

Génération TAO

Le magazine Yin-Yang - N° 43 - trimestriel - décembre 2006

MEDITER PEUT-IL CHANGER LE MONDE ?

Guide des Méditations
Chan, Zen, Vipassana
Agir centré
Méditer en mouvement
Eveiller l'âme du corps

BIOTAO

Le passage
de Génération
Tao sur Internet !

PRATIQUE



La respiration inversée

MEDECINE CHINOISE



L'émission de Qi

WUSHU



Championnat en Chine

5,00 €

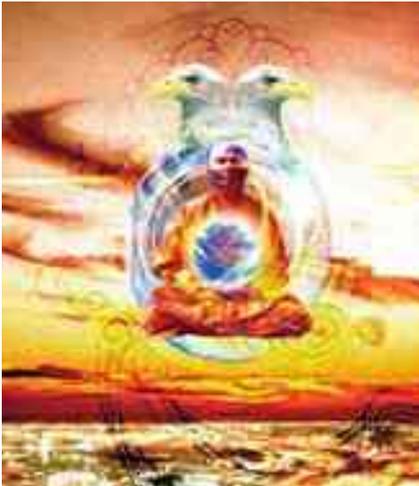
DOM : 5,9 € - BEL : 5,5 € - A : 5,8 €
CAN : 8,75 \$ca - PORT CONT : 5,8 €
TOM (\$) : 4,50 cpf

L 198998 43 F 5,00 € RD



www.victoriawindholtz.com





Osons pour l'avenir...

Nous venez de découvrir le nouveau Génération Tao. Sa couverture raconte une histoire que nous aimerions vous partager. Il y a quinze ans, notre ami Eric le magicien aujourd'hui disparu nous présenta Mario, chef de la tribu des Hurons à Québec et sa compagne Yac-hynté afin que nous échangeons nos expériences sur les techniques de connaissance de Soi. Notre rencontre fut très chaleureuse, Mario ayant reconnu chez Imanou une sœur qui ramenait à sa mémoire son métissage et lui rappelait ses origines Arawak. Cette tribu d'Indiens était les « Natifs » des Antilles et de l'île de Gwadalupé qui signifie « l'île aux belles eaux »; l'île originelle d'Imanou.

Nous avons alors échangé avec fraternité et surtout sans retenue. Et nous voilà à partager à bâtons rompus jusqu'à ce que leur attention soit attirée par une de nos techniques que nous avons appelée les « Messages de vie ». Nous leur avons expliqué qu'avant toute décision importante, tant personnelle que communautaire, nous installions un état de conscience particulier pour reconstituer notre mémoire trans-personnelle. Nous pouvions ainsi remonter la mémoire de notre filiation sur plusieurs générations afin de leur soumettre nos interrogations. Nous ramenions de ces voyages des réponses, véritables « messages de vie », comme un bien précieux. Puis riches de ces enseignements, nous envisagions une solution en interrogeant cette fois-ci nos « mémoires en devenir » afin de voir et sentir les répercussions de nos actes sur les générations futures.

Plus nous partageons notre expérience, plus nous pouvions voir l'œil de notre nouvel ami pétiller. N'y tenant plus, il prit la parole en nous demandant d'où nous tenions cette « façon de faire », ou peut-être devrions-nous dire, cette « façon d'être ». Nous lui avons dit que celle-ci comme d'autres nous furent inspirées à travers des « quêtes de vision » que nous menions ensemble. Étonné et subjugué, mais pas effarouché par notre réponse, il se décida à nous conter son enseignement avant de devenir chef de tribu. Nous avons alors appris à notre grande surprise que les chefs-guides de tribu indienne passaient par une initiation où les anciens leur enseignaient comment communier avec leurs ancêtres afin d'être aidés et soutenus dans leurs futures responsabilités. C'est par une retraite dans un lieu sacré ou après une purification que les ancêtres étaient contactés par des chants spécifiques afin d'y puiser conseils et ressourcement. Puis, après ces rencontres et ce voyage, le chef de tribu cherchait à recevoir une vision de l'avenir avant de se décider à engager toute la tribu. Quelle sagesse oubliée par nos dirigeants!

Mario nous montra alors le dos de son blouson sur lequel était brodée une représentation symbolisant toute cette sagesse. La « fresque » qu'il nous montra représentait l'œuf du monde enserré par deux aigles dont les yeux, tournés vers le passé et l'avenir, perçaient les mystères de la vie. Ainsi, avant d'engager d'autres qu'eux-mêmes dans leurs choix, les élus ne pouvaient oublier de prendre conseil auprès de cette mémoire ancestrale et d'en considérer l'impact sur les générations futures.

Nous avons toujours gravé dans nos cœurs ce moment de partage. Et nous avons voulu rendre hommage, à travers cette couverture et cette rencontre avec Mario, à toute la sagesse des peuples primordiaux, et bien sûr des Amérindiens qui préfèrent être désignés par le terme: « American Natives ».

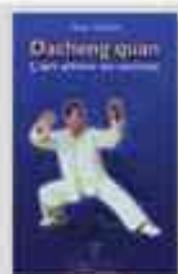
C'est à cette source initiatique que nous avons puisé notre force pour prendre notre décision d'arrêter la diffusion du magazine Génération Tao en kiosque. Ce passage nous est alors apparu comme évident et comme la seule décision sensée que nous nous devons de prendre. Après avoir interrogé nos ancêtres et les générations futures, nous nous sommes sentis mus par ce sentiment particulier de devoir assumer enfin des décisions en accord et en harmonie avec une vision qui transcende notre propre existence: servir par nos actes les générations futures. Nous y avons trouvé là la force d'oser, la force d'affirmation et de changement nécessaire pour arrêter le gâchis de papier et de transport (p. 14). La force enfin d'oser pour demain. ■

Servir par nos actes les générations futures.



par Pol Charoy
& Imanou Risselard

EDITIONS L'ORIGINEL / CHARLES ANTONI



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



2 - I-CHUAN
Yu Hong Nian
184p. 18 €



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



4 - LE FENG-SHA DES 8 ETOILES VOLANTES
Bertrand Guillou
148p. 18 €



5 - LA DIETETIQUE TAOÏSTE
James Lovelace
98p. 18 €



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



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



8 - TUNA II - LA PRATIQUE
J-P Krasensky
200p. 18,50 €



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



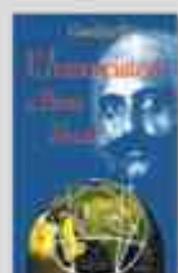
10 - LE DRAGON ROUGE
J-P Krasensky
160p. 18 €



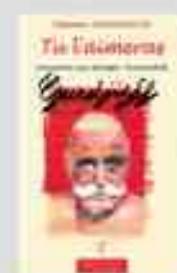
11 - L'ÉVEIL DE LA FEMELLE MYSTÉRIEUSE
J-P Krasensky
130p. 18 €



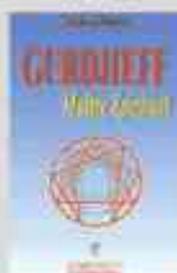
12 - QI DONG
J-P Krasensky
188p. 19 €



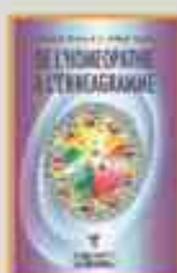
13 - L'ANNONCIATEUR DU BIEN À VENIR
G.I. Gurdjieff
104p. 15,24 €



14 - TU L'AIMERAS
Tchekstev Tchekhovitch
272p. 23 €



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



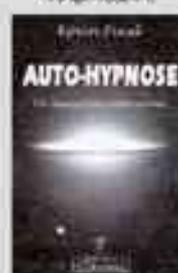
16 - DE L'HOMÉOPATHIE À L'ENNÉAGRAMME
Dr Frédéric Schmitt
240p. 20 €



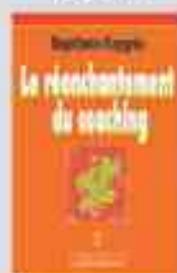
17 - L'ENNÉAGRAMME
Philippe de Vos
240p. 20 €



18 - AFFIRMATION
Dimitry Markovitch
230p. 20 €



19 - AUTO-HYPNOSE
Karin Finkel
180p. 20 €



20 - LE RÉENCHANTÈREMENT DU COACHING
Blaževič Filipovič
140p. 20 €



21 - PAROLES D'UN ENFANT DU SWITZ
Marion Lavan Jaenker
160p. 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	18,29 €	<input type="checkbox"/> 13 L'ANNONCIATEUR DU BIEN À VENIR	15,24 €	Nom :	Prénom :
<input type="checkbox"/> 2 I-CHUAN	18 €	<input type="checkbox"/> 14 TU L'AIMERAS	23 €	Adresse :	
<input type="checkbox"/> 3 LE TAO DU RAJEUNISSEMENT	20 €	<input type="checkbox"/> 15 GURDJIEFF MAÎTRE SPIRITUEL	20 €	Code postal : Ville :	
<input type="checkbox"/> 4 LE FENG-SHA DES 8 ETOILES VOLANTES	18 €	<input type="checkbox"/> 16 DE L'HOMÉOPATHIE À L'ENNÉAGRAMME	20 €	Téléphone : Email :	
<input type="checkbox"/> 5 LA DIETETIQUE TAOÏSTE	18 €	<input type="checkbox"/> 17 L'ENNÉAGRAMME	20 €	Nombre d'ouvrages :	
<input type="checkbox"/> 6 LE VOYAGE SACRÉ AMÉRINDIEN	18 €	<input type="checkbox"/> 18 AFFIRMATION	20 €	Montant de la commande :	
<input type="checkbox"/> 7 TUNA I - LA THÉORIE	19 €	<input type="checkbox"/> 19 AUTO-HYPNOSE	20 €	Participation frais de port :	
<input type="checkbox"/> 8 TUNA II - LA PRATIQUE	18,50 €	<input type="checkbox"/> 20 LE RÉENCHANTÈREMENT DU COACHING	20 €	(2,50€ pour un livre, 1,50€ par livre supplémentaire)	
<input type="checkbox"/> 9 DU TAO SEXUEL AU TANTRA	20 €	<input type="checkbox"/> 21 PAROLES D'UN ENFANT DU SWITZ	20 €	Chèque à l'ordre de : Éditions L'Originel	
<input type="checkbox"/> 10 LE DRAGON ROUGE	18 €	<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 DONG	19 €	<input type="checkbox"/> 24 YOGA DU SOLEIL	18 €		

Sommaire

N° 43

Directeur de publication

Pol Charoy

Directrice Artistique

Imanou Risselard

Maquette

Toutdésigné & Frédéric Villbrandt

Mise en page & création graphique

Frédéric Villbrandt

Arnaud Mattlinger p. 60 & 61

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

Cyrille J.-D. Javary,

Sophie Clémenceau, Isane Nicolas,

Georges Charles, Jean Motte

DOSSIER : MEDITER PEUT-IL

CHANGER LE MONDE ?

Daniel Odier, Daniel Millès, Babak Seddiq,

Georges Charles, Carl de Miranda,

Dominique Banizette, Charles Antoni

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Isabelle Martinez

LA VOIE DU MOUVEMENT

Roger Itier, Luce Condamine,

Frédéric Villbrandt

CO-NAISSANCE DE SOI

Eulalie Steens

SANTÉ

Jean-Michel Chomet

& Laurence Cortadellas

Jean-Robert Gillardeaux, Lara Steffen

RELECTURES

L'œil de lynx de Marie Delaneau

ILLUSTRATIONS

Frédéric Villbrandt

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Robert Nègre

Michel Pollara, Fred Von Allmen,

Loni Lieberman, Dan Docherty,

Ronnie Robinson, Rémy Filliozat,

Jean-Marie Périer, Radu Razvan

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Sophie Clémenceau, Jean Motte,

Daniel Odier, Monastère zen Kanshoji,

Georges Charles, Carl de Miranda, Domi-

nique Banizette, Charles Antoni, Luce

Condamine, Jérôme Ravenet, Anne-Marie

Filliozat, Gérard Guasch, Eulalie Steens,

Nicole Bertaud, Nadia Volf - Editions Xo,

Jean-Robert Gillardeaux, Fotolia

Et nous tenons tout particulièrement à remercier l'Association Terre d'Eveil et les photographes Michel Pollara et Fred Von Allmen qui ont accepté d'illustrer notre dossier et de participer à la couverture.

INTERNET

Dominique Radisson, Yann 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 : 29 décembre 2006

N.D.L.R. : Le choix orthographique du chinois est laissé à l'appréciation des auteurs.

Photocopier ou reproduire ce magazine sans autorisation nuit à sa création et sa diffusion.

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

Idées au gramme : crise ou opportunité ? par Cyrille J.-D. Javary

p. 6

La mode « éthique », par Cécile Bercegeay

p. 7

Etre et avoir, par Jean Motte

p. 11

Biotao

Génération Tao, la voie du changement

p. 14

DOSSIER : MEDITER PEUT-IL CHANGER LE MONDE ?

En Chine, le bouddhisme Chan, par Daniel Odier

p. 18

En Inde, le Vipassana, par Daniel Millès

p. 20

Au Japon, le Zen, par Babak Seddiq

p. 21

Méditer, c'est agir centré, par Georges Charles

p. 22

Méditer et méditation, par Sandrine Toutard

p. 23

Un art interne, par Carl de Miranda

p. 24

Observer ses pensées, une expérience profonde, par Dominique Banizette

p. 25

Medit' tao, par Jean-Marc Lefèvre

p. 26

Eveiller l'âme du corps, entretien avec Pol Charoy et Imanou Risselard

p. 27

L'état océanique, par Charles Antoni

p. 28

Culture & société

Yves Klein au pays des merveilles, par Isabelle Martinez

p. 30

La Voie du Mouvement

Championnat du monde en Chine, par Luce Condamine

p. 34

Jérôme Ravenet : « la joie de se dépasser »

p. 36

La roda de capoeira, par Frédéric Villbrandt

p. 37

Les coulisses de la pensée, par Roger Itier

p. 38

De la liberté du mouvement à la liberté d'action, par Arnaud Mattlinger

p. 39

Co-naissance de Soi

La psychosomatique en action : entretien miroir entre Anne-Marie Filliozat et Gérard Guasch

p. 40

L'année du cochon : horoscope 2007, par Eulalie Steens

p. 42

Croyances ou divination ? Créez votre jeu divinatoire, par Delphine L'huillier

p. 44

Santé & bien-être

Dr Nadia Volf : « J'ai choisi la liberté d'exercer ma passion »

p. 46

Soigner par émission de Qi : Waiqi Liaofa, par Jean-Robert Gillardeaux

p. 48

La respiration « dite inversée » : le raffinement au naturel,

par Jean-Michel Chomet et Laurence Cortadellas

p. 52

Lou Yong Zhi Neng, par Lara Steffen

p. 56

Anciens numéros

p. 58

Carnet d'adresses

p. 60

Agenda & petites annonces

p. 62

Le mot de la fin... par Delphine L'huillier

p. 66



Dossier : MEDITER PEUT-IL CHANGER LE MONDE ?

La méditation. Un ensemble de techniques que l'on retrouve dans toutes les traditions bouddhistes de l'Asie. En Occident, elle ne cesse de se développer depuis plusieurs décennies. Mais qu'en est-il de ses principes et de son utilité aujourd'hui ?

Couverture : création graphique :

Frédéric Villbrandt. D'après

la photo de © Fred Von Allmen :

Bhante Gunaratana

avec l'aimable autorisation

de l'Association Terre d'Eveil.

Vignettes : de gauche à droite,

F. Villbrandt, J.R. Gillardeaux,

Ronnie Robinson.

www.generation-tao.com

Retrouvez le magazine en ligne gratuit de Génération Tao sur internet. Et toutes les autres rubriques : l'annuaire francophone des arts énergétiques, des vidéos, des informations régulières, des archives, 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



Crise ou opportunité ?

A chaque numéro de Génération Tao, Cyrille J.-D. Javary vous convie à une passionnante exploration de la richesse unique de la pensée et de l'écriture chinoises. Particulièrement adapté à la situation politique, sociale et économique en France, l'idéogramme Wei Ji nous permet d'aborder la notion de « crise ».

2 Le premier, wei, signifie « péril, passe difficile ».

3 Il représentait à l'origine une personne. Déformation du caractère ci-dessous :

4 Personne.

1 « Crise » en chinois s'écrit sous la forme d'une expression qui combine deux idéogrammes : Wei Ji .

5 Se tenant au bord d'une Falaise.

6 Le caractère « falaise » se confondant avec un autre plus ancien signifiant : « malheur, passage, difficultés »

7 Ce « Ji » se différencie du précédent par sa tonalité. Il représentait un métier à tisser.

8 Signe général du bois.

« La société est en crise », « son couple est en crise », « apercevoir enfin la fin de la crise », voilà des phrases qui nous sont (trop) familières. Presque à s'y habituer. Que la crise fasse partie de notre vie, à la rigueur on pourrait le concevoir, mais que cela devienne une habitude, voire une obligation, non. La crise n'est pas une fatalité, c'est une opportunité. Issu du grec *krisis* qui signifie « décision », le mot « crise » a d'abord été un terme du jargon médical indiquant un moment décisif, un tournant dans l'évolution d'une maladie ou d'une blessure. C'est de là que vient sa connotation douloureuse, mortifère et dramatique. Les Chinois ne voient pas cela de la même façon. « Crise » en chinois s'écrit sous la forme d'une expression : *wei ji* ⁽¹⁾, qui combine deux idéogrammes. Le premier : *wei* ⁽²⁾ signifie : « péril, passe difficile ». Il représentait à l'origine une personne ⁽³⁾ (déformation de ⁽⁴⁾) se tenant au bord d'une falaise ⁽⁵⁾ : un caractère qui s'est confondu avec un autre plus ancien signifiant : « malheur, passage, difficultés » ⁽⁶⁾. Le second a une histoire plus longue. Il représentait à l'origine une sorte de toute petite table basse servant d'accoudoir sur un divan et qui devait ressembler à celles sur lesquelles se déroule en Chine la cérémonie du thé (ce qu'il désigne toujours). Suivant des détours difficiles à suivre, mais dus sans doute à la petitesse de cet ustensile, il en est venu à être utilisé au figuré dans le sens de : « presque, à peu près, sur le point de, amorce d'un changement imminent », pour exprimer l'idée de ces petits riens qui font que la situation peut tourner dans un sens ou dans un autre, ces mécanismes subtils que Lucrèce appelait des *clinamen*.

Pendant ce temps, il existait un autre mot : *ji* ⁽⁷⁾ dont la prononciation ne diffère que par la tonalité, et qui représentait un métier à tisser. La finesse des travaux de tissage de la soie a conduit ce dernier caractère à être utilisé pour signifier : un tout petit nombre (il est aujourd'hui utilisé comme interrogation — combien ? — lorsque la réponse est supposée être inférieure à dix). Or l'importance de la soie et de son tissage dans l'ancienne Chine était telle que ce signe du métier à tisser (reprécisé par le signe général du bois : ⁽⁸⁾) pour ne pas être confondu avec cet usage interrogatif) va devenir une métaphore des machines en général ; sens qu'il a gardé jusqu'à aujourd'hui (on le retrouve par exemple dans le nom des téléphones portables : *shou ji*, mot à mot, « la machine qu'on tient en main »). Il va aussi être utilisé au sens figuré pour signifier : mécanisme efficient, ressort, moyen ingénieux, stratagème, cause, motif, imminence d'un changement, occasion, opportunité imprévue. C'est à ce niveau de sens qu'il apparaît dans l'expression : *wei ji*.

On oublie trop souvent en effet qu'une crise est aussi, au sens propre, un dénouement, une occasion de mettre en place une nouvelle organisation des forces à l'œuvre. Ainsi l'expression chinoise en nous présentant les moments de crise de manière plus vivifiante, nous rappelle qu'ils ne sont pas uniquement des périodes de paralysie mais aussi des moments décisifs durant lesquels, à l'intérieur même du blocage, existent des potentialités, des opportunités de changement qui permettent d'orienter la situation vers une vitalité nouvelle.

Cyrille J.-D. Javary



PORTRAITS

Cyrille J.-D. Javary : il est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation, culture chinoise ancienne et moderne. Il est aussi traducteur du Yi Jing, fondement depuis 25 siècles du mode de penser Yin/Yang. Il fonde en 1985 le Centre Djohi pour l'étude et l'usage du Yi Jing. Auteur de nombreux ouvrages, il a également mis au point un jeu interactif de formation à l'esprit chinois fondé sur les principes du Yi Jing et appelé : la Grande Marelle du Yin/Yang.

On oublie qu'une crise est un dénouement.



Ethical fashion show

La mode « éthique »

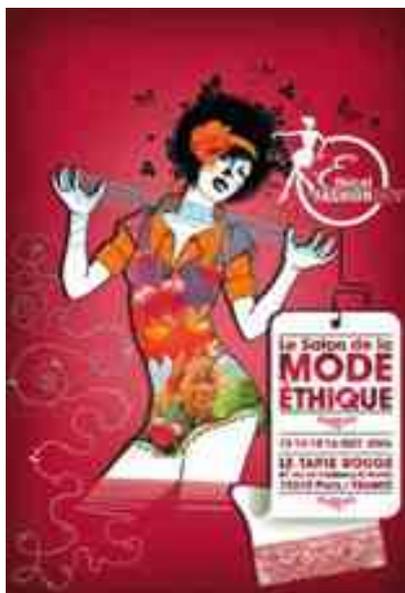
Le commerce équitable et le développement durable s'invitent dans la mode, et c'est plutôt « tendance ».

Pour la troisième année consécutive, le salon professionnel de la mode éthique s'est tenu à Paris, du 13 au 16 octobre 2006. Plus de 60 créateurs, venus du monde entier, s'étaient réunis pour présenter leur collection de prêt-à-porter.

Tous se sont engagés à respecter l'homme et la nature dans leur processus de création et de production. Ils soutiennent ainsi les conventions émises par l'Organisation Internationale du Travail. A savoir: interdiction du travail forcé, respect d'un salaire minimum, limite de la durée maximale de travail, santé et sécurité (le travailleur doit disposer d'un environnement de travail sûr et sain), liberté syndicale, liberté d'association et droit d'organisation et de négociation collective, non-discrimination. Ils ont ainsi fait le choix de participer au développement durable des communautés dans lesquelles ils sont présents en y apportant les investissements nécessaires et en revivifiant un savoir-faire ancestral souvent promis à la disparition.

Certains recyclent, réutilisent et transforment. D'autres n'utilisent que les matières naturelles telles que le coton biologique, les pigments et les fibres naturelles. Tous créent des vêtements originaux, esthétiques et éthiques qui ont la particularité de se démarquer du commerce de masse, non pas grâce à un style différent mais à une conscience qui s'éveille sur les enjeux écologiques de leur temps. Bien sûr, vous ne trouverez pas au salon de la mode éthique des vêtements en peau de chèvre ou des grands-mères qui tricotent, le salon se veut chic et branché. Défilés de mode, vidéos, expos photos et tables rondes ont ponctué ces quatre jours de salon professionnel. Les créateurs sont là pour rencontrer les acheteurs des filières textiles et les journalistes qui peuvent soutenir leur diffusion. Finis les vêtements pas très « sexy » des gammes écologiques et éthiques des débuts, place au bon goût et au plaisir de s'habiller... de se parer. En plus d'être un régal à porter (douceur du coton biologique, soyeux de l'alpaga, de la soie, chaleur du feutre, etc.), ces collections nous donnent le ton de l'année. La mode montre désormais un visage plus équilibré où l'éthique s'allie au chic et au pratique. Car consommer et acheter du prêt-à-porter n'est pas un honteux travers égoïste quand il devient intelligent et respectueux de notre environne-

L'éthique s'allie au chic et au pratique.



ment. La qualité des matières et des couleurs naturelles associées au talent des créateurs du monde entier, offre une nouvelle vision de la mode et soulève la pâleur, la tristesse et l'inconscience des marques de vêtements bon marché qui en plus de vendre du synthétique, sont à mille lieux d'un engagement de changement.

Certes le prix des marques éthiques est un peu plus élevé que les autres mais, à l'heure où l'on évoque la modération pour agir individuellement, ne vaut-il pas mieux avoir moins de vêtements, mais de qualité et de longue vie, qu'une multitude de vêtements pollués et polluants, qui ne respectent, ni l'homme ni l'environnement? Imaginez qu'un jour, vous rencontriez notre mère nature...

Quels vêtements, quels produits, quel corps, quelle attitude aimeriez-vous lui présenter? Elle, qui nous montre et nous offre ses magnifiques formes, ses couleurs chatoyantes et ses odeurs intenses, comment pourrions-nous nous sentir face à elle et comment l'honorer au mieux de notre compréhension, de notre connaissance et de notre amour?

Cécile Bercegeay

Merci à Isabelle Quéhé, fondatrice et organisatrice de l'Ethical Fashion Show. www.ethicalfashionshow.com



PORTRAIT

La rencontre avec le mouvement ondulatoire et l'expression de l'âme dans le corps en mouvement oriente instinctivement Cécile Bercegeay vers le Wutao. Aujourd'hui enseignante de Wutao, elle est également responsable de la communication au Centre d'Arts Corporels Génération Tao. Son goût pour l'habillement et sa conscience écologique l'amènent naturellement à s'intéresser aux nouvelles initiatives de la mode.

LES MUSIQUES DU MONDE

soutiennent les paysans du monde



photo: I. Bartoli



photo: Gérard Blot

Certains projets vous donnent tout de suite envie de les soutenir. C'est le cas de cet album : Via Campesina. Vous pourrez y entendre la diversité linguistique, musicale et culturelle de notre planète. Avec des langues venues de toutes parts : français, espagnol, fouldé, bengali, bambara, quetchua, etc. Des instruments : Quatro llanero (petite guitare des plaines de Colombie), pipa (luth chinois). Certains de ces instruments étant fabriqués par les musiciens eux-mêmes : ektara du Bengale, tambours du Burkina Faso, flûte du Niger ou de Madagascar... Les chansons parlent de corruption, de violation des droits de l'homme mais aussi d'amour, d'enfance, d'amitié, de solidarité... « Les musiques rappellent que depuis toujours la musique accompagne l'être humain tout au long de sa vie, de la naissance à la mort, pour le meilleur et pour le pire ». Certains des artistes figurant sur cet album sont de réputation internationale, d'autres des musiciens moins connus du grand public : Manu Chao, Cesaria Evora, Goran Bregovic, Fema Kutli, Qiu Xia He, Guafa...

