-dire perdu, triste. Le rire ou la libération du diaphragme peut aussi faire ressurgir des peines ou des douleurs cachées et il est bon d'être accompagné pour les laisser émerger complètement. Quelqu'un qui éclate de rire tout le temps est comme quelqu'un qui pleure tout le temps, il est en déséquilibre et les énergies ne sont pas en harmonie. Retrouver sa capacité à rire, à retourner en soi, et à communiquer avec les autres est un des chemins pour un accès à l'être profond, sain, qui est en contact avec la vie, la joie d'être au monde. Un travail utilisant le rire permet de débloquer des états émotionnels. Si l'on a perdu le rire spontané et profond, c'est que l'on a perdu la joie intérieure, et c'est cette joie-là qu'il faut retrouver. Les sages rient beaucoup, ils sont comme des enfants qui s'émerveillent sans cesse et rient du bonheur de vivre.

Pour plus d'infos, carnet d'adresses p. 62.

DU RIRE AUX LARMES... DES LARMES AUX RIRES...

« Pleurer de rire, pleurer de joie » sont des expressions que nous utilisons très souvent dans notre langue. Elles expriment déjà la présence intime de deux sentiments profonds qui habitent chacun de nous : la joie et la tristesse. Comme si l'un n'allait pas sans l'autre. Nous pouvons le ressentir et le comprendre profondément lorsque nous laissons notre diaphragme vibrer dans le rire et que nous allons explorer au-delà de la frontière du champ des rires pour découvrir les pleurs et la tristesse. Notre diaphragme vibre toujours, mais simplement, la note a changé. Les pensées également. Puis nous retraversons une frontière jusqu'à retrouver les rires. Nous pouvons alors saisir la subtile alchimie de ces deux énergies qui font vibrer notre cœur et nous décentrent parfois. A cet instant, résonnent en moi les paroles de mes enseignants : « la joie et la tristesse sont indissociables comme la nuit et le jour. Si nous ne laissons pas la tristesse s'exprimer, nous ne pouvons vivre pleinement notre joie et vice-versa ». Nous l'observons aussi lorsque nous sommes traversés d'un sentiment d'intense tristesse et que les pleurs de douleur semblent être le seul état possible, et soudain jaillit le rire ! Ce qui était jusque là insupportable se transforme en rire et en joie. Nous pouvons être étonnés de ce changement impromptu, nous pouvons même être gênés d'être ainsi infidèle à notre douleur, à notre drame, mais nous avons accepté de traverser le pont, de passer sur l'autre rive... Celle qui à ce moment-là nous aide à grandir et à ne plus croire à l'habitude qui nous éloigne du possible. Pour peut-être un jour se tenir en équilibre entre les deux.

Cécile Bercegeay



crédit photo: C.A.M.I./ photo : Jean-Marc Descotes

Lithographie : collection personnelle de Jean-Marc Descotes



Le samouraï & le cancérologue

« L'important, c'est de savoir se battre. »

propos recueillis par Arnaud Mattlinger

Nous avons rencontré Jean-Marc Descotes, champion de karaté-do et Thierry Bouillet, cancérologue émérite, deux âmes nobles unies autour d'un même combat, la maladie, à travers une association, la C.A.M.I. : Cancer Arts Martiaux et Informations.

Gtao : Comment vous êtes-vous rencontrés ?

Thierry Bouillet : En équipe de France au J.K.A. (Japon Karaté Association) où j'ai été à la fois médecin, secrétaire général puis trésorier. Jean-Marc est arrivé à ce moment là. Il était différent des autres par sa philosophie et son approche de la compétition. J'avais, à l'époque, créé le Karaté club de Neuilly. Les enseignants que j'avais sollicités n'ont pas tenu leurs engagements et j'ai proposé à Jean-Marc de faire un essai.

Jean-Marc Descotes : De mon côté, je devais enseigner dans un club à Paris mais son dirigeant a signé un contrat et a tout abandonné. Je me suis donc retrouvé en quelques jours sans rien. Thierry m'a dit : « J'ai un petit club à Neuilly, viens donner une heure de cours... ». J'ai commencé par créer une section enfants et petit à petit les cours se sont étoffés.

Gtao : Comment est née la C.A.M.I. ?

J-M. D. : Avec Thierry. Il était tellement persuadé que le karaté pouvait soutenir des personnes en situation de détresse, de fatigue ou de maladie. Pour lui, il n'y avait pas de paradoxe entre une pratique martiale et une

personne qui avait un problème, quel qu'il soit. J'ai dit oui à sa proposition et nous avons commencé les cours avec trois femmes qu'il a choisies.

Gtao : Selon des critères précis ?

T. B. : J'ai pensé à de jeunes femmes, parce que les hommes cherchent souvent une confrontation physique. Alors que le problème pour les malades n'est pas de savoir comment frapper ou comment donner un coup de pied à quatre mètres de haut, le problème étant de pouvoir exister. Les hommes sont donc arrivés plus tard. Toutes les trois étaient atteintes d'un cancer du sein et avaient aussi été choisies parce qu'elles ne portaient pas de métastases osseuses. On ne connaissait pas alors le risque des fractures. Il faut dire qu'il y a huit ans, le discours était : « reposez-vous ». Nous savions quand même que le sport réduisait les œstrogènes dans le sang, facteurs de croissance des cellules cancéreuses.

Gtao : Et au-delà de cette raison médicale ?

T. B. : Dans son ouvrage, *Parcours de*

reconnaissance, Paul Ricœur dit simplement qu'un être humain, pour pouvoir échanger avec un autre, doit se faire confiance : il doit se faire reconnaître par les autres. Pour y parvenir, il faut qu'il se reconnaisse lui-même. Or les patients que nous rencontrons ne se reconnaissaient plus eux-mêmes. Avec leur corps d'un côté, leur esprit de l'autre, ils étaient complètement déstructurés et ne faisaient plus rien. Nous nous sommes dit : « Il faut amener ces personnes à ré-exister et à se re-développer ». Ce chemin passe par une synthèse d'eux-mêmes. Une fois celle-ci réalisée, leur schéma corporel retrouvé, ils seront en confiance et pourront communi-

quer avec l'autre. Et c'est là où une pratique comme le karaté s'impose. Parce que vous ne pouvez pas proposer à ces personnes un sport collectif, elles ne le peuvent pas. Vous ne devez pas pour autant proposer un sport individuel parce qu'il leur manquera le regard de

l'autre pour se développer et être stimulé. Grâce aux cours de Jean-Marc, étape par étape, chacun peut communiquer avec l'autre, en se touchant, et puis bien sûr, en se frappant. Ça peut peut vous paraître exagéré, mais le contact de la frappe est pourtant essentiel. Au début, leurs frappes s'arrêtent à trois mètres, parce qu'ils ont peur de faire mal à l'autre. Puis doucement, ils échangent, se rapprochent, jusqu'au contact physique. C'est là qu'on peut voir les progrès de confiance en soi et en l'autre.

Gtao : Et comment réagit un couple face à la maladie ?

T. B. : Lorsque c'est la femme qui est malade, lors de la première consulta-

Nous changeons la survie des patients.

TEMOIGNAGE

Kiāi (à voix basse)

Cancer, quand le crabe vous écrase. Le crabe dans le corps et dans la tête. Tout est foutu. Que puis-je faire face aux pinces de la peur ?

Kiāi (à voix un peu moins basse)

Le toubib a prescrit : pilules, chimio, radiothérapie, et quoi encore ? Karaté-do ? Faire du Karaté-do ? Il n'est pas bien, ce mec ! Moi, je suis un scribe, un intello, pas un sportif ! Bah, on verra bien... Salut, Samourai, elle est belle ta ceinture toute noire, tout un poème du corps !

Kiāi (à voix distincte)

J'ai mal partout et suis raide comme un vieux cep de vigne ! Je croyais que le crabe aurait ma peau d'intello et j'y suis encore, trois ans après ! Le « do » de Karaté, ça veut dire la « voie », le « chemin ». En attendant, j'en ai plein le dos, et les reins, et le cou, et les poings, tes kata sont des catastrophes, Jean-Marc ! Et pourtant, j'ai le vertige en baisse et le moral en hausse ! Qui sait, même ma vieille carcasse peut renâtrer un peu ?

Kiāi (à voix haute)

Je frappe mieux contre la peur ! Ça n'est pas une vie de revivre ! Je râle et râle et râle mais j'en ris aussi à l'heure dite des coups de gueule et de courage et des grandes rigolades jaunes, tous ensemble ! C'est dur mais je dure et perdure... Et si je gagnais aujourd'hui ? En garde, crabe, que je t'écrase ! Après tout, je ne suis pas mort ! Je suis debout, encore vivant. Mon poing nu est petit, mon corps pense trop mais je vis dans mon corps !

Kiāi (à voix très haute, comme un cri)

Je ne dis pas : tout est gagné, mais je crie : rien n'est perdu ! Je mords la mort pour la vie ! Je crie l'instant ! Le travail du corps ! Le maintenant qui dure ! Au tapis, vieille trouille de mes deux ! A demain, après-demain, en garde, petit moi qui deviendra moins petit, peut-être, un de ces jours ? On ne sait jamais ? Toute vie est belle !

Jean-Luc

tion, je m'adresse essentiellement à son mari pour qu'il se sente impliqué et pour détruire sa peur de la maladie. Je lui explique que je comprends ses certitudes et ses peurs et que nous allons l'aider pour que sa femme puisse s'en sortir. Je le préviens que celle-ci va évoluer et progresser en combattant. S'il n'est pas présent pendant son traitement, à l'issue de son traitement, elle le congédiera, parce qu'elle sera devenue beaucoup plus forte. Elle aura exprimé l'inexprimable et rompu avec certains blocages de la société.

Gtao : Votre discours est très direct !

T. B. : Oui, il est clair, parce que la situation se présente comme ça. Lorsque le mari est malade, je m'adresse à sa femme qui cherche à le protéger : « Mon pauvre chéri, tu es malade ». Ce qui signifie : « Tu ne peux plus rien faire ». Bien sûr, il ne lui fait plus l'amour, il n'est plus capable de rien, il n'existe plus au boulot, plus en société, et plus à la maison. Dans le premier cas, il faut tout de suite intervenir pour essayer de reconstituer un couple symbiotique et amener à un échange alchimique. Dans le second, il faut s'adresser à la femme pour lui dire que cet homme est toujours son mari, son amant, et qu'il va toujours pouvoir exister dans la société comme un homme.

Gtao : Comment se sont passés les cours avec ces trois femmes ?

J-M. D. : Les cours étaient normaux, dans le sens que la C.A.M.I. n'a jamais cherché à changer le karaté en « art thérapeutique ». Le principe étant : vous pratiquez un art martial, et dans cette pratique se trouve la source du bien-être, de la sérénité et de la reprise de confiance en vous. L'un des premiers éléments étant de faire accepter aux personnes la maladie. Certaines disent : « Je vais mourir », d'autres nient : « Non, non, je ne suis pas malade ». A partir du moment où la maladie est intégrée, je peux avoir un discours cohérent avec ce que j'essaie de leur montrer du travail à faire sur soi. A l'époque, les cours étaient beaucoup plus accompagnés de discours qu'ils ne le sont aujourd'hui : le sens de la vie, à quoi

elle sert, ce qui leur est arrivé, quelle leçon en tirer... Ces trois femmes ont plutôt bien réagi à cette forme d'enseignement. Nous discutons des blocages qu'elles rencontraient dans leur pratique. Au final, deux de ces trois femmes ont changé leur vie, la troisième a accompli un cycle et s'est détachée petit à petit du karaté, tout en allant de mieux en mieux.

Gtao : Et les élèves qui ont suivi ces pionnières ?

J-M. D. : Le fonctionnement des cours a évolué parce que nous avons eu davantage de monde. Je ne pouvais plus avoir un suivi aussi individuel. Certaines personnes qui sont arrivées ne souhaitaient pas entendre un discours de remise en cause.

J'ai commencé à prendre du recul et à me concentrer davantage sur la pratique. Même si, bien sûr, je répondais aux demandes de certaines personnes. Aujourd'hui, certains élèves sont devenus tout naturellement des *sampai*, pour reprendre un nom issu de la tradition japonaise. Ils s'occupent des nouveaux venus à qui ils proposent de venir me voir s'ils ont des problèmes dont ils veulent parler. Les cours sont axés sur le travail corporel, la recherche de sensations, la relation, et le dépassement de soi. Il est essentiel que les personnes prennent conscience qu'elles sont les acteurs et les auteurs de leurs propres gestes.

T. B. : Toutes ces personnes ne viennent pas simplement chercher un cours, ou un mode d'expression corporelle, elles viennent rechercher une vie collective. A tel point que quand l'une d'entre elles ne va pas bien dans le groupe, elles se rendent ensemble à la consultation. Elles forment un clan. Il existe une autre dimension, d'ordre métaphysique : nous avons constaté que lorsqu'une personne s'arrête en cours de cycle, la maladie souvent se réactive.

Gtao : Avez-vous rencontré des résistances pour la création de la C.A.M.I. ?

T. B. : Nous avons été contactés et convoqués à la Fédération Française de Centre de Lutte contre le Cancer. Quand nous sommes arrivés là-bas,

L'art martial développe la confiance.

nous avons eu l'impression de passer pour une secte. Je me suis chargé d'expliquer les effets positifs de la pratique sportive pour les patients — à l'époque il y avait très peu d'éléments — et Jean-Marc a présenté les aspects philosophiques et bouddhistes de la démarche, et le malade que nous avions sollicité a parlé de la pratique. L'association a finalement été bien accueillie, mais est restée intimiste pendant plusieurs années.

Gtao : Et Maintenant ?

T. B. : Depuis deux ans, nous avons recommencé à en parler, grâce à nos huit années d'expérience et à plusieurs centaines de patients. Nous commençons à nous faire connaître et à être acceptés par le milieu médical, en participant notamment à des congrès mondiaux (Palerme, Copenhague, Cuba). Selon moi, nous avons, avec cette approche, de quoi donner aux patients une qualité de vie qui change leur survie. Il existe aujourd'hui de nombreuses études réalisées au niveau mondial pour établir le lien entre la qualité de vie et la santé, notamment au Canada et en Allemagne. La France est à la traîne sur ce sujet. Or, nous savons que le sport favorise la survie et diminue les risques de rechutes des cancers hormono-dépendants. Notre démarche n'est donc pas à proprement parler thérapeutique, mais nous avons pu constater qu'elle améliorerait les résultats au test de fatigue — première plainte des malades cancéreux —.