« La diversité des musiques du monde s'enracine dans les cultures paysannes encore bien vivantes sur notre planète. Ces identités particulières et cette diversité culturelle renvoient à la bio-diversité et à la grande variété des plantes, semences et savoirs paysans. Plaidoyer contre l'uniformisation, cette compilation dessine un monde pluriel et défend la diversité, qu'elle soit végétale, animale, humaine, linguistique, culturelle ou musicale ».

Label des Nuits Atypiques - Via Campesina
Harmonia Mundi - www.daqui.fr

SALON MEDECINES DOUCES



Le salon du bien-être « Médecine douce & thalasso » ouvrira ses portes du 8 au 12 février prochain.

Grand rendez-vous des amateurs de médecines complémentaires, vous pourrez comme chaque année y découvrir des démonstrations, participer à des ateliers, et aussi remplir votre cabas de produits rares.

Autre opportunité, celle de rencontrer l'équipe de Génération Tao qui tiendra un stand pendant toute la durée du salon. Nous pourrions notamment vous informer sur le magazine gratuit bientôt disponible sur internet, et vous y inscrire si vous le souhaitez. Vous informer aussi sur toutes les nouvelles possibilités offertes par le site : vidéos, cours, tous les anciens numéros en ligne, les articles référencés par thèmes, et toutes les activités proposées par le Centre d'Arts Corporels Génération Tao qui vient d'ouvrir une deuxième salle de 80 m² à Paris et en ouvrira une troisième de 100 m² en septembre consacrée à la voie de l'art dans le martial.

www.spas-expo.com/medecine_douce/salon_med.html
www.generation-tao.com

LONGEVITE EN CHINE...

Des statistiques publiées récemment dans la revue Premedia (journal des retraités Irsea et Capicaf) affirmaient que l'espérance de vie en Chine, tant pour les hommes que pour les femmes, arrivait désormais en première place mondiale. On remarque dans le tableau que pour les femmes la Chine est en seconde position après le Japon, la France étant 3e (médaillon de bronze!). Mais pour les hommes la Chine est en première position mondiale alors que la France se situe en 13e position. C'est évidemment un peu schématique. Mais le problème est que la Chine consacre 40 fois moins de dépenses pour la santé que la France. Avec une médecine 40 fois moins chère

Plus qu'un mythe ?

mais une prévention réelle (pratiques comme le Qigong, le Taijiquan, la diététique, les massages, la pharmacopée, la méditation), les résultats sont probants.

Certains comme Prémaliance l'ont compris pour leurs membres adhérents, d'autres pas et continuent sur des voies de plus en plus coûteuses et de moins en moins efficaces.

Sinon la référence de ce tableau est issue du très sérieuse Population Reference Bureau de Washington dont on peut consulter le site à : www.prb.org dans Population Data sheet (2005).

Georges Charles

TREIZE FEMMES de sagesse

Le 22 octobre dernier en Ariège, le Conseil International des treize grands-mères indigènes était en visite auprès de Sa sainteté le Dalai Lama. Le 11 octobre 2004, treize grands-mères indigènes venues de différentes parties du monde se sont rassemblées en conseil de sages. Les grands-mères ont accepté de former une alliance globale; pour travailler ensemble et pour servir leurs buts communs et leurs soucis spécifiques concernant les anciennes cultures indigènes de leurs pays. Les grands-mères sont des femmes de prière et d'action. Leurs coutumes et cultures traditionnelles les lient avec les forces de la terre et du ciel. Leur solidarité entre elles crée un rééquilibrage au niveau des injustices sociales qu'elles rencontrent. Elles mettent en place leurs enseignements originels basés sur la paix, la justice et l'amour... Découvrez un extrait de leur déclaration commune.

Nous sommes treize grands-mères indigènes qui sommes venues ensemble pour la première fois le 11 octobre 2004, à Phénicie, Etat de New York. Nous nous sommes réunies des quatre directions sur la terre du peuple de la confédération des Iroquois. Nous venons de la forêt tropicale d'Amazonie, du cercle arctique de l'Amérique du nord, de la grande forêt du nord-ouest américain, des vastes plaines de l'Amérique du nord, des montagnes de l'Amérique centrale, des collines noires du Dakota du sud, des montagnes de Oaxaca au Mexique, du désert du sud-ouest américain, des montagnes du Tibet et de la forêt tropicale de l'Afrique Centrale. Affirmant nos relations avec les peuples et les communautés traditionnels de médecine dans le monde entier, nous avons été rassem-



crédit photo: D.R.

blées par une vision commune pour former une nouvelle alliance globale. Nous sommes profondément concernées par la destruction sans précédent de notre Terre, la contamination de notre air, les eaux et sol, les atrocités de la guerre, le fléau global de la pauvreté, la menace des armes nucléaires et les pertes qui en découlent, la culture régnante du matérialisme, les épidémies qui menacent la santé des peuples de la terre, l'exploitation des médecines indigènes, qui entraîne la destruction des modes de vie indigène.

Nous, le Conseil International des treize grands-mères indigènes, croyons que nos coutumes héréditaires de prières, de rétablissement de la paix et de la médecine curative sont extrêmement nécessaires aujourd'hui. Nous nous réunissons pour entretenir, instruire et former nos enfants. Nous nous réunissons pour confirmer la pratique de nos cérémonies et pour affirmer le droit d'employer nos médecines librement et sans restriction. Nous nous réunissons pour protéger les terres où nos peuples vivent et dont nos cultures dépendent, pour sauvegarder l'héritage

collectif des médecines traditionnelles, et pour défendre la terre elle-même. Nous croyons que les enseignements de nos ancêtres éclaireront notre voie face à un futur incertain. Nous nous joignons avec le Tout, avec ceux qui honorent le créateur, et avec tous ceux qui travaillent et prient pour nos enfants, pour la paix du monde, et pour la guérison de notre Terre. Pour toutes nos relations.

Depuis la création de ce conseil, elles se réunissent régulièrement pour partager cérémonies et enseignements afin d'œuvrer pour la paix, la guérison et la protection de notre Terre Mère; ainsi que pour l'éveil de nos consciences, car nous sommes tous concernés par le devenir de notre planète. Par leur exemple, elles nous invitent à déposer chacun notre petite graine de responsabilité et d'action afin d'offrir la possibilité à nos enfants et aux générations futures de vivre sur une terre de paix et de réelle prise en compte de l'écosystème.

texte et traduction :
Sophie Clémenceau

Des femmes
de prières
et d'actions.

Pour en savoir plus sur elles et leurs actions, et pour les soutenir :

> grandmotherscouncil.com
> bioneers.org



LE SIFOU FOUINEUR

La sagesse en marche

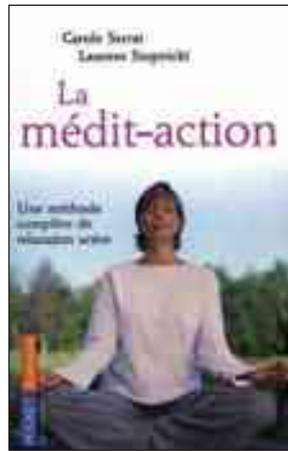
Bonjour mes amis! J'ai une grande nouvelle à vous annoncer : bientôt je serai jeune! Enfin, en Chine surtout. Oui, en Chine où vit déjà un cinquième des personnes âgées dans le monde!!! Imaginez, en France, nous sommes, quelque chose comme 62 millions d'habitants. Là, en Chine, il y a 144 millions de personnes qui ont plus de 60 ans! Le Qigong a de beaux jours devant lui! Je fais confiance à la Chine et à ses traditions ancestrales pour trouver une solution là où nous butons un peu chez nous. Et comme dirait un ami : la valeur n'attend pas le nombre des années, et le nombre des années n'altèrent pas la valeur... héhé! Enfin, rien de tel que la marche pour entretenir le corps de votre vieux sifu. D'ailleurs, il faut que je vous raconte : j'étais à la marche méditative en octobre avec Tich Nhat Han. Avant le départ, il débute par des chants sur le bonheur : " c'est maintenant, j'ai laissé tous mes soucis, c'est le bonheur, pas besoin de me presser. quand j'inspire quand j'expire, je me sens comme une fleur, aussi fraîche que la rosée, je suis solide comme une montagne, je suis frêle comme la terre, liberté liberté liberté..." Allez, je me remets en route!



L'affaire « massage bien-être »
par Joël Savatofski

Le fondateur de l'Ecole du Toucher-Massage relate ici avec émotion et humour son parcours et son combat pour que l'art ancestral et universel du massage reste une liberté en France. A lire absolument par les praticiens et aussi par les usagers pour qui le massage est un art de vivre et qui veulent que cela reste ainsi !

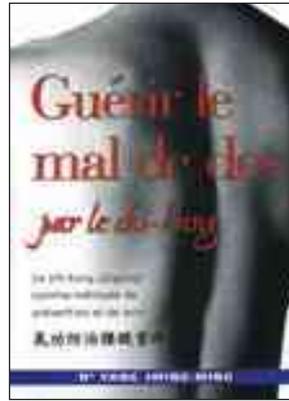
Ed. Yves Michel 15 €



La médit-action
par Carole Serrat et Laurent Stopnicki.

Voici une méthode originale de relaxation active et créative inspirée de la sophrologie et des techniques orientales de respirations et de méditation. Des exercices faciles d'accès pour gagner en confiance et atteindre le bien-être. A mettre en toutes les mains, surtout les stressés !

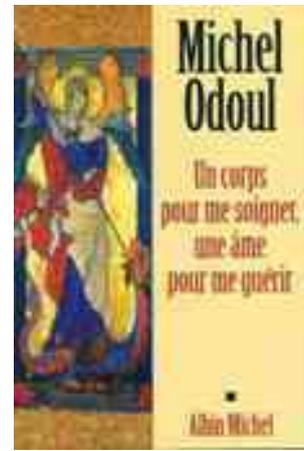
Pocket Evolution prix NC



Guérir le mal de dos par le chi-kung
par le Dr Yang Jwing-Ming

Ce livre présente les exercices de chi-kung capables de restaurer la santé de votre dos par différents exercices: ceux pour soigner l'origine du mal, et ceux pour rendre le dos et les articulations plus résistants. Mais il y a aussi et surtout les exercices destinés à maintenir votre colonne vertébrale en bonne santé. Par un éminent spécialiste du Qigong.

Budo Editions 29 €



Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir
par Michel Odoul

Fondateur de l'Institut Français de Shiatsu, Michel Odoul réconcilie les traditions occidentales et orientales qui donnent à chacun les pistes de sa guérison: car l'être humain seul en détient les clefs. Le malade n'est donc plus une victime de son état, mais un acteur qui participe à la reconquête de sa santé.

Albin Michel 19,80 €



Homéopratique du bébé et de l'enfant
par Dr Jean-Paul Nowak et Jolio Nguyen Tan Hon

Les parents peuvent se sentir parfois démunis devant les petits « bobos » et autres « troubles » passagers de leur bébé : maux de ventre, sanglots, troubles du sommeil, muguet... Voici un livre très pratique et ludique, proche de la BD, qui vous donnera des informations et des remèdes simples et précieux.

Ed. Jouvence 16 €



J'ai choisi la liberté
par Dr Nadia Volf

Aujourd'hui médecin très réputé, Nadia Volf a pourtant connu la douleur de l'exil. Femme juive, professeur et chef de service de Neurologie, elle subit la pression et les menaces du KGB. Elle fuit la Russie et rejoint la France avec son mari Léonid et son fils de 5 ans. Là elle retrouve sa raison de vivre: Soigner. Un récit bouleversant et instructif.

Ed. XO 19,90 €



En forme naturellement de 20 à 100 ans
par E. Berthelot-Lebrun

Guide pratique par tranches d'âges et par tranches... de corps! L'auteur décrit le processus de vieillissement et explique les conséquences de telle attitude et de telle façon de vivre sur le corps. Des exercices simples sont donnés pour chaque âge afin d'accompagner le changement en toute harmonie, et avec plein de bon sens.

Le Souffle d'or 24 €



Etats de conscience, sophrologie et yoga
par Pierre Estévenson et Bernard Santerre

Biologie de la conscience et Science de la conscience. Voilà les termes d'un ouvrage scientifique qui interpelle à la fois notre désir de savoir et notre expérience intérieure. Une première partie réservée à l'étude scientifique des différents états de conscience, la seconde nous présente la sophrologie et le hatha-yoga.

Ed. Tchou 19,95 €



crédit photo: Robert Nègre

Etre et avoir

Déplacer chaque châtaigne

par Jean Motte

Nous êtes dans la forêt. Les châtaignes sont au sol et vous en ramassez quelques-unes pour en faire un tas. Le tas existe-t-il ? Non, il n'est que la création momentanée et virtuelle d'un groupement de châtaignes. La société est identique. Elle n'existe que par l'association d'une mise en commun de la pensée et du travail. J'entends souvent dire : « C'est de la faute de la société si ça va mal ». Non c'est faux. Une société malade, c'est un être malade. Car la société, je le rappelle, n'existe pas mais l'Homme si. Il faut donc guérir l'homme et non implorer une chose qui n'a pas de réalité de soulager nos maux.

Observons de plus près un homme juste. Il doit être au centre de cinq devoirs : 1) Etre droit. 2) Etre heureux de se réaliser. 3) Etre capable de se nourrir et de s'abriter. 4) Etre détaché de la possession. 5) Etre un homme libre.

Observons maintenant l'homme malade en analysant l'entité « société » : 1) Avoir le pouvoir par la corruption, les détournements. 2) Avoir une uniformisation des compétences et du travail. 3) Avoir le besoin. 4) Stimuler l'Avoir sous toutes ses formes. 5) Avoir une collectivité docile.

Ainsi l'homme juste se tient devant la colonne Etre. Tout homme qui vit, doit comprendre que le seul moment de l'existence réel est celui du présent. « Je mange » devient « Je suis mangeant ». « Je pense, je suis pensant » (Jung). L'auxiliaire être nous demande de nous arrêter sur cet instant fugitif, cette magnifique intemporalité qu'est le présent. Le futur n'existe pas encore et le passé n'existe plus. L'homme est et devient libre. Vivre c'est mourir un peu chaque jour. Vivre libre c'est accepter qu'une part de mon Etre disparaisse. Vivre c'est accepter le vide et faire confiance à la nature car celle-ci ne manquera pas de remplir ce vide qu'elle a en horreur !

L'homme malade se situe derrière la colonne de l'Avoir. L'auxiliaire avoir nous projette dans le passé. « J'ai mangé », « j'ai pensé », sont des

actions terminées, mortes. L'avoir nous abaisse dans la matérialité, contrairement à l'Etre qui nous élève dans notre individualité (ne pas confondre avec individualiste).

Nous pourrions penser, en constatant la grande différence entre l'être et l'avoir, que la tâche est énorme pour redresser chacun des cinq points. Il n'en est rien. Car l'un d'eux contrôle à lui seul l'ensemble des autres. Il s'agit du point 4 : stimuler l'avoir sous toutes ses formes. Dans le corps humain, cette action est à rapprocher des intestins. Des petites phrases comme : « une société constipée » ou encore : « de petites guerres intestines » viennent appuyer la profonde relation existant entre le mal-être possessif et nos intestins. Vous avez sans doute remarqué que plus l'homme vieillit, plus il accumule d'objets de toute sorte.

De même que les malades compulsifs qui achètent et entassent par exemple des centaines de chaussures, ne le font que pour pallier leur angoisse existentielle. L'angoisse, c'est aussi les intestins car c'est l'acceptation de la séparation.

C'est en rectifiant notre quête de possession, que nous deviendrons libres.

Déplacer le tas de châtaignes c'est d'abord déplacer chaque châtaigne. Faire une société juste, c'est se faire juste. Passer de l'Avoir à l'Etre, c'est discerner ce qui est essentiel de ce qui est secondaire (dans le métabolisme des aliments, ce rôle est dévolu aux intestins !). La richesse de l'homme n'est pas dans son porte-monnaie mais dans la droiture de ses actes. Cela passe nécessairement par l'éducation. Mais ne nous trompons pas, éduquer n'est pas inculquer mais être un modèle. C'est à chacun de nous qu'est dévolu ce rôle, c'est de notre responsabilité et non de celle du voisin. Dans les grands mystères d'Eleusis, le grain de blé est le symbole fondamental. Celui-ci en terre, s'il ne meurt ne donnera aucun fruit. Il se doit d'accepter cette mort pour renaître dans un épi. Il nous faut savoir nous séparer de l'inutile passé pour vivre la plénitude de notre existence présente. ■

Une société malade, c'est un être malade.

PORTRAIT

Né en 1960, Jean Motte commence l'aïkido dès l'âge de 8 ans. A 18 ans, il part pour le Japon où il découvre l'acupuncture. Il se forme avec Laville-Mery. Diplômé de l'École lyonnaise des plantes médicinales. Pour comprendre les textes traditionnels d'acupuncture, il passe un diplôme universitaire en astrophysique. Acupuncteur, il est directeur de l'école I.M.H.O.T.E.P. qui propose une formation en acupuncture traditionnelle. Il est également 5^e dan d'aïkido.

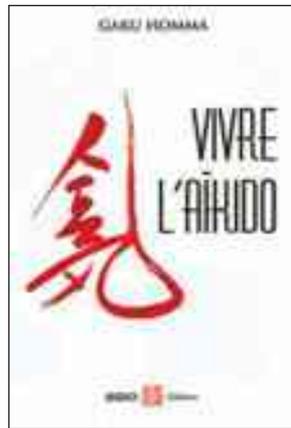


Sagesses et malices du zen

par Marc de Smedt et Jochen Gerner

Un recueil de petites histoires courtes, donnant, tel un coup de bâton de maître zen, une prise de conscience face à l'avidité et à l'agitation du mental. C'est ainsi, qu'un samouraï impatient, une montagne imposante, un couple obstiné ou des chats savants..., nous enseignent et nous éveillent à notre propre sagesse légendaire.

Ed. Albin Michel 12,50 €

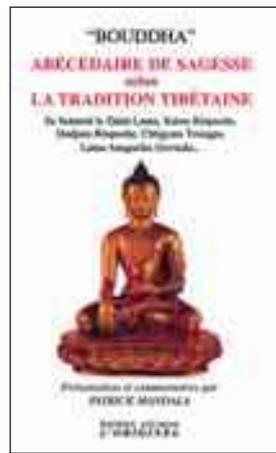


Vivre l'aïkido

par Gaku Homma

Gaku Homma par sa simplicité rend hommage à Morihei Ueshiba Sensei avec qui il a pratiqué. Il nous donne des clefs pour comprendre l'aïkido et surtout les aïkidoka. Un autre point de vue pédagogique destiné aux professeurs, mais aussi aux débutants qui y trouveront des illustrations et des réponses claires à leurs interrogations.

Budo Editions 14 €



Abécédaire de sagesse selon la tradition tibétaine

avec Sa Sainteté le Dalai lama, Kalou Rinpoche, Chogyam Trungpa...

Qu'est ce que le monde? Qu'est ce que l'homme? Qu'est-ce que le désir, la confusion, la peur, la souffrance, l'éveil? Pourquoi? Comment? Telles sont les questions auxquelles le bouddhisme tibétain répond de façon simple et claire. Un ouvrage de référence.

Ed. Accarias L'Originel 21 €

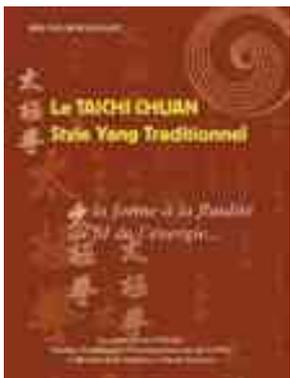


Contes d'une grand-mère tibétaine

par Yveline Féray

Entrez, à travers les très belles légendes tibétaines, au cœur d'une culture immémoriale qui en plus de nous émerveiller, de nous troubler, nous révèle une fois de plus la richesse du peuple tibétain. Des voyageurs éternels qui ont su survivre à leurs démons et à leur opposant par la force matérialisée de leur esprit et de leur âme.

Ed. Philippe Picquier 12 €

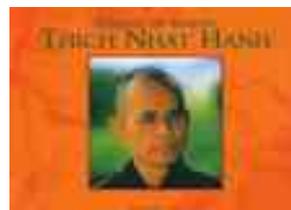


Le Taichi Chuan

par Bruno Rogissart

L'auteur vous propose ici de découvrir la synthèse de son expérience. Son contenu est le fruit d'une pratique approfondie et d'une expérience de près de vingt années en qualité d'enseignant. Il apportera aux lecteurs, débutants ou déjà initiés à cet art, une plus large connaissance du style Yang traditionnel.

28,20 € + 1,20 € f.port
Ed. ITEQG BP3
08500 Les Mazures



Paroles de sagesse

par Thich Nhat Hanh

Très beau coffret renfermant un petit livre et de très belles cartes qui incitent à la méditation. Thich Nhat Hanh, célèbre dans le monde entier, nous livre ici un échantillon de la sagesse bouddhiste dans un magnifique écrin: « Tu es déjà tout ce que tu veux devenir » Merci!

Ed. Véga 24 €



Aide-toi, ton corps t'aidera

par Anne-Marie Filliozat et Gérard Guasch

La psycho-neuro-immuno-endocrinologie désigne une discipline qui met en avant les travaux de ces deux experts: l'idée de la pensée positive, le rôle des croyances dans la guérison, enfin, le fait que l'esprit agit sur le corps, et inversement. Un guide bien illustré destiné à être mis en pratique!

Albin Michel 20,90 €

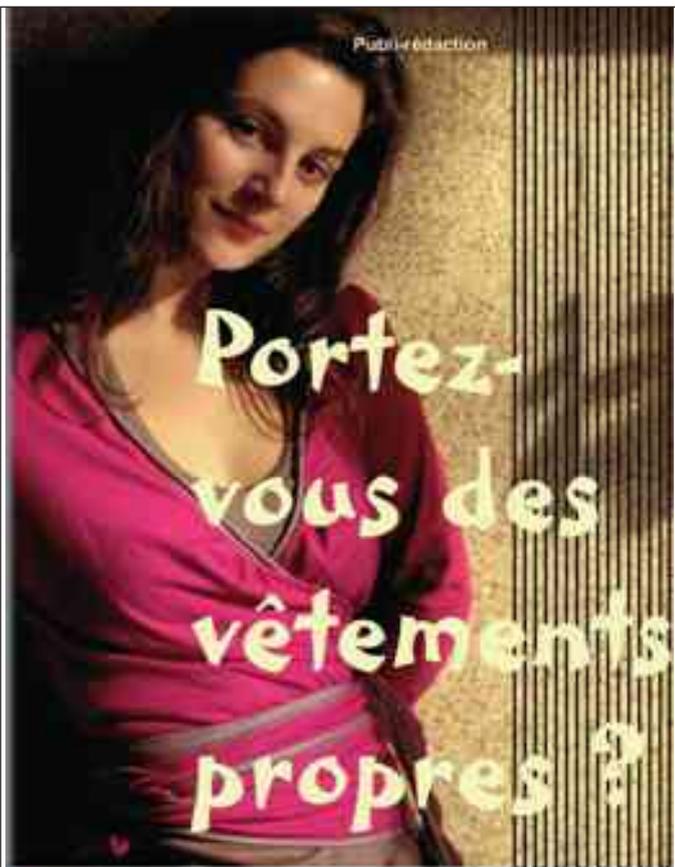


Portraits d'Asie

photographies de Régis Colombo et préface de Matthieu Ricard

Ouah...! Que dire de plus de ce magnifique ouvrage de photographies qui nous émerveille par la beauté des paysages et des portraits, si ce n'est de rappeler que ce monde riche et original s'échappe à grands pas, rattrapés par la modernité de l'Occident. Un beau cadeau à offrir aux amoureux du voyage.

Ed. Favre 39 €



Es-t-il possible qu'un vêtement puisse garder ancrée dans sa fibre l'empreinte, comme une salissure, de la misère des gens qui l'ont fabriqué? Lorsqu'on achète un vêtement pour nos pratiques corporels ou énergétiques, faut-on penser aux conditions dans lesquelles il a été fabriqué? Est-il important de porter sur soi des matières "propres", c'est à dire les moins polluées possibles dans tous les sens du terme: respect de la nature, certes, mais aussi, respect du droit de chacun de vivre dignement sa vie? Adopter les matières bio qui n'ont pas été traitées chimiquement est un excellent choix pour la planète, ainsi que pour votre peau, en re-

vanche, porter un vêtement bio-équitable est un vrai choix du coeur qui va au delà du confort et de l'écologie. C'est un choix qui nous fait "vibrer" différemment. En choisissant bio-équitable, vous vous offrez le bien-être intégral d'un vêtement réellement propre. Fabriqués en Inde à partir de coton 100% bio, les vêtements de la gamme ETHOS offre l'avantage, discret mais certain, d'avoir été fabriqués avec la volonté de préserver la nature, et les droits humains. En plus, ce sont des modèles exclusifs et originaux, créés par une styliste de talent. Liste de distributeurs des produits Ethos sur leur nouveau site internet: www.ethosbio.net

ETHOS



ARTS INTERNES

Stages

- Chi Nei Tsang: 13 & 14 janvier 2007
- Tai Ji Quan Chen: 20 janvier 2007
- Souffle Alchimique et Wutao: 21 janvier 2007
- Qi Gong de Mantak Chia: 27 & 28 janvier 2007
- Yoga du Son: 3 & 4 février 2007
- Abhyanga massage: 24 & 25 mars 2007
- Créez votre jeu divinatoire: 31 mars & 1^{er} avril
- Mouvement sensoriel: 7 & 8 avril
- Souffle alchimique et Wutao:
- STAGES cet été en juillet et en août.
- Réservez dès maintenant.

Cours hebdomadaires

accessibles toute l'année

Taichi chuan Yang et Chen, Wutao, Qi Gong, Yoga du son, Mouvement sensoriel, Danse de l'éventail, Chi Nei Tsang

Génération TAO

Centre d'Arts Corporels

144 Bd de la Villette - 75019 Paris (métro Colonel Fabien / Jaurès)
Tél: 01 42 40 48 30 • centre@generation-tao.com • www.generation-tao.com

✂

Je désire recevoir une documentation complète:

nom : prénom :

adresse :

code postal : ville :

tél. :

email :



Le devenir de Génération Tao

Le temps du Changement

Dominique Radisson pour la rédaction



Il y a dix ans, Génération Tao voyait le jour. Aujourd'hui, votre magazine s'apprête à vivre une nouvelle et passionnante étape de son développement: celle du passage à l'internet en diffusion libre, qui signe la fin de sa diffusion en kiosques. Nous vous expliquons pourquoi il faut soutenir ce changement écologique et économique nécessaire.

Qui aurait cru il y a dix ans, lorsque nous avons lancé la revue, que le monde connaîtrait une telle accélération dans son évolution technologique et écologique? On peut déplorer cet état de fait, s'en réjouir, ou bien, comme nous le proposons dans le dossier de ce numéro, s'interroger sur les possibilités d'inflexion, d'action ou d'adaptation de chacun... Mais la réalité est là, incontournable pour qui entreprend: le monde tel qu'il nous a été légué par nos aînés montre ses limites, celles d'une forme de pensée qui l'a façonné depuis l'après-seconde guerre mondiale: essentiellement utilitariste, fondée sur l'exploitation pyramidale des ressources et des êtres.

sous forme informatique (pdf), mais pour autant la version papier ne disparaîtra pas: elle sera disponible pour les abonnés(1) Le contenu rédactionnel et sa qualité demeureront inchangés. Le format informatique nous ouvre la porte d'articles beaucoup plus longs, avec des couplages novateurs avec des vidéos, sons, liens internet. Pour nos annonceurs, la gratuité, associée au formidable effet d'abolition des distances géographiques d'internet, assurera une diffusion plus grande du titre, et apportera là aussi de nouvelles formes d'annonces intégrant liens internet et vidéos. Mais revenons en détail sur ce qui motive notre décision de changer.



PORTRAIT

Dominique Radisson est membre de l'équipe de Génération Tao depuis 1999. Après des études de sociologie et de publicité, il s'oriente professionnellement vers l'informatique en 1992 et internet qu'il découvre peu après. Il a pratiqué l'Aïkido, puis le Tai Ji Quan, et enfin le Wutao qu'il enseigne. Il est également le webmaster du site Génération Tao.

Accomplir le difficile avant qu'il ne devienne difficile

Ces limites, sur lesquelles nous reviendrons plus loin, induisent des bouleversements qui touchent l'ensemble de la sphère économique, et bien évidemment de la presse écrite. Pour que le magazine traverse cette crise, nous avons la conviction qu'il faut mettre en œuvre rapidement le changement, et fidèles en cela au précepte du *Tao Te King*: accomplir le difficile avant qu'il ne devienne difficile. Voilà pourquoi nous avons décidé de changer totalement notre mode de diffusion.

A partir du printemps prochain, Génération Tao devient un magazine numérique gratuit.

Son rythme de parution s'accélère aussi puisqu'il devient bimestriel. Son support devient numérique, cela veut dire qu'il sera diffusé

Une aberration structurelle: quand les vieilles ossatures s'effondrent

Le circuit de distribution de la presse en France est à bout de souffle. Les causes? Une organisation administrative et structurelle lourde, héritée de l'après-guerre. Egalement, une exception française, garante à l'origine de la liberté d'expression, qui oblige les revendeurs à accepter tous les titres sans pouvoir les sélectionner, comme cela se fait dans les autres pays. Alors que le nombre de titres publiés explose (depuis 20 ans, ils sont passés de 400 à 4000 en moyenne), les surfaces de vente restent inchangées. Résultat: les distributeurs locaux et revendeurs croulent littéralement sous les journaux. A moins que votre libraire en fasse une affaire affective personnelle, ce que le système ne lui donne ni le temps ni les moyens de faire, seules sont vraiment mises en place les publications qui ont du poids, entendez par là celles qui sont éditées et médiatisées





PRECISIONS...

Vos questions et nos réponses.

Pourquoi ce passage vers internet ?

Pour sortir des aberrations économiques et écologiques de la distribution de la presse papier.

Le papier est aussi gâché sur internet.

C'est vrai, depuis la banalisation des imprimantes personnelles, on imprime à tout va ! C'est pourquoi G'Tao s'inscrit dans un contexte de responsabilisation globale et va sensibiliser les utilisateurs de son site et ses futurs lecteurs numériques : devenir un consommateur conscient qui modifie ses habitudes de comportement.

Plus de magazine papier !

Rassurez-vous, nous allons continuer de proposer une version papier haute qualité, mais seulement par abonnement.

C'est le lecteur qui supportera désormais les coûts d'impression à votre place.

C'est vrai pour le lecteur non-abonné, et c'est pour cela que notre parution téléchargeable sera gratuite.

Passer en numérique n'est pas si écologique que ça !

Aujourd'hui, passer au numérique est le choix écologique de première nécessité. Mais nous devons être vigilants sur les pollutions environnementales générées par le monde numérique : recyclage des composants, origine nucléaire de l'énergie électrique. Ce n'est pas tant l'énergie électrique qui pose problème mais son mode de production.

Sans internet, je me sens exclu de votre nouvelle formule !

La transformation numérique que vit le monde est semblable à celle qu'ont connue nos aînés lorsque l'électricité s'est diffusée. Pas de choix autre que ce passage ! Cyber-café ou quelqu'un de votre entourage : ami, enfant, petits-enfants... sauront vous initier, et ce sera l'occasion d'un moment de partage.

par les grands groupes de presse. Dans ce contexte, il est extrêmement difficile pour une publication totalement autonome comme Génération Tao d'accéder à la lumière des linéaires. Ajoutons une autre spécificité française, qui permet aux distributeurs régionaux d'être rémunérés sur les invendus (certains ne se donnent alors même plus la peine de livrer des revues à "faible" tirage). Voilà pourquoi il arrive souvent - et malheureusement ! -

que Génération Tao ne soit même pas mis en rayons chez votre libraire !

A ces effets structurels s'ajoutent les effets conjugués de la crise économique et du changement des comportements de lecture, autant de facteurs que le réseau de distribution, ce vieil éléphant, peine à intégrer.

Anticiper les bouleversements.

Une crise économique générale

La société française traverse une crise économique que même les indicateurs officiels reconnaissent (croissance zéro pour le 3e trimestre 2006) ; et tous les secteurs sont touchés. Pour nous intéresser spécifiquement au secteur des médias, cette crise se traduit par un essoufflement des acteurs de production et de distribution des biens selon les canaux 'traditionnels'. Le secteur de la presse a vu l'émergence de « gratuits » ; les ventes des quotidiens et magazines ne cessent de chuter — une tendance minimisée par l'agence mondiale de la presse papier(2) —. Et pourtant celle-ci a créé un site de réflexion sur le futur visage de la presse pour penser et organiser cette mutation qu'elle-même juge nécessaire. Dans un style très taoïste, elle va même jusqu'à écrire : « Seuls ceux qui embrassent le changement peuvent transformer la fatalité de la migration en opportunité »(3).

Un changement des comportements

De plus, les avancées technologiques et leur démocratisation sous l'effet des lois du marché ont fait changer de mains les outils de production et de diffusion de l'information. Désormais, il faut composer avec ces nouveaux réseaux très réactifs, souples, et affranchis des

distances géographiques qu'internet permet. Ces bouleversements entraînent déjà une cohorte de changements dans nos vies quotidiennes : beaucoup d'entre nous puisent leurs informations sur internet, impriment leurs photos chez eux et non plus via une boutique, gravent leurs cd audio ou dvd, emportent leur discothèque avec eux sur leurs baladeurs numériques, etc. La première partie du constat

est donc là : des habitudes de lectures transformées par le numérique (1 jeune sur 2 s'informe désormais par internet), des journaux qui peinent à stabiliser leur audience (hormis quelques rares cas comme le *Canard enchaîné* ou *Charlie Hebdo*) ou à enrayer sa chute (*Libération*, et même la presse people, etc.)...

A ces raisons structurelles, économiques et comportementales s'ajoute une nécessité majeure d'ordre écologique. Vous le savez, les membres de la rédaction ont toujours été sensibles à la prise de conscience écologique, formalisée dès 1999 par la création de la rubrique BioTao dans notre magazine. C'est cette même exigence d'expansion de conscience écologique qui nous pousse à faire ce passage. Car le système actuel génère un gâchis écologique que nous ne pouvons cautionner davantage.

Une aberration écologique : jeter 1 pour vendre 1

Une publication comme Génération Tao, avec ses 6 numéros annuels (4 trimestriels et 2 hors-série), consomme à elle seule 12 tonnes de papier par an. Du fait de l'aberration du système de diffusion dont nous venons de parler, la moitié de ce papier est détruite ! Car la récupération des invendus pose de nouveaux problèmes : il n'y a pas de tri qualité (les magazines reviennent écornés, déchirés donc invendables), il faut payer cher le transport du retour des magazines, leur tri, leur stockage. Tout ceci nous conduit, à l'instar de beaucoup de publications, à opter pour le « pilon » : le magazine est détruit, même pas recyclé ! N'allez pas croire que ceci soit propre à notre



Carte 1 : ancienne formule



Carte 2 : nouvelle formule

Légende et commentaire

Carte 1 (en haut) : les flux d'information et de matières du temps de notre "ancienne" formule : peu de numérique, beaucoup de transports et d'intermédiaires coûteux et polluants.

Carte 2 (ci-dessus) : notre future formule : un centre unique pour la production et la distribution, une circulation rayonnante bien moins coûteuse et polluante.

Analogie avec le mouvement

Ces schémas inspirent une analogie avec le mouvement interne. Le second schéma n'est-il pas plus en adéquation avec cette façon de bouger qui est chère aux pratiquants d'arts énergétiques : un centre à partir et autour duquel tout s'organise et rayonne. Alors que, transposé dans le mouvement, le schéma de l'ancienne formule fait plutôt penser aux mouvements destructurés d'un pratiquant débutant. Conclusion : même du simple point de vue énergétique, la seconde formule est plus juste que la première!

Plus de questions/réponses sur : <http://www.generation-tao.com/changement>.

Et découvrez p. 59 les nombreux avantages que notre site vous offrira.

magazine, bien au contraire, toutes les publications connaissent cela. Et même avec ses 50 % d'invendus (4), Génération Tao est la référence de sa catégorie, là où la moyenne se situe à 60-70 % d'invendus. Récapitulons : rien que pour nous : 6 tonnes de papier, soit 14 tonnes de bois, soit l'équivalent de 30 arbres⁽⁵⁾ détruits chaque année, passés au pilon et sans recyclage ! Soit, depuis 10 ans que nous existons, la disparition d'une forêt de 300 arbres !

Une nécessité écologique supplémentaire : l'intégration de l'intégralité des coûts environnementaux

Mais notre vision doit s'élargir encore : à ce gâchis de matière première vivante, nous devons intégrer ces coûts invisibles dont nous n'avons pas suffisamment pris conscience aujourd'hui, comme les coûts de l'atteinte à l'environnement, au premier rang duquel se trouve le coût du transport. Les processus de production actuels n'ont tenu compte ni de la valeur réelle de la ressource naturelle (considérée comme inépuisable donc quasiment gratuite, seuls la propriété et les moyens d'exploitation étant valorisés), ni de la valeur réelle du transport. Celle-ci a longtemps été fixée à partir de facteurs purement « objectivables » tels que rémunération du personnel, achat de carburant, amortissement du matériel, usure, etc. Les comptables font très bien cela ! Mais la crise écologique que traverse notre monde fait affleurer à la surface une composante vitale, essentielle de nos relations économiques : le coût écologique. Quel est en effet le coût réel d'un produit qui a voyagé parfois jusqu'à des milliers de kilomètres pour vous parvenir, et dont les composants peuvent également avoir parcouru des distances incroyables avant assemblage, si l'on intègre l'impact environnemental de tout ces transports ? Prenons le cas d'un de nos lecteurs habitant à Pau. Notre magazine est actuellement composé à Paris, envoyé par internet chez notre imprimeur à Bruxelles, imprimé puis acheminé par transporteur jusqu'à Lyon, plateforme nationale de regroupement des titres. Là, le magazine est déconditionné, puis reconditionné pour être envoyé chez les diffuseurs régionaux (dans ce cas, à Toulouse). Ceux-ci reçoivent, stockent, et redistribuent vers les revendeurs (libraires et points presse). Au total, le magazine que notre cher lecteur de Pau tient dans les mains (avec bonheur, cela s'entend !) a parcouru près de 1500 kilomètres, pris 3 fois le camion et a été emballé/déballé 2 fois ! (voir carte 1 ci-contre) Si le lecteur est abonné, le magazine emprunte un trajet en camion ou en avion supplémentaire. Et si le lecteur réside à l'étranger, on voit s'envoler le coût écologique en même temps que l'avion ! En optant pour un support numérique accompagné d'un tirage papier strictement limité aux abonnés, nous réduisons donc nos coûts d'impression et de distribution,

et contribuons à réduire nos émissions polluantes dues aux transports.

Crise = opportunité !

Vous l'avez souvent lu dans nos pages, le mot « crise » en chinois est composé de deux caractères : « danger » et « opportunité » (voir l'idée au gramme de Cyrille Javary p. 6). Aussi y a-t-il dans ce changement l'opportunité d'une redéfinition positive et nourricière du profil économique de notre entreprise, en chemin vers une croissance et une prospérité « bioresponsables ». Et nous avons eu à cœur que ce changement soit également porteur d'un réel bénéfice pour vous, qui nous lisez. Car ce n'est pas uniquement notre magazine que nous avons repensé, c'est l'ensemble de notre site. En effet internet est un formidable générateur de tissu social qui permet à des gens de tous horizons de se retrouver autour de thématiques partagées, du simple intérêt jusqu'à la passion. Voilà pourquoi les liens communautaires tels que blogs et forums font leur apparition. Nous vous offrirons également de nouveaux moyens pour sélectionner l'information selon vos goûts. Vous pourrez alors constituer vos propres recueils d'articles et de dossiers selon vos centres d'intérêts. Dès le lancement du site, prévu pour la fin février, ce sera l'ensemble du fonds rédactionnel de Génération tao depuis 10 ans qui sera disponible, y compris les articles des magazines épuisés. Le champ de nos thématiques tel que vous le connaissez va s'ouvrir à de nouvelles disciplines, et en plus du magazine, seront publiés tous les 15 jours des articles dont vous pourrez recevoir notification par email. Enfin la gratuité, ce sera la possibilité pour tous de lire le magazine sans discrimination financière, et bien au-delà de l'hexagone. Pour finir, ce nouveau projet s'inscrit totalement dans ce que beaucoup sentent en ce moment, à savoir l'émergence d'une nouvelle conscience humaine, planétaire et reliée. Pour preuve, les 17 % de Créatifs Culturels qui viennent d'être référencés en France (voir p. 25). Le changement est déjà là et nous l'anticipons, une démarche profondément taoïste et une aventure que nous avons envie de vivre avec vous.

(1) Nous travaillons même à définir la meilleure solution écologique et technique pour, à terme, proposer une impression à la demande

(2) World Association of Newspapers (<http://www.wan-press.org>). Comme souvent en France, le législateur prend à l'origine une belle mesure qui à l'usage devient un frein.

(3) <http://www.futureofthenewspaper.com/>

(4) la distribution raisonne en termes d'invendus, c'est dire l'aberration de la forme de pensée qui la sous-tend, qui se valorise sur ce qui est perdu !

(5) Soit encore 24 stères de bois + 150 m³ d'eau + 25000 Kwh pour la production de cellulose d'un papier de qualité courante.



Lou Yong Zhineng

et
Nei Gong de la Voie cachée

Formations - Stages



1. Niveau de base - 4 jours

• Lou Yong Zhineng de Maître Hsueh Zhen Hui : technique sino-tibétaine (apparentée au Qi Gong, au Tai Chi...)

Une initiation pour les débutants

et un enrichissement pour les pratiquants confirmés.

• Nei Gong une initiation aux étonnantes techniques énergétiques par les Méridiens et les Tan Tien.

2. Niveau supérieur

Le Mouvement Libre du Qi Introduction à cette extraordinaire technique réservée aux pratiquants confirmés du Lou Yong, du Tai chi chuan et du Qi Gong. (accompagnement spirituel/méditation des niveaux de Neigong)

Tarifs

• 2 x 2 jours : 2 x 230 € ou 1 x 4 jours : 400 €

Possibilité d'hébergement de qualité
et restauration végétarienne biologique

GRATUIT
Demandez le DVD en
remplissant ce

libre université du Samadeva

34, rue du Wittertshof - 67140 Le Hohwald
Tél. : 03 88 06 31 31 - Fax : 03 88 06 34 99
info@universite-libre.com - www.universite-libre.com

BOUTIQUE ZEN

Daruma S.a.r.l.

zafu . zafuton

kimono . samui

encens japonais

livres sur le bouddhisme, le zen, etc.

art du thé, ikébana

catalogue sur demande

vente par internet



Accueil du mardi au samedi de 10h30 à 19h00

175, rue de Tolbiac - 75013 Paris

tel. : 01 45 88 24 09 - fax : 01 45 80 84 89

boutiquezen@club-internet.fr - www.boutiquezen

中国气功医药

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.

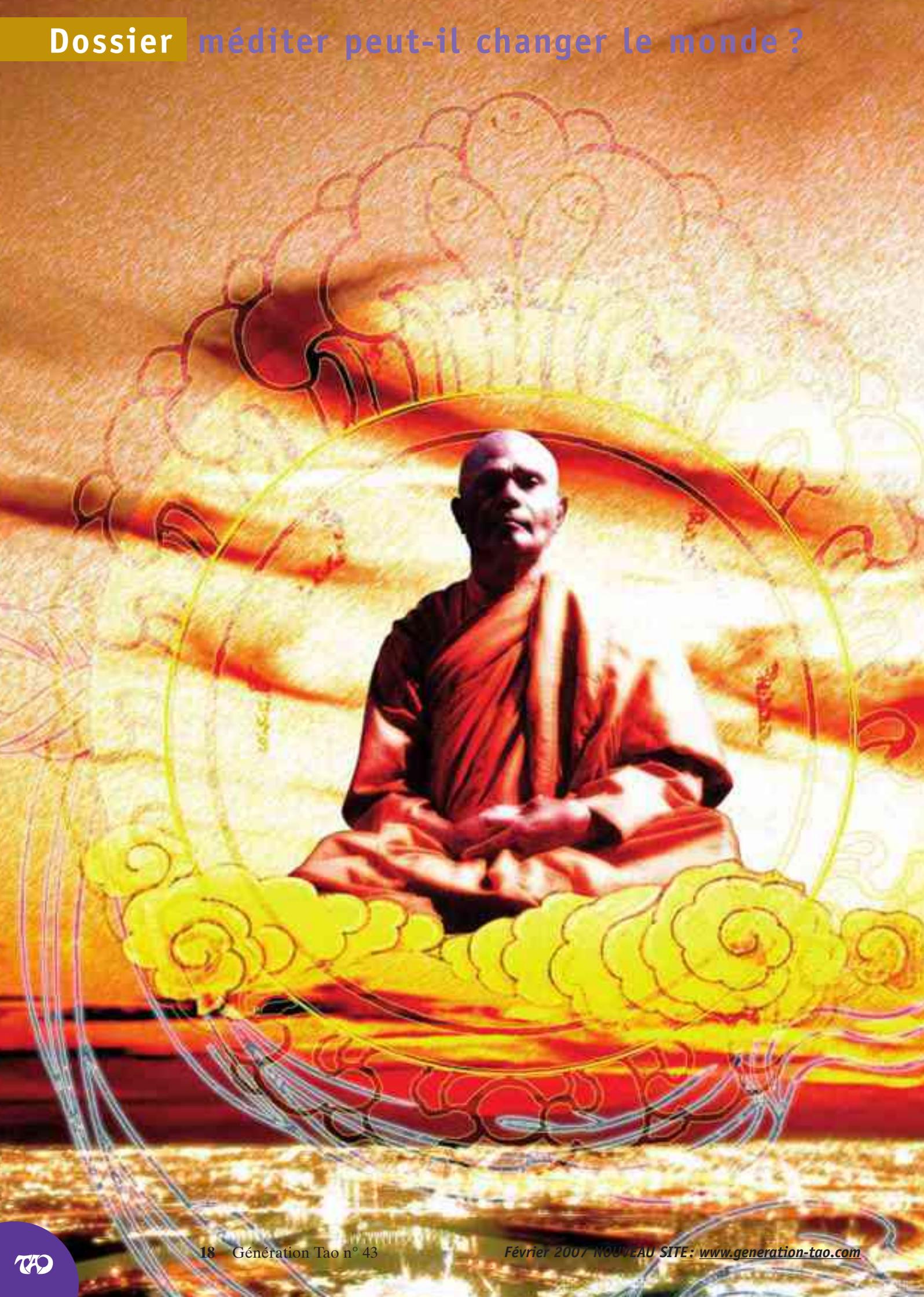
Ecole de formation
à l'enseignement et à la
pratique médicale du Qigong

Institut Xin'an

11, allée des Soupirs - 48000 MENDE - Tél/Fax 04 66 32 24 86

www.institut-xinan.com





M

éditer peut-il changer le monde? Des générations de méditants l'ont-ils changé? Vaste question! Bouddha, né 500 ans avant Jésus-Christ avait-il déjà les outils nécessaires à la délivrance, non seulement des peuples d'Asie, mais de toute l'humanité? De la tradition Vipassana aux bouddhismes Chan et Zen, commencez par découvrir dans ce dossier un bref rappel des fondements de trois courants de la tradition « méditante », puis voyagez à travers différents partages d'expériences expertes sur ce qu'est la méditation, l'état méditatif... enfin, nourris de toutes ces approches, un retour sur la question initiale « méditer peut-il changer le monde ? » vous per-

MEDITER PEUT-IL CHANGER LE MONDE?

mettra d'éclairer vos choix, vos prises de conscience, vos engagements. Le simple fait de nous interroger nous a paru extrêmement riche et tellement essentiel... peut-être plus particulièrement aujourd'hui dans ce monde en pleine transformation. Quel est en effet le véritable sens de nos pratiques? Où nous conduisent-elles? Est-ce un accomplissement personnel ou collectif? Y a-t-il nécessité d'action ou de méditation? Ou bien d'action et de méditation? D'action méditante ou de méditation agissante? Alors bonne lecture... en pleine conscience.

création graphique: Frédéric Villbrandt, d'après la photo de:
Bhanie Gunaratana © Fred Von Allmen • crédit photo: association Terre d'Éveil.

Petit guide des *Méditations*

Nous devons à l'Asie, de l'Inde au Japon, d'avoir cultivé l'art de la méditation sous de multiples formes. A la fois technique, pratique corporelle et principe spirituel, associée au bouddhisme, elle reste avant tout une voie de libération et d'accomplissement disponible à tous et quelles que soient les croyances de chacun. Petit guide...

En Chine, dans le bouddhisme Chan

par Daniel Odier

Dans notre tradition, la méditation silencieuse n'est pas une activité mais la manifestation d'un état, celui de l'esprit nu, spatial et inconditionné.

Les grands maîtres de la dynastie Tang (618-907), dont Zhaozhou, l'ancêtre de ma lignée, est l'un des représentants emblématiques, insistaient avant tout sur le naturel, la fluidité, le spontané. Leur approche de la méditation était celle d'êtres libres, illimités, goûtant la beauté, la poésie, la calligraphie, la peinture et la musique. Le bouddhisme des Tang s'est ainsi dégagé de la complexité indienne, de son puritanisme, de sa frayeur de la femme et l'on peut dire que cette dynastie a baigné dans l'indépendance et la grâce, ramenant le bouddhisme à son essence. Ces tigres du dharma étaient de sérieux iconoclastes. Ils volatilisèrent un à un tous les clichés pour ramener crûment et parfois violemment chaque être à son essence de Bouddha, à sa nature originelle.

Bodhidharma est le premier exemple frappant de cette méthode directe: *Un Bouddha est comme l'espace. Si vous cherchez une réalisation directe, ne vous attachez à aucune apparence, quelle qu'elle soit et vous réussirez. Ce qui est libre de toute forme est Bouddha. Les doctrines ne servent qu'à pointer l'esprit. Si vous voyez votre propre esprit, pourquoi prêter attention à la doctrine?* Et Xu Yun, (1839-1959) mon « grand maître »: *Si pendant une seconde vous faites l'expérience du non-né, les portes du dharma sont inutiles.*

Dans ces conditions, on comprendra que l'approche de la méditation soit elle aussi originale. L'important est que le corps soit souple, créatif, en communication avec l'espace infini, laissant le mouvement subtil des organes communiquer avec le mouvement cosmique. Ce n'est pas une fermeture en soi mais une dilatation du corps, une compénétration de la matière corporelle et de l'espace.

Nous ne sommes pas très stricts sur la posture elle-même, contrairement aux Japonais, car nous insistons beaucoup sur le naturel, concept profondément chinois. Nous cherchons à rendre le corps aussi fluide qu'une cascade, aussi spacieux que le ciel. Les maîtres de la dynastie Tang vivaient dans les monts embrumés et de cette solitude grandiose, ils ont tiré une leçon profonde. Légèreté, spontanéité, naturel.

Pas question de trancher quoi que ce soit. Pas question de résider dans un vide qui ressemblerait à une caverne obscure: *La pensée est comme un chat sauvage. On n'utilise pas un chat sauvage pour dompter un chat sauvage* dit Hanshan. Alors, peu à peu on goûte à l'illumination silencieuse.