Gtao : Quelle est la spécificité du Karaté par rapport au sport en général ?

J-M. D. : L'art martial est une activité sportive à laquelle s'ajoute d'autres dimensions : la gestion de la violence, intérieure ou extérieure — le fait de s'en vouloir à cause du cancer par exemple —, le travail en profondeur pour gagner en relâchement, la sensation du corps intérieur — c'est la spécificité de notre pratique —, apprendre à se battre. Comme le dit très bien une élève : « Ce n'est pas contre qui on se bat qui est important, c'est de savoir se battre ». L'art martial développe la confiance, le sentiment de sécurité, la sérénité, l'affirmation de soi. Il s'appuie sur une philosophie à laquelle la tradition des arts martiaux japonais est

très attachée : quelle est la manière dont je dois vivre, quels sont les actes fondateurs qui font que je m'engage sur un chemin. Chemin qui m'amène à être mieux, à me réaliser, à chercher à être en accord avec moi-même... Dans les cours, je me sers de la pratique pour mettre en avant cette philosophie, sans jamais le dire. Il n'est plus question pour moi, comme j'ai pu le faire au départ, de dire aux gens qu'ils doivent s'engager sur un chemin. Le chemin personnel est difficile, je suis là juste pour montrer la porte qui peut être franchie. La perception de soi et l'étude des techniques leur donnent la possibilité de s'engager sur une voie. Après, libre à eux de le faire ou non.

Gtao : Les personnes se tournent-elles parfois vers un accompagnement plus psychologique ?

J-M. D. : Je suis tout à fait ouvert à cette idée. Si elles ont besoin d'avoir une assistance psychologique, il faut qu'elles la sollicitent. Car je ne peux pas jouer ce rôle-là. L'avantage du soutien psychologique est qu'il existe quelqu'un d'autre que moi pour être là si jamais je faisais défaut. Je connais certaines personnes qui se sont rendues aux groupes de paroles de la ligue, mais ils n'en reviennent pas toujours bien. Entendre et voir des patients qui vont moins bien qu'elles ne leur offrent pas forcément un soutien. Pendant les cours, on ne parle pas (toujours) du cancer, on reste d'abord dans la sensation et c'est ça qui réussit.

Gtao : Il existe un parallèle entre la morale du samouraï et ce que vivent les malades, du fait de la relation à la mort. C'est de l'ordre d'une dynamique initiatique.

T. B. : Les arts martiaux japonais permettent en effet aux patients d'avoir une vision de la mort schématisée et acceptable. Nous parlons toujours de mort dans les consultations, ce n'est pas du tout banni. Un des aspects spécifiques aux arts martiaux est une façon de s'approprier la mort.

J-M. D. : Le mot « cancer » est souvent associé au mot « mort ». C'est un fantasme, car tous les cancers ne conduisent pas à la mort. Mais quoi qu'il en soit, la personne qui se confronte au cancer prend conscience

soudainement de sa propre mort. Là, on revient au fondement des arts martiaux. L'art martial dit : « Tu dois accepter de mourir, là, maintenant tout de suite. Ce qui sous-tend que tu dois vivre chaque instant intensément. Tu dois vivre comme un papillon ».

T. B. : Et puis, la pratique du sport permet d'améliorer l'aptitude physique, donc permet de recevoir des soins plus lourds. On peut « taper plus fort » si je peux m'exprimer ainsi tant il est vrai que les soins sont souvent difficiles. Aussi quand nous titrons l'ouvrage : *Le samouraï et le cancérologue*, il ne s'agit pas de Jean-Marc et moi, il s'agit de dire que c'est le cancéreux qui devient samouraï. C'est ça le parcours initiatique.

Pour plus d'infos, voir carnet d'adresses p. 62.



PORTRAIT MIROIR

Thierry Bouillet :

Jean-Marc est le meilleur professeur de karaté que j'ai connu. Il a changé son implication personnelle pour passer d'une crainte de ne pas savoir quoi faire, à la certitude de ce qu'il savait faire et pouvait faire. Il est à l'origine de l'essor du Karaté Club.

Jean-Marc Descotes :

Thierry est un des meilleurs médecins que je connaisse du point de vue de son rapport humain. Sa vision de son métier est plus que fidèle au serment d'Hippocrate. Et le Karaté Club de Neuilly et la Cami n'existent que grâce et à travers lui.



L' étude martiale du Tuishou

Trois étapes pédagogiques

texte : Nicolas Ivanovitch & photos : Julien Hartmann

Il existe plusieurs manières d'envisager le Tuishou : santé, jeu, art de défense. Grâce à Nicolas Ivanovitch, découvrez les étapes pédagogiques pour une étude progressive et intelligente de la discipline, et cela, quel que soit votre niveau.

Nicolas Ivanovitch
et son élève,
Michel Soukharith,
dit « Tito ».



Nous découvrons généralement Tuishou traduit par « poussées de mains », mais on peut s'en étonner car lorsque les personnes pratiquent le Tuishou dans une intention ludique, ils se poussent, se tirent, s'élèvent, s'abaissent, etc. Aussi, parmi tous les pratiquants que j'ai rencontrés, beaucoup n'ont aucune idée de ce que représente le Tuishou, tandis que d'autres s'en font une fausse idée. En définitive, ce n'est pas de leur faute, puisqu'on ne leur a jamais expliqué ou montré toutes les facettes de ce travail. Essayons aujourd'hui de nous y appliquer.

De la santé à l'art martial

Sans rentrer dans la technique proprement dite, il existe trois aspects à explorer dans le Tuishou : la santé, le jeu et la défense. Aucun des trois n'est meilleur que l'autre. Tout dépend de l'étude entreprise. Cependant, si la santé et le jeu s'acquièrent plus rapidement, la défense réclame davantage d'efforts, à la fois mental et physique.

Tuishou de santé

Pour développer un Tuishou plus axé sur la santé, il suffit d'avoir une bonne base corporelle et un solide enracinement dans le sol (c'est-à-dire une bonne verticalité). Il faut pouvoir utiliser de façon appropriée la densité du corps grâce à une respiration profonde et détendue et prendre le contact avec les bras du partenaire. La capacité à garder le contact



selon les différents mouvements et déplacements générés par soi ou son partenaire est essentielle. Cette approche doit s'effectuer sans sentiment d'opposition, c'est un travail de contact physique allié à un travail d'écoute de l'autre. Ce qui est excellent pour l'acceptation ainsi que la relation avec l'autre. Grâce à cet exercice, certains pratiquants arrivent à dépasser des tensions, des blocages physiques ou mentaux qu'ils pensent avoir ou qu'ils ont vis-à-vis des autres, voire vis-à-vis d'eux-mêmes.

Tuishou du jeu

Pour intégrer et développer le jeu entre les partenaires, le travail reste le même, si ce n'est qu'il faut chercher à déstabiliser son partenaire en le poussant ou en le tirant. Que cela se fasse d'une façon statique ou en déplacement, tout se situe dans la recherche de ce déséquilibre. Celui-ci se réalise toujours dans l'optique d'une lutte amicale.

Tuishou de défense

On me demande souvent si le Tuishou est efficace dans une situation réelle, mais le Tuishou ne peut pas être efficace en tant que tel, car c'est une étude, et seulement une étude qui peut vous amener à une compréhension. C'est cette compréhension (mentale et physique) que vous utiliserez efficacement. Cela me rappelle la question que j'ai posée un jour à mon

professeur Maître Su Dông Chen: « Quand vous vous défendez, quelle est la méthode que vous préférez? Le Hsing I, le Pakua ou le Tai Chi? ». En riant, il me fit cette réponse: « Quand je combats, je combats ». Ce qu'il a voulu me faire comprendre, c'est qu'au combat, le style ou la méthode n'existe plus, il ne reste que l'individu avec ses acquis et les circonstances. Ainsi, toutes les formes de combat commencent à distance.

C'est ce que l'on pourrait comparer à la mise en place d'une stratégie: avoir une vue d'ensemble du terrain, mesurer les forces en présence et la motivation des troupes, etc. C'est une phase préparatoire. On ne rentre dans le vif du sujet qu'à partir du moment où il existe un contact physique avec l'adversaire. Ce qui peut se comparer à la tactique. En réponse à l'action de l'adversaire, quel déplacement vais-je utiliser? Quelle réponse vais-je donner à son attaque? La fuite, une frappe, une clé? Etc. Dans le combat de défense, on utilise les frappes, les clés, les poussées, les projections (toutes ces techniques se retrouvent au sol); et c'est ce que l'on étudie dans le Tuishou de défense.

*Le Tuishou
est seulement
une étude.*

Les quatre grands principes de l'étude

La recherche s'effectue selon quatre grands principes qui sont ceux ci-dessous.



PORTRAIT

Nicolas Ivanovitch débute les arts martiaux en 1972 par le Karaté-do. Suite à différents séjours au Japon, il rencontre Maître Su Dong-Chen, fondateur de l'école Essence of Change, avec lequel il étudiera une dizaine d'années. Il s'est ainsi intéressé au Xing Yi Quan, Bagua Zhang, Tai Ji Quan, ainsi qu'au Qi Gong martial et de santé qu'il enseigne au sein de son association. En 1991, il reçoit un diplôme de fin d'études signé par Maître Ho fu Cheng de Shanghai. Depuis 1992, Nicolas Ivanovitch ne pratique et n'enseigne plus que les arts martiaux internes chinois, soit pour la défense soit pour l'entretien de la santé.

1. Le contact et l'écoute : à partir de l'intégration de grands principes tels que les trois dimensions (haut/bas, gauche/droite, devant/derrière), la gravité, la vrille, l'élasticité, la force centrifuge, la force centripète, l'action-réaction, etc., on développe et affine une sensation d'écoute des mouvements de son partenaire tout en cherchant à garder le contact avec ses avant-bras. Les exercices s'effectuent alors sur place ou en se déplaçant. Dans cette première approche, il n'existe pas d'opposition.

2. Déstabiliser : on poursuit l'étude avec la volonté de déstabiliser son partenaire en poussant, levant, baissant, tirant... tout en préservant sa propre stabilité. On accroît ainsi la densité de son corps par la respiration et la mise en pression du corps grâce à l'intention. Cette étude devient une étude d'opposition sans danger. Elle se réalise toujours sur place ou en déplacement.

3. Clés et projections : cette étape correspond à la recherche des techniques de clés ou de projections à partir du contact, sur place ou en déplacement. Cette étude se réalise sans opposition. C'est principalement une recherche de techniques développées à partir de notre perception et de notre capacité de réaction au sens et à l'action des mouvements du partenaire.

4. Les frappes : cette étape correspond à la recherche des possibilités de frappes (avec les membres supérieurs et inférieurs). L'étude s'aborde ici d'une manière prudente car c'est

la plus dangereuse et la plus agressive. Aussi doit-elle se travailler avec beaucoup de calme et de sérénité, toujours sur place ou en déplacement.

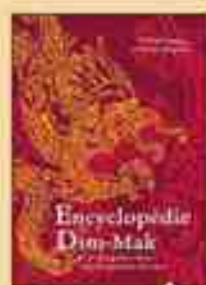
Pour conclure, comme vous avez pu le constater, toutes ces études peuvent se réaliser séparément, sur place ou en déplacement. A un certain niveau, il est possible de travailler toutes les composantes du Tuishou de façon libre sans perdre de vue que l'on étudie toujours dans le souci de se défendre. Il y a donc forcément un agresseur et un agressé.

Dans le combat de défense, le plus important est l'acceptation du contact avec son adversaire. Le Tuishou n'est pas un combat réel, c'est une étude qui nous permet d'arriver à cette compréhension.

Par conséquent, si vous étiez un jour victime d'une agression (ce que je souhaite bien sûr ne jamais vous arriver!), vous redouteriez beaucoup moins la prise de contact avec votre agresseur. Tandis que dans la phase préparatoire (la stratégie), vous chercheriez le meilleur moment ou le meilleur moyen pour prendre contact avec lui et ainsi le contrôler, pour pouvoir ensuite le déstabiliser, voire le frapper pour vous sortir de cette agression avec un minimum de dégâts pour vous. Bien sûr, à gabarit égal, ces actions sont plus aisées à réaliser, mais elles peuvent aussi être efficaces dans des conditions inégales, car cela reste une étude. Néanmoins, on ne doit jamais oublier que dans les arts martiaux internes chinois l'objectif n'est pas d'étudier pour agresser quelqu'un, mais bien d'étudier pour se défendre ou défendre autrui d'une agression. ■

Pour plus d'infos, voir carnet d'adresses p. 62.