Pour nous, il y a conscience de la nature spatiale et lumineuse de l'esprit. Lorsqu'il y a inconscience, on dit que c'est la maladie du Chan. Le sixième Patriarche l'a dit clairement: *Arrêter l'esprit est pathologique.*

L'un des aspects les plus intéressants de notre approche consiste en l'alternance de la marche et de la méditation dans les Chan Qi, les séances de pratique intense. Après quarante-cinq minutes de méditation dos au mur, nous marchons assez vivement et d'une manière très libre autour du Bouddha central. Peu à peu, une harmonie se crée et cela forme une sorte de grand mandala vivant, le maître fermant le cercle de feu en suivant autour du cercle formé par les disciples un trajet carré. Le son des robes sur les jambes produit une musique envoûtante, le corps se dynamise et se prépare à une seconde session de méditation assise. Les percussions, bois ou cloches ou gong sont très importants. Ils rythment la pratique. Beaucoup de méditants ont connu l'éveil en entendant un son. Enfin, nous utilisons les Kong-an (koan), ces effaceurs de dualité qui permettent de fixer l'attention sur un point et d'être soumis à une question à laquelle seul le sursaut de l'être peut apporter une réponse: *Quelle est la matière la plus urgente?* « Faire face à celui qui a peur de ne pas savoir » dit Yunmen. ■

Faire face à celui qui a peur de ne pas savoir.



PORTRAIT

Daniel Odier est le disciple de Jing Hui Sifu, héritier du grand Xu Yun. Il a reçu la transmission de la lignée de Zhaozhou au temple de Bailin, en Chine, où il a été reconnu comme Maître Chan (Sifu). Les éd. Le Relié viennent de publier: Chan et Zen, le jardin des iconoclastes.



En Inde, le Vipassana

par Daniel Milles

Toutes les formes de méditation basées sur les systèmes indiens visent à libérer la conscience de ses conditionnements afin de l'amener à une plus grande liberté intérieure. Concernant la nature de cette liberté et les moyens pour y parvenir, les écoles divergent grandement, et même si le bouddhisme s'est développé sur un arrière-plan de religion védique, il s'en est très rapidement distingué et a même représenté une rupture avec le passé. A l'intérieur même du bouddhisme, les différentes traditions, si elles s'accordent en général assez bien sur le but — le nirvana —, diffèrent beaucoup sur les moyens à mettre en œuvre pour y parvenir.

Nirvana, « l'absence de saisie »

Nirvana est un mot entré dans le vocabulaire courant en Occident mais son sens originel a été perdu. Nirvana signifie « extinction »; extinction dans le sens d'un feu qu'on a éteint — le feu des passions, et plus particulièrement, d'entre toutes, Tanha, qu'on traduit par « la soif » ou « la faim » —. Le nirvana n'est donc pas un « paradis » ou même un état de conscience particulier à atteindre. Une définition plus « pragmatique » et moderne du nirvana pourrait être « l'absence de saisie ». La saisie, c'est un poing fermé, crispé, qui cherche à retenir. Cela décrit une tendance, quasi biologique, que nous avons à figer les choses, à nous les approprier, à les vouloir permanentes, dans une tentative — complètement illusoire — que cela nous apportera la jouissance de sensations de bien-être et de sécurité.

Vipassana et samatha

Venons-en maintenant aux méthodes qui conduisent au nirvana, à la libération. Pour se limiter aux écoles les plus présentes en Occident disons que l'on trouve trois grands courants qui correspondent à autant de zones géographiques en Asie. Le premier est représenté par le bouddhisme tibétain; on trouve ensuite le zen, puis le Bouddhisme des Anciens ou Theravada. Il est généralement admis que ce dernier est resté le plus proche de l'enseignement du Bouddha. C'est aussi la forme de bouddhisme la plus simple à comprendre et à pratiquer. Mais, pour des raisons probablement historiques, c'est aussi l'école la moins répandue en Europe. Cette forme de bouddhisme a cependant le vent en poupe aujourd'hui, particulièrement à travers sa branche « occidentalisée » qui s'est imposée sous le nom de méditation vipassana. Vipassana signifie « voir en profondeur, distinguer clairement, pénétrer profondément la



photo: Michel Pollara • crédit photo: Ass. Terre d'Eveil

réalité des choses... ». C'est cela — et uniquement cela — qui libère la conscience. Techniquement, vipassana s'oppose à samatha, la concentration, le calme mental. Pratiquement, samatha et vipassana sont comme les deux ailes qui permettent à l'oiseau de voler: sans vipassana, la méditation aboutit à un simple état de bien-être, à une paix profonde, mais elle ne libère pas des conditionnements et habitudes. A l'inverse, sans la concentration, vipassana n'a pas la force de pénétrer à travers les voiles de l'ignorance et de l'illusion.

Ces deux aspects de la méditation bouddhique doivent donc être pratiqués alternativement ou simultanément. Le système de méditation de cette école s'appuie sur un texte canonique très répandu: le *satipathana Sutta*, un discours du Bouddha décrivant la pratique de la méditation à travers les quatre formes de l'attention que sont:

l'attention au corps, l'attention aux sensations, l'attention à l'esprit et l'attention aux formations mentales (objets de la conscience, phénomènes...).

Même si cette forme de méditation a récemment donné naissance à un mouvement qui porte son nom, elle n'en est pas moins présente dans toute forme de méditation bouddhique. Le zen et le bouddhisme tibétain ont leur propre manière d'implémenter vipassana. Les Tibétains utilisent par exemple des méditations qui font appel à des visualisations complexes de formes de bouddhas. Dans le zen coréen, le méditant est invité à poser la question: « Qu'est-ce que c'est? » de façon incessante, à la manière d'un koan, qui n'est pas sans rappeler le « Qui suis-je? » de Ramana Maharshi et du védanta hindouiste.

L'attention
au corps, aux
sensations,
à l'esprit...



PORTRAIT

Daniel Milles rencontre le bouddhisme en 1973 en Inde et reçoit l'ordination de moine bouddhiste en 1979 par le Dalaï-Lama. En 1981 il se rend aux Etats-Unis auprès de Jack Kornfield pour y accomplir une retraite de 9 mois qui l'ancrera définitivement dans la pratique de la méditation vipassana. En 1984, il contribue à faire connaître en France le maître zen Thich Nhat Hanh. En 2001 il crée l'association Terre d'Eveil dans le but de répandre la pratique de vipassana.



crédit photo: Monastère zen Kanshoji

Au Japon, le Zen

par Babak Seddiq



PORTRAIT

Babak Seddiq, moine zen, né en Allemagne en 1965 et de descendance Allemano-Irannienne. Il est ordonné moine en 1998 par Maître Taiun Faure, supérieur du monastère zen de Kanshoji. Après cinq ans de retraite au temple zen La Gendronnière, Babak participa à la fondation, aux côtés de Taiun Faure, du monastère zen Kanshoji, où il a vécu trois ans. Il vit et pratique aujourd'hui à Paris.

Pratiquer zazen, c'est faire l'expérience de l'Éveil réalisé par le Bouddha il y a 2600 ans. Assis dans le silence et l'immobilité, laissant passer les pensées, sans les poursuivre ni les rejeter, ramenant son esprit dans la réalité de l'instant présent, l'esprit revient à sa tranquillité originelle, réalise l'unité avec toutes choses et s'éveille naturellement à sa nature profonde. C'est la voie directe de l'Éveil, sans objet de méditation.

L'esprit de zazen

Cet esprit de zazen, vaste et libre, où toute idée du moi est abandonnée, est reconduit dans chaque action de notre vie quotidienne; sagesse et compassion se manifestent, trouvant ainsi une réponse appropriée à chaque situation de notre vie. La pratique se réalise à travers l'enseignement et la direction d'un maître. La relation maître-disciple se révèle ainsi fondamentale dans la pratique de la Voie.

L'expérience du moment présent

Le mot « zen » est aujourd'hui à la mode. Mais il n'a jamais signifié « cool » ou « relax ». Il

s'agit plutôt de se confronter aux problèmes liés à notre existence, tels que la souffrance, la vieillesse, la maladie, la mort et de retrouver notre place réelle dans l'univers. J'ai tout de suite accroché à cette pratique que je considè-



Une séance de zazen.

re comme absolue et parfaite. La question du pourquoi est devenue insignifiante par rapport au bonheur de vivre pleinement le moment présent. Pour accéder à ce bonheur, il est nécessaire d'abandonner le monde des analyses, des spéculations, de la philosophie et de la psychologie. Il faut s'impliquer complètement dans ce que l'on fait sans perdre de vue l'ensemble. Chaque instant est unique, il passe et pour toujours; il mérite ainsi toute notre attention. Mon maître dans la Voie, Taiun Faure, dit: « L'intelligence est un outil indispensable pour bâtir des projets et trouver des réponses techniques à notre vie moderne. Mais elle ne peut résoudre nos problèmes existentiels. L'intelligence seule n'est pas en mesure de trouver de réponses aux problèmes relationnels, humanitaires ou écologiques. La réponse se trouve dans l'éveil à nos illusions et dans leur abandon sans regret; elle est d'ordre spirituel. ».

L'expérience du dojo

Lorsque l'on pratique zazen, il est préférable de pratiquer avec d'autres personnes dans un dojo. Toute recherche personnelle et individuelle renforce nos tendances égoïstes. La magie de vivre en interdépendance avec les autres et de ressentir toutes choses avec un esprit neuf

à chaque instant, n'est pas du ressort de la volonté. Cela se réalise naturellement par la pratique régulière de zazen dans un dojo. Il est recommandé également de participer à des stages plus intenses qu'on appelle sesshin (sesshin signifie: « toucher l'esprit »), sous la direction d'un maître authentique. Loin des agitations urbaines; on y retrouve le goût des choses simples qui influencent notre esprit profondément. Maître Dogen dit: « Un seul moment de zazen aide toutes les existences et influence l'univers pour l'éternité. »

Chaque instant est unique.

Méditer et *méditation*

L'action de la méditation n'est pas méditer

par Sandrine Toutard

Une action individuelle, quelconque, peut-elle changer le monde? Un état d'être, quel qu'il soit, a-t-il une influence sur le monde? Une réponse très « française », comme sur les bancs de la laïque: thèse antithèse, synthèse, ne peut pas réellement convenir à ces questions. Plutôt, une réponse taoïste, ou comme l'aurait aimée Osho Rajneesh: oui et non.

Une action individuelle peut-elle changer le monde? Oui, c'est le principe du battement de l'aile d'un papillon, même si, à deux c'est déjà mieux. Enfin changer le monde tout seul, je n'y crois pas, enfin, je n'y crois plus... Et je crois que personne n'y croit. Pour changer le monde, il faudrait s'y mettre tous! C'était déjà ce qu'affirmait Mirra Alfassa pour qui la mutation de l'espèce humaine ne pouvait se réaliser que si tout le monde participait à la mutation. Mais l'unique finalité de la méditation n'est-elle pas de méditer pour méditer? Comme nous pourrions dire: respirer pour respirer, vivre pour vivre. Seulement voilà: tout le monde respire alors que tout le monde ne médite pas. Et c'est peut-être pour cela qu'il ne change pas ce monde! Et peut-être que l'état méditatif, « tomber en méditation », sans réelle préméditation, comme tomber en amour, c'est déjà changer le monde. Puisque c'est changer la façon que nous avons de regarder, de voir, d'appréhender et même de comprendre le monde, en nous plaçant au centre. Cette vision circulaire, sphérique, replace l'homme dans toute sa dimension, toutes les directions, et lui permet une connaissance de lui-même reliée au monde. Nous sommes le monde.

Alors qu'est-ce qui change? Nous. Mais quoi d'autre, concrètement? Rien! Ce qui ne change pas, c'est le changement, ce qui change, c'est la vision du changement. Bouddha en arrêtant le monde, son monde, l'a-t-il changé? Il s'est changé lui-même, ou plutôt: il s'est vu, il s'est accompli. Est-ce que ça a changé le monde? Et bien, ça lui a quand même apporté Bouddha! L'action de la méditation n'est pas méditer. Méditer ne sert qu'à méditer. Et si méditer ne servait à rien et que c'était justement cela qui servait le monde? Le simple fait, dans cette société hyper productive (car que voulons-nous changer en réalité?), de faire quelque chose qui ne produit rien... Pour nous qui sommes tellement confrontés à cette pseudo-réalité: si tu ne produis pas tu n'existes pas,



photo: © Fred Von Allmen • Terre d'Éveil

**Amener
l'état dans
l'action.**

méditer c'est dire j'existe, j'ai ma place au centre de ce monde, je n'ai pas besoin de faire pour être au monde. Je suis au monde, avec.

Amener l'état dans l'action: le changement est là. Un changement qui irait de l'avant, en étant un retour aux sources. Apporter cet état de conscience du monde dans le monde. Participer. Sortir le temple dans la rue. Si méditer nous retire du monde, quelque chose n'a

pas fonctionné... Si méditer nous coupe du monde, alors nous ne sommes pas au centre, nous sommes au fond! Si la méditation nous place au-dessus, alors larguons les amarres! Mais nous sommes déjà largués. La méditation nous place dedans. Et dedans, nous ne sommes plus seuls. La méditation ne peut donc pas être un isolement. Paradoxalement, elle est relation à l'autre, à soi, aux autres... dire que beaucoup pensent se retirer du monde grâce à la méditation...

Si nous ne pouvons rien changer de manière palpable, méditer nous offre une vision de la mutation, et une occasion d'accompagner le changement. De l'éclairer de cette nouvelle conscience, de ce nouveau regard. Etre avec et dans le changement, en étant au centre, comme dans l'œil du cyclone (dans le cas de grandes turbulences), c'est changer le changement. C'est participer à sa naissance. ■



PORTRAIT

Archéologue de formation, Sandrine Toutard rencontre Pol Charoy et Imanou en 1998 avec qui elle se forme au Wutao et à la Transanalyse. Membre de la rédaction, elle est également co-fondatrice de l'Université des savoirs en sexualité.

LA MEDITATION EN ORIENT ET EN OCCIDENT

L'art de la méditation a été incontestablement davantage développée en Orient qu'en Occident. Cet état de fait s'explique à travers la différence d'orientation générale entre les deux cultures. Pour reprendre une terminologie jungienne, on dira que l'Occident est une culture de l'extraversion, c'est-à-dire tournée vers l'extérieur, tandis que l'Orient est une culture de l'introversion, c'est-à-dire tournée vers l'intérieur. En termes taoïstes, la culture occidentale qui privilégie l'avoïr et la plénitude est de type Yang, tandis que la culture orientale qui valorise l'être et la vacuité est de type Yin. Il va de soi que la pratique de la méditation s'impose plus naturellement dans la culture asiatique, ce qui ne signifie pas pour autant qu'elle soit totalement absente dans la culture européenne.

Aujourd'hui, tout se passe comme si à travers son engouement pour des pratiques comme le Yoga, le Zen ou le Taiji, la conscience occidentale se réconciliait avec certaines traditions de son passé. Car, l'art de la méditation était au centre de nombreuses pratiques spirituelles en marge du christianisme officiel. Nous pensons aux célèbres exercices spirituels d'Ignace de Loyola, le fondateur de l'ordre Jésuite ou à la théologie mystique de Maître Eckhardt. Et la pratique de l'escrime n'était-elle pas pour Descartes un art martial l'ayant aidé à mener à bien ses célèbres méditations métaphysiques? D'ailleurs les maîtres asiatiques de méditation aiment à dire avec humilité que leur rôle n'est jamais que de rappeler aux Occidentaux les trésors oubliés de leurs propres traditions! Car, n'oublions pas qu'il y a du Yin dans le Yang et du Yang dans le Yin, l'essentiel étant de réaliser l'équilibre entre les deux pôles...

Jean-Luc BERLET



crédit photo : DR

Méditer, c'est agir centré

Préparer son départ et réussir son voyage

par Georges Charles

Il convient tout d'abord de mieux redéfinir le terme « méditation » et notamment à l'époque où les Jésuites ont choisi ce terme pour désigner des pratiques chinoises, parfois religieuses, provenant de l'Inde et se retrouvant conjointement en Chine dans les doctrines bouddhistes, taoïstes et confucianistes.

Préparer, se tenir prêt...

Le terme grec, *meditor*, qui a ensuite donné le latin *meditatio*, signifie originellement: « préparer, se tenir prêt, étudier, pratiquer ». La racine commune est *medius* qui signifie: « au milieu, au centre, intermédiaire, intervalle de temps et d'espace » mais aussi: « mesuré, pondéré ». Etymologiquement, il est rappelé par Guicherat, Chatelain et Sommer que « méditation » signifie: « agir centré en vue d'obtenir un résultat ». Il s'agit aussi bien de préparer son départ que de réussir son voyage. Le terme latin *meditate*, qui résulte de la méditation, signifie: « faire sciemment ». Par la suite méditer a pris une autre signification qui implique la réflexion. Plus récemment encore, la définition s'est diluée dans le néant et nombreux considèrent encore que la méditation consiste en une espèce de sieste plus ou moins éveillée. Loin d'eux l'idée que la méditation puisse changer la face du monde ou simplement quoi que ce soit aux choses de la vie...

Agir avec la conscience du centre

Lorsque les traducteurs jésuites ont découvert le mot « Chan », ils ont cherché ses origines. Avant l'arrivée des premiers pèlerins bouddhistes en Chine (1^{er} siècle ap. J.-C.), Chan selon le dictionnaire Ricci signifiait: « offrir un sacrifice à la terre ou aux divinités de la nature » et par extension: « préparer, nettoyer, aplanir un terrain pour le rendre propice à un rituel ». Avec ce commentaire: « transmettre,

léguer un héritage à un homme d'une famille étrangère », et encore: « paisible, repos, état contemplatif, contemplation à cinq degrés, moyen de perfection ». Par la suite il a désigné la: « concentration de l'esprit, la contemplation puis l'une des écoles du bouddhisme ». Comme il était question de bouddhisme, les Jésuites ont donc cherché s'il existait une racine indienne correspondant à cette pratique et ils trouvèrent celle-ci dans le Dhyâna qui provient de Pali Jana en sanscrit. Or Jana signifie littéralement: « concentration correcte, agir en soi, centré, avec la conscience du centre ». Etymologiquement, le Dhyâna indien serait donc devenu le Chan Na en Chine où il se serait rapidement adapté en assimilant les principes confucianistes (la notion de rituel dans les sacrifices aux esprits de la Terre et du Ciel) et taoïstes (la fusion dans le Tao et les pratiques de l'alchimie interne). Dans un cas comme dans l'autre, il s'agit toujours de « méditation » donc d'action centrée, soit « agir avec la conscience du centre ».

Méditer, c'est agir avec conscience.

Agir avec conscience

Pour de nombreux maîtres chinois la « conscience du centre » n'est autre que le « juste milieu ». Ce juste milieu est également représenté par les « trois enseignements qui ne font qu'un » que sont le bouddhisme, le taoïsme et le confucianisme. Au centre de chacun de ces enseignements réside la capacité d'agir centré en vue d'obtenir un résultat. Les moyens ou les outils peuvent varier mais le but demeure le même: c'est le cheminement vers le sommet qui est important car le voyage vers le but importe plus que le but lui-même. La méditation nous enseigne simplement à préparer ce voyage pour mieux le réussir. Le taoïste Tchouang Tseu, en homme de bon sens, donne ainsi un conseil avisé: *C'est en marchant que la voie est tracée, c'est en nommant que les choses sont définies. Seul l'être réalisé sait que la compréhension mène à l'unité, aussi rejette-t-il ses préjugés pour s'attacher à la juste mesure. La juste mesure permet la pratique, la pratique amène un résultat, le résultat représente le succès. Parvenir au succès est proche du Tao. Il faut affirmer ce fait. Accomplir simplement ainsi, voilà le Tao.* Le Prince Liu An dans le Houai Nan Tseu, au 2^e siècle avant notre ère, décrit la méditation en ces termes: *Temps et espace se confondent alors dans le flux et le reflux, le Tao n'est alors ni devant ni derrière il est autour et au centre. Le centre est alors partout et la périphérie nulle part. Ce qui semble inaction est alors en mouvement.* Il n'est donc pas nécessaire de rester assis sans rien faire pour prétendre s'approcher du Tao. Etre assis sans rien faire n'est pas méditer! Méditer, c'est agir avec conscience, ce n'est pas l'inaction. La pratique est méditation. La méditation est pratique.



PORTRAIT

Pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France, il découvre aux Etats-Unis le « Cong Fu ». Il commencera à enseigner le Wushu en 1974. Lassé des débats fédéraux, il initie la création de la Convention Nationale des Enseignants des Arts Classiques du Tao. Il est également auteur de plusieurs ouvrages dont *Le rituel du dragon*, éd. du Chariot d'or.

Un art interne

A la rencontre du Qi

par Carl de Miranda

Lorsque nous nous engageons dans la pratique d'une discipline énergétique: Taiji, Qi Gong, Yoga, arts martiaux et autres, beaucoup d'entre nous doivent attendre un certain temps avant de percevoir de façon interne cette énergie dont parle si souvent l'instructeur et qu'il désigne par les termes: Qi, Ki, Prana ou tout simplement « énergie ». Le constat est là, la société occidentale privilégie surtout la pensée. Et nous passons pour la plupart d'entre nous notre vie à penser, véritablement soumis à l'enchaînement incessant des pensées. Jonglant d'un souci à un autre, d'un problème à résoudre à une rêverie passagère, nous vivons presque constamment déconnecté de notre corps. On comprend bien que le passage à la pratique d'un art oriental, essentiellement interne, va nécessiter dès lors une modification de notre façon de fonctionner.

La méditation, un art interne

La méditation, voilà un terme que l'on entend souvent de nos jours, mais dont le sens et la portée gagnent à être mieux connus. La méditation est avant tout un art interne qui repose sur un outil fondamental absent de la pensée occidentale: l'attention. De la même façon que je peux être attentif à des éléments précis du monde extérieur, sons, images, odeurs, je peux également être attentif à la vie qui se déroule à l'intérieur de moi. Mais là, sans entraînement préalable, l'attention reste entièrement sous l'emprise des pensées. Comme hypnotisée, elle demeure fixée sur le déroulement continu des pensées: « Il faut que je fasse ceci, mais que je n'oublie pas de faire cela, mais si je fais ça, ça risque de poser problème pour ça, etc. ». En réalité, nous n'avons aucune maîtrise de notre attention, nous sommes esclaves plutôt que maîtres en nous.

La maîtrise de notre attention

Dans un premier temps, la méditation consistera donc à regagner la maîtrise de notre attention. Puis nous pourrions aller à la rencontre de notre énergie interne. Il faut d'abord libérer l'attention de la force d'attraction des pensées. La forme de méditation qui permet cette pre-

mière étape est la concentration. Le principe est simple: fixer son attention sur un support autre que le défilement des pensées pour décrocher des pensées. Très souvent, c'est la respiration qui va servir de support sur lequel fixer l'attention, en suivant le va-et-vient de l'inspir et de l'expir. Bien sûr, la pratique se renforce au fil du temps. L'attention se libère progressivement des pensées et arrive à suivre de plus en plus continûment le fil de la respiration. L'idéal est d'abord de développer cette pratique méditative au calme, assis. Peu à peu, à mesure que la méditation se renforce, il devient possible de pratiquer en phase d'activité.

Un outil pour la pratique interne

Grâce à la concentration, l'attention redevient disponible pour observer et contempler les phénomènes internes qui nous habitent: énergétiques, émotionnels, physiques et mentaux qui sont autant de manifestations du Qi en nous. A ce stade, notre attention devient un outil que nous allons pouvoir utiliser dans la pratique interne de notre choix. Qu'il s'agisse de Taiji, du Yoga, d'un art martial interne... ou plus généralement d'une démarche de développement personnel ou spirituel, l'attention maintenant disponible peut être orientée à souhait sur le terrain d'observation interne définie par la discipline que nous pratiquons. Par exemple: le pratiquant de Taiji perçoit avec plus d'attention la dynamique interne du Qi lors de ses mouvements, il en fait une expérience directe, sensitive, au lieu de rester sur une pratique externe, mécanique. Pour certains, la méditation elle-même constitue la pratique, qui s'approfondit encore et encore par l'observation intérieure. Précisons enfin que l'approfondissement de la méditation s'inscrit en général dans un ensemble plus vaste que constitue une voie authentique de transformation personnelle, et c'est là que cet outil révèle sa pleine puissance. Souvent, il conviendra de trouver un instructeur capable de nous accompagner dans notre démarche. En pratiquant l'art de l'attention, le méditant découvre le Qi, la vie qui l'anime, et se dirige de plus en plus profondément vers les fondements de l'être, là d'où vient le Qi.

Esclaves plutôt que maîtres en nous.



PORTRAIT

Carl de Miranda est consultant et conférencier dans le domaine de la gestion de l'énergie personnelle, notamment en feng shui et en astrologie chinoise. Auteur de *En Chemin, Introduction au Cheminement Spirituel*, aux éd. ALTESS. Il est par ailleurs diplômé de l'École Polytechnique.



photo: Jean-Marc Lefèvre

QUI MEDITE EN FRANCE ?

Rappelez-vous, en 2001, nous avons rencontré l'éditeur Yves Michel qui venait de publier l'étude américaine du sociologue Paul H. Ray et de la psychologue Sherry Ruth Anderson sur l'émergence de ceux qu'ils avaient nommés les « Créatifs Culturels ». Les statistiques faisaient ressortir alors que 25 % de la population américaine se préoccupaient des valeurs écologiques, féminines et psycho-spirituelles. Cinq années (de persévérance et d'efforts) plus tard, le projet d'Yves Michel de voir une même étude se réaliser en France a pu aboutir au travers d'une enquête très sérieuse menée par l'Association pour la Biodiversité culturelle. Le livre paraîtra mi-février aux éditions Yves Michel qui nous ont confié en exclusivité une étude directement en lien avec notre dossier. Il apparaît ainsi que 24 % de la population française, et 50 % des Créatifs Culturels français, aimeraient disposer de plus de temps pour méditer et s'occuper de sujets spirituels. Ceux-ci représentant aujourd'hui 17 % de la population française! Une véritable force de changement pour la pensée globale: www.souffledor.fr



photo: Michel Pollara • c. photo: Ass. Terre d'Eveil

Observer *ses pensées*

Une expérience profonde

par Dominique Banizette

Il existe de nombreuses techniques de méditation pour accéder à l'état méditatif, un espace par essence indescriptible, mais qu'il est possible d'expérimenter. L'une d'entre elles, issue de la méditation Chan, consiste à observer ses pensées. Suivez la vision personnelle de l'auteur...

Quand assis en méditation, une pensée s'élève, vous pouvez: soit la laisser passer et rester disponible à l'état vacant qui est là, soit l'observer attentivement. Si vous l'observez, elle va rapidement s'échapper, car les pensées n'aiment pas qu'on les observe. Essayez de ne pas la laisser partir tant que l'observation n'est pas terminée. C'est difficile, il faut être vigilant, car elle va tout faire pour vous distraire. Et si vous vous absentez, même un tout petit instant, elle peut se transformer si subtilement que vous n'y voyez que du feu. Car elle est rusée et capable de vous faire croire qu'elle est claire et limpide, ou au contraire tellement ennuyeuse que sans vous en rendre compte votre vigilance décroît et vous vous endormez. Ou encore qu'elle est si énorme que vous lâchez prise tellement la tâche vous semble irréalisable.

Rester vigilant

On a l'impression que les pensées sont de

petites choses sans consistance, et pourtant elles disposent d'une puissance et d'une mobilité qui les rendent difficiles à contrôler. Et puis il y en a toujours une pour remplacer l'autre! Et plus vous essayez de les éloigner, plus elles se précipitent pour envahir votre conscience. Cependant, après quelque temps d'entraînement, il semble plus facile de rester dans l'observation. Alors, très content de sa réussite, on oublie de rester vigilant. Mais si au lieu de caresser notre ego, nous exerçons vraiment notre vigilance, nous pourrions observer que derrière notre attention, le flot incessant des pensées continue de défiler. Il faut alors aller les déloger. Ce n'est finalement pas très compliqué, car, dès qu'elles se sentent découvertes, les pensées s'enfuient au plus vite. Ce qui est plus compliqué, c'est de se rendre compte de leur présence. Alors, pour les débusquer vraiment, on se dit qu'il faut essayer de trouver leur source, là où elles sont fabriquées. Et on cherche longtemps en nous-même, ça occupe pendant l'assise! On cherche dans le cerveau... car une pensée, n'est-ce pas, ça doit venir de là? Mais les pensées défilent sans que l'on puisse les relier le moins du monde à un quelconque lieu de notre cerveau. Alors on se dit qu'elles doivent être liées à nos émotions. Et on cherche... Mais rien encore à cet endroit-là. Et on cherche... dans les os, les muscles, la peau... Mais rien. Alors désespéré, désespéré, on lâche prise. Tant pis! Qu'elles viennent d'où elles veulent! Moi j'ai besoin de calme!

Toujours une pensée pour remplacer l'autre!

Enfin, je les vois arriver de loin!

Et c'est alors que, tranquillement assis sur son coussin, sans plus penser à rien, l'esprit enfin



PORTRAIT

Dominique Banizette pratique le Qi Gong depuis 20 ans. Directrice de l'École du Qi, elle est aussi cofondatrice de la FEQGAE, dont elle est vice-présidente et responsable du comité technique et pédagogique.

libre et détendu, une pensée arrive. Tout doucement. Et avec ébahissement, nous la voyons arriver de loin, comme à l'extérieur de nous, et se rapprocher comme pour pénétrer à l'intérieur. Nous comprenons alors, à la fois émerveillé, fasciné, et quelque peu vexé quand même, pourquoi jusqu'à présent nos pensées avaient toujours gagné à ce jeu de cache-cache que nous avons engagé avec elles. Elles arrivent de loin! Comme de l'extérieur! Ça devient alors facile de les laisser passer, il suffit de ne pas les laisser entrer! Facile aussi de les observer: on peut tourner autour, dessus, dessous, sur les côtés, dedans, dehors, les détailler, les ressentir... C'est jubilatoire!

Mais alors... où suis-je ?

Mais alors, si la pensée se trouve à l'extérieur, où suis-je moi qui l'observe et tourne autour? Et puis, c'est quoi l'intérieur et l'extérieur dans cette histoire? Et là, quel vertige! Plus d'intérieur, plus d'extérieur, juste un espace et rien dedans. Les pensées? Elles ne sont pas là. Et « je »? Pas là non plus, plus personne, un espace vide. La première fois, c'est effrayant! Vite, retrouver des limites et remplir cet espace trop grand, trop vide. Retrouver des pensées. Et moi qui observe, je veux bien être à l'extérieur ou à l'intérieur, je m'en fiche, mais je veux « Etre ». Et de nouveau le coussin, et un calme pas très calme et quelque part, la sensation d'avoir fait une découverte, d'avoir vécu une expérience profonde. Et heureusement, la deuxième fois, ça fait moins peur. C'est même très réconfortant et nourricier. Mais l'expérience de ce grand vide reste exceptionnelle. Ce qui est là tous les jours, lorsque l'on a saisi que les pensées ne naissent pas de ce que nous appelons « moi » mais de quelque chose de beaucoup plus vaste, et que ce « moi » les attire tel un aimant, pour se les approprier comme il s'approprie tout ce qui est à sa portée, c'est-à-dire à portée de nos sens. Lorsque l'on a compris que « je », l'Etre, notre Etre, n'est pas non plus seulement à l'intérieur de notre corps physique comme le « moi » tente de nous le faire croire ou comme on tente de le croire pour se rassurer, par peur d'être trop vaste. Lorsque l'on a ressenti dans tout son Etre que notre corps physique n'est pas une limite, que notre peau n'est pas une séparation, que notre corps énergétique est aussi vaste que l'univers et que notre Etre est la totalité de la vie. Lorsque l'on a vécu tout cela très profondément, alors, chaque jour, assis sur son coussin, ou pas, la partie de cache-cache avec les pensées peut continuer paisiblement, tranquillement, et avec le sourire. Il n'y a plus de gagnant, plus de perdant, plus rien à prouver, juste encore à expérimenter. Comme un parent paisible, attentif et indulgent permet à son enfant en jouant avec lui de faire les expériences qui l'amènent à l'apprentissage de la vie. ■



Medi'tao

***Prendre le temps de
regarder,
demeurer immobile
à écouter,
devenir ce que l'on
contemple,
partager l'univers et
le vivre.
Etre vivant peut
changer le monde !***

Jean-Marc Lefèvre,
photographe de Génération Tao
et instructeur de Wutao

Eveiller *l'âme du corps*

« La méditation en mouvement. »

propos recueillis par Sandrine Toutard

A la méditation est souvent associée la pratique d'une posture immobile. Comment alors emmener l'état méditatif dans le mouvement, mes actions quotidiennes et sociales ?

GTao : A votre avis, méditer peut-il changer le monde ?

Pol : Je me demande d'abord : méditer a-t-il changé le monde ? Nous avons en effet le sentiment que les retraites méditatives, depuis des siècles et des siècles qu'elles ont lieu à travers le monde, ne l'ont pas profondément changé. La qualité de la pratique n'est pas nécessairement remise en cause, mais la pratique n'a pas de notre point de vue imprégné suffisamment encore le tissu social. Peut-être parce qu'elle demeure encore souvent confinée dans des alcôves, des temples, ou associée à un exotisme asiatique spirituel. Alors, méditer peut-il changer le monde ? Oui, mais peut-être devons-nous multiplier nos manières de méditer et continuer à explorer d'autres voies méditatives.

GTao : Lesquelles ?

Pol : Pour nous, amoureux et experts dans l'art du mouvement, la méditation — entre autres — nous a permis de toucher l'état méditatif. Et c'est cet état que nous avons voulu transporter dans le mouvement. Parce que si nous nous coupons de cet état : en marchant, en dansant, ou en bougeant de quelque manière que ce soit, alors nous nous coupons d'une conscience globale avec ce monde. Et je peux vous assurer que cela se voit dans le mouvement. Il devient parti-

tionné, dénué de profondeur et de liens avec les forces cosmo-telluriques. Comme l'a décrit le zen, et plus tard l'a repris Osho Rajneesh, la posture de méditation n'est donc qu'une première étape pour toucher un état particulier de conscience dont je cherche ensuite à imprégner tout mon quotidien. Les marches méditatives représentent un premier pas vers le mouvement. Avec Imanou, nous avons exploré cet état en le contactant dans des postures immobiles qui tranquillement mutaient en mouvements très simples... qui progressivement pouvaient atteindre une virtuosité... une évolution et une complexité de plus en plus importante sans jamais perdre le lien. Et plus nous entrons dans le mouvement et la pratique avec cette profonde conscience, et plus nos actions dans le monde devenaient consistantes, comme par exemple la création il y a neuf ans du magazine Génération Tao dans des conditions que notre entourage nous disait très difficiles. Nous sommes donc convaincus qu'il est nécessaire de transporter cet état dans nos actions. Autrement dit, quand je sors du dojo après avoir médité, ce moment doit imprégner mes choix de vie et mes implications dans le tissu social.

GTao : Mais pourquoi cela semble-t-il si difficile ?

Pol : La rencontre avec l'autre, le monde, et le monde « personnalisé » par : mon frère, ma sœur, mon voisin... peut me faire perdre cet état. Car parfois, tout simplement par fraternité humaine, je m'accorde à la vibration de l'autre. Pour cultiver cet état dans la relation à l'autre, il existe heureusement des exercices de contact comme le tui shou, l'aïkido ou la danse contact. Les deux partenaires se rencontrent alors dans une démarche harmonieuse ou dans une situation d'agression. Dans le second cas, je cherche à répondre à cette

photo : Jean-Marc Lefèvre



PORTRAIT

Pol Charoy et Imanou animent les « Ateliers de l'Eveil » avant de fonder ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils créent en 2000 la discipline du Wutao. Ils ont aujourd'hui élaboré toute une gamme d'outils initiatiques pour « éveiller l'âme du corps » qu'ils ont regroupés sous le terme de Trans-analyse. Ils sont également à l'origine de la création du Centre Contemporain d'Arts Corporels Génération Tao.

agression en gardant toute ma qualité. D'une part, cela signifie que je suis capable d'emmener dans le mouvement un état méditatif, et que d'autre part je suis capable de le conserver, quelle que soit ma rencontre avec l'autre, l'état de l'autre, et par extension, l'état du monde.

Imanou : Nous avons beaucoup pratiqué les postures immobiles, notamment en Qi Gong. Tous les experts en ont sans doute fait l'expérience pour eux-mêmes et leurs élèves, et ont pu tout comme nous en sentir les écueils. L'immobilité répétée et prolongée stimule un regard dont l'ornière est de se tourner constamment vers soi au point de s'enliser, voire de se couper du lien avec l'environnement humain. Il y a donc toujours le danger d'une coupure qui s'inscrit contre notre nature et qui isole de l'autre, avec le risque de créer, ou de renforcer une forme d'inhibition et d'autisme vécue confortablement dans les coulisses d'un temple ou dans les bras d'une école spirituelle. Prenons l'exemple d'une personne qui est restée très longtemps à méditer dans un monastère, c'est-à-dire un cadre « privilégié » pour la pratique. Pour beaucoup, retourner à la vie de tous les jours bousculera tout ce qu'ils auront mis en place pour se positionner et se pacifier, surtout s'ils souhaitent rester en accord avec les principes de vie profonds auxquels ils auront eu accès : d'ordre écologique, humain, spirituel... en s'intégrant à une réalité sociale, économique et politique : un métier, des amours... Nombreux encore aujourd'hui sont les méditants qui dans leur for intérieur aimeraient voir tout le monde « rentrer dans le rang ». Cette perspective nous amène à la vision d'un futur absurde où nous verrions le monde entier « entrer dans les ordres » ! Ainsi les méditants se retrouveraient intégrés au reste du monde ! Or il nous semble que la logique voudrait plutôt que le temple finisse par descendre dans la rue plutôt que d'espérer que toute la rue entre dans le temple. Autrement dit, il est bien sûr important de pouvoir se pacifier dans un premier temps, mais pour pouvoir dans un deuxième temps, agir de manière adéquate,

Le corps recèle déjà cet état méditatif.

équilibrée, et juste à travers le tissu social.

Gtao : Connaissez-vous quelqu'un qui puisse illustrer cet exemple ?

Pol : Dans le zen, nous aimons la démarche de Bernie Glassman et des Peacemakers, les « faiseurs de paix », qui « actent le zen » dans des lieux chargés d'une mémoire difficile, comme Auschwitz où sont organisés des sesshins. Ou dans la rue avec les SDF, les gens dans la misère. Suis-je capable alors de garder cet état ? De le faire rayonner, de le communier...

Imanou : ...Ou est-ce que je me cache ? Et si dans l'état méditatif nous ne sommes plus coupés, que reste-t-il quand nous ouvrons les yeux ? Est-ce que cela perdure ? Comment puis-je garder cet état ? Hors d'une posture particulière, les yeux fermés. Hors d'un environnement privilégié, ritualisé... qui quelque part peut fausser le chemin. C'est pour que toutes ces questions ne restent pas en suspens qu'il est nécessaire à mon avis d'emmener à un moment ou à un autre la méditation dans le mouvement individuel puis collectif.

Gtao : D'où vient cette notion de méditation en mouvement ?

Pol : Nous avons parlé du zen précédemment. Et il nous semble que c'est ce que disent réellement les enseignements sur la méditation.

Imanou : Le corps ne doit pas rester un simple véhicule que j'utilise et que je consomme, quelle qu'en soit la forme plus ou moins subtile : méditation, arts martiaux, sports... où je dilapide ma vie à faire des choses et des choses alors qu'il existe en nous quelque chose qui nous semble essentiel : si je touche cet état méditatif dans ce corps, c'est que ce corps recèle déjà cet état méditatif !

Pol : C'est pourquoi nous avons développé en Wutao cette notion : d'« éveiller l'âme du corps ». Elle définit pour nous la nécessité de rendre notre chair sensible au sacré afin que l'âme puisse s'y répandre, s'y installer confortablement, rayon-

ner, et résonner du dedans. C'est cet aspect initiatique que nous avons voulu essentiellement développer dans le Wutao et qui existe bien sûr originellement dans les pratiques taoïstes !

Imanou : Oui, nous n'avons rien inventé, mais seulement retrouvé. C'est une démarche personnelle que de choisir l'éveil en mouvement. Mais attention ! Dans cette démarche aussi, il peut exister une polarité autistique. Il faut donc toujours rester vigilant.

Pol : C'est pourquoi nous insistons sur l'idée d'une posture immobile vibrante et vivante.

Gtao : Qu'est-ce que la posture immobile vivante ?

Imanou : L'immobilité ne peut qu'être apparente puisque notre organisme est toujours en mouvement : physiologique, émotionnel ou mental (la circulation de la lymphe, du sang, des sentiments, des pensées etc.). C'est une alchimie perpétuelle qui ne peut s'arrêter. Pourquoi d'ailleurs voudrions-nous nous entêter à arrêter ce mouvement de vie ? Pour nous figer dans l'image que nous nous faisons d'un être spirituel !

Pol : Je crois aussi que ces états méditatifs que nous recherchons âprement sont peut-être le paradis perdu, parce que ces états-là, pour certains peuples primordiaux, n'ont pas besoin d'être travaillés. J'ai rencontré en Centre-Afrique des tribus pygmées. Pour elles, pas besoin de se mettre en posture, ni de ritualiser. Elles étaient tellement imprégnées de la globalité qu'un jour, j'ai vu et entendu un homme en train de travailler une pièce de bois, relever la tête, et dire : « Il nous faut nous préparer, les éléphants arrivent dans cinq jours ! ». Et puis se remettre à son ouvrage comme si de rien n'était... Et les éléphants sont arrivés ! Mais voilà, nous nous sommes coupés de cette essence et de cette conscience de la nature. Et nous voilà à remettre tout cela en place aux quatre coins de la planète et à pratiquer différentes formes d'approche de la méditation dans l'espoir de retrouver le lien avec l'immuable et la globalité... En un mot peut-être, le paradis ! ■

L'état océanique

Un rappel à soi-même

par Charles Antoni



photo: D. R.

La véritable méditation est un retour à ce centre de soi-même et non pas un délire mystique ou transcendantal. Il est question ici d'un moi immanent... d'un je me sais... d'un je me sens... d'un moi-même en expression... De cette chose qui fut en moi de tout temps avant même que je ne sois, et qui s'exprime à travers moi comme attribut de son expression. Tel est le véritable sens de la méditation. Il s'agit d'être un homme de connaissance et non pas un sage. Car ce moi au plus profond de moi-même n'a que faire des bonnes ou des moins bonnes choses. Il est sans jugement, impartial et au-delà du Bien et du Mal. Lorsque cela est compris, le monde entier devient un « Jardin d'Eden. »

Ainsi « Voir », tel est le maître-mot et l'action par excellence. Notre vision qui jusqu'à présent était obscurcie, se transforme progressivement en une vision claire qui nous montre les choses telles qu'elles sont. Cette vision peut tout changer et peut modifier totalement notre appréhension du monde.

Cet intime de moi-même par l'idée de moi-même, par le verbe et par la pensée, va se créer et se manifester en expression. Nous devenons ce que nous croyons. Nous sommes le résultat de ce que nous croyons.

La méditation est une sorte de rappel à soi-même. Un retour à notre véritable « moi ». Mais bien entendu cette sorte de méditation n'a nul besoin d'un lieu de prédilection, elle est permanente, elle est donc partout où je me déplace. Elle ne peut être séparée de moi-même. Aussi se joue-t-elle dans ce grand théâtre de la vie où tout n'est que « Lila » (le grand jeu de la Vie, la danse de Shiva) et dont l'une de ses manifestations les plus

terrifiantes est la souffrance. Tant que cette vision ne s'est pas faite jour, la souffrance ne peut que s'intensifier.

Lorsque celle-ci s'éclaircit, toute souffrance psychologique disparaît. Après tout, les rayons du soleil ne font-ils pas partie du soleil lui-même... Cette compréhension peut changer notre vision du monde. Le

« monde » ou le « démon » ne sont que les deux faces d'une même pièce.

Seul l'Amour peut changer le monde. Mais cet amour n'a rien à voir avec les bons sentiments dont est pavé notre enfer. Le Maître zen ne disait-il pas : « Dès que j'entends le mot amour, je prends mon bâton, et je frappe. »

Nous vivons dans un monde que nous avons créé nous-mêmes pour telle ou telle raison et qui nous renvoie notre propre image : l'image d'un Narcisse qui va lui-même s'autodétruire. Si la méditation peut nous apporter quelque bienfait, c'est par la compréhension de cet état de fait. Si nous ne nous accordons pas à ce changement radical de nous-mêmes, aucun changement ne pourra émerger en ce monde.

Tout le malheur vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos, dans une chambre. Blaise Pascal

La méditation peut-elle changer le monde? Certes, mais dans un premier temps, il s'agit de savoir pourquoi l'on médite. Méditer signifie s'exercer. Mais qui s'exerce et à quoi? Savoir qui est en jeu et ce qui est en jeu. Il s'agit d'un retour à soi. Il nous faut interrompre momentanément toutes nos activités, tant extérieures qu'intérieures, et enfin nous poser la question: « Qui suis-je? ». Il est bien évident que lorsque la compréhension apparaît, le changement est immédiat et radical et par répercussion peut modifier tout ce qui nous entoure, tant les êtres que nous côtoyons que les événements qui surviennent. C'est en ce sens que la méditation peut influencer sur tout ce qui semble extérieur à nous-mêmes. Il nous faut prendre connaissance de ce point de départ... ce point zéro... ce point du non-être. Tant que cela n'est pas perçu, aucun changement extérieur ne pourra s'opérer. D'où cette transmission depuis la nuit des temps de maître à disciple. Chacun apportant sa pierre à l'édifice de cette manifestation. Mais point initial difficile à percevoir... Sans ce « noyau central », rien ne peut être modifié, certes les choses peuvent bouger, mais elles demeurent dans le changement. Sans la compréhension du « non changement », le changement est perpétuel et nous tire dans tous les sens.

Le point zéro... ce point du non-être.



PORTRAIT

Comédien à ses débuts, Charles Antoni voyage en Inde, fréquente le Groupe Gurdjieff, les premiers pas d'une quête sans fin qui le conduiront dans l'aventure de la presse et de l'édition avec la revue trimestrielle *L'Originel*, pionnière de la culture alternative dans les années 70, et puis plus tard les éditions Charles Antoni. *L'Originel*, destinée aux « chercheurs en quête d'autre chose d'in définissable ». Il a récemment publié : *Vis ta vie*.





crédit photo: © ADAGP, Paris 2006 • photo: Shunk-Kender

Action artistique d'Yves Klein: « Le Saut dans le vide » 5, rue Gentil-Bernard, Fontenay-aux-Roses, octobre 1960. Titre de l'œuvre d'Yves Klein d'après son journal « Dimanche 27 novembre 1960 »: « Un homme dans l'espace! Le peintre de l'espace se jette dans le vide! ».

Yves Klein,

un judoka au pays des merveilles

par Isabelle Martinez

Corps, couleur, immatériel...
Le Centre Pompidou consacre du 5 octobre 2006 au 5 février 2007 une deuxième rétrospective à l'artiste français Yves Klein dont l'œuvre fut habitée par sa passion du judo.

Yves Klein (Nice, 1928 - Paris, 1962), connu pour ses monochromes et son fameux bleu outre-mer IKB (International Klein Bleu) fut un des membres fondateurs du groupe les Nouveaux réalistes.

Le voyage au Japon

Le parcours initiatique de l'exposition organisée en trois couleurs: Bleu, rose, or... nous permet de redécouvrir Yves Klein à travers ses multiples facettes, et nous aide à relier son travail d'artiste à sa pratique de Judoka commencée en 1947, à Nice, aux côtés de son ami Arman: *Jeunes gens sérieux, nous nous étions accordés sur une même attitude: nous ne voulions pas seulement apprendre le judo comme un sport et une technique de combat mais entrer dans l'esprit du Bushido et donc du zen bouddhique.* En 1952, Yves décide donc de réaliser son rêve en allant se perfectionner au Japon: *Toute cette histoire de voyage au Japon est trop merveilleuse pour être vraie. Je veux essayer d'être objectif mais enfin ce que je vis en ce moment c'est du merveilleux.* En s'inscrivant au prestigieux Institut de judo Kôdôkan de Tokyo, il doit recommencer son entraînement à partir de la ceinture blanche et deviendra là-bas 4^e dan, grade qu'aucun Français n'avait atteint à cette époque! Yves Klein réalise entre-temps des films documentaires sur le judo, montrant des mouvements de grands maîtres japonais et dans lesquels il apparaît en train de réaliser des Katas: *Ce qui m'intéresse dans le judo, ce qui me passionne, c'est le mouvement, la ligne du mouvement qui est toujours abstraite et purement spirituelle et qui vient se mélanger à la passion et l'émotion du combat.* C'est cette ligne abstraite qu'il aurait souhaité voir s'imprimer sur la pellicule d'un film expérimental, basé sur les mouvements fondamentaux du judo. Projet qui n'aboutira pas. A son retour en France, en 1954, la Fédération Française de Judo refuse d'homologuer son diplôme japonais. Déçu, Yves Klein s'installe alors en Espagne, à Madrid, et devient conseiller technique de la Fédération espagnole de Judo. Dans sa salle de pratique, il commence à accrocher des peintures monochromes.

Le judoka et l'artiste

Ces peintures d'une seule couleur, présences vivantes et autonomes, sont nées d'une illumination par imprégnation dans la vie elle-même: *Sentir l'âme sans l'expliquer, sans vocabulaire et représenter cette sensation... c'est je crois ce qui m'a amené à la monochromie.* De nouveau en France, il publie *Les Fondements du Judo*, aux éditions Bernard Grasset et il est recruté comme enseignant de Judo à l'Américain Students and Artists Center. Il maintiendra cette activité jusqu'en 1959 et ouvrira sa propre école de judo à Paris, en 1955, où il exposera ses monochromes. C'est dans cette même année qu'il ouvrira sa première exposi-

tion personnelle: « Yves peinture » et fera la connaissance peu de temps après de Pierre Restany, critique d'art, fondateur avec lui du groupe des Nouveaux réalistes. Le Judoka alors s'efface peu à peu pour laisser place à l'artiste. Semble-t-il... oui, semble-t-il seulement... car... *Le vrai Judoka pratique en esprit et en sensibilité pure et alors comme la vie est la victoire, il gagne, il gagne toujours.*

Fils d'un couple d'artiste, de Fred, peintre figuratif, Hollandais d'origine indonésienne et d'une mère, Marie Raymond, peintre abstrait, c'est pourtant dans son parcours de Judoka que les principaux éléments créatifs d'Yves Klein vont se mettre en place. Il rejette les outils traditionnels du peintre, s'éloignant ainsi de la démarche de ses parents pour aller dans la sienne propre: *Le judo m'a apporté beaucoup, je l'ai commencé presque en même temps que ma peinture. L'un comme l'autre ils ont vécu avec moi comme je vis avec mon corps physique.* Ce peintre de l'immatériel va alors déployer toute une approche créative corporelle sous des formes éclectiques diverses: des performances dans lesquelles des femmes nues, peintes à même leur peau deviennent des pinceaux vivants. Orchestrées par l'artiste, elles laissent l'empreinte de leurs corps sur une toile devenue le véhicule du vivant et du vibrant; des expositions, saut, ou théâtre du vide, dans lesquels le « rien » questionne l'espace, la présence affective de celui qui l'habite et l'existence de la sensibilité universelle; des actions autour des éléments comme celle de lâcher mille et un ballons bleus dans le ciel parisien, recueillir l'empreinte du vent et de la pluie ou bien inventer des sculptures de feu ou des architectures de l'air; une symphonie monotone – silence (10 minutes de son, 10 minutes de silence).

Le saut dans le vide

Si sa démarche anticipe la plupart des mouvements artistiques qui vont suivre comme l'art conceptuel, l'art corporel, land art et performance, l'audace d'Yves Klein a été celle de se nourrir d'une pratique de judoka, d'en avoir perçu l'essence créative et de lui donner une forme artistique innovante et originale. Même si le lien ne semble pas toujours évident, demandant à l'historien tout autant qu'à l'amateur d'art une approche transdisciplinaire, ce dialogue entre les deux disciplines, celle du judo et celle des arts visuels, sera constant chez Klein, pour atteindre au-delà de sa forme une unité. Ainsi après avoir fait son fameux saut dans le vide en 1960, aidé d'une dizaine de judokas qui le réceptionnent avec une bâche, il remonte sur un tatami afin de réaliser une ultime fois le Kata des oiseaux qu'il avait appris auprès de Maître Oda. Il laisse alors maintenant définitivement derrière lui sa pratique de Judoka.