*Préserver
sa propre
stabilité.*



1

Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise. Détails de tous les points d'acupuncture et des réactions. Un best seller ! 392 pages, 22 x 31 cm., couverture cartonnée. **59,50 €**



2

Secret : L'étude authentique des expérimentations de l'armée nippone sur les points qui tuent avec les archives secrètes des 22 écoles traditionnelles. 348 p., 22 x 31, édition luxe relié toile. **43,50 €**



3

Second volume de Henry Hée sur les points vitaux : les "points qui rendent la vie". Kaosu (réanimation), Seikoku (propositionnement des vs). 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 musculaire. 432 p., 1300 illustrations. **38,50 €**



5

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



6

Le trésoir énergétique des maîtres de Shaolin. Les secrets de la puissance par le chi-king 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 Inter-terra Bushido 1997. 352 pages. 17 x 24 cm. **34,50 €**



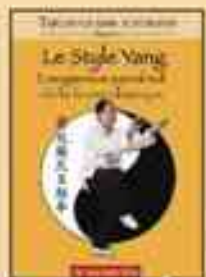
8

Le qigong de Bodhidharma (Da Mo) Transformation des muscles et tendons (introyage de ma moelle et du cerveau). Traduit des textes chinois. 252 pages, format 17 x 24. **34,50 €**



9

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



10

Complet. Quel idéal apprendre ou se perfectionner dans le taichi-chaun du style Yang. Histoire, positions, qigong, forme complète. 138 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 €**



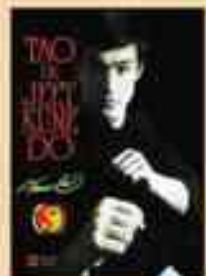
12

Pour aller plus loin dans la pratique du taichi-chaun. Trois exercices pour développer le chi. Utile à tous les styles de taichi. 208 photos, 192 pages, format 17 x 24. **32,50 €**



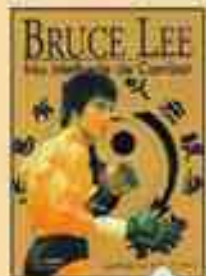
13

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



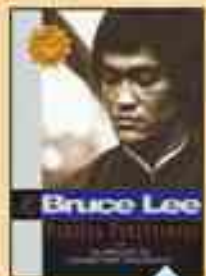
14

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 €**



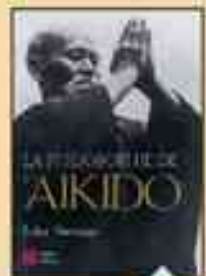
15

Méthode de combat écrite et présentée par Bruce Lee. Pour devenir un combattant d'exception et tout contrôler sur la méthode, le Jeet Kune Do. 396 p., 982 photos. 17 x 24. **37,95 €**



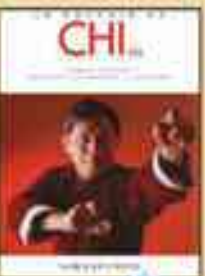
16

La philosophie de Bruce Lee : Un véritable guide 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 €**



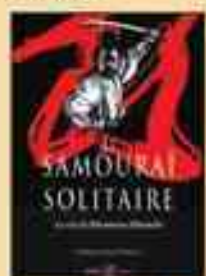
19

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



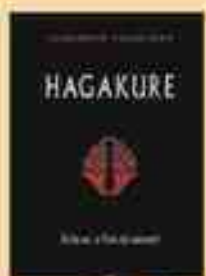
20

Fait réel romancé d'une des plus fameuses représentations de la loyauté des samouraïs japonais. Présentation par O. Gaurin sur le thème de la loyauté et du sacrifice. Livre cartonné. 192 p. en couleur. 20 x 22. **25 €**



21

Biographie de plus célèbre des samouraïs. Toute sa vie, ses écrits, ses poèmes. Par William Scott Wilson, un des plus grands spécialistes des arts martiaux japonais. 320 pages. 15,5 x 22,5 cm. **14,95 €**



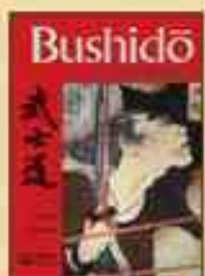
22

Le Hagakure, qui fut écrit au début du 18^{ème} siècle, rassemble les préceptes, leçons et faits historiques liés à la vie des samouraïs. Sans doute le plus grand classique de chevalerie japonaise. 238 p., 14 x 21 cm. **13,95 €**



23

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



24

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

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

Expédition gratuite

- Encyclopédie Diao-hak - 59,50 €
- Points Vitaux - 43,50 €
- Points de Vie - 59,50 €
- Chin-Na Application Combat - 38,50 €
- Chin-Na Analyse - 28,95 €
- Kung Fu Shaolin - 34,50 €
- Racines du Chi-Kung - 34,50 €
- Chi-King Desha Mo - 34,50 €
- Applications Martiales - 34,50 €
- Tai Chi Style Yang-Kung - 34,50 €

- L'Épée du Taichi - 32,50 €
- Chi-King du Taichi - 32,50 €
- Massage Chi-Kung - 29,95 €
- Tai Ou Jeet Kune Do - 35,95 €
- Bruce Lee méthode ultime - 37,95 €
- Perles Percutantes - 22,75 €
- Philosophie de l'Aikido - 11,95 €
- Le Pouvoir du Chi - 22,50 €
- Taichi Facile - 14,95 €
- Les 47 Ronins - 25 €

- Musashi Samouraï Solitaire - 14,95 €
- Hagakure - 13,95 €
- Essence du Zen - 14,95 €
- Bushido - 11,95 €
- Secrets des Anciens Maîtres - 11,90 €

Calcul et report

Nombre d'ouvrages :
 Montant de la commande : €
 Participation frais de port : 3,00... €
 Votre règlement : €

Commande téléphonique par
CARTE BANCAIRE
01 6424 7038

chèque - mandat (R306006H Le Suroit)
 Carte bancaire / aspiration - - - - -

Indiquez votre adresse sur papier libre



Par le Dr Yang, recueil des textes classiques des maîtres des temps jadis. Textes chinois et leur traduction accompagnés de commentaires explicatifs. 144 p., 10,5 x 19. **10,95 €**

25

Une danseuse en Inde

Des arts scéniques aux arts martiaux

par Naisiwon El Aniou

Naisiwon El Aniou, danseuse et chorégraphe, prolonge son expérience en s'initiant en Inde au Kalaripayatt. Elle nous partage sa découverte de cette gestuelle martiale au travers de deux rencontres déterminantes : un maître de Kalaripayatt et une danseuse de Kathakali. Dépaysement...

photo: Bernard Gauthier



PORTRAIT

Naisiwon El Aniou, est danseuse et comédienne, formée aux danses classique, contemporaine et au jazz, elle a élargi sa pratique avec les danses africaines, le tango argentin, le flamenco, et le jeu d'acteur. Docteur en danse de l'université Paris 8, elle a aussi développé une réflexion sur les rapports entre mouvement et pensée.



photo: Lorain Potier

« Une danse qui a reçu les fureurs et les douceurs du monde naît dans l'inconfort des circulations. Entre plusieurs espaces, elle est tendue, puis se libère ». Cette recherche est caractéristique des danses contemporaines aujourd'hui et chacun la mène en fonction de ses affinités et de son parcours⁽¹⁾. Ma découverte du kalaripayatt est un peu le fruit du hasard. Au départ, je souhaitais découvrir une des danses classiques de l'Inde, je pensais au Mohiniyattam. Je n'envisageais pas du tout pour ce premier voyage en Inde d'être initiée à un art martial. Ce sont des concordances de dates inattendues qui m'ont conduite à la rencontre de cet art ancien.

Se préparer et s'échauffer

L'une des premières notions qui m'a été apprises en Kalaripayatt est que les *chuvadus*⁽²⁾ *kalaripayattu* favorisent l'élasticité et le rebond entre des forces opposées où s'équilibrent extension et contraction, des directions antagonistes. J'ai ainsi pu constater à quel point ils étaient particulièrement efficaces comme préparation à la danse. La recherche de mouvements fondamentaux est en effet importante lorsque l'on s'inspire des expressions traditionnelles où l'échauffement n'existe pas en tant que tel (danses africaines, flamenco...) car le travail est essentiellement musical. Au service d'une tonicité et d'une efficacité nécessaires au mouvement dansé, je recherche dans mon



travail les synergies opératoires, entre respiration, motricité et perception. Le mouvement global et les gestes particuliers se répondent. C'est un travail en amont du travail musical, mais très important. J'ai pu découvrir qu'une pratique d'art martial répond en écho à ce type de recherche.

Transmettre une sagesse

Ce voyage m'a également permis de redécouvrir à quel point la dimension initiatique des arts martiaux manque aux apprentissages occidentaux de la danse. Défonctionnalisée, déritualisée, la danse spectaculaire que nous connaissons ici ne laisse presque plus place à l'intégration harmonique du sens du mouvement. Or, le mouvement dansé est vecteur d'un faisceau de représentations individuelles, sociales, culturelles, et religieuses. C'est ce qui fait sa force. La peur du spirituel a conduit au développement de techniques isolées performantes mais souvent abstraites. L'art martial, porteur d'un mouvement fonctionnel (gestes de combat, travail des armes), mais aussi d'une sagesse transmise, réintroduit cette vitalité spirituelle de la danse au cœur du mouvement abstrait.

L'infime avec l'immense...

Aussi, pour moi, l'expérience chorégraphique ne se limite-t-elle pas à la production de mou-

vements dansés ou de spectacles. Elle est un regard, au long de frontières mobiles, qui croise à l'horizontale, les sagesse du monde. C'est là qu'elle rencontre les arts martiaux. Le danseur articule l'infime avec l'immense. Ses attentions microscopiques au corps, son travail quotidien, dialoguent avec ses attentions macroscopiques aux phénomènes, à la vie et au monde. Dans cette circulation, l'activité de danse est une activité de pensée. Elle implique profondément l'esprit. Entre fluidités et condensations, mobilités et suspensions, naissances et morts, je construis un mouvement qu'on appelle « danse ».

Aussi la découverte d'un art martial m'a-t-elle ramenée à l'essentiel de ma pratique. Le corps et l'esprit dansant sont dépositaires de parcelles de sagesse, parmi lesquelles celle des arts martiaux. Puissent-elles être restituées en danses auspicieuses.

L'art martial est porteur d'une sagesse.

(1) Comme par exemple Pierre Doussaint intégrant à la danse sa pratique de l'Aïkido, Doriane Larcher qui conjugue Taï Chi Chuan et danses afrocaribéennes, Cécile Gordon alliant Kalaripayatt et danse contemporaine.

(2) Chuvadus : mouvements de base. Ce sont trente séries de pas dirigés vers les quatre points cardinaux.

Pour plus d'infos, voir carnet d'adresses p. 62.

KALARIPAYATT, UN ART MARTIAL & UN SPECTACLE

Le Kalaripayatt est le plus ancien des arts martiaux de l'Inde. Interdit durant la colonisation anglaise, il a été pratiqué en secret puis réhabilité. Actuellement, il connaît un regain d'intérêt en Inde et se diffuse en Occident. Parfois considéré comme la forme mère de bien des arts martiaux d'Asie, il aurait été diffusé hors de l'Inde au 6^e siècle (au Japon, puis en Chine) notamment par le saint Bodhidharma. Exportant le Bouddhisme, ce dernier aurait également diffusé la science précise des pas du Kalaripayatt et l'art du combat. Cela explique un fort système de correspondances et d'échanges avec les autres traditions martiales d'Asie.

De nos jours, le Kalaripayatt donne lieu à des performances spectaculaires où subsiste une vraie dimension de combat, il est très proche de nos arts de la rue et du cirque par exemple, avec ses « danses » de bâtons et du feu. Il a toujours été relié au creuset des arts scéniques indiens. On retrouve ses mouvements fondateurs, mais aussi les massages, à la base des échauffements de Kathakali et des différentes danses indiennes. Ajith Kumar, maître de Kalaripayatt et Maryse Noiseux, danseuse et enseignante de Kathakali, se sont rencontrés en 1996, lors d'une tournée en Italie alors qu'ils vivent et exercent tous deux à Trivandrum, dans le Kerala. Depuis, ils travaillent à développer ce grand potentiel d'échanges entre art martial et art scénique, à la fois dans le respect des traditions indiennes, et dans le sens de la rencontre avec des univers artistiques occidentaux.



photo: Loran Pottier

Rencontre avec Ajit Kumar, maître de kalaripayatt

propos recueillis par Naïsiwon El Aniou, à Nemom, dans le Kerala



photo: Lorain Pottier

Naïsiwon El Aniou : Quand avez-vous commencé à enseigner ?

Ajit Kumar : J'avais 15 ans lorsque j'ai enseigné pour la première fois auprès de mon père⁽¹⁾ qui m'a formé.

N. E. A. : A quand remonte votre premier spectacle ?

A. K. : Je donnais des performances dans le Kerala depuis l'enfance. A partir de 1982, cela s'est développé. J'avais 14 ans lorsqu'une équipe de la BBC est venue pour tourner un documentaire dans l'école de mon père. Le tournage a eu lieu dans son ancien kalari⁽²⁾, une construction traditionnelle, creusée dans la terre, qui a été détruite par un incendie. Nous avons commencé alors à donner plus de performances à l'extérieur et dans toute l'Inde. Depuis, le kalari a été reconstruit et mon père y enseigne encore.

N. E. A. : En 2001, vous avez eu l'occasion de vous produire en France pour la première fois, quel souvenir en gardez-vous ?

A. K. : J'ai été invité à Paris à l'occa-

sion du festival de l'Inde du Sud à la Villette. J'étais alors en tournée en Europe avec Abani Biswas, du Milon Mela Group. Nous nous étions produits en Suisse, en Pologne, en Italie et en Autriche. J'en garde un bon souvenir malgré la difficulté à me produire pour la première fois avec un partenaire hors de l'Inde. C'était le premier voyage en Europe de Pramod Kumar, qui est aujourd'hui mon assistant. J'étais un peu inquiet, mais finalement tout s'est bien passé.

N. E. A. : Quelle différence y a-t-il entre les enseignements indiens et européens ?

A. K. : L'enseignement traditionnel tel que nous le donnons en Inde est beaucoup plus strict. Le rapport à la discipline notamment est différent. La culture et la religion sont pour nous très importants. En Inde, les élèves pratiquent tous les jours, ce qui n'est pas le cas des Occidentaux. Pour enseigner ici, j'ai dû m'adapter aux conditions présentes.

N. E. A. : En France, on connaît mieux le Kalaripayatt du Nord. Vous pratiquez et enseignez la forme du Sud, quelle est la différence ?

A. K. : La forme plus connue en France est le Sivian Kalaripayatt du Nord. Dans la forme du Sud, le travail corporel et l'apprentissage sont plus immédiats, moins rigides, plus vivants. Il faut tout de suite entrer dans l'action, dans le mouvement. On apprend notamment beaucoup plus rapidement à manier les armes. La gestuelle est plus fonctionnelle pour la lutte et moins esthétique.