Ce qui me passionne, c'est le mouvement.

L'énergie poétique

Enfin, Yves Klein, est et reste ce questionneur dans le monde de l'art. Si sa démarche artistique dans ses formes innovantes ne peut aujourd'hui être contestée dans son impact contemporain, que faire par contre de sa « spiritualité » elle aussi si singulière? Dans un paradoxe apparent, cet alchimiste de l'immatériel, s'inscrit dans le groupe des « Nouveaux réalistes » avec des artistes comme Arman, César, Tinguely, Niki de St Phalle... Ils définissent leur travail comme une nouvelle approche perceptive de la réalité. C'est bien dans cette autre perception d'un réel qu'Yves Klein se situe, porteur d'une Nouvelle Réalité « trichrome », c'est-à-dire aux trois couleurs symboliques: bleu comme équivalent du vide, rose comme couleur de chair et d'incarnation, or comme illumination de la matière. Il invente ainsi le symbole et la vision de sa propre trinité, nourri très tôt par la culture alchimique des théories de Max Heindel (théoricien de la Rose-Croix), basée sur les notions d'harmonie et d'équilibre puisées dans les philosophies extrêmes-orientales. Ainsi du côté de ce sacré métissé et personnel, un petit objet, ex-voto, composé par ces trois couleurs, attirera discrètement votre regard. Une offrande déposée au monastère dédié à Sainte Rita à Cascia en 1961. Je préfère pour ma part, m'éloigner d'un débat que cet ex-voto exposé pourrait susciter, et oser ressentir la présence de ce qu'Yves Klein nommait « énergie poétique »... *Je veux que tout devienne émerveillement en moi et partout, tous mes gestes et faits et riens. Constamment je veux créer l'état constant du bonheur et de la liberté totale retrouvée et de la joie profonde et joyeuse de vivre.*



crédit photo: © Adagp, Paris 2006

Anthropométrie sans titre, 1960. Grande bataille. Pigment pur et résine synthétique sur papier marouflé sur toile. Collection particulière.



PORTRAIT

Historienne d'art, spécialisée en art contemporain, Isabelle Martineau anime des ateliers de mouvements et d'arts visuels ainsi que des formations en médiation culturelle, notamment à travers l'association : Mouve'Arts qu'elle a cofondée. Elle pratique le Wutao et se forme en Transanalyse avec Pol Charoy et Imanou Risselard, enrichissant par ce travail ses propositions pédagogiques.

Championnat du monde *en Chine*

Une médaillée d'or raconte...

par Luce Condamine

Le deuxième championnat du monde de Wushu traditionnel, organisé par la Fédération Internationale de Wushu (IWuF) s'est déroulé à Zheng Zhou, dans le Henan, du 15 au 19 octobre 2006. Luce Condamine, sacrée championne du monde à l'épée de Taiji, nous raconte...



Surdimensionné: une démonstration à Shaolin exécutée par 50000 pratiquants!



La compétition nous fait rencontrer presque 2500 athlètes venus de 64 pays!

photos : D. Docherty & L. Condamine



photo : Loni Lieberman • c, photo : L. Condamine

La première fois que j'étais allée en Chine, en 1999, j'y avais fait ma première compétition de Taiji, et j'en étais revenue en me promettant d'apprendre la langue avant d'y retourner. Mais j'avais beau avoir commencé un DEUG, mon chinois restait très précaire... Malgré tout, l'occasion était trop belle pour ne pas la saisir: une poignée d'Européens qui, se connaissant grâce à la Fédération pour l'Europe (TCFE), faisait le voyage pour le championnat. J'en serais.

Un arrêt à Shangai

Un arrêt à Shangai: le temps d'une promenade nocturne le long du musée, puis entre les échoppes de DVD, CD, et autres babioles informatiques de toute nouveauté. Le temps aussi de déguster toutes sortes de mets avant de rejoindre un hôtel luxueux pour une nuit de rêves et de douceur. Le matin dès 5 heures 30, nous voici à pied d'œuvre, vers le parc le plus

proche. C'est réjouissant de voir toutes ces personnes s'activer pour leur santé de si bon matin: taiji, étirements, gymnastique, ou simplement de la marche... un bon nombre marchant à reculons (il faudra qu'on essaie!). D'autres sont adossés aux arbres ou les «gratent»... Certaines s'exposent en groupe et l'on entend claquer en chœur leurs éventails; d'autres se font très discrets et solitaires, entraînant leur «petit taiji». Je me joins à un petit groupe parce qu'ils ont l'air «sérieux» et que je n'ai pas l'impression de «dénoter»; mon taiji ressemblant au leur, je les suis sans les déranger... Puis nous changeons de place: on entend de la musique et des instructions scandées par les magnétophones portatifs. Il s'agit maintenant de Qigong, et manifestement il est ici indispensable d'être «accrédité» par l'Etat (les profs portent un badge «officiel» pour être autorisés à enseigner). On me laisse entendre que depuis «l'affaire» Fa Lun Gong, on ne peut plus enseigner que des Qigong officiels. Notre «liberté même d'aller et venir» (comme dirait ma fille en première année de droit) reste toute relative, puisqu'on nous interdit prestement de rester assis sur la bordure qui entoure le pied d'un arbre... Nous admirons un groupe d'épéistes à l'extrême habileté pour faire tourner les «pompons» de l'épée. En y regardant de plus près pourtant, le maniement de la lame ne nous impressionne guère... Chacun sa manière... Il est temps de rentrer à l'hôtel.

L'arrivée à Zheng Zhou

L'arrivée à Zheng Zhou est très agréable, toute la ville pavait aux couleurs du championnat du monde. Une superbe banderole rouge nous souhaite la bienvenue à l'hôtel (en anglais!) et une myriade de jeunes interprètes bienveillants nous assiste. Faye, qui a organisé notre voyage, nous tient informés du déroulement des événements: d'abord une soirée à Shaolin, le lendemain début de la compétition puis le soir «cérémonie d'ouverture» avec concert de musique chinoise «pop» (moderne), ensuite une journée à Shaolin avec

démonstrations et le soir à nouveau de la compétition, le lendemain encore et toujours la compétition... sans compter les multiples réunions, meeting des responsables, des organisateurs, des coaches, pour avoir des contacts intéressants. Peu de temps pour notre propre découverte! La première soirée à Shaolin se transforme en un grandiose spectacle « son et lumière » qui éclaire les montages et quelques pagodes, de nombreuses chanteuses et « danseurs » (en fait, des « moines », ou artistes martiaux) intervenant sur scène.

La compétition

La compétition nous fait rencontrer presque 2500 athlètes venus de 64 pays! L'organisation est « parfaite », mais on découvre tellement de disciplines, de groupes et de sous-groupes, qu'on ne sait pas vraiment à qui l'on se mesure. Je me retrouve avec une médaille de bronze à l'épée sans avoir été brillante et... une médaille d'or en Taiji Quan traditionnel à mains nues chez les dames de moins de 45 ans. Ce championnat me semble moins difficile que le championnat européen de la TCFE que j'avais remporté en Taiji avec armes en 2004 à Saint-Pétersbourg. Il faut dire qu'ici je n'ai pas fait de « combat », ni de match de « poussée des mains ». Présenter des formes est moins stressant, et il n'y a pas de réelle confrontation, on n'a pas peur de se blesser. Mais bon, même si l'on est bien conscient de la valeur toute relative des médailles (dans toute compétition d'ailleurs), c'est tout de même agréable d'être reconnue « en or » par les Chinois eux-mêmes, lors du championnat du Monde, organisé par la très officielle Fédération Internationale de Wushu (IWuF). Pas besoin de s'auto-décerner titres, grades ou compétences, cela apporte une certaine reconnaissance. On n'a ni ami(e), ni professeur direct dans le jury, les règlements sont en chinois, et l'on ne discute pas. Ceux qui n'ont pas réussi à gagner dans leur catégorie dénigreront certainement ce championnat, mais parions que ce seront les mêmes qui préconiseront de se rapprocher de l'IWuF. Quant à moi, je suis heureuse d'offrir un « titre mondial » à mon professeur, mais au fond, je ne retrouve pas ce qui a fait le charme des compétitions auxquelles j'ai participé jusqu'à présent : à part l'échauffement en plein air (il fait 28 °C), qui permet de voir ce que font les autres, et de lier un peu connaissance, le reste se déroule à trop grande échelle. Si l'on n'est pas dans le même hôtel, si l'on ne prend pas le même bus, il n'est pas facile de communiquer. La visite de Shaolin est à la même mesure : la démonstration qui nous attend est exécutée par les 50000 pratiquants (des 83 écoles), et nous sommes tous (athlètes, coach, accompagnateurs, visiteurs...) rassemblés en



photo : Rommie Robinson • c:photo : L. Condamine

Dans le parc, de bon matin : taiji, étirements, gymnastique... et parfois, plus curieux, des personnes s'adossent aux arbres, ou les « grattent »...

troupeau, filmés par la télévision chinoise (avec hélicoptères, etc.). On se découvrira d'ailleurs à la télé le lendemain soir dans un documentaire de plus d'une heure.

Le pèlerinage de Chen Jia Gou

Heureusement, mon « maître » et entraîneur nous emmène hors des sentiers prévus : nous allons visiter le village de la famille Chen. Deux taxis sont affrétés, qui ne connaissent pas la route, et l'on doit demander aux villageois des alentours pour arriver enfin à Chen Jia Gou. Tout a changé (pour ceux qui sont déjà venus!) : maintenant, il faut payer pour entrer là où la famille Chen s'entraînait. D'ailleurs, même le nom a changé : il s'agit maintenant du « Taiji Quan Temple ». Quelques jardins, les anciennes stèles gisent à l'écart, mentionnant seulement le nom des personnes de la famille. Les nouvelles stèles, bien verticales, stipulent que tel maître est de telle génération par rapport à celui qui a « inventé » le Taiji Quan. Mais le mot n'existait pas à l'époque... A l'autre bout du village, on trouve l'endroit où Yang Lu Chan se serait entraîné, à l'abri de hauts murs. C'est devenu « Ici Yang Lu Chan a appris le Taiji ». On a l'impression d'assister en direct à la réécriture de l'histoire. Et puis, il faut déjà regagner l'Europe et le froid, mais depuis, non seulement nous travaillons mieux le chinois, mais surtout, en paraphrasant J-F Kennedy : « Nous ne nous demandons pas ce que le Taiji peut faire pour nous, mais nous nous demandons ce que nous pouvons faire pour le Taiji ».

En Chine, on ne discute pas les règlements.



photo : Rommie Robinson • c:photo : L. Condamine

Une journée de démonstrations à Shaolin.

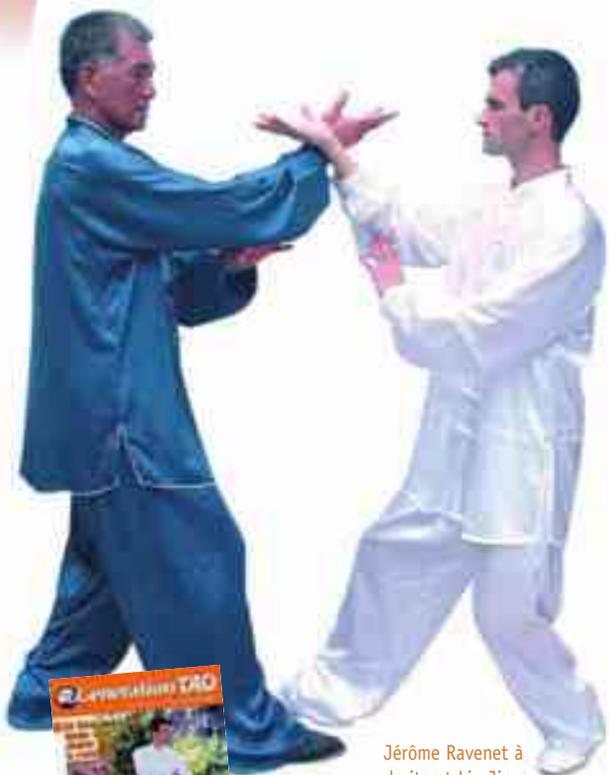
PORTRAIT

Luce Condamine est docteur en médecine, spécialiste en pédiatrie. Championne d'Europe en titre en Taiji avec armes (TCFE). Professeur diplômé de Taiji, elle enseigne aux enfants depuis plus de 12 ans et forme maintenant les enseignants. Avec Paris Tai Chi, elle a créé un espace de formation et d'éducation à la santé, « La Maison du Taiji », qui accueille associations, écoles et organismes de formation...

Jérôme Ravenet

« La joie de se dépasser. »

propos recueillis par Delphine L'huillier



Jérôme Ravenet à droite et Liu Jing Ru à gauche.



PORTRAIT

Né en 1970, Jérôme Ravenet débute dans les arts martiaux en 1978. Première ceinture noire en 1986. Premier podium national en Judo en 1984. Il se consacre exclusivement au Kung-Fu en 1988 et se spécialise en Ba Gua Zhang, Xing Yi Quan et Tang Lang Quan depuis 1993 sous la direction de l'ancien champion et entraîneur national de Chine, Liu Jing Ru (8^e dan, Pékin). Champion de France Ba Gua Zhang, depuis 2000. Agrégé de philosophie en 1994, et Docteur ès Lettres en 2001 pour une thèse sur la dimension spirituelle du Tai Ji Quan (directeur François Julien). Diplômé de l'Université de M.T.C. de Shanghai, en 2004.

Automne 2004, un brillant pratiquant de Bagua Zhang encore méconnu faisait la couverture de Génération Tao. En octobre dernier, Jérôme Ravenet est devenu plusieurs fois champion du monde en Chine.

GTao : Bonjour Jérôme, et d'abord, bravo pour tes médailles. Comment se sont déroulés pour toi ces championnats ?

Jérôme Ravenet : J'ai été surpris. C'est la première fois qu'on m'a fait confiance et sélectionné pour une compétition de ce niveau, en présence du CIO. Surpris de mes classements aussi : premier en « armes doubles », sans chinois dans cette catégorie ; mais premier à « mains nues » devant Wang De Ming, un grand champion de Ba Gua Zhang (équipe de Chine), et à égalité avec Xia Ping, un autre multiple champion de Chine (équipe de Singapour). Même note : 8.76. Surpris enfin d'avoir pu défendre une version traditionnelle de mon style malgré les versions modernes des chinois. Mais ne s'agissait-il pas d'un Championnat du Monde des styles Traditionnels ?

GTao : Que représente pour toi une « compétition » ?

J. R. : C'est un exercice. Et je me demande : « Seul, peux-tu t'entraîner comme devant un public ; et devant un public, peux-tu pratiquer comme si tu étais seul ? ». Alors, la compétition devient une partie de l'entraînement. Je ne la méprise pas ; je n'en fais pas non plus un aboutissement.

GTao : Quel regard portes-tu sur le Wushu ?

J. R. : Si je pratique aujourd'hui le Wushu comme un exercice spirituel

hérité d'une tradition, c'est que je suis inquiet pour notre modernité. La joie de se dépasser dans un art n'est-elle pas une alternative viable aux plaisirs tristes de la société de consommation ? Le progrès humain me semble intérieurement plus satisfaisant que le progrès matériel. C'est pourquoi je suis cette Voie.

Un exercice spirituel hérité d'une tradition.

GTao : Que représente pour toi le Bagua Zhang, qui est ta spécialité ?

J. R. : Dans le Ba Gua Zhang, j'aime les rotations, les torsions, les spirales : pour moi, c'est enivrant. Mais cela tient beaucoup à ma rencontre avec Me Liu : comme enseignant, il est très précis ; comme homme, il est la joie incarnée. Parce qu'il a su s'effacer pendant la Révolution Culturelle et préserver une tradition qu'il diffuse aujourd'hui un peu partout dans le monde, je vois en lui un sage. Il a voulu que je sois son traducteur exclusif pour la France. Nous publierons son ouvrage sur le Ba Gua Zhang au printemps chez Guy Trédaniel.

GTao : Enfin, un mot pour l'avenir du Wushu en France.

J. R. : Il n'y a pas que mon travail qui montre qu'il est possible de faire dans l'Hexagone un travail reconnu par les Chinois : les résultats récents de l'équipe de France moderne, et tous les articles publiés par GTao témoignent d'une lame de fond puissante. Pas d'inquiétude pour l'avenir du Wushu !

La roda de capoeira

Une autre expérience du vide

par Frédéric Villbrandt

En septembre 2006, après bien des hésitations, j'ai décidé de mettre entre parenthèses ma pratique des arts martiaux internes chinois entamée une demi-douzaine d'années auparavant, pour débiter la capoeira régionale. Peu de temps après ce démarrage, j'ai eu l'occasion de vivre un moment qui me montra exactement pourquoi j'avais décidé cette interruption et aussi les raisons pour lesquelles j'avais pu choisir cet art brésilien. Dans le courant du mois d'octobre, il y eut la visite à Paris d'un maître brésilien qui donna lieu à un cours orchestré par cet homme. C'était ma première expérience de ce genre...

L'entrée dans la roda...

Après avoir effectué les échauffements, vu les mouvements de base, trois roda (rondes) sont créées dans la salle avec un niveau de travail spécifique pour chacune. Le mestre donne les indications. Puis il demande la musique et entame un chant qui résonne dans toute la salle, repris par la quarantaine d'élèves présents qui se sont déjà mis à frapper dans leurs mains pour accompagner le rythme de la musique. Dès les premières minutes de ce régime, je me retrouve dans un vide total, complètement perdu, englouti par la charge de l'instant, à peine capable de me souvenir du travail demandé. Et puis, après une heure et demi passée dans ce vortex, variant les exercices à en perdre la tête, livrant toute l'attention dont je suis capable pour pouvoir suivre ne serait-ce qu'un peu, ce cours, assez magique pour moi touche à sa fin. Pour le clôturer, une grande ronde est créée où chacun peut jouer son jeu librement. Le mestre entre alors, invitant des élèves à jouer avec lui, toujours librement.

Une totale transmission

Ce moment fut l'occasion pour moi d'apprendre encore quelque chose de nouveau. Dans ce cadre spécifique de la ronde, où l'ancien, l'expérimenté (le maître, professeur ou instructeur), rencontre le pratiquant plus novice, j'ai pu comprendre la différence qui pouvait être faite entre la transmission de connaissances théoriques et techniques et la transmis-

sion d'une expérience, qui pour moi renvoie à une mise en jeu, non seulement de techniques assimilées, mais aussi à une sorte de totalité de la personne qui transmet. Totalité qui ne s'appuie plus sur les mots. Il ne s'agit plus d'une personne qui vient corriger des mouvements, des gestes, mais qui vous accompagne en vous montrant comment ces techniques, celles qu'il vous a transmises, vivent en lui. Et donc vous fait aussi partager de son histoire... Allez savoir pourquoi je n'avais jamais contacté ce sentiment pendant toutes mes années d'apprentissage en arts martiaux internes chinois.

L'invitation au sacré

Arrive donc le dernier jeu, que le mestre consacre au professeur qui a organisé cette visite. Il s'accroupit à l'entrée de la ronde, demande une musique au rythme assez lent et invite son partenaire de jeu en chantant. Tout son corps participe à cette invitation. La voix crée un espace... Les bras grands ouverts vers le ciel, le visage également. C'est presque une prière. Ce moment fut touchant et important pour moi, car c'est la première fois que je voyais l'expression du sacré prendre une place pleine et entière dans le jeu martial. Puis ils entrent dans la ronde. Et là, je vois cet homme de quarante-cinq ans environ qui enchaîne des ponts, des roues, des coups de pieds, des poiriers, des mouvements spiralés, avec une agilité, une fluidité, des élasticités animales et une densité dans les gestes à faire pâlir le plus chevronné des pratiquants d'arts internes, tout en continuant de chanter avec une aisance absolue, d'une voix puissante, fluide, sans aucuns à-coups! En un mot, à ce niveau-là, c'est la grâce qui est touchée...

C'est sur cette note que je conclurai cette courte chronique personnelle. Je n'oublie pas en vous la livrant ce qu'il peut y avoir de mythes personnels dans la vision et l'interprétation que j'ai pu avoir de ce moment. Et ce que cela pourrait avoir de décalé ou de naïf pour un autre regard que le mien. Mais cela n'a pas d'importance. Ce qui a de la valeur ici, pour moi, c'est que l'expérience martiale me permet aussi un voyage d'une discipline à une autre, comme je voyagerais d'un monde à un autre. ■

**Variant
les exercices
à en perdre
la tête.**



PORTRAIT

Né en 1975, Frédéric Villbrandt est diplômé de l'ENS Beaux-Arts de Paris. En mars 2005, il intègre l'équipe de Génération Tao comme graphiste, tout en poursuivant une démarche artistique personnelle. Après avoir approché différentes pratiques (judo, karaté, boxe thaï), une première rencontre martiale importante est faite avec le budo taijutsu du Bujinkan de maître Hatsumi. Viennent ensuite les arts internes chinois et la capoeira.

Les coulisses de la pensée

La spirale du doute et de la certitude

par Roger Ilier

La plupart d'entre nous sommes limités dans nos réalisations par nos croyances et notre pensée souvent restrictive. D'une part, la perception du monde qui nous entoure passe par plusieurs filtres: neurologiques, socioculturels, individuels... D'autre part, notre pensée se positionne dans le passé ou dans le futur, mais rarement dans le présent, là où pourtant la problématique se situe. Ainsi mon intention (ce que je veux), mon comportement (ce que je fais) et le résultat (ce que j'obtiens), ne sont pas toujours synchronisés. Or la synchronisation est nécessaire à l'efficacité d'une action.

Wuwei, l'absence de pensée

L'absence de pensée est justement abordée par la notion taoïste du wuwei, souvent traduite par l'expression impropre: « non-agir ». Cet état est l'essence même de la notion d'efficacité dans les arts martiaux. Car il est l'expression de la spontanéité d'une réponse qui n'est pas passée par le tamis de la réflexion. Le philosophe indien, Krisnamurti, nous résume ce principe par: « Comment voulez-vous mesurer l'inconnu par le connu? ». Plus précisément, on ne peut aborder la voie de la connaissance qu'en se soustrayant de la mesure de notre cerveau fini.

Se libérer du connu

Bien souvent, lorsque les étudiants en Wushu abordent une nouvelle technique, ils procèdent par imitation de leur professeur. A travers une gestuelle organisée, formatée, mais aussi déformée du professeur, l'élève novice tente de se frayer un chemin vers la connaissance. En utilisant la pensée, les sens sont exaltés et la concentration requise pour la mémorisation du geste prend le pas sur la mémorisation kinesthésique des mouvements. Or la pensée doit être absente très rapidement du mécanisme d'apprentissage au risque de conduire le pratiquant dans une impasse. Se libérer du « connu » pour aborder des territoires vierges de toute investigation doit être l'objectif principal: « Il y a des choses que l'intelligence seule est capable de trouver mais que par elle-même on ne trouvera jamais! ». Un professeur ne doit donc pas apprendre quoi penser mais comment penser, et cela ne peut se vivre sans intelligence du cœur, Xin, si essentielle dans l'étude des arts martiaux.

Le combat pour cible

En situation de combat, l'attention du pratiquant ne doit pas être dirigée dans une seule direction mais dans toutes les directions. Cette déformation contemporaine du combat vient de la compétition sportive qui favorise l'opposition frontale exclusivement. Or le combat dans les arts martiaux traditionnels est multidimensionnel puisqu'il est imaginé contre plusieurs adversaires. Il ne faut pas confondre concentration de la force: Jing, avec concentration de l'esprit: Shen! Aussi, dans cette relation au combat compétitif, je propose à mes élèves de mettre en pratique la théorie des ensembles que je résume par cette formule: maîtriser l'espace (de combat) - cibler son opposant (visualisation) - peser ses gestes (les mouvements visibles) - deviner son intention (sa stratégie). Ici, nul besoin de comprendre l'environnement ou une technique, ce qui serait une voie sans issue, mais davantage percevoir, ressentir, donner de l'intention.

Car la pensée utilisée comme un processus intellectuel qui rationalise l'infini aboutit rapidement au doute ou au dogme. Dans l'une et l'autre situation, le corps se raidit, se rigidifie et empêche l'énergie de circuler librement.

*Ne s'attendre
à rien et être
prêt à tout.*

Entre deux réalités

Douter dans le domaine des arts martiaux est très grave! Les conséquences en combat sont désastreuses, car l'esprit n'est plus mobilisable pour saisir l'opportunité de l'instant. Les solutions se profilent au fur et à mesure de la bataille, sans parfois se représenter. Si vous pouvez écouter l'affrontement par une action décisive, il faut saisir l'opportunité sans faire intervenir la réflexion. La différence dans l'approche du combat de compétition et du combat pour la vie, est que dans le premier cas, on vous apprend à gagner et dans l'autre à ne pas perdre! « Ne s'attendre à rien et ainsi être prêt à tout! » est une devise essentielle pour le « guerrier érudit »: Wen Wuren. Néanmoins, une trop grande certitude rend le corps rigide, la pensée se polarisant vers un but unique qui, lorsqu'il n'est pas atteint, amène le doute. Cette spirale infernale lorsqu'elle est engagée ne permet pas de trouver des solutions. Nous devons donc acquérir de la force (physique et mentale) sans la confondre avec la rigidité, la véritable force alliant force et souplesse: « En vous libérant de la pensée votre corps se remplira des énergies qui alimentent l'excellence ».



PORTRAIT

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

De la liberté du mouvement

à la liberté d'action

par Arnaud Mattinger

Quelle différence existe-t-il entre le sport et l'activité physique ? La performance. Entre l'activité physique et l'art corporel ? L'expression et la recherche. Entre l'art et la Voie ? L'engagement et la prise de risques.