N. E. A. : Comment le Kalaripayatt est-il passé de la lutte au spectacle ?

A. K. : Les combats ont toujours été plus ou moins publics. Au début, il s'agissait de combats entre les familles, les différents kalaris, proches d'une lutte-spectacle. Les combats publics ont cessé durant la colonisation, car la pratique, interdite, a dû continuer en secret. Elle s'est transformée en l'art martial connu aujourd'hui et a développé davantage de liens avec la médecine ayurvédique. Aujourd'hui, le Kalaripayatt évolue de plus en plus vers le spectacle avec par exemple des musiciens qui jouent en direct pour les performances. Dans cet esprit, le Maruthi Kalari, Centre for Marma Chikilsa, fondé par mon père en 1957, conjugue spectacle et art martial. On y enseigne différents styles de Kalaripayatt, le Khatakali et d'autres danses folkloriques du Kerala. J'essaie aussi de développer ce travail en collaboration avec Maryse Noiseux pour le Khatakali dans la rencontre avec des artistes occidentaux. ■

*La pratique,
interdite,
a dû continuer
en secret.*

(1) Thankappan Assan Guru, né en 1930, vit et enseigne à Trivandrum.
(2) Kalari : espace de pratique spécialement construit, selon des règles très précises (dimensions, orientations, autel...).

Rencontre avec Maryse Noiseux, danseuse et enseignante de kathakali

propos recueillis par Naïsiwon El Aniou à Nemon, dans le Kerala

Naïswon El Aniou : Quand avez-vous découvert le Kalaripayatt ?

Maryse Noiseux : J'ai commencé en 1996. Je pratiquais alors du Kathakali depuis 16 ans. Le travail des *Chuvadus* est très proche de la base d'échauffement du Kathakali. Très physique, il m'a tout de même valu, au tout début, une blessure et une immobilisation, suite à une hernie discale. J'ai ensuite repris la pratique à un rythme qui me correspondait.

N. E. A. : Et le Kathakali ?

M. N. : J'avais 24 ans lorsque j'ai découvert le Kathakali et je m'y suis tout de suite consacrée, me tournant vers des formes très anciennes. Avant de rencontrer mon maître⁽¹⁾, je me destinais même à la pratique du Kudiyattam (forme dont est issu le Kathakali). Le changement par rapport à ma culture de comédienne était grand. J'ai dû abandonner l'idée très occidentale de l'interprétation, où il s'agit d'entrer dans le personnage. J'ai découvert un travail d'acteur très différent, hors de la dimension psychologique. A travers une pratique faite de discipline et de nombreuses codifications (positions du corps, *mudras*, personnages prédéfinis), il est permis de transcender le mental et d'arriver à une grande liberté, différente de celle du jeu occidental. Le théâtre indien est aussi totalement intégré à la vie, à tous les niveaux. On y retrouve l'essence de beaucoup de choses... Les références pour le travail des acteurs dépassent ainsi le niveau individuel. Ici, l'acteur est très connecté avec la religion, il est porteur de la dimension spirituelle.

N. E. A. : Quel est l'équilibre entre transmission écrite et transmission orale ?

M. N. : Le traité du théâtre indien transmis sous forme de Vedas⁽²⁾ est vieux de plus de 14 000 ans, on ne sait pas précisément d'où il vient. Baratha⁽³⁾ l'aurait reçu directement des Dieux. Il transmet précisément ce que doivent être le mouvement et l'expression pour arriver à atteindre



photo: Lorain Potitier

la divinité. La transmission de Baratha concerne de nombreux aspects : costumes, postures, *mudras*, regards, mouvement des yeux... La même chose existe dans le Kalaripayatt. Le grand père d'Ajith Kumar conservait le petit texte sacré décrivant toutes les positions du Kalaripayatt, dans sa forme ancienne, c'est-à-dire transcrit sur des feuilles de palmiers. Le texte est donc un support incontournable. Mais l'enseignement se fait toujours de maître à élève. C'est l'enseignement oral du Gurukulam.

N. E. A. : Que pensez-vous des formes mélangées entre théâtre oriental et occidental ?

M. N. : C'est une question très délicate, les mises en scène mélangées sont parfois vraiment inintéressantes, mais c'est un travail qui peut être très porteur s'il est bien réalisé. Certaines parties du Kathakali sont de véritables chef-d'œuvre. Elles peuvent être une base pour changer et évo-



photo: Lorain Potitier

luer vers des formes de danse contemporaine. C'est vers ce type de recherches que j'oriente mes nouveaux projets. Trouver une forme de spectacle reliant à la fois le Kathakali, le Kalaripayatt et la danse Manipuri.

N. E. A. : Quelles sont les différences de transmission face à un public occidental ?

M. N. : On ne peut pas enseigner à un Indien comme à un Occidental. Il existe des particularités qui sont dans la nature et dans la culture des gens d'ici. Dans beaucoup de classes traditionnelles, le maître ne bouge pas, il montre un peu et le reste du temps il reste assis. C'est très différent dans les cours et stages que je donne pour des Occidentaux.

Ici, l'acteur est connecté à la religion.

(1) Kudamaloor Karunakaran Nair Guru: 1916-2000.

(2) Vedas: écritures saintes de l'Hindouisme, connaissance révélée.

(3) Baratha Muni, auteur du *Natya Shastra* qui régit les arts indiens, considéré comme directement inspiré par le Dieu hindou Brahma.

L'aventure de la conscience

Méditation Zen & respiration holotropique

par Dokushō Villalba sensei, Sitara Blasco et Juanjo Segura

Combiner dans un même séminaire la méditation Zen et la respiration holotropique. Une démarche originale, rare et intéressante que nous avons souhaité vous faire découvrir.

Combiner la méditation zen et la respiration holotropique, c'est offrir l'intégration de la pratique ancestrale et spirituelle du zen associée aux moyens de la psychologie occidentale. Mais de quelle manière? Nous avons choisi de proposer les fruits de la recherche moderne sur la conscience à travers des conférences clarifiantes et des sessions d'expériences directes en travaillant de façon intense avec la méditation et la respiration, en utilisant la musique, le travail corporel, et les dessins de mandalas. Les ateliers que nous avons constitués sont ainsi composés de cercles de partage en commun émaillés de longs moments de silence et d'introspection. A travers les conférences, nous explorons l'évolution de la conscience et le processus psychologique qui suit, couche par couche, étape par étape, auxquels sont associés d'enrichissants enseignements zen. Le but de ces ateliers est de donner la possibilité aux participants de vivre de profonds « insights », de libérer des problèmes psychosomatiques et de faciliter des expériences d'ouverture, de connaissance de soi, d'expansion de conscience, tout en se relaxant, et en renforçant les sentiments de confiance et de bien-être.

La respiration holotropique

La respiration holotropique est un moyen très efficace d'auto-exploration profonde et de psychothérapie empirique. Elle a été créée par Stanislav Grof, cofondateur avec son épouse Christina Grof, de la psychologie transpersonnelle. Elle combine respiration, musique évocatrice, travail corporel focalisé, art et intégration de groupe. Basée sur le pouvoir guérisseur et transformateur des états non ordinaires de conscience, elle donne aussi accès aux couches les plus profondes de la psyché.

La méditation zen

La méditation zen est une pratique de déve-



crédit photo: Jean-Marc LeVère

loppement spirituel dont les origines remontent à l'expérience du Bouddha Shakyamuni sous l'arbre de la Boddhi. Cette pratique a été transmise de génération en génération à travers le lignage des maîtres zen japonais. La pratique s'appuie sur le développement du calme mental et émotionnel d'une part, et d'autre part sur une introspection lucide et pénétrante. La méditation zen facilite l'éveil de la conscience et permet la découverte de la grande richesse de la nature humaine.

...des aigles suspendus dans le vide du ciel...

Comment ces séminaires se déroulent-ils ?

Les ateliers se structurent de la manière suivante : par des initiations simples à la méditation zen et plusieurs sessions de méditation tout au long de la journée, ainsi que des enseignements. Chaque participant a l'opportunité de faire une expérience de respiration holotropique en tant que « respirateur » et une autre expérience en tant que « soigneur ». Il existe également des sessions pour dessiner des mandalas, pour travailler avec le corps, et pour réaliser des intégrations individuelles et en groupe. Les conférences apportent la compréhension d'une carte élargie de la conscience et de ses couches, ce qui permet à chacun d'encadrer, de structurer et de comprendre les expériences vécues.

Pourquoi méditation zen et respiration holotropique ?

La méditation zen et la respiration holotropique sont de puissantes méthodes d'épanouissement et d'exploration des vastes territoires de la conscience de l'être. La respiration holo-

PORTRAITS

Sitara Blasco est Gestalt thérapeute et formée en psychologie clinique intégrative. Elle est certifiée par Stanislav Grof en Transpersonal Training en Respiration Holotropique®. Formée au tantra, au chamanisme et au théâtre.

Juanjo Segura est psychothérapeute. Formé en psychologie clinique intégrative, au chamanisme et à différentes techniques corporelles, il est certifié en Respiration Holotropique® et coordinateur en Europe de la formation du Grof Transpersonal Training.

Dokushō Villalba Sensei est maître de méditation zen, fondateur de la Communauté bouddhiste Soto Zen espagnole et du temple zen Luz Serena en Espagne. Il est aussi traducteur, écrivain et conférencier.



tropique, adéquatement dirigée dans un contexte approprié, facilite la connexion consciente avec les éléments inconscients de notre mémoire, qui continuent à nous conditionner. La méditation zen, quant à elle, affermit l'attention lucide et l'équanimité émotionnelle nécessaires pour intégrer, dans le moment présent, ces éléments, surgis de l'inconscient. Dans le but que cet épanouissement ne produise pas un risque de désintégration, il est en effet nécessaire de renforcer l'axe interne. La pratique de l'assise immobile, appelée *zazen*, soutenue par une colonne vertébrale bien alignée, dans un état d'équanimité et d'observation, génère ce renforcement de l'axe interne.

Par ailleurs, la libération de la mémoire inconsciente générée par la respiration holotropique permet à l'esprit de devenir plus léger. La méditation zen peut alors l'élever beaucoup plus facilement, depuis l'expérience de notre moi conditionné jusqu'à notre « Etre Inconditionné ». Or l'expérience de l'Inconditionné en nous est la source de toute libération et de toute guérison. Dans l'expérience de l'Inconditionné, comme des aigles suspendus dans le vide du ciel, nous pouvons contempler notre histoire personnelle dans une perspective nouvelle, plus large, plus lucide, et plus amoureuse.



crédit photo: Jean-Marc Lefèvre

Dans cette époque de fusions et de rencontres interdisciplinaires, la méditation zen et la respiration holotropique travaillent ainsi ensemble en créant ainsi une synergie très positive et montrent qu'elles ont un grand pouvoir de transformation intérieure. Les sagesses de l'Orient et de l'Occident travaillent alors ensemble.

Pour plus d'infos, voir, carnet d'adresses p. 62.

Avignon  Avignon

Stages été 2006

Juillet

Yi - Jing du 3 au 7 /07 (P.Gandou)

Tam than "Massage vietnamien" du 3 au 7 /07

Tui na "Massage chinois" du 10 au 14 /07 (P.Gandou)

Neigong de l'épée taoïste du 17 au 21 /07 (G.Edde)

Massage sonore avec bols chantants du 24 au 28 /07

Août

Qigong des 8 Trésors et des 5 Animaux du 31 /07 au 4 /08 (G.Edde)

Cristallopuncture® du 7 au 11 /08 (G.Edde)

Massage (T.T. Pham Thi)

Ayurvédique du 14 au 16 /08

Pied du 17 au 19 /08

Les pierres et leurs applications énergétiques du 21 au 25 /08 (F.Poupel)

Dojo du Centre
13 rue Bouquerie 84000 Avignon
Tel : 03 90 82 14 08
Courriel : dojo@numercable.fr

IMHOTEP

L'Acupuncture Traditionnelle:

un Art,
un Métier,
un Avenir.

Rendez-vous
au «Village Formation»

SALON MONDIAL REEDUCATION
6, 7 et 8 octobre 2006
Parc Floral de Vincennes
(métro Château de Vincennes)
www.salonreeduc.com

+ de 10 ans
d'enseignement

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

Renseignements au 03 26 02 68 16 - www.centre-imhotep.com

La sexologue Maitreyi D. Piontek a développé un ensemble de techniques énergétiques spécialement adressées aux femmes. Elle accorde une attention toute particulière aux seins, source d'énergie et de guérison.

Retrouvez la source de votre féminité

En soulageant votre poitrine

texte et illustrations d'après
l'ouvrage de Maitreyi
D. Piontek, *Les secrets
de la sexualité féminine*,
paru aux Editions du
Courier du Livre.

Création graphique :
Frédéric Villbrandt.

Le livre de Maitreyi D. Piontek est selon son auteur elle-même destiné aux femmes, et exclusivement à elles. En effet, notre société, nos modes de vie, tous nos comportements et en particulier sexuels sont influencés principalement par la vision masculine. Comment aider alors les femmes à entrer en contact avec leur féminité sans les retirer de la société actuelle ? Quoi d'autre que le Tao réunit aussi clairement les énergies masculine et féminine dans une réalité quotidienne ? Mais M. D. Piontek a découvert avec la médecine chinoise et les pratiques taoïstes, que comme dans la plupart des traditions patriarcales, il n'y était pas vraiment question des intérêts de la femme et que tous les livres traitant de la sexualité et du Tao avaient été écrits par des hommes... Nourrie de Mantak Chia et de son maître en méditation, Osho Rajneesh, elle part alors à la recherche du Tao de la femme et recueille d'après son expérience, des pensées, des méditations et une pratique qui permet l'épanouissement de la féminité et le contact avec le corps et les organes. Des exercices clas-

siques de Qi Gong sont proposés, comme le travail sur l'orbite microcosmique et l'orbite macrocosmique, mais toujours en connexion avec la nature Yin. Cette pratique permet non seulement de mettre en lien conscient la femme avec son intériorité mais aussi de la relier au cosmos, à la nature, au monde et de réveiller ainsi une sensibilité enfouie de réceptivité qui est pourtant une des principales caractéristiques féminines.

Les femmes et le travail énergétique

Contrairement aux hommes, il est important que les femmes ne génèrent pas plus d'énergie qu'elles ne peuvent en contenir. Elles pourront après un travail énergétique, l'absorber et l'intégrer dans l'intimité de leur être. Si une femme entraîne son corps en activant trop de Yang et qu'elle génère en excès une énergie extravertie et dominante, son essence féminine s'évaporerait, et il lui deviendrait très difficile après d'entrer en contact avec sa vraie nature. La source de féminité ne se révèle que par le Yin. Le Yin, qu'on peut aussi appeler notre mère la Terre, a la capa-

cité de recevoir et d'absorber l'énergie Yang du ciel. Un corps affaibli ne peut pas contenir beaucoup d'énergie. Trop de feu (Yang) évapore l'eau (Yin).

Les seins, source d'énergie

Les seins sont considérés comme le symbole de la féminité par excellence. Peu importe qu'ils soient petits ou gros, pour bien des femmes ils sont considérés comme le centre sexuel le plus sensible. La plupart des gens ont reçu leur première nourriture par les seins. Le fait que les seins puissent produire du lait pour nourrir un bébé montre leur extraordinaire potentiel. Les seins représentent pour notre bien-être et notre santé une source d'énergie et de guérison qu'il ne faut pas sous-estimer. Il existe une relation directe entre les seins, le cœur et les organes génitaux. Selon la MTC, il y a deux méridiens responsables de cette connexion : Bao Mai et Chong Mai. La connexion entre les seins et l'utérus est mieux perçue lors de la menstruation, de la grossesse ou de l'allaitement.

Pour plus d'infos, voir carnet d'adresses p. 62.

LA RESPIRATION DES SEINS

Debout, dans la position de la cavalière, fermez vos yeux.

Par votre respiration, entrez en contact avec vos seins, jusqu'à ce que vous vous sentiez parfaitement sensibles et ouvertes.

Doucement et lentement, commencez à respirer à travers la pointe de vos seins jusqu'à ce que vous sentiez une légère sensation de succion.

Commencez à remplir vos seins de cette façon jusqu'à ce qu'ils soient vraiment fermes.

Appliquez vos deux mains sur vos seins et savourez leur présence, en les sentant pulser et devenir de plus en plus vivants. Emplissez-les de votre sourire intérieur, du parfum de votre cœur. Continuez de respirer en eux lentement et de plus en plus profondément, jusqu'à ce que vos seins soient si pleins que leur énergie déborde et se répande dans tout votre corps.



TOUT D'ABORD...

Pour que la femme entre en contact avec ses seins, il faut tenir compte de plusieurs éléments de base et de certaines recommandations.

1. Ne pratiquez ces exercices que tant qu'ils vous sont agréables. Dès que vous ressentez de l'agitation ou un excès de chaleur, arrêtez l'exercice et ramenez toute l'énergie dans votre centre. Pratiquez ensuite l'exercice de centrage et le sourire intérieur (voir dossier sur le Rire & l'Ivresse), jusqu'à ce que vous vous sentiez à nouveau à l'aise et détendue.

2. Les femmes qui souffrent d'une maladie des seins relâchent tous les soucis et la négativité qu'elles ont emmagasinés par le biais de cette maladie. Prenez du temps pour réellement vous reconnecter à vos seins et les sentir. Avec beaucoup de tendresse, remplissez-les de tout l'amour de votre cœur.

3. Une douleur aiguë dans la poitrine, dans le thorax ou dans le cœur peut être une indication d'un excès de chaleur ou d'une stagnation à cet endroit. Si c'est le cas, n'envoyez pas trop d'énergie dans cette zone avec l'exercice de respiration des seins. Il vaut mieux rafraîchir et vider la poitrine pour dissiper la chaleur.



SOULAGEZ VOTRE POITRINE

Lorsque le cœur est rempli de sentiments négatifs comme la tristesse, la douleur et le désespoir, tous ces sentiments réprimés peuvent venir se stocker dans votre poitrine. Ainsi purifier et soulager les seins peut aussi aider à purifier le cœur. Prenez la position de la cavalière (debout, jambes légèrement fléchies en largeur de hanche) et fermez vos yeux. Commencez par respirer la lumière dorée de l'univers par le troisième œil (le point d'énergie qui se trouve sur le front,

au centre, à l'endroit où l'on sent un léger renflement. C'est un point très puissant pour absorber les énergies divines de l'univers). Laissez la lumière dorée s'écouler vers vos seins et les remplir. Sur l'expir, guidez toute la lourdeur et la négativité de vos seins vers la terre en passant par vos pieds. Vous pouvez utiliser vos mains pour guider ces énergies néfastes de vos seins vers vos pieds, et laisser passer cette énergie de vos pieds vers la terre. Pour clore cet exercice, centrez-vous, la main droite

sous le nombril et votre main gauche dans votre dos, les deux paumes se faisant face. Inspirez profondément par le nez et sur l'expir, laissez toute votre énergie s'écouler vers votre centre. Connectez-vous et abandonnez-vous à votre centre de plus en plus profondément jusqu'à ce que vous sentiez la pulsation du sang à cet endroit. Permettez à cette sensation de pulsation de vous entraîner de plus en plus profondément dans votre centre.

PORTRAIT

Maitreyi D.Piontek, est sexologue. En 1978, elle assiste en Inde à une série de lectures du mystique indien Osho. Il y parlait de Taoïsme. Elle a appris à cette époque ses premières formes de Qi Gong, et reçu ses premières séances d'acupuncture. En 1986, elle rencontre Mantak Chia et s'initie au travail interne taoïste, qui comprend les pratiques sexuelles. Plus tard, elle s'intéresse aux schémas énergétiques féminins, et comprend les effets négatifs que ces exercices pouvaient avoir sur le corps féminin et décide d'étudier la MTC, la nutrition et des bases d'herboristerie pour proposer des exercices plus adaptés.



LES SECRETS DE LA POITRINE

Asseyez-vous le dos droit, les yeux fermés. Massez vos seins jusqu'à ce qu'ils soient pleins d'énergie. Assise en silence, amenez toute votre attention sur vos seins, et remplissez-les d'amour; respirez lentement et profondément. Pendant au moins une dizaine de minutes, remplissez vos seins avec le son sacré « aum » (prononcé « om »). Ensuite, calmement assise, approfondissez votre respiration. Abandonnez-vous un peu plus profondément à vos seins, jusqu'à ce qu'ils vous dévoilent leurs secrets. Pour finir, allongez-vous et centrez-vous pendant 10 minutes.



王氏
氏
黃
家
中
醫
學
院

Vous voulez

UNE QUALIFICATION DE VÉRITABLE PRATICIEN EN MÉDECINE
TRADITIONNELLE CHINOISE IMMÉDIATEMENT APPLICABLE

Réalisez-la avec :

**L'ACADEMIE WANG de
MÉDECINE
TRADITIONNELLE
CHINOISE**

Agréée par l'Université de Médecine de Pékin

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

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

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

■ STAGE CLINIQUE possible dans les hôpitaux chinois sanc-
tionné par un CERTIFICAT délivré par l'université d'accueil

■ FORMATION EN LIGNE possible (par internet)

Renseignements

33, rue Bayard 31000 Toulouse
Tel : 05 61 99 68 21 ou 06 80 47 32 23
www.awmtc.asso.fr



Stages d'été

TAIJI sud Cévennes Nature Vierge
TAIJIQUAN YANG, 5 animaux Spirale
interne et Canne Wuji
31 juillet au 5 août
7 au 12 août

Formations

à la RENTRÉE
2 FORMATIONS à NANTES
TAIJIQUAN et SHIATSU
(hébergement facilité)

Vidéos

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



Georges Saby
35, rue Claire Fontaine
44830 BRAINS

tél. : 02 40 65 55 01

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

Le salon du mieux-être

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

300 exposants

180 ateliers

10 conférences

A découvrir

L'Inde et l'ayurveda : centres de soins
ayurvédiques, yoga, massages...

salon rentrez ZEN!

14/18 SEPTEMBRE

11h/19h - nocturne 21h le 15

Espace Champerret

Porte de Champerret

Conférences

Judi 14 : Photos de famille

Vendredi 15 : Obsessions et perfection

Samedi 16 : Ruptures, moments
de vérité

Dimanche 17 : La route du soi

Lundi 18 : Au cœur du conflit,
la méditation

Programme complet sur www.salon-zen.com

ou en trouvant une adresse proche à 0,33 € / l.

SPAS Organisation - 88, rue de Lille 75007 PARIS

Tel. : 01 43 54 00 05 - rentrezzen@spas.com

La Santé, c'est quoi ?

Entretenir sa vitalité et savoir s'adapter

par Dominique Banizette

Depuis maintenant des siècles, les Chinois connaissent les vertus du Qi Gong et ses actions bénéfiques sur la santé de chacun. Mais qu'entend-on par santé ? Et que peut enseigner à l'Occident cet art ancestral, en ce début de troisième millénaire ?

Afin de développer le rapport que nous pensons pouvoir établir entre la pratique du Qi Gong et la prévention de la santé ou l'entretien de la vie, il nous faut d'abord



crédit photo: FEOGAE

répondre à la question: qu'est-ce que le Qi Gong ? Et définir ultérieurement ce que nous entendons par « santé ». Comment en effet parler de prévention sans définir ce qu'est la santé en Orient et en Occident !

Le Qi Gong, un art de santé

Le Qi Gong, « art de santé », est né en Chine il y a au moins 3500 ans. Il existait déjà à cette époque des exercices préconisés pour augmenter la vitalité : ils étaient basés sur une gestuelle associée à des techniques respiratoires. De grands philosophes chinois nous ont laissé des écrits concernant cette pratique.

Améliorer la vitalité

Dans le *Tao Te King*, le livre de la voie et de la vertu, attribué à Lao Zi, il est dit : *En concentrant le Qi pour obtenir l'élasticité, est-on capable d'être comme un bébé?* ⁽¹⁾. C'est-à-dire, est-on capable d'avoir l'élasticité, la souplesse et la vitalité d'un bébé ? Claude Larre propose, lui, une traduction qui se réfère à un autre niveau de la pratique : *Concentrant vos souffles, atteignant au souple, pouvez-vous être l'enfant ?* Zhuang Zi, autre éminent philosophe chinois du 3^e siècle avt J.-C. nous parle également dans le *Nan Hua Zhen Jing* de Qi, de souffle, de respiration. Il nous dit également, tout comme Lao Zi, qu'avoir une relation étroite avec la nature augmente la vitalité. Pour les philosophes taoïstes, il est en effet plus sûr d'accéder à la longévité en ayant une vie saine, simple et vertueuse, dans la nature, loin des grands de ce monde, que par la recherche des honneurs et des mondanités. Le sage en chinois ne se dit-il pas : « l'homme de la montagne » ? Mais bien auparavant, au 7^e siècle avant J.C, le *Huang Di Nei Jing*, un des plus anciens livres de médecine chinoise, dans lequel l'Empereur Jaune pose des questions à son médecin sur le fonctionnement du corps humain et de la médecine, fait déjà référence à



crédit photo: FEOGAE

l'aspect bénéfique des pratiques physiques et respiratoires. A partir du 2^e siècle avant J.C, ce sont les médecins, dont certains sont restés très célèbres, qui vont utiliser et diffuser cette pratique. On trouve de nombreux recueils écrits par des médecins, traitant du Qi Gong, autrefois appelé Dao Yin. Ils associent toujours mouvement et respiration. C'est à cette époque, par exemple que Hua Tuo, (136-208) créa une série appelée « les 5 animaux », pour améliorer la circulation du Qi, donc la santé et la vitalité de ses patients. Un peu plus tard, Sun Si Miao (581-682), autre médecin célèbre, créa la série des 6 sons thérapeutiques. C'est aussi à cette époque, que l'on commence à associer la pensée au geste et à la respiration, en vue d'une meilleure conduction du Qi. Durant les siècles suivants, de nombreuses techniques vont voir le jour. Toutes visent à améliorer la santé des patients en association avec la pharmacopée, puis plus tard avec les massages et l'acupuncture. On peut observer que les Chinois ont intégré depuis toujours la notion de prévention de la santé dans leurs pratiques médicales. En Occident, la pratique médicale ne concerne par contre que le traitement des maladies. La vision de l'homme en médecine occidentale n'étant pas une vision globale, elle ne permet pas d'y intégrer les techniques de prévention telles que la marche, le qi gong, le yoga, la diététique...

Arts de santé et arts martiaux

Autour de l'an mille, une utilisation particulière de ces techniques va se développer dans la voie martiale avec le Tai Ji Quan et l'utilisation de techniques de Qi Gong spécifiques pour renforcer le corps en vue d'un entraînement martial. Mais la lignée du Qi Gong de santé portée par les médecins chinois continuera à se développer. Encore aujourd'hui, il existe en Chine des centres de recherche et de soins par le Qi et le Qi Gong. Ils dépendent généralement des universités de médecine chinoise. Ce sont des lieux très actifs dans lesquels de nombreux médecins participent à la recherche pour savoir comment aider au mieux tel ou tel malade en associant les techniques de Qi Gong, la pharmacopée, les massages thérapeutiques, la diététique et si besoin l'acupuncture ou la chirurgie. Ainsi depuis déjà longtemps, le Qi Gong est un « art de santé » qui fait partie des techniques utilisées dans la Médecine Chinoise, il est aussi pratiqué par des millions de chinois chaque matin pour se garder en bonne santé et ralentir le vieillissement.

Mais qu'est ce que la santé ?

Le Petit Robert nous dit de la santé que c'est le : *bon état physiologique d'un être vivant chez*

qui le fonctionnement de l'organisme est harmonieux et régulier. Le dictionnaire Ricci (dictionnaire en français de la langue chinoise) nous dit, à propos des idéogrammes utilisés en chinois pour parler de la santé, d'une part: *fort, robuste, solide, capable, compétent,* et d'autre part: *tranquille, en paix, prospère.* La santé en Chine pourrait-elle donc être la paix, la tranquillité qui se manifeste quand on se sent fort, robuste et compétent ?

Adaptation, paix et harmonie

Un de mes professeurs de médecine chinoise nous disait: « La santé, c'est être capable d'adaptabilité ». Trois définitions différentes et pourtant si proches qui parlent d'adaptabilité, d'harmonie et de paix. La santé semble donc être aux vues de ces définitions une sensation de force, de plénitude et de tranquillité, induite par un fonctionnement harmonieux de l'organisme, capable de s'adapter aux différents stimuli de la vie. Autrement dit, un état de vitalité harmonieuse qui permet une adaptation paisible au milieu ambiant; la vitalité étant la quantité et la qualité d'énergie dont dispose une personne, sa capacité dynamique, ses réserves, ses ressources, et qui permet un bon fonctionnement de l'organisme. Toutes choses que nous pouvons renforcer par une bonne hygiène de vie, une nourriture correcte, de l'activité physique, et que nous pouvons renforcer encore davantage par la pratique du Qi Gong. Le but de cette technique, en effet, est essentiellement basé sur le renforcement et la mise en mouvement de

l'énergie vitale. Le Qi en chinois, se traduit par « énergie, souffle ».