Du mouvement à l'engagement

Dans les arts martiaux, on apprend à bouger à partir du centre : le Dan Tian pour les Taoïstes et le Hara pour les Japonais. C'est structurel, anatomique, mécanique, mais bien plus aussi ; ne dit-on pas qu'il faut que le centre soit « au cœur » du mouvement ?

Mouvoir, s'émouvoir. De cette zone, source jaillissante, émergent les envies et les besoins les plus profonds et les plus affirmés. Mais bien des filtres éducatifs, culturels, voire culturels, nous empêchent de rester en lien avec cette partie de nous. J'ai pratiqué l'aïkido, je pratique le tai ji quan et le wutao. Et cela m'a appris à lâcher la tête sur les épaules, les épaules sur les hanches. J'ai fluidifié mes gestes et libéré mon souffle.

Des années de formation en trans-analyse m'ont permis de lever de nombreux voiles sur ma vérité subjective et j'ai pris conscience de quoi et de qui je suis fait. J'ai appris à ressentir le mouvement. J'ai repris contact avec ma puissance primitive, avec les forces chamaniques qui m'animent sous différentes formes. J'ai transformé ma propre perception, et ma liberté de mouvement m'ouvre maintenant la voie de la liberté d'action.

Car j'ai réalisé que le mouvement est libre dès lors qu'il peut dépasser le cadre de son apprentissage. Sans perdre les repères qui lui ont permis de se faire, il peut se déployer dans toutes les directions, toutes les amplitudes, avec tous les rythmes. Grâce au Yi, le mouvement ne se dissipe pas dans toutes les directions, mais rayonne et déroule depuis le centre. A l'image d'un dragon à dompter, je guide l'énergie jaillissante. Pour cela, en cela, je fais des choix. Et pour grandir, me libérer dans le mouvement, celui-ci doit se développer jusqu'à son extrémité, celle où il va se transformer, muter. Il en est de même pour l'action. Avec en plus la notion d'engagement, chère aux arts martiaux, qui permet d'affirmer à l'extérieur ce que l'on ressent à l'intérieur. Affirmer mes choix, aller au bout de mon envie.

**S'engager,
c'est aussi
prendre des
risques.**

De l'engagement à la mutation

L'engagement, c'est aussi une prise de risques, une mise en danger qui permet d'ouvrir et de créer des opportunités nouvelles. Parfois cela suit un cours prévisible, prévu, parfois non. Et que se passe-t-il lorsque l'on est engagé mais qu'aucun effet ne se produit ? Lorsque l'on réunit les conditions, lorsque l'on réunit ses forces et que l'on prend les risques nécessaires mais que rien ne bouge. Cela peut donner un sentiment d'impuissance, réveiller la frustration et la colère, un sentiment d'injustice et celui de ne pas être écouté. J'ai ainsi pris récemment la mesure et la conscience de tout cela en osant des choix et en prenant des risques qui répondaient à des étapes importantes dans mon parcours de vie. Je me suis engagé dans un achat immobilier, et j'ai dû pour cela réunir les forces de la famille. J'ai vu lesquelles répondaient présentes et lesquelles s'opposaient (pour quelles raisons, quelles émotions de part et d'autre ?). J'ai vu aussi que ma banque malgré toute ma bonne volonté ne me suivait pas. Calculant le risque, et voulant le réduire à 0, elle ne me permettait pas la création d'opportunités, et refusait d'une certaine manière le changement. L'ordre établi serait-il trop précieux à ceux à qui il profite ?

Je suis allé au bout de mon élan, me voici au point de la mutation, débouchant dans un espace inattendu, comme sans repère ni gravité. Les projets qui étaient liés à l'issue de ce passage s'effacent comme les souvenirs d'une soirée trop arrosée, et laissent en apparaître d'autres. J'ai mené, et nous avons mené avec ma compagne, notre intention à son terme. Notre force et notre conviction nous ont permis de traverser les peurs et de faire des choix. Nous avons affirmé notre mouvement. Le passage est d'ores et déjà accompli. D'autres projets peuvent se dessiner et prendre de nouvelles formes. Comme il est écrit dans *Dialogues avec l'ange* : « L'homme créé est situé entre le commencement et la fin. L'homme créateur se situe entre la fin et le commencement. »



PORTRAIT

Né en 1971, Arnaud Mattinger est graphiste de formation. Auprès de Michel Dussauchoy, il s'initie en 1996 à l'aïkido et au tai ji quan. Puis il rencontre Pol Charoy et Imanou Risselard et rejoint l'équipe de Génération Tao pour s'occuper de la maquette et de la mise en page. C'est là qu'il complète et approfondit sa formation d'arts corporels autour du taiji style Chen et du Wutao. Il est aujourd'hui enseignant au centre Génération Tao et en banlieue parisienne.

La psychosomatique *en action*



Entretien miroir entre Anne-Marie Filliozat et Gérard Guasch

propos recueillis par Delphine L'huillier

Anne-Marie Filliozat et Gérard Guasch, qui viennent de cosigner l'ouvrage: *Aide-toi et le corps t'aidera*, publié chez Albin Michel, se sont prêtés pour GTao à un portrait miroir dans lequel chacun interroge l'autre. Quand deux complicités expertes nous servent de guide...

PORTRAITS

• Psychanalyste, Anne-Marie Filliozat a cosigné avec sa fille Isabelle: *Le défi des mères. Pour en finir avec la culpabilité des mères qui travaillent*, éd. Dervy.

• Médecin psychosomatique, homéopathe et acupuncteur, Gérard Guasch a déjà publié une dizaine d'ouvrages, dont: *Quand le corps parle*, éd. Sully; *Arsène Lupin sur le divan*, éd. L'Harmattan. Il exerce à Mexico. Adeptes du Tao, il pratique et enseigne le développement intérieur.

Ensemble, ils animent régulièrement des séminaires en France. Ils viennent de publier chez Albin Michel: *Aide-toi, ton corps t'aidera*.



Gérard Guasch: Anne-Marie, voici plus de vingt ans que nous animons ensemble des groupes de thérapie et des stages de formation à une approche psychosomatique que nous avons nommée: « La psychosomatique en action ». Une approche qui fait la part belle aux découvertes scientifiques récentes mais aussi aux approches anciennes — le taoïsme en particulier — et qui aujourd'hui prend la forme d'un livre. Il y a longtemps que tu avais envie que nous l'écrivions...

Anne-Marie Filliozat: Oui, en effet, parce que notre approche est originale et particulièrement appropriée pour aborder le domaine de la psychosomatique et de l'impact de notre vie émotionnelle sur notre santé. Par ailleurs, il s'imposait que ce livre nous l'écrivions ensemble car c'est justement notre co-animation qui a enrichi mon expérience.

G. G.: Elle a enrichi la mienne aussi et notre approche a évolué au fil des années tout en restant fidèle à notre principe de départ: non pas tant discourir sur le corps et l'esprit, que proposer une approche pratique qui intéresse autant les patients que les thérapeutes. Une approche riche de mises en situations et de ressources concrètes.

A-M. F.: Ton intérêt pour la psychosomatique ne date pas d'hier...

G. G.: Non, en effet, c'était déjà présent quand j'ai commencé mes études de médecine. Je cherchais à comprendre quels mécanismes pouvaient expliquer ce mystérieux saut du psychisme dans l'organique que l'on observe si souvent. Freud et la psychanalyse m'ont beaucoup appris, mais plus encore Reich, sa vision de l'émotion et son concept de cuirassement de l'organisme qui, en entravant la libre circulation de l'énergie, nous empêche de jouir pleinement de la vie. Je me suis aussi beaucoup intéressé à l'endocrinologie, à la neurologie et à la neurophysiologie. Et aussi à bien d'autres choses qu'on n'enseigne pas à la Faculté: l'acupuncture, les arts de santé taoïstes et l'énergétique du vivant par exemple.

A-M. F.: Je trouve qu'aujourd'hui encore il existe une grande méfiance du corps médical quand on utilise le terme « psychosomatique ». Pour beaucoup de médecins, alors que pourtant s'est développée la psychoneuro-endocrino-immunologie, le qualificatif psychosomatique suppose que « c'est dans la tête que ça se passe », voire que c'est imaginaire. Alors que nous, nous évoquons, tout au long du livre, la non-séparabilité du corps et de l'esprit et donnons

nombre d'exemples de recherches qui confirment ce point de vue.

G. G. : Aussi prenons-nous bien soin d'écrire « psychosomatique » sans trait d'union, et nous utilisons même le terme « psychosoma » (équivalent à celui des anglo-saxons :

« bodymind ») pour souligner cette non-séparabilité. Aujourd'hui, grâce à des recherches de pointe dans divers domaines, on voit de plus en plus clairement que tous les grands systèmes régulateurs de l'organisme sont impliqués dans les processus de maladie et de santé. Et le psychisme, avec ses croyances, ses émotions, ses conflits et ses interdits, n'est pas le moindre.

G. G. : Anne-Marie, en écrivant ce livre « à quatre mains », as-tu appris des choses nouvelles ?

A-M. F. : Non, pas vraiment. Plus que des choses nouvelles en soi, il m'a permis de rassembler en un tout cohérent des connaissances afin de les présenter aux lecteurs d'une façon que j'espère claire et convaincante.

G. G. : Pour moi aussi les idées de base étaient là, mais j'ai été agréablement surpris de voir que de nombreux chercheurs à travers le monde s'occupaient de mettre en évidence l'efficacité de pratiques millénaires telles que la méditation. Pour nous qui recommandons chaque jour des techniques telles que la relaxation, la visualisation positive et certains exercices taoïstes pour favoriser la circulation de l'énergie, c'est très encourageant de voir s'aligner les preuves scientifiques de leur efficacité.

A-M. F. : Que t'a apporté le fait d'écrire ce livre ?

G. G. : Il a surtout été l'occasion de mettre au clair et d'actualiser nombre de notions que j'utilise chaque jour dans ma pratique et que nous utilisons ensemble dans nos stages. Il m'a aussi apporté le plaisir de chercher avec toi des formulations précises et faciles à comprendre, celui d'énoncer la notion du « réflexe mieux-être » et de faire un ouvrage qui soit à la fois didactique, scientifique et pratique, sans être ennuyeux. Un guide un

guide de la psychosomatique en action dans la vie quotidienne ; l'humour, si cher au cœur des taoïstes et si utile dans notre vie de chaque jour, étant au rendez-vous. Quant au « réflexe mieux-être », j'espère que ce livre incitera nos lecteurs à le développer.

A-M. F. : A moi, il m'a apporté, d'abord le plaisir d'écrire ensemble, de confronter plus finement nos idées, de les approfondir. Ensuite la satisfaction de transmettre un message utile dans le domaine de la santé, de mettre à la disposition d'un plus grand nombre des outils très efficaces pour le mieux-vivre et la prévention sous une forme vraiment pratique.

G. G. : Je crois que c'est là une des originalités de notre livre que de proposer chaque trois ou quatre pages un moment de réflexion, de mise en pratique, quelques

histoires à penser et aussi de la poésie. J'aime cet ensemble qui se déroule comme un rouleau de soie et que je trouve fidèle à l'esprit des vieux maîtres pour qui l'enseignement naît de la pratique.

G. G. : En quoi ce livre peut-il intéresser les médecins ?

A-M. F. : Ils pourraient l'être au premier chef puisque dans notre contexte actuel, le médecin est généralement la première personne que nous allons voir en cas de problème de santé. Certes, une consultation médicale reste une démarche indispensable, mais trop souvent elle se solde par un diagnostic et une ordonnance sans recherche du comment et du pourquoi. Par manque de temps, et souvent de formation, le praticien ne s'informe pas du vécu du consultant en termes d'événements stressants, de climat émotionnel, de mode de vie. Il porte son attention essentiellement sur le soma, et met rarement le projecteur sur le psychisme. Or nous connaissons l'influence des émotions, des croyances, des mémoires d'expériences antérieures, sur le fonctionnement corporel. Réintégrer ces éléments dans une approche globale de la personne orienterait vers une recherche élargie du sens et de ce fait une meilleure compréhension du problème.

A-M. F. : Toi, Gérard, en tant que médecin, comment expliques-tu cela ?

G.G. : Par le compartimentage, que je déplore, de la médecine actuelle. Les connaissances nouvelles sont vastes, les spécialistes nombreux et la tendance est de renvoyer à l'autre ce que l'on ne juge pas exclusif de son domaine. Et aussi au fait que la psychologie et la psychiatrie sont des domaines qui n'appartiennent pas aux « sciences dures » et semblent à beaucoup de praticiens se prêter à trop de spéculations. C'est pourquoi je trouve si important de montrer et de démontrer qu'il existe des ponts entre le psychique et le somatique. Par exemple, l'émotion, le système nerveux végétatif, les neuromédiateurs, les échanges d'énergie, etc.

A-M. F. : Moi je pense que le domaine de l'affectivité fait peur. Dans notre éducation, nous n'avons pas appris comment faire avec nos émotions. Les messages que nous avons reçus ont été le plus souvent sur le mode de la répression, et par ailleurs la socialisation exige bien souvent de refréner nos mouvements émotionnels spontanés. De ce fait, il est difficile de s'exprimer avec plus de liberté, et difficile aussi de laisser l'autre s'exprimer émotionnellement sans avoir au préalable fait un certain travail sur soi. De plus, nous risquons de nous sentir démunis puisqu'il n'y a pas d'autre réponse à donner que l'écoute bienveillante et l'accueil de ce qui est déposé là. Heureusement, maintenant l'importance du stress dans le déclenchement des maladies est de plus en plus reconnue. Or le stress est par définition chargé d'émotions, même et surtout si le sujet fait beaucoup d'efforts pour les cacher. Mais attention, ce ne sont pas les médicaments qui peuvent à eux seuls soigner un état émotionnel. Il est nécessaire de faire appel à d'autres ressources. Et ce sont essentiellement celles-ci que nous avons voulu faire connaître dans notre livre.

G. G. : Lutter contre le stress, la contraction des muscles, l'enraidissement des articulations et de l'esprit, n'est-ce pas ce que proposaient, voici de nombreux siècles déjà, les vieux maîtres taoïstes pour se garder en santé et conserver longtemps la joie de vivre ?



**Le domaine
de l'affectivité
fait peur.**

L'année du Cochon

Horoscope 2007 par Eulalie Steens

Le 18 février prochain, nous laisserons derrière nous la stabilité du chien pour entrer dans l'ère d'abondance du cochon. Mais qu'en sera-t-il pour vous ?



LE COCHON

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

Préparez les pétards, sortez les lampions, voici l'année du Cochon ! Ce rondouillard (quel gourmand...), joyeux (avec une bouille pareille...), à l'allure naturelle (cool, dans son coin) n'a qu'une chose en tête : pacifier le monde entier. Le Cochon est le dernier animal du cycle de douze ans du zodiaque : avec lui, on ferme la boucle. C'est une année en fanfare qui nous attend ! Il est amusant de voir, qu'en France, nos grandes échéances électorales vont se dérouler sous ses auspices et qu'avec lui, on peut s'attendre à toutes les surprises ! Le Cochon, honnête et franc, déteste les conflits, adore rassembler tout un chacun, prépare des projets d'avenir grandioses, sait faire fructifier son bien, est toujours présent pour aider autrui et dépense souvent sans compter... Bref, tout est bon dans le Cochon... Et durant une année du Cochon, le Cochon s'en donnera à cœur joie. Hélas, ce naïf au grand cœur se laisse souvent rouler par plus vicieux que lui. Attention au malandrin qui en voudrait à son pactole ou à son amitié : le Cochon déçu sait devenir Sanglier quand il le faut, et là, la vengeance peut être terrible, affreuse, implacable. Cochon qui s'en dédit !



RAT

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

Rat et Cochon s'entendent plutôt bien. Certes, l'un sait économiser, se montrer circonspect, n'aime pas toujours se mêler aux autres, alors que le second fait ami ami avec toute la ferme dans un enthousiasme débordant, semant les sapèques comme grains de riz. Mais à y bien regarder, leurs caractères complémentaires font leur force. Une année du Cochon sera bénéfique à un Rat : il va augmenter sa cadence de labeur, savoir se montrer un peu plus expansif que d'habitude et engranger des espèces sonnantes et trébuchantes. Il sera aussi beaucoup plus optimiste et franchement, ce ne sera pas de trop...



BUFFLE

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

Bon, disons-le tout de suite, cela va être un peu plus difficile pour notre Buffle, à l'allure toujours aussi grave. Une année placée sous le signe du Cochon l'asticotera avec délicie. Grand sourire de l'entourage... Le Buffle apprendra à être plus flexible, moins ronchon, et, surtout, se mettra à faire des investissements financiers. Très très bien... Pas mal du tout, même. Le Buffle va donc apprendre un peu ce qu'est de vivre sans soucis et rigoler de temps à autre. Quel événement... c'est son conjoint qui sera surpris.



TIGRE

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

Voici un curieux mélange : un sauvage des steppes et un sédentaire. Et pourtant, cela peut très bien fonctionner. L'un et l'autre auront envie de bâtir des empires et leur association est souvent fracassante. Mais prudence... Un Tigre sera survolté durant une année du Cochon et il se laissera facilement emporter par un tel enthousiasme et une telle frénésie qu'il risque de décoller du sol. A trop vouloir réussir et obtenir, on peut aussi retomber sur terre tout aussi violemment. Et les glaces gelées de Sibérie seront plus dures que les griffes de la bestiole en question. S'il est vrai que les chats savent se recevoir sur leurs pattes, pour un Tigre, ce sera le tour de reins assuré.



LAPIN et LIEVRE

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

Rien à dire : voici une année rêvée pour le doux Lapin, au style de vie toujours aussi chic. La paix, l'arrêt des disputes, la fructification du patrimoine, la douceur en ménage, la multiplication des relations sociales, des invitations à ne plus savoir où donner des oreilles... au point que le cocooning peut être vécu sans remords... N'en jetez plus, c'est le bonheur, la joie, la sécurité, le repos total. On appelle cela comment, déjà ? Ah oui... le Nirvana !



DRAGON

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

Combinaison fascinante. Le Dragon si fier, si noble, si hautain, si grand seigneur est ravi de rencontrer un Cochon, pourtant parfois un peu frustré. C'est qu'ils ont un point en commun : ils aiment construire. Or, le Dragon connaît parfaitement le potentiel du

Cochon: no limit. Le seul petit inconvénient: le Moi du Dragon sera galvanisé durant une année du Cochon. Si Sa Majesté le Dragon permet cette légère critique: il serait de bon ton qu'il sache maîtriser ce défaut s'il ne veut pas se retrouver seul sur son impérial trône.



SERPENT

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

Là, allons-y tout de go: on peut mieux faire... Le Cochon étant un grand innocent, il sait pourtant, même s'il ne veut pas le voir, que certains individus peuvent être très retors. Le Serpent, il connaît: les mystérieux au caractère alambiqué, il a déjà rencontré. Donc, le Serpent va souffrir bel et bien durant une année du Cochon. (D'ailleurs, de quoi se plaint-il, il adore ça). Car le Cochon ne va pas se laisser embobiner et le Serpent vivra des déceptions, des retards et des ratés. On ne peut pas être gagnant tous les jours.



CHEVAL

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

Le Cheval qui aime tant se montrer et parader avec un panache certain, souffrira un tantinet durant une année du Cochon. Certes, les relations sociales seront favorisées ainsi que tout ce qui peut s'organiser autour d'un projet collectif. Mais, le problème crucial se fixera dans une sorte de déstabilisation du caractère: à trop vouloir en faire, on finit par s'éparpiller. Donc, le Cheval risquera de se montrer nerveux, impatient, coléreux. Cher Cheval qui, au temps de la dynastie Tang, défilait en dansant devant l'Empereur de Chine... Vous voilà prévenu! Au lieu de piaffer d'impatience, soyez diplomate, rentrez un peu dans le rang et tout ira bien.



MOUTON ou CHEVRE

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

Ne lésinons pas sur la chose: le Mouton adore le Cochon. C'est un fait accompli. Le Mouton va donc accueillir avec joie, bonheur, l'âme toute pimpante, son copain le Cochon qui va gérer toute son année 2007. Il va pouvoir brouter l'herbe des campagnes sans penser au lendemain et s'affoler de l'avenir. Rêver, la fleur piquée derrière l'oreille. Petit hic tout de même: dans ce contexte « peace and love », le Mouton va s'étourdir de plaisir et dépenser sans compter. Si vous ne voulez pas pleurer à la fin de l'année devant votre bourse vidée, essayez de vous discipliner un peu et préparez quelques économies en prévision. Confiez-les au Rat, il vous les rendra l'année prochaine.



SINGE

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

Vous pouvez rire à qui mieux mieux. C'est le bon moment pour revêtir le costume du clown: Singe et Cochon s'entendent comme larrons en foire. Votre année sera fructueuse, bien que tous les projets entamés en même temps dans une folie communicative ne réussiront pas forcément. Et oui... Vous exécutez toujours 36 choses en même temps sans aucune modération. Pas facile, facile. Vous, dont l'ancêtre avait dérobé la pêche d'immortalité à la Reine Mère d'Occident, vous vous amusez cette année pour un tout ou un rien. Votre sourire moqueur en désarçonnera plus d'un. Vous seriez même capable de rouler votre cher ami Cochon... Est-ce raisonnable? « Bonjour chez vous! ...»



COQ

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

Ce Cochon, Ô Coq aux belles plumes colorées, vous le côtoyez tous les jours. Et, malgré son allure bon enfant, vous l'appréciez. Tous les deux, vous savez ce dont l'autre est capable. Et votre association peut produire de grands résultats. Un seul ennui: durant une année du Cochon, vous, le Coq si sérieux et si rigide, vous vous sentirez un peu déstabilisé. Vous aurez envie de légiférer autour de vous, de donner votre avis, de jouer les grands organisateurs. Vos cocoricos n'y changeront rien. On vous entendra mais on ne vous écoutera pas. Prenez-en votre parti. Laissez-vous un peu aller durant cette année, décontractez-vous, voyagez et 2007 sera une réussite.



CHIEN

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

Le Chien fidèle s'entend bien avec le Cochon et il accueillera cette année avec des jappements de joie. S'il est vrai que le Chien se montre souvent inquiet à la moindre peccadille, il va vivre une année sous l'influence du Cochon beaucoup plus agréable. C'est le moment de mettre en chantier des projets d'avenir dans la sérénité sans passer son temps à rabâcher des idées noires. Pour un Chien, ce sera comme jouer au funambule tant les idées du Cochon pourront lui sembler renversantes. Mais... quatre pattes bien solides et des dents acérées sont un excellent atout pour retenir par la queue le Cochon s'y enclen à croire tout ce qu'on lui raconte.



PORTRAITS

Eulalie Steens est sinologue. Dès 1981, elle écrit pour France-Culture et France-Inter. Puis à partir de 1990, elle s'investit dans le domaine du marché de l'art. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages dont: *L'astrologie chinoise*, *Dictionnaire de la civilisation chinoise* parus aux éd. du Rocher... Egalement membre de la Société des Gens de Lettres de France, au grade de Sociétaire.

Croyances ou divination ?



Créez votre propre jeu divinatoire

par Delphine L'huillier

Si la Vérité est une quête, comment ne pas s'interroger sur nos croyances. Pour les faire émerger de votre inconscient, la création de votre propre jeu divinatoire peut se révéler une véritable aventure initiatique.



PORTRAIT

Rédactrice en chef du magazine Génération Tao, Delphine L'huillier entre dans l'aventure du magazine en 1997. Elle a également été formée au Wutao et à la Transanalyse par Pol Charoy et Imanou Risselard, fondateurs de la discipline et de la méthode. Formée au amma shiatsu et au massage indonésien à Sumatra. Diplômée en ethnométhodologie (DESS) en 1997 : « création d'un outil d'interprétation divinatoire ». Elle anime aujourd'hui des stages intitulés : « Croyances ou divination ? ».

Et si toutes nos actions étaient guidées par nos croyances ? Formulées ou non, inconscientes ou manifestes. Et qui ou quoi se cache derrière ces croyances ? Fruit de conditionnements et d'expériences directes, mélange de perceptions réelles et fantasmatiques, l'ego se construit et fabrique un système de croyances cohérent qui l'accompagne tout au long de son évolution. Ces croyances peuvent alors se modifier et se renouveler au gré d'événements cruciaux ou d'étapes fondamentales traversées par chacun. Mais comment avoir accès à ces croyances ? Très simplement. Tout comme les ethnologues ont pu sonder les croyances de nombreuses sociétés en observant leur système de divination, nous pouvons mettre sous le feu d'observance nos croyances en étudiant notre jeu de divination. Ah oui... mais encore faudrait-il que ce jeu existe. Exactement ! Et c'est pourquoi il peut être si initiatique de créer votre propre jeu divinatoire, duquel émergeront vos propres croyances et « vos vérités », votre univers symbolique, ce sur quoi reposent vos perceptions, votre compréhension du monde et vos choix de vie.

Un système de croyances

La divination, depuis la nuit des temps, s'appuie sur l'utilisation d'outils d'interprétation divinatoire. Ainsi cartes, ossements, pierres, ou baguettes du Yi Jing, sont tirés au sort, lancés, pour interroger les dieux, le hasard, ou la situation énergétique de l'instant. C'est seulement plus tard qu'en est donnée une interprétation. Et si cette dernière apparaît comme subjective, filtrée par « l'interprétant », le système auquel se réfère l'outil qui est utilisé l'est tout autant.

Il correspond et répond au système de croyances, souvent complexe, d'un peuple, d'une société, d'une civilisation : sa philosophie, sa cosmogonie, sa genèse, sa morale, son comportement socio-culturel, politique, etc. qui garantit par sa cohérence la cohésion sociale du groupe. C'est ce qui a fait d'ailleurs que le Yi Jing a longtemps été mal compris par les Occidentaux — le système de pensée de l'ancienne Chine étant très éloigné de la pensée judéo-chrétienne. De même une personne peut se sentir davantage en résonance avec un jeu plutôt qu'un autre — ses propres croyances faisant particulièrement écho au système de croyances et à l'univers symbolique de celui (ou la société) qui a conçu le jeu —. Dans la société occidentale, la prédominance du collectif sur l'individu s'étant inversée, l'individu a progressivement construit un système de croyances plus personnalisé. C'est celui auquel nous nous intéressons ici.