Dans la pensée chinoise, le Qi est à l'origine de la vie et maintient la vie. Quand cette énergie vitale est épuisée, c'est la mort.

Les vertus du Qi Gong

Ces techniques sont étonnantes pour nous Occidentaux, pour qui le concept d'énergie est relativement récent et qui avons surtout axé notre vision du corps sur la mécanique des grands systèmes: circulatoire, respiratoire, digestif, nerveux, musculaire, disséquant la matière en ses composants pour la comprendre. La pensée chinoise a au contraire axé sa recherche sur le niveau énergétique du fonctionnement de la matière, cette partie non visible du système, mais sans laquelle il ne peut exister. Selon la médecine chinoise, plus l'énergie circule librement et harmonieusement dans l'organisme, meilleure est la vitalité des organes. Plus on renforce la qualité et la quantité de base de l'énergie vitale, plus on dispose de moyens pour pallier aux aléas de la vie quotidienne. Quand nous avons un bon tas de bois engrangé à l'abri, il est plus facile de supporter les rigueurs de l'hiver.

L'observation montre que si le corps est déten-

LA FEQGAE PRONE LE QI GONG COMME ART DE SANTÉ

La Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques (FEQGAE) participe maintenant depuis plusieurs années à l'intégration en France du Qi Gong comme art de santé et de longévité. Agée de plus de dix ans, représentative du Qi Gong en France et en Europe, elle est forte de plus de 7500 adhérents et de 350 professeurs diplômés. Elle regroupe aujourd'hui neuf écoles de formation et bénéficie d'une véritable organisation: assurance, revue périodique, organisation de stages de formation continue pour les enseignants par des maîtres chinois venus spécialement de Chine, délivrance d'un diplôme national par des jurys composés des plus anciens enseignants français de Qi Gong et des maîtres chinois présents sur le territoire.

Ne bénéficiant d'aucun apport financier extérieur, ceci lui permet une indépendance totale et la liberté de ses choix en ce qui concerne la gestion du Qi Gong. La FEQGAE est aussi l'organisatrice depuis dix ans des journées nationales du Qi Gong. Cette année, 5 villes: Paris, Toulouse, Rennes, Aix en Provence, et Chambéry, ont organisé simultanément cette manifestation (à lire dans le prochain numéro de rentrée). La FEQGAE est en constante relation avec l'Association Nationale d'Administration du Qi Gong de Santé de Pékin, organisation officielle du Qi Gong en Chine, qui regroupe environ 17 millions de pratiquants.

Constatant l'apport bénéfique du Qi Gong dans la société moderne, la FEQGAE communique son choix de s'orienter vers un Qi Gong de santé adressé à tous les âges, utilisé à titre préventif et pour maintenir la santé. Elle exclut ainsi de ses objectifs les Qi Gong martiaux et thérapeutiques.



crédit photo: Dominique Banizette



PORTRAIT

Dominique Banizette a découvert le Qi Gong et le Tai Ji Quan en 1987 avec Minoru Hoshino. Elle s'est formée depuis en énergétique et médecine chinoise avec Robert Courbon. Elle est certifiée de l'Institut de recherche sur le Qi Gong de l'université de médecine de Shanghai, et diplômée de la FEQGAE dont elle est vice-présidente et responsable du comité technique et pédagogique chargé des examens.

du et la respiration ample et paisible, la circulation énergétique, et donc la circulation du sang et des liquides qui lui sont liés, se fait de façon plus harmonieuse et plus efficace. Au contraire, un corps et un esprit stressés entravent la libre circulation du Qi, du sang et des liquides. Toute la pratique du Qi Gong est construite pour amener la détente corporelle et mentale et pour favoriser la capacité respiratoire tout en renforçant l'énergie vitale, en augmentant ainsi la quantité et la qualité de l'énergie en circulation. Ce qui a pour conséquence :

- une meilleure oxygénation et un meilleur nourrissage des organes avec une augmentation de la vitalité, la résistance aux maladies étant ainsi renforcée.
- un assouplissement des articulations et des tendons avec un ralentissement du vieillissement.
- une meilleure irrigation du cerveau avec une amélioration de la mémoire et des capacités intellectuelles.
- une détente générale, corporelle, émotionnelle et mentale avec une diminution notable du stress, et la présence d'une humeur plus joyeuse.

Et si...

On pourrait rêver que le prochain Ministre de la Santé investisse dans la formation sérieuse de professeurs de Qi Gong, et favorise cette pratique dans les écoles, les collèges, les lycées

*La santé
pourrait-elle
être la
plénitude ?*



crédit photo: FEQGAE

ainsi que dans les entreprises et les maisons de retraites. Ce qui pourrait amener à :

- un retour de la dynamique et du moral dans les entreprises.
- une diminution de l'absentéisme pour cause de maladie, dépression, stress...
- une disponibilité calme et active des élèves qui favoriseraient leur apprentissage, et un enthousiasme retrouvé des professeurs à enseigner aux élèves.
- une diminution des dépenses de santé pour cause de « bonne santé » et une diminution du déficit de la sécurité sociale.
- l'accès à un regain de vitalité et à la joie de vivre pour les personnes âgées.
- des retrouvailles avec des comportements, oubliés aujourd'hui, que sont le plaisir de la non-performance, le respect des rythmes biologiques, le fait de prendre le temps de vivre, la bonne humeur ...

Prévention ou entretien de la vie ?

On peut se demander cependant s'il faut parler de prévention de la santé ou d'entretien de la vie ? C'est bien comme cela que le définissaient les anciens Chinois lorsqu'ils parlaient de *Qi Gong Yang Sheng*, ce qui peut se traduire par : « exercices sur l'énergie pour entretenir la vie ». En médecine chinoise, l'être humain n'est pas séparé en différents morceaux : le corps, l'esprit, le psychique, l'émotionnel sont vus dans leur unité, leur globalité. Toute action, qu'elle soit intérieure ou extérieure, agréable ou désagréable a un impact sur la globalité de la personne. Toute action en vue d'améliorer le fonctionnement d'une partie a des répercussions sur la totalité. Nous nous en rendons compte dans notre vie quotidienne, un état de fatigue peut disparaître instantanément lorsque survient une bonne nouvelle. Nous savons aussi que lorsque notre moral est en baisse, notre corps est plus fatigable et réciproquement si nous sommes fatigués, nous avons plus de difficultés à gérer la relationnel et l'émotionnel. Entretenir son corps, lui garder souplesse, vitalité, dynamisme vont permettre un meilleur fonctionnement organique et intellectuel mais aussi une meilleure gestion du psychique et de l'émotionnel. En médecine chinoise, le psychisme est relié au fonctionnement organique et à la gestion de nos émotions qui dépendent du bon fonctionnement des organes. Les adeptes du Qi Gong le savent bien, la pratique amène à un mieux-être général qui permet de mieux vivre sa vie en étant à la fois plus présent, dynamique, actif, moins dans le stress et les tensions. Cela ne nous rappelle-t-il pas la définition de la santé ? Un état de vitalité harmonieuse qui permet une adaptation paisible au milieu ambiant. ■

(1) Chapitre 10 / traduction de Chen Men Chin. Pour plus d'infos, voir carnet d'adresses p. 62.

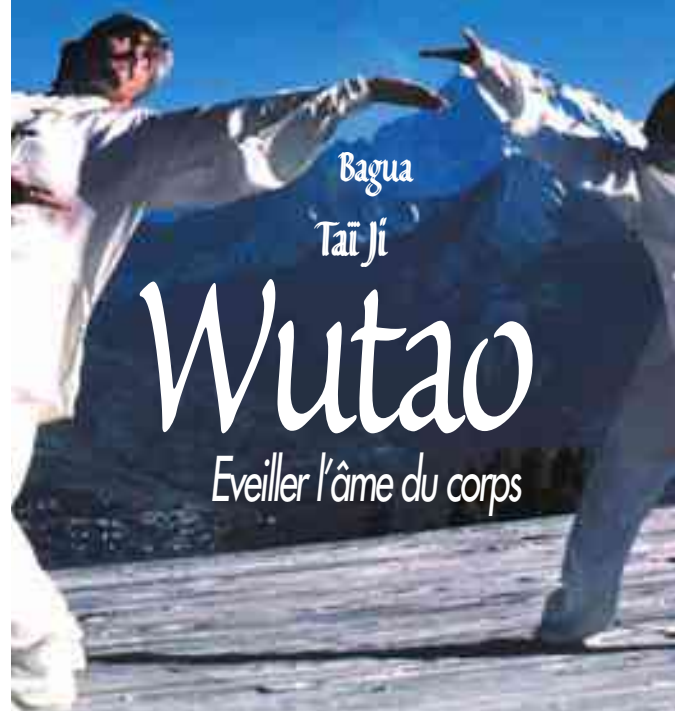
GÉNÉRATION TAO VOUS PROPOSE

2 STAGES D'ÉTÉ

Essence du geste & Souffle Alchimique

dans un cadre magnifique à 1600 m
face au Mont-Blanc, logé dans des
appartements de grands standing.

du 22 juillet au 29 juillet
et du 29 juillet au 5 août 2006



Bagua

Tai Ji

Wutao

Eveiller l'âme du corps

Hébergement dans de superbes appartements de grand standing

Conçus pour 10/12 personnes, appartements tout confort : séjour avec cheminée, grande cuisine américaine, belles chambres, mezzanines, plusieurs salles de bain et wc, hammam, sauna etc... confort très rare pour des hébergements de montagne. Pour vous faire une idée du lieu, allez visiter le site du village : <http://courbaton.free.fr> et des stations des Arcs : <http://www.lesarcs.com>

Contact :

tél : 06 20 89 63 32

email : stages@generation-tao.com

www.generation-tao.com/wutao

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.

3 Best of



Rédition des meilleurs articles
parus dans les
premiers numéros de
Génération Tao
aujourd'hui épuisés.
Redécouvrez les secrets du
Vieux Maître, la phrase clé
du Taiji quan de style Chen...
Les meilleures lignes qui
firent les premières pages
de l'aventure du magazine
Génération Tao.

4 Spécial Massages énergétiques et Thérapies manuelles



Un passionnant panorama
des arts du toucher
d'Orient et d'Occident.
Massage chinois - Lympho-énergie
Nuad bo rarn - Réflexologie plantaire
Shiatsu - Massage ayurvédique -
Sensitive Gestalt massage -
Relaxation coréenne - Biokinergie -
Ostéopathie - Chiropratique - Rolfing
Fasciapulsologie et bien d'autres...

5 Naitre Aujourd'hui



New !

Le livre de la naissance
Accompagner la naissance,
entretiens, conseils, méthodes
- Accouchement dans l'eau -
Acupuncture obstétricale -
Chiropratique - Ostéopathie -
Watsu - Qi Gong & Massages
- Le yoga de la femme
enceinte - Les 7 étapes
de la naissance...

Cochez les exemplaires souhaités

HS 1 HS 3 HS 4 Au prix de : 7 € (6 € + 1 € de frais de port)

New ! HS 5 Au prix de : 8 € (7 € + 1 € de frais de port)

Nom : Prénom : Adresse :

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

Profession : Arts pratiqués :

Tél. : Mob. : E-mail :@

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

Anciens numéros

ATTENTION ! N° 1,2,3,4,5,7,8,9,15,16,17,18,23,25,26,27,30,31,HS2 épuisés !



40

Dossier «Les secrets de la respiration» : arts martiaux, qi gong, nei gong, pranayama...Yoga cachemirien - les racines du Hung ga - Gregorio Manzur, les mouvements du silence- Eric Baret, l'héritage de Jean Klein - Lo Man Kan, expert de wingchun - Enquête : la technologie au service du mieux-être : réconcilier l'homme et son environnement...



39

Dossier «Longévité & immortali-té» : Métempsychose, hygiène de vie, secrets de jeunesse, retour aux sources, l'effet « anti-aging » - massage du ventre : l'art du chi nei tsang - téléthon 2005 : les arts mar-tiaux unis contre la maladie - de la danse au taiji : portrait d'un artiste, les héritiers du Yongtai - astrologie : l'année du chien - préservez vos cervicales par le Qi Gong...



38

Dossier «Bougez Zen» : Bougez « Tigres & Dragons », « Samouraï », « chevalier », « santé & bien-être » - entretien avec Christian Tissier - Xin Li ou la psychologie traditionnelle chinoise - la boxe de Lohan - le taiji au bac - la Supra-santé - Ma Du ou le « pas du cheval » - ionocinèse ou les vertus de la silice et des champs magné-tiques...



37

Dossier «nourrir la vie» : Yang-sheng, diététique chinoise, recettes, rites... Journées nationales du Qi Gong - Apithérapie : Guérir avec les abeilles - Aikido : le sabre & la rose - Zhong Dong-wu, La passion du Chen - Huiles essentielles : les énergies sub-tiles - Arts martiaux : se connecter au Qi avec Howard Choy...



36

Dossier «Mincir zen, harmoniser son poids et son esprit» : acupuncture, Qi gong, aromathérapie, naturopathie, shiatsu - le jeu du Tao avec Patrice van Eersel - Handi-Wushu : surpasser son handicap - Biotad : adoptez un arbre - Qi gong & féminité : Les secrets de Mme Liu - la chi-ropratique - Xing Yi Quan - initia-tion à l'iboga...



35

Dossier «bien-être et santé» : arrêter de fumer avec l'acupuncture - fasciopsologie & Christian Carini - Qi Gong : renforcer les reins - médecines alternatives : entretien avec Pierre Dhombré - **Dossier «Tao & action humanitaire» :** kung-fu Wushu - horoscope 2005 - le langage de vos dents...



34

Dossier «Du kung fu au taiji, quelle voie choisir pour la rentrée ?» : Kung fu wushu : sport au chamanisme ? Qi gong : état des lieux en France et en Chine - Hatha Yoga - Bernard Montaud : psychanalyse corporelle : Bioénergétique : le sourire intérieur...



28

Dossier «De la voie mar-tiale à la voie de l'autre» : Phytothérapie - Douglas Harding : L'école de la vision sans tête - Peinture : portrait de Shan Sa - Itsuo Tsuda - Psychogénéalogie - Vastu shastra : feng shui indien - La conception selon les Taoïstes...



24

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



22

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



21

Dossier «Massages» : Panorama des techniques traditionnelles d'Asie - Méditation et Yi King - L'art du bonsoir - Mantak Chia - Juan Li - L'odyssée du feng shui - Chromathérapie - Les clés pour bien dormir...



19

Dossier «Les créatifs culturels aux USA» : Plaisir du thé - Portrait J.-M. Lefèvre - Génération Bruce Lee - Shintaido - Taichi : le simple fouet - Sport et stretching postural - La dynamique émotionnelle - Massage - Qi gong pour soulager le dos...

Abonnements



1an

4 n° = 16 €

soit 20 % de réduction

2ans

8 n° = 28 €

soit 30 % de réduction

☑ Cochez les numéros souhaités

- 19 21 22 24 28 34
 35 36 37 38 39 40

Choisissez votre formule d'anciens numéros

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

Oui, Je m'abonne à Génération Tao

à partir du n° 42

☑ Cochez la formule souhaitée

- 1an 4 numéros 16€ (-20%) 23 €
 2 ans 8 numéros 28€ (-30%) 42 €
 1an 4 n° + 1 Hors-série 22€ (-20%) 33 €
 2 ans 8 n° + 2 Hors-série 38€ (-30%) 54 €

Zone Euro, domtom et étranger

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

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

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

je souhaite recevoir une facture acquittée

CARNET D'ADRESSES

Infos

Les étoiles du Wushu

› Association Franco-chinoise d'échanges culturels ACFEC
43, rue du Temple
75004 Paris
tél. : 01 42 77 13 60
afcec@noos.fr
› F.W.S
9, quai de Seine
75019 Paris
contact technique :
06 68 35 85 91
contact administratif :
06 98 86 41 53
www.fws.fr

Passage de duans

› F.W.S
contact technique :
06 68 35 85 91
contact administratif :
06 98 86 41 53
www.fws.fr

Naissance d'un magazine

Contact Claire Mercier :
Editions Charles Antoni
L'Originel :
25, rue Saulnier
75009 Paris
tél. : 01 42 46 75 78
www.loriginel.com
editions@loriginel.com

Le rêve de l'aborigène

www.lereve-de-laborigene.net
› Association L'Aborigène
Fredy et Dom
Berthonneau
(contact pour l'organisation)
05 49 66 08 27
didjabo@yahoo.fr
› Le Rêve de l'Aborigène
Sylvestre Soleil
Président du Festival
(contact pour les artistes)
tél. : 06 10 81 30 21
sylvestre.soleil@club-internet.fr

Portes ouvertes à Génération Tao

centre@generation-tao.com
www.generation-tao.com

tél. : 01 42 40 48 30

Charles Abelé nous a quittés...

› Les Ormes
51240 Coupéville
tél. : 03 26 66 37 15
cieterrouge@hotmail.com
› Fédération Aikiryu & Arts du Geste
www.aikiryu.org
f.aage@aikiryu.org

Le Temple des massages ouvre ses portes

Eric Coiho BAH
M A X A M
arts traditionnels du bien-être
tél. : 0 820 820 618
34 bis rue Vignon
75009 Paris
www.maxam.cc

Dossier : Du rire et de l'ivresse

L'ivresse en Chine

Cyrille J.-D. Javary
tél. : 01 43 31 08 18
cjd.javary@wanadoo.fr
Et vous pouvez retrouver toutes les dates de conférences de Cyrille Javary sur le site du centre Djohi :
www.djohi.org

La boxe de l'homme ivre

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

Pratique du sourire intérieur

› Anna Miassedova
anna.miassedova@laposte.net
centre@generation-tao.com
tél. : 06 03 95 51 88
tél. : 01 42 40 48 30
› Marc Fréjacques
marc.frejacques@wanadoo.fr

Tao du clown

Giovanni Fusetti
centre@generation-tao.com
www.generation-tao.com
tél. : 01 42 40 48 30

Yoga du rire

Jocelyne Le Moan
49, rue de la Folie-Regnault
75011 Paris
tél. : 06 11 63 60 94
email : lemoanj@free.fr

Culture & Société

Le samouraï & le cancérologue

C.A.M.I.
Théâtre de Neuilly
167, avenue
Charles de Gaulle
92200 Neuilly/Seine
tél. : 01 12 42 84 19
email : kcn@wanadoo.fr

Voie du mouvement

L'étude du Tuishou

Nicolas Ivanovitch
Quartier Marcerolles
116, rue Galilée
26500 Bourg-lès-Valence
tél. : 06 75 25 57 12
aamic26@wanadoo.fr

Une danseuse en Inde

Naïsiwon El Aniou
tél. : 06 72 05 36 62
› Centres indiens : Maruthi
Kalari Centre for Marma Chikil-
sa : maruthikalari@yahoo.com
& Satsangam International
centre for Arts & Culture:
satsangam@marysenoiseux.com
www.marysenoiseux.com
› Organisme français
Formation et échanges
avec l'Inde : Bheeshma Art
et Culture
tél. : 01 46 45 00 52
bheeshma@art-culture.com
› Contacts stages Europe
Cie Le Makila
tél. : 01 70 24 23 34
lemakila@netcourrier.com
Cie Carnaboul'System
tél. : 05 49 70 67 51
carnaboulsystem@cc-parthenay.fr

Co-naissance de Soi

Zen & respiration holotropique

Le module « L'Aventure de la

conscience » a été mis au point par Dokusho Senseï, en y associant : la médiation Zen, une présentation des structures de la conscience inspirée de Ken Wilber, la respiration Holotropique avec une présentation de la psychologie et l'accompagnement psychothérapeutique proposé par Sitara Blasco et Juanjo Segura.
L'université invite et propose « L'aventure de la conscience » dans le cadre de son programme de «psychologie contemplative».
› Université Rimay
Hameau de St Hugon
73110 Arvillard
tél. : 04 79 25 78 00
www.uhao.net
› Templo Luz Serena
Stage du 5 au 10 novembre 2006 en Espagne.
tél. : 34 607 30 27 27
www.holotropica.org
www.luzserena.net
En France : 14, 15 octobre 2006. Florence et Eric Prudhon : 06 08 45 54 92
e-mail : flomeric@free.fr

Santé & bien-être

Les secrets du Tao

› *Les secrets de la sexualité féminine* de Maitreyi D. Piontek sont publiés au Courrier du Livre.
21 rue de Seine
75006 Paris
› Maitreyi Piontek
Postfach 255
8024 Zurich - Suisse
www.maitreyipiontek.com

Qi Gong : la santé, c'est quoi ?

› Dominique Banizette
Ecole du Qi
tél. : 04 75 88 32 63
qiqong@ecoleduqi.com
www.ecoleduqi.com
› Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques (FEQGAE)
www.federationqiqong.com
tél. : 04 42 93 34 31
Fax : 04 42 63 28 75
email : feqgae@free.fr



Grandeur Vivification de l'eau

En plus de ses caractéristiques chimiques et microbiologiques, l'eau est dotée de propriétés énergétiques particulières, qui s'expriment dans des environnements préservés.

Déconnectée de son cycle naturel, l'eau que nous consommons est traitée rapidement par des procédés artificiels, désinfectée, pompée et distribuée via des kilomètres de canalisations sous pression. Cette eau qui répond aux normes de potabilité est néanmoins appauvrie en énergie.

La technologie Grandeur élève la qualité énergétique de l'eau, qui retrouve des propriétés essentielles à la vie.

Plus de vitalité au quotidien

Notre corps est très sensible à la qualité énergétique de l'eau que nous buvons et qui hydrate notre peau lors de la douche.

Pour de nombreux utilisateurs, la technologie Grandeur est synonyme de bien-être et de ressourcement.

Renseignements, documentation, DVD de témoignages d'utilisateurs, prenez contact avec :



Ecotechnologies
Au Service de l'Homme dans la Nature

2 Parfondéval 76660-St Pierre des Jonquières
☎ : 02 32 97 14 96 - ✉ : info@ecotechnologies.fr

www.grander.com

Principe d'action : Les vivificateurs d'eau sont remplis d'une eau dite «informée» (dans les compartiments rouges sur l'image). Ses propriétés énergétiques sont transmises aux liquides qui passent dans son champ électromagnétique.

Cette eau informée a été mise au point par Johann Grandeur à l'aide de son générateur magnétique naturel. Elle possède une qualité énergétique exceptionnelle et stable dans le temps.

Schéma éclaté d'un vivificateur sur une conduite d'eau

Une source de bien-être à la maison
Plus agréable à boire, la qualité de l'eau vivifiée se ressent aussi lors du bain et de la douche. Le jardin et les plantes d'intérieur bénéficient également de cet apport énergétique.

Canalisations, chauffe-eau, robinetterie
Dans la plupart des cas, les problèmes de corrosion et d'incrustations calcaires sont résolus.

Piscines et spas
Les besoins en produits désinfectants diminuent significativement. L'eau est plus douce, l'entretien est facilité.

Bassins, piscines naturelles, récupération d'eau de pluie
La qualité microbiologique des eaux stagnantes s'améliore. Dans les bassins et piscines naturelles, la prolifération d'algues diminue et la croissance des plantes aquatiques est stimulée.

Circuits d'eau de chauffage en parfait état
La vivification de l'eau des circuits de chauffage permet de résoudre les problèmes d'embouage par une méthode 100% naturelle. L'eau du circuit est cristalline.

Qualité d'ambiance
La vivification de l'eau de votre circuit de chauffage (au sol ou traditionnel) participe à une ambiance saine dans l'habitat.

Le naturaliste Johann Grandeur est né en 1930 dans le Tyrol autrichien. Il consacre une bonne partie de sa vie à l'étude des phénomènes magnétiques naturels. Au début des années 80, au fil de nombreuses expérimentations, il découvre le procédé de vivification de l'eau.

En septembre 2000, après trois années d'étude de cette technologie, l'Académie russe des sciences naturelles, renommée pour ses prix Nobel, lui décerne la Médaille d'argent d'honneur.

L'année suivante, le gouvernement autrichien lui remet la Croix d'honneur des sciences et de la culture pour cette découverte dont les succès dans l'industrie, l'agriculture et chez les particuliers sont d'ores et déjà remarquables.

AGENDA

Nei Gong, alchimie intérieure, Qi Gong & Tai Ji Quan

Séminaires « Pas de Pégase » et « Zhi Rou Jia, l'École du Développement de la Douceur ».

› Avec Jean-Michel Chomet

- Tai Ji Quan pour avancés et professeurs du 15 au 20 août en Ardèche

- Tai Ji Quan (style Yang) pour tous du 22 au 26 août en Ardèche.

› Avec Laurence Cortadellas

- Qi Gong & relaxation pour tous du 22 au 26 août 2006 en Ardèche.

tél. : 01 40 22 07 05

ou : 06 61 16 37 33

ou : 06 62 16 56 79

Wutao, Taiji, Ba Gua Zhang, épée

Venez vous ressourcer en découvrant ou en approfondissant

la pratique du Wutao et du souffle

alchimique. Et rencontrez les fondateurs du magazine et l'équipe de Génération Tao aux Arcs, à 1600 m d'altitude du 22 au 29 juillet & du 29 juillet au 5 août. Au programme également, ateliers de Taiji styles Yang & Chen, & Ba Gua Zhang, épée.

tél. : 01 42 40 48 30

centre@generation-tao.com

Stage d'été

Un collège d'enseignants pour 3 semaines au choix à la Faute/Mer entre plage et forêt sous la direction de Thierry Alibert : Taiji, Qi gong, Ba Gua, sabre, éventail, épée, bâton, tui shou...

Du 31 juillet au 18 août.

tél. : 05 65 41 14 95

www.thierryalibert.com

Qi Gong & Chi Nei Tsang

Le Chi Nei Tsang signifie

« travailler l'énergie des organes internes » ou « transformation du chi des organes internes ». Il utilise les principes du Qi Gong et intègre les aspects physiques (anatomie et embryologie), mentaux (conscience), émotionnels et spirituels. Du 9 au 13 juillet à Marseille.

tél. : 04 91 632 164

www.les-arts-des-sens.com

Yi Jin Jing & Da Cheng Quan

› Le Yi Jin Jing est une technique traditionnelle qui a pour but d'assouplir les tendons et les muscles, de renforcer les ligaments et les os. Elle favorise la circulation du sang et de l'énergie, l'harmonisation des fonctions des organes. Stage le 15 juillet à Paris.

› Maître Zhang Jinhe, expert en Da Cheng Quan, propo-

se un stage du 18 au 26 Juillet.

Institut du Quimetao
57, Avenue du Maine
75014 Paris

tél. : 01 43 20 70 66 -

Fax : 00331 43 20 56 21

email : zhuo809@free.fr

www.quimetao.net

Qi Gong à l'École du Qi

Cet été, découvrez le Qi Gong avec Dominique Banizette dans leur dojo en sud-Ardèche :

les 8 & 9 juillet, du 17 au 21 juillet, du 14 au 18 août.

Notez que les 7e promotions de formation en 1^{er} et 2^e cycle débiteront en octobre 2006.

tél. : 04 75 88 32 63

qigong@ecoleduqi.com

www.ecoleduqi.com

Taiji style Yang Sau Chung

Stage d'été avec Bruno Rogissart et l'Académie de Taiji style Yang Traditionnel, du 11 au 16 juillet en Ardèche : débutants, intermédiaires et avancés.

Forme en 108 mouvements, de la forme à l'épée, gym taoïste, Tuishou et Daloi.

tél. : 03 24 40 30 52

bruno.rogissart@wanadoo.fr

MCT

L'IEATC dirigé par Thierry Bollet vous propose une formation continue pour praticiens à la fois théorique et pratique.

www.acupuncture-ieatc.com

tél. : 01 47 02 51 00

ieatc@acupuncture-

ieatc.com

Institut européen de Qi Gong

STAGES D'ETE

- du 17 au 18 juin

› Les 5 animaux, animé par Liao Yi Lin

- du 14 au 19 juillet

› Massage énergétique chinois, animé par Sylvie Chagnon

- du 17 au 19 juillet

› Diététique chinoise, animé



inscription et consultation gratuites !!

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

A Paris, Bruxelles ou Yaoundé ?

La réponse sur Internet !

ANNUAIRE
FRANCOPHONE
des Arts
Energétiques

www.generation-tao.com/annuaire

LE TAÏ-CHI de CHENG MAN CH'ING

STAGE D'ETE
Du 6 au 12 Août



En pleine nature,
dans la
Montagne Noire,
au nord
de Carcassone

Au programme:
Tai-Chi, Chi-gong,
Tui-Shou, Da-Lu,
Epée, Créativité

ARTAO

11390 Brousses
et Villaret

Tél: 04.68.26.60.89

contact@artao.org

site: www.artao.org

Dojo de la forêt



SHIATSU

Pédagogie Corporelle
"Massage de bien-être"
& Arts Martiaux

L'art de gérer ses énergies
par le toucher

Formation - stage - cours
séances individuelles sur RV

7 bis rue Bergevin
41350 St Gervais la Forêt
Tel : 02 54 58 88 10
e-mail : alfred@atomepool.com

stage d'été 2006
shiatsu - massage - aikido
3 au 7 & 20 au 23 juillet
10 au 13 août

par Pierre Svetoslavsky
> Qi Gong de tonification générale, animé par Nicole Chauvy
• du 23 au 27 juillet
> Wu Dang Qi Gong : les mouvements du bonheur animé par Yves Réquena
> Zhi Neng Qi Gong : Qi Gong de l'intelligence du cœur, animé par Zhang Wen Chun
> Yi Jing Jin de Shao Lin, animé par Andréas Beskow
• du 28 au 31 juillet :
> 30 mouvements de la bannière de Ma Wang Dui, animé par Liao Yi Lin
Rens. : 04 42 50 28 14
www.ieqq.com

Arts Classiques du Tao

De nombreux stages à Paris et en province pour tous les arts du Tao.
IDAMCT
tél. : 02 32 97 02 94

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

Taiji Yang

Formation continue de Taiji style Yang à mains nues, armes, qi gong, tui shou, san shou, sous la direction de Thierry Alibert.
tél. : 06 08 58 45 57
www.thierryalibert.com

Tao du Clown

Un stage de Tao du clown est organisé au Centre Génération Tao à Paris les 14 & 15 octobre prochain avec Giovanni Fusetti, Pol Charoy & Imanou Risselard.
tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com

Gong fu du Thé

T Gong Fu Cha organise des dégustations traditionnelles de thés chinois à domicile. Sur Paris ou en proche banlieue.
Grégoire & I-Chun :
tél. : 01 44 62 20 71
tgongfucha@yahoo.fr

Professorat de Qi Gong à Paris & Bruxelles

Les rentrées des prochaines promotions de formation d'enseignants de Qi Gong de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong (I.T.E.C.Q.G) auront lieu à Paris les 21&22 octobre, et à Bruxelles les 15&16 octobre sous la direction technique et pédagogique de Bruno Rogissart.
Rens. : 03 24 40 30 52
http://www.iteqq.com
bruno.rogissart@wanandoo.fr

Budo Holistic

Des stages pour vous initier à une approche holistique de votre Etre à travers une expression corporelle martiale.
tél. : 01 49 06 07 14

Porte ouverte à la Maison du Taiji

Journée porte ouverte le samedi 9 septembre : démonstrations, ateliers de Taiji et autres arts et animation massage par l'école

**TOUJOURS EN KIOSQUE
NE LE RATEZ PAS !**

**HORS-SERIE N°5
NAITRE AUJOURD'HUI**



Michel Odent, Léonard Orr,
Paloma Chaumette, Dr Reynes,
Bernard Montaud, Stanislav Grof...

UN NUMERO EXCEPTIONNEL

REGIE PUBLICITE

Génération Tao

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

Renseignements techniques

Prix de Vente : 5 € trimestriel
7 € (hors-série)
Tirage : 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° 42 : 15 septembre 2006



européenne de Toucher Massage. Le programme sera disponible sur : www.maisondutaiji.com.

**57 rue Jules Ferry
93170 Bagnolet
www.maisondutaiji.com**

Stage Qi Gong & Raku

Rapprocher le Qi Gong de la terre. Complémentarité du geste et de la sensation...

du 09 au 13 Aout, maison pleine nature avec piscine dans le Sud Ouest
tél : 05 63 66 92 30
<http://lafilledejade.free.fr>

L'été des arts du geste

La Fédération Aïkiryu et Arts du Geste propose, du 24 au 29 juillet 2006, au centre d'arts corporels: Shin Shin I Tai, « Le coeur et le corps sont un seul corps ». Un lieu de pratique crée par

STAGE

qigong-arts plastiques en Limousin

(10 km de limoges)

du 24 au 28 juillet inclus

Contact au **06.08.42.10.62**
marieannegrelier@hotmail.fr

Charles et Isabelle Abelé dans un oasis de verdure en Champagne.

Les Ormes

51240 Coupéville

tél. : 03 26 66 37 15

Trois enseignants/trois pratiques du Geste : Isabelle Abelé, Jean-Luc Champougny, Antonio Naves. Un thème : La Fraternité.

Rens. : www.aikiryu.org

RENDEZ-VOUS A LA RENTREE



N° 42

PARUTION

15 SEPTEMBRE 2006

L'intention qui compte



par Sandrine Toutard

Quelle serait la différence, puisque l'on ne se baigne jamais deux fois dans l'eau d'une même rivière, entre deux actions similaires? Qu'est-ce qui fait qu'une parole n'est pas la même deux fois de suite? Qu'est-ce qui fait qu'une forme, prenons le Taiji pour exemple, ne se transforme pas en art notoire, comme une prière répétée inlassablement dans le but qu'elle se réalise? Peut-être bien l'intention, le Yi, la présence particulière dont nous allons nourrir une pratique. En fait, ce que nous cherchons dans la pratique elle-même. Si nous répétons inlassablement une même journée, et finalement n'est-ce pas un peu ce que nous faisons, il y aurait toujours cette différence marquée du sceau de l'intention, de l'investissement, de l'incarnation dans cette vie. Notre intention fait aujourd'hui l'objet de recherches scientifiques très sérieuses. L'Institut des Sciences Noétiques (IONS), dont Marilyn Schlitz dirige le programme de recherche à Sausalito, en Californie est un réseau de scientifiques américains et européens. Des études sur l'alleo-biofeedback y sont consacrées et montrent que l'intention portée d'une personne vers une autre aurait des conséquences sur son rythme pulsatoire, cardiaque, sanguin... Même si ce n'est pas très impressionnant, la modification de la physiologie du receveur est égale à celle d'un sujet qui « s'influence » par biofeedback.

Il n'est pas question ici ni de magie ni de télépathie, mais bien du sentiment, du « feeling », de l'ordre de la bonne (ou mauvaise) vibration: « Je t'envoie tout mon amour », « Je pense à toi avec douceur ». Une intention pure aurait une influence sur l'autre. Sur les autres. Sur nous. Les pratiquants le savent déjà: l'intention sur leurs mouvements, sur un état d'ouverture, de réceptivité et encore d'une présence particulière au moment, à ce qui est fait, dit, cette intention peut changer complètement ce moment, et l'investir au-delà de la personne elle-même. Et au-delà des personnes présentes, si nous imaginons un groupe assez homogène constitué de pratiquants se sachant reliés les uns avec les autres. Et se sachant / voulant relié à tous ceux qui pratiquent, jusqu'à ceux qui ont inventé. Savoir/ vouloir, mais pas par la tête. Encore une fois, ce n'est pas de la télépathie, de la volonté, du contrôle de l'esprit sur le corps dont il est question ici. Dans le mouvement, l'intention, le Yi, donne une direction, en français: un sens. Ce serait un mouvement sensé, mais dont le sens ne serait pas la raison, mais juste l'intention. Exposé comme cela, ça ressemble un peu à « l'œuf ou la poule ». De la nourriture: qu'est ce qui nourrit mon mouvement, ma pratique?

L'intention. Et comment nourrir mon intention? par la pratique et le mouvement. Si nous nourrissons ce qui nous nourrit, peut-être pouvons-nous avoir un regard différent sur l'art, la relation en général, la nourriture, la planète... c'est une façon d'être acteur, en ayant conscience de l'être. Je ne pense pas, du coup que « l'enfer soit pavé de bonnes intentions », je pense même qu'au contraire, en mettant ce sentiment conscient dans chacun de nos actes, de nos pensées, il est possible de faire de cette terre un véritable paradis. En fait d'entendre et de répondre à ce que notre planète nous envoie avec patience et sans grande écoute de notre part depuis, depuis trop longtemps déjà! La plus belle phrase que j'ai entendue en matière d'intention est celle d'Ang San Suu Kyi: « si vous êtes sans aide, allez aider quelqu'un » (if you are feeling helpless, help someone). La prix Nobel de la paix de 61 ans a passé les 16 dernières années de sa vie privée de ses libertés fondamentales. C'est une phrase éminemment génératrice, et je suis sûre qu'elle doit aussi marcher avec l'amour, l'écoute, la compassion, le regard, et encore bien d'autres choses qui ne me viennent à l'esprit, mais vous trouverez, je n'ai pas de doute là-dessus.

Le Yi donne une direction : un sens.



Institut Chuzhen
10, bd Bonne-Nouvelle
75010 Paris
www.chuzhen.com



pharmacopée
acupuncture
massage

■
enseignement plein temps
enseignement temps partiel

Apprendre Pratiquer Approfondir

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Venez nous rencontrer

aux **journées portes ouvertes** de l'Institut Chuzhen

samedi 17 juin et samedi 9 septembre 2006

Pour tout renseignement, nous contacter au 01 48 00 94 18 ou Infos@chuzhen.com

TAIJI QUAN STYLE CHEN

DÉCOUVRIR – APPRENDRE – SE PERFECTIONNER
 AVEC L' **IRAP** ET LE MAÎTRE **WANG XIAN**

STAGE D'ÉTÉ À PARTHENAY - 79

DU 17 AU 21 ET DU 24 AU 28 JUILLET 2006

RENSEIGNEMENTS : WWW.WANGXIAN.COM

TEL : 05 49 95 20 21

TOUTE L'ANNÉE EN FRANCE ET EN ESPAGNE

FORMATION SPÉCIALISÉE AVEC LE MAÎTRE WANG XIAN ET SES DISCIPLES FRANÇAIS.

(QI GONG- LAOJIA YI LU- ER LU- XINJIA- ZONG HE- TUISHOU- QINNA -ÉPÉE- SABRE -LANCE- HALLEBARDE- PERCHE -ETC...)

COURS RÉGULIERS DANS 20 DÉPARTEMENTS- STAGES DIVERS TOUTE L'ANNÉE. STAGES AVEC MAÎTRE WANG XIAN : 15 JOURS EN HIVER, 15 JOURS EN ÉTÉ. UNE ÉCOLE DE CADRES DIRIGÉE PAR LES DISCIPLES FRANÇAIS ET SUPERVISÉE PAR WANG XIAN PERMET DE DÉVELOPPER ET DE STIMULER L'ACCÈS À L'ENSEIGNEMENT.



IRAP

(INSTITUT DE RECHERCHE DES ARTS DU POING DE MAÎTRE WANG XIAN)

WWW.WANGXIAN.COM – TEL : 05 59 28 15 07 – 05 63 30 65 53

Domaine de Lembrun

Actualité des stages d'été 2006

STAGE	ANIMATEUR	DATES
Naturopathie - CNR	CNR A. Lafon	du 01 au 08 juillet 06
Dao Yin Qi Gong	Bruno Lazzari / Temps du Corps	du 09 au 15 juillet 06
Ju-Jitsu	Denis Guelat	du 10 au 15 juillet 06
Yang Sheng	S. Clémenceau	du 10 au 15 juillet 06
Viet Vodaï	M. Belmonte	du 10 au 15 juillet 06
Viet Vodaï enfants	M. Belmonte	du 17 au 22 juillet 06
Aïkibudo Tambo	A. Floquet - P. Hamant	
Self-defense	et techniciens fédéraux	du 17 au 22 juillet 06
Tonfa	Akbd et FSPF	
	A. Floquet - S. Hatakeyama	
Qi Gong et Massages	Joëlle Rollet / Temps du Corps	du 17 au 23 juillet 06
Aïkibudo Katori Shintoryu	et techniciens fédéraux	du 24 au 29 juillet 06
	Akbd et FSPF	
Karatedo Uechi Ryû	Senseï Takemi Takayasu	du 31 juillet au 05 août 06
Aïkido	Senseï Tomita	du 31 juillet au 05 août 06
Aïkido	J.M. Merit	du 07 au 12 août 06
Aïkido enfants	David Martori - Luc Sorba	du 07 au 12 août 06
TaiJi Quan - Arts Vietnamiens	M. Avalonne	du 07 au 12 août 06
Karate	J.P. Fischer - Senseï Akita	du 14 au 19 août 06
Techniques Energétiques	FIMB	du 14 au 19 août 06
Aïkiryû	Stage initié par C. Abelé	du 14 au 19 août 06
	encadré par Isabelle Abelé, Antonio Navez et Alain Jobe	
TaiJi Quan, Qi Gong et Sabre	Maître Wang Feng Ming	du 21 au 26 août 06

Devenez ZEN.

Étendu sur 4.5 hectares, le Domaine de Lembrun a été spécialement conçu pour l'accueil de groupes.

Un équipement très complet est mis à votre disposition : 1 Dojo de 500m² divisible en 2 parties égales, 1 Dojo de 250m², 3 courts de tennis, 2 piscines, mini-golf, salle vidéo, club-house, tennis de table, terrains de football, volley et basket, pétanque, ski nautique (wake-board, bouée tractée) promenades en canoë et en bateau. Pour les groupes, les Dojos sont aménageables en salle de réunion (jusqu'à 200 personnes). Repas spécifiques : végétariens, buffets, à la carte...

Accès : Le Centre est situé à 14 km de Villeneuve/Lot. Autoroute Bordeaux-Toulouse, sortie Aiguillon.

SNCF : navettes au départ de la gare d'Agen et de Villeneuve/Lot.

Contactez Pierre au 06 75 74 93 28

Email : lembmun@hotmail.com

Site : www.lembmun.com



www.lembmun.com