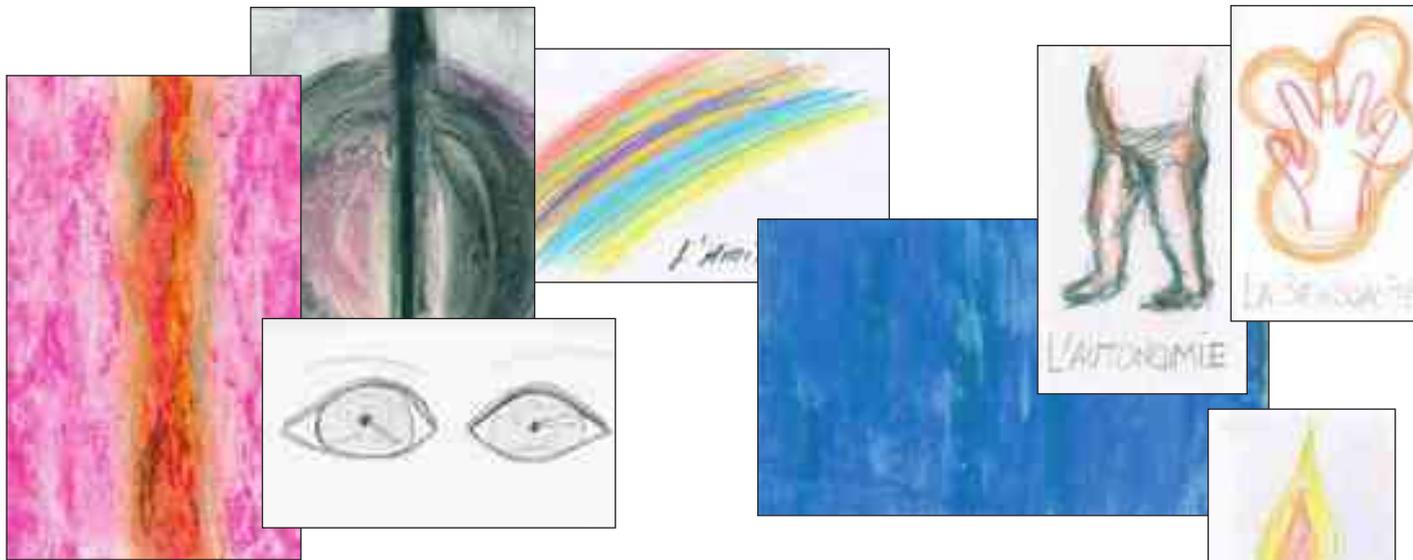
La construction de l'ego

Pour construire son identité, l'enfant s'appuie sur ceux qui l'entourent, son environnement et les expériences qu'il traverse. Adaptation à des blessures (sentiment d'abandon, de rejet, d'exclusion...), légende personnelle, trame généalogique, éducation, entourage, contexte historique, social et spirituel, etc. Nous sommes ce en quoi nous croyons, ce en quoi on nous a fait croire, ce en quoi nous avons eu besoin ou voulu croire... Je « crois » qu'ainsi peu à peu s'érige une vision « sous influence » du monde et de nous-même qui nous indique comment agir dans ce monde, et pourquoi. Certaines croyances se modifient, se renouvellent. Les changements les plus profonds étant souvent reliés à des événements déterminants : puberté, première relation sexuelle, maladie, naissance/mort, etc. Et pour ceux qui cheminent dans la connaissance de soi : prises de consciences, actes psycho-magiques, etc. Quoi qu'il en soit, ces croyances forment toujours un ensemble qui anime toute notre vie. Grâce au jeu, vous allez les voir émerger.

Comment créer son jeu ?

Au cours de mes stages, je propose des outils et des clés très simples aux participants. Mais je ne vous « volerais pas le chemin » en vous donnant trop d'éléments aujourd'hui. Il est en effet nécessaire de ne pas préméditer le processus et d'aborder la création du jeu sans intention spécifique, vide de toutes références et de tous les autres jeux que vous auriez pu approcher ou utiliser. Votre jeu est vraiment unique, tout comme votre vie. Si des trames communes s'en dégagent, notre sensibilité à construire notre vie et à l'appréhender nous est vraiment très personnelle. C'est ce qui fait la beauté du jeu de chacun. Ici, nul besoin de savoir dessiner ou d'avoir un quelconque talent artistique. Comme il n'est nul besoin de





connaître les arts divinatoires. Différents « exercices » accompagnés d'une « mise en état » — pour se rendre disponible à tout ce qui peut surgir de notre inconscient — et d'une dynamique de jeu — pour favoriser l'élan créatif — sont autant d'étapes préliminaires pour traduire en symboles plus ou moins abstraits les notions et tous les éléments qui vont émerger de ce processus créatif. Et dans la dernière étape de la création, cet univers symbolique, du plus structuré au plus poétique, du plus figuratif au plus abstrait, apparaît sur les cartes* qui composent le jeu: « l'autonomie », « la solitude », « l'abandon », « bouger », « la vision », « le regard », « la distance », « se retirer », « les étoiles »... Autant de paysages personnels, autant de richesses et de matière à conscientiser!

Votre jeu est vraiment unique.

Je suis ce que je crois

Ainsi, loin des clichés de la voyance ou des capacités « extralucides » — qui par ailleurs mériteraient plus d'intérêts de la part de la science moderne — toutes les étapes du processus de création vous incitent à descendre au plus profond de votre inconscient et vous aident à le manifester, à le formuler et le dessiner. Lors d'un atelier, Sandrine découvre par exemple avec émotion l'omniprésence du « regard » et son importance pour elle: le besoin/manque d'un regard qui se soit posé sur elle... Cette omniprésence sera signifiée par une carte. Certains réalisent que toute leur vie est basée sur la lutte et l'effort, ou la recherche de plaisir, que seul l'amour compte pour eux, ou sur la croyance que quels que soient leurs efforts, rien ne changera, ou au contraire que tout peut changer s'ils se « sacrifient »... Vous réalisez à quel point votre quotidien et la voie sur laquelle vous vous êtes engagé sont régis et dirigés par vos croyances. Votre vision du monde est ainsi formulée, mais aussi vos attentes, vos manques, vos travers, vos faiblesses, vos forces, vos joies, etc.; tout le processus de création alternant entre de multiples tâtonnements, phases d'excitation, élans, résistances, absences, valse-hésitation et temps de renoncement, mais aussi joie, enthousiasme, agacement, sentiment d'égarément,

volonté, lâcher-prise... autant de signes de notre rapport à la vie. Aussi en exerçant votre vigilance, vous irez de surprise en surprise. Puisque c'est le mandala de votre vie, et par effet fractal, celui du monde, qui apparaît là sous vos yeux sous la forme de cartes.

Le plaisir de jouer

Une fois le jeu terminé, arrive le moment de l'utiliser et de « se tirer les cartes ». J'ai pu noter à quel point c'était une phase jubilatoire pour tous: à la fois de prendre plaisir à essayer son jeu, de voir qu'il fonctionne — c'est magique de voir comme c'est si simple! — mais aussi de se faire tirer les cartes et de découvrir les jeux de chacun: les univers, les dessins, les messages qu'ils ont à nous transmettre.

Le regard initiatique

Quant à l'intérêt profond de tout ce processus, il est de prendre conscience de ce qui anime ma vie. Quand mon inconscient se retrouve dessiné sur des cartes, il devient une matière idéale pour apprendre à mieux me connaître. M'interroger. Conscientiser. Cette croyance que j'ai représentée sous forme de fleurs, de pierres, de flèches traversant le ciel...: de qui émane-t-elle? Ma mère? Mon père? Du jardin de mon enfance? Me la suis-je forgée? Me porte-t-elle ou me freine-t-elle dans mes élans? Je peux en être ravi, tout comme je peux en être bouleversé. Je peux l'amener à se transformer, choisir de ne plus en dépendre. Peut-être l'ai-je déjà transformé en la dessinant. Et finalement, qu'est-ce que la Vérité? Existe-t-elle? Pouvons-nous nous construire sans croyances? Seule une quête profonde, généreuse et amoureuse « je crois » peut approcher cette essence, comme poser un regard interrogateur et conscient sur soi et sur la vie... La création de ce jeu peut participer à vous accompagner sur ce chemin.

* J'ai pris ici l'exemple de cartes parce que plus simples à utiliser. Bien sûr, la créativité pour réaliser votre jeu reste sans limites.

Toutes ces cartes ont été réalisées au cours de stages. Merci à Sandrine, Jean-Marc, Dominique et Isabelle.



Dr Nadia Volf

« J'ai choisi la liberté d'exercer ma passion. »

propos recueillis par Delphine L'huillier

Dans son dernier ouvrage, *J'ai choisi la liberté*, Nadia Volf, spécialiste renommée en acupuncture, se raconte intimement. On y comprend profondément ce que signifie vocation et engagement. Elle nous partage entre autres, ici, la nécessité de ce livre, sa vision scientifique de l'acupuncture...



© Jean-Marie Peitier

GTao: Nadia, pourquoi avez-vous décidé d'écrire ce livre très personnel? En quoi écrire était-il si essentiel pour vous?

Nadia Volf: Pour trois raisons. D'une part pour rendre compte aux gens de la situation des juifs en Russie, à travers l'histoire et le destin d'une famille simple, juive, russe... et paria, simplement parce que « juif », étant la nationalité, était inscrit sur leur passeport et le cahier d'école. Je pense qu'il est important pour les personnes de comprendre que c'est cela le vrai racisme, le racisme officiel. D'autre part, je voulais rendre hommage aux gens qui nous ont aidés en France, qui nous ont permis de venir ici et qui nous ont sauvés de la misère. Je voulais aussi raconter notre histoire, parce qu'elle a été une véritable aventure. C'est un miracle que l'on ait pu partir de Russie et que l'on ait pu arriver en France. Nous avons eu la chance de rencontrer des personnes merveilleuses qui nous ont permis de traverser la douane russe, et tous ces anonymes de la croix-rouge qui nous ont aidés. Il y a eu une telle chaîne de solidarité qui s'est formée autour de nous. Rendre hommage à toutes ces personnes valait la peine d'écrire ce livre. Enfin, je voulais expliquer ma passion de l'acupuncture, en tant que véritable science qui a été découverte il y a plusieurs milliers d'années et qui se voit confirmée maintenant par les sciences modernes.

GTao: A vous entendre, j'entends le souffle de la liberté.

N. V.: En quittant la Russie, j'ai choisi

la liberté d'exercer ma passion. En tant que petit médecin de quartier, peut-être m'aurait-on supporté, mais pas en tant que professeur et chercheur. Je ne pouvais pas faire les recherches sur l'acupuncture comme je l'aurais voulu. En France, tout était alors possible. J'ai repassé mes diplômes et j'ai choisi la liberté d'exercer le métier que j'adore et c'est ce qui, pour moi, est le plus important au monde.

GTao: Comment cette passion est-elle née?

N. V.: Quand j'étais adolescente, mon père est tombé malade et c'est un médecin acupuncteur qui l'a sauvé. J'ai voulu apprendre l'acupuncture dès l'âge de 13 ans, parce que je ne pouvais pas supporter encore une fois cette sensation d'impuissance absolue

devant la souffrance de quelqu'un qui m'est très cher.

L'action de l'acupuncture peut se vérifier.

Je suis donc entrée à la faculté de médecine pour pouvoir devenir médecin acupunctrice et pouvoir exercer mes recherches sur les bases scientifiques de l'acupuncture, parce que si l'acupuncture fonctionne, et j'ai vu qu'elle marchait, il existe forcément une base physiologique pour qu'elle marche, et ça, il est important de le découvrir.

GTao: Où en sont aujourd'hui ces recherches?

N. V.: Il n'est plus question aujourd'hui de savoir si l'on croit ou non en l'acupuncture. Les recherches modernes scientifiques ont démontré statistiquement et scientifiquement l'efficacité de l'acupuncture sur la



crédit photos: Nadia Volf • Editions Xo

Nadia Volf, son mari Léonid et leur fils Artyom, sur la perspective Nevski, la veille de quitter la Russie.

douleur, les problèmes neurologiques, diverses pathologies et même les domaines animaliers. Par contre, les mécanismes d'action de l'acupuncture que constituent le système des méridiens et des points d'acupuncture ne sont pas encore découverts.

GTao : La médecine chinoise se concilie-t-elle bien avec les nouvelles technologies ?

N. V. : L'acupuncture était connue dans plusieurs civilisations antiques : bien sûr avant tout en Chine, mais aussi dans la Grèce et l'Inde antiques, notamment dans la médecine ayurvédique. Les découvertes récentes de la momie Otzi en Italie situeraient même l'utilisation de l'acupuncture pendant l'ère préhistorique et en Europe ! L'acupuncture est donc une méthode de traitement que l'on doit bien évidemment aux anciens Chinois, mais qui par la suite a été répandue partout dans le monde. D'autant qu'aujourd'hui les recherches scientifiques sont réalisées dans les universités occidentales les plus prestigieuses. L'acupuncture est issue de la Chine tout comme la panacée et l'esculape sont issus de la Grèce antique. On ne parle pas de médecine grecque quand on utilise la pharmacologie ! Et pour répondre à votre question, plus qu'une conciliation, j'espère que les nouvelles technologies vont permettre de comprendre les mécanismes d'action du système des méridiens et des points d'acupuncture et que les connaissances anciennes d'acupuncture vont enrichir la science moderne en apportant une autre approche globale et efficace. Ce sont deux médecines complémentaires qui constituent deux parties du même métier, comme la pharmacopée ou la chirurgie.

GTao : Et l'utilisation du laser ?

N. V. : Ce sont des nouvelles technologies qui permettent, tout comme d'anciennes techniques tels que la moxibustion et le réchauffement des points, d'activer un point d'acupuncture. Parfois j'utilise la stimulation des points par le laser doux avec les enfants. Il faut savoir que le laser traverse la peau jusqu'à deux ou trois centimètres... pas plus. Ce qui est suffisant pour l'enfant dont la chair est plus fine, mais pas pour l'adulte.

Les points d'acupuncture se situent entre les muscles et les os, et donc assez profondément sous l'épiderme, seules les aiguilles peuvent les atteindre.

GTao : Comment voyez-vous l'avenir de l'acupuncture en France ?

N. V. : L'enseignement de l'acupuncture en ce moment se fait à la faculté de Médecine via le Diplôme Inter-Universitaire, DIU d'Acupuncture. De plus en plus, l'acupuncture prend ainsi sa place en tant que médecine complémentaire : pour une utilisation post-opératoire, soulager la douleur, renforcer le système immunitaire, ou nettoyer les effets secondaires de la chimiothérapie. Non pas pour remplacer la médecine moderne, mais pour venir la compléter. Pour cette raison, des médecins-acupuncteurs exercent dans plusieurs Centres hospitaliers en France, surtout dans les unités anti-douleurs.

GTao : Il est parfois dit que l'on mesure la compétence d'un acupuncteur au nombre d'aiguilles qu'il utilise...

N. V. : C'est totalement faux ! Chaque cas est différent, et donc le nombre d'aiguilles est différent pour chaque patient.

GTao : Pour aller à l'essentiel, que diriez-vous ?

N. V. : Avant tout, l'acupuncture est le moyen extraordinaire pour soulager les souffrances et faire la prévention. L'action de l'acupuncture peut se vérifier scientifiquement. Qu'il reste encore beaucoup de choses à apprendre. Que la médecine chinoise peut beaucoup enrichir la médecine moderne, et vice-versa. Et puis je retrouve dans cet ancien proverbe chinois tout ce que j'aime de la médecine chinoise : « Un mauvais médecin voit les symptômes et les soulage. Un bon médecin trouve les causes des maladies et les guérit. Un excellent médecin voit les faiblesses de l'organisme avant que la maladie arrive ». A savoir que pour notre santé, il existe toujours deux facteurs : d'un côté les agressions que notre corps subit tous les jours (climatiques : pluie, vent... infectieuses : épidémies de grippe, virus, bactéries... psychologiques et sociales) et de l'autre, les résistances de l'organisme :



crédit photos: Nadia Volf • Editions Xo.

Nadia Volf teste la validité de l'acupuncture pendant une épidémie de scarlatine. Les professeurs parlent alors de « miracles » et de « phénomènes inexplicables ».

les barrières. Si les barrières sont bonnes, les facteurs d'agression externe ne passent pas. L'acupuncture est donc une médecine de « barrières » qui permet de trouver les maillons faibles de l'organisme et les prémunit des maladies en les renforçant.

PORTRAIT

Nadia Volf est née en 1961 à Saint-Petersbourg. Reçue major de la faculté de médecine de Leningrad, spécialisée en neurologie et en acupuncture, elle est nommée professeur à 26 ans. Mais elle ne peut enseigner... parce que Nadia est juive et que l'administration russe le déplore. Menacée, harcelée, elle décide de fuir la Russie avec son mari et son fils caché dans le coffre de la voiture. Aujourd'hui, médecin-acupunctrice française, elle est auteur d'ouvrages à succès : *Vos mains sont votre premier médecin* et *Soyez invulnérable* publiés aux éd. Robert Laffont.



Soigner par émission de Qi

Waiqi Liaofa

par Jean-Robert Gillardeaux

La thérapie par émission de Qi est une des branches de la médecine chinoise les plus délicates à aborder, parce que la moins « scientifiquement » vérifiable. L'auteur revient sur ses origines « chamaniques » et la nécessité pour le praticien d'avoir acquis un véritable Gongfu.

Ayant enrichi sans cesse ses connaissances depuis plus de trois mille ans, sans jamais renier ses acquis précédents, la médecine chinoise compte aujourd'hui un très grand nombre de techniques pour « penser à » (n'oublions pas que le terme de médecine vient du latin: *medicina mederi* qui signifiait « penser à, s'occuper de », d'où « panser » et « soigner »). Si la pharmacopée, l'acupuncture et le massage Tuina en constituent les méthodes principales, le traitement le plus ancien, et donc le plus traditionnel en fait, est bien celui du soin par émission du Qi: Waiqi liaofa.

Le médecin-chaman, un être de transformation

Aux origines de toute médecine se trouve le chaman; c'est lui qui dans les communautés archaïques (c'est-à-dire des origines) a charge du lien entre les énergies céleste et terrestre. Il assure la verticalité fondamentale de la relation axiale qui unit le Ciel-Père à la Terre-Mère. Il constitue le lien, le liant, qui place l'Homme-Fils au centre d'une dualité et qui l'enracine en le spiritualisant. Le chaman est un capteur et un émetteur, il reçoit et il transmet. Mais ce qu'il reçoit et ce qu'il transmet, ce sont des énergies, de l'énergie, du Qi, dira la tradition chinoise. Aussi le chaman n'est pas un être passif qui ne fait que transmettre ce qu'il reçoit sans le modifier, c'est tout au contraire un être de transformation. Entre les énergies du Ciel et celles de la Terre, il est nécessaire qu'il existe un « transformateur » de l'information. Est chaman celui qui est capable de modifier en lui les énergies de polarité yang en éner-



La pratique du Waiqi Liaofa se réalise à distance.

crédit photos: Jean-Robert Gillardeaux

gies yin. Car sans cette faculté de transformation rien ne peut opérer, aucun pouvoir effectif ne peut descendre du Ciel pour se réaliser sur Terre.

L'esprit « chamanique »

La fonction de chaman correspond à un état pré-moderne des civilisations que nous appelons: culture traditionnelle. Et lorsque nous qualifions la médecine chinoise de « traditionnelle », c'est d'une part pour signifier qu'elle s'origine en cette lointaine époque, mais également qu'elle porte encore en elle cette connaissance primordiale. Dans la culture chinoise qui était restée jusqu'à une époque récente extrêmement proche de ses origines et qui ne s'était pas encore coupée de ses racines, cette médecine naturelle était extrêmement répandue. Aujourd'hui, dans une société qui court à toutes jambes vers le leadership mondial, la fonction du chaman s'est évidemment bien modifiée. La « chasse aux sorcières », après de multiples rebondissements dus principalement aux conflits internes qui opposaient les tenants et les opposants de la tradition culturelle chinoise, est encore très vivace en Chine, et les procès pour « pratique illégale de la médecine » y fleurissent presque autant que

chez nous, même si, il faut bien le dire, l'Empire du Centre, ne possède pas encore un Ordre des médecins (Opus Esculapus) aussi réputé que le nôtre. A présent, le chaman s'est donc reconverti en un docteur estampillé par la faculté de médecine avec comme spécialisation le Qigong médical. Avec les âges, les vêtements changent et le costume-cravate a remplacé la tunique de peau, mais le contenu reste pourtant fondamentalement le même. Pour celui qui a assisté au déroulement d'un soin par Qi externe, il est évident que l'esprit « chamanique » persiste et ce qui s'y passe n'est bien souvent pas très éloigné de la « dépossession ». N'oublions pas en effet que la maladie est étymologiquement du : *male habitus*, c'est-à-dire du mauvais (du Malin — et la tradition chinoise parle alors de Gui — démons) qui habite en soi et que tout acte thérapeutique qui se respecte devrait donc commencer par cette expulsion du pervers interne : Xieqi. Ce n'est qu'après l'élimination de cette énergie vicieuse que le « bon » Qi : Zhengqi, peut être activé, sinon, comme nous l'enseigne la médecine chinoise, en tonifiant, nous ne ferons jamais que conforter l'énergie « perverse ».

Des syndromes, non des maladies

Si cette modification de la fonction sociale n'a pas entraîné une modification fondamentale de l'esprit d'un soin qui demeure avant tout cathartique, c'est que la médecine traditionnelle chinoise crée un espace où le rationnel et l'irrationnel peuvent justement cohabiter. L'irrationnel, nous l'avons vu, c'est le chaman, transformateur en lui-même des informations célestes : le Plan de Vie que la tradition chinoise nomme Ming (mais ce sont aussi, plus proches de nous, tous ces guérisseurs aux « mains nues » qui opèrent modestement et silencieusement « hors du cadre réglementé » de la médecine dans nos villes et campagnes); le rationnel ce sont les données scientifiques actuelles. La médecine chinoise propose un cadre normatif théorique qui par des concepts tout à fait propres est capable d'expliquer « logiquement » (et en conséquence de dialoguer avec la science moderne) tous les dysfonctionnements internes et de décrypter toutes les pathologies qu'elle classe en syndromes et non en maladies. Elle n'établit en conséquence pas un diagnostic médical (au sens usuel du terme), mais, grâce à l'analyse de l'ensemble des signes cliniques et des symptômes, elle met en évidence des dysfonctionnements énergétiques. Et c'est cette rigueur dialectique qui fait que la médecine chinoise ne pourra jamais être vraiment controversée puisqu'elle opère à partir de ses propres bases théoriques (le Qi, le Yin/Yang, les cinq Mouvements...) et qu'elle agit avec une logique parfaite dans son propre

**Rationnel et
irrationnel
cohabitent.**



crédit photos: Jean-Robert Gillardeaux

Séance de soin à la clinique de Qigong de Shanghai par le docteur Dong Miaocheng.

domaine... sans évidemment omettre de signaler que depuis plus de trois mille ans ses résultats ont largement corroboré ses intuitions (alors que notre médecine moderne ne dispose que de quelques petits siècles d'expériences et que la plupart de nos médicaments ont seulement quelques années de recul... quand ce n'est pas encore beaucoup moins, n'est-ce pas?).

Le Qigong médical et thérapeutique

Faisons tout d'abord une différence essentielle: on parle beaucoup de Qigong thérapeutique et quelquefois également de Qigong médical. Il est nécessaire de bien clarifier les choses, même si dans la langue chinoise, Liao-fa veut simplement dire: « méthode de traitement ». Nous proposons donc, pour que les techniques de soin en Qigong puissent être bien dissociées, de nommer « Qigong thérapeutique » toutes les techniques énergétiques qui sont effectuées par un patient actif (et prescrites comme pratique personnelle par un thérapeute) et de réserver le terme de « Qigong médical » aux soins qui s'effectuent par Qi externe (le patient étant alors effectivement vraiment passif et le plus souvent « attablé » — traité sur table —). Si le soin par Qi externe: Waiqi liaofa, est également appelé Qigong médical (Qigong liaofa), c'est parce que celui qui l'emploie a acquis la faculté de travailler son Qi grâce à ces méthodes millénaires de pratiques corporelles que l'on regroupe aujourd'hui sous le vocable de Qigong. Si cela était chez lui un don, une capacité naturelle, il n'aurait certes pas eu ainsi besoin de pratiquer les arts énergétiques, mais ses capacités ne relèvent pas ici de la grâce



PORTRAIT

Directeur de l'Institut Xin'an: école de formation en Tuina, Qigong, Waiqi liaofa et Taijiquan. Formé à l'Association Française des Thérapeutes, élève du professeur René Vinai et thérapeute en M.T.C. depuis 1985. Elève de Me Jung Yung Hwan d'Aix-en-Provence puis de Me Ding Hongsheng de Shanghai. Enseignant de Qigong et de Taijiquan depuis 1987. Il suit les enseignements du docteur Dong Miaocheng et de l'Institut de Qigong de Shanghai depuis 1998.

mais bien plutôt des œuvres, car il est le fruit d'un travail personnel: Gong fu. Et c'est encore le Qigong qui lui permet chaque jour d'entretenir et de cultiver son propre Qi.

On ne peut donc être praticien en Qigong médical que si l'on a travaillé son Qi. A la différence de bien des thérapies par les mains qui n'exigent du thérapeute qu'une bienveillante neutralité, le praticien en Waiqi est un « opérant ». Comme le chaman, dont il est le descendant, il doit être un transformateur des énergies — et c'est dans son Dantian que s'opère cette modification de la polarité énergétique —. L'apprentissage de la thérapie par Qi externe part du principe qu'il faut tout d'abord expérimenter le Qi et sa circulation, et ce n'est que par la suite que l'apprentissage des théories fondamentales de la médecine chinoise devient indispensable (même si, pour des raisons temporelles, les bases médicales sont enseignées dès le commencement d'une formation). Tout se passe en fait comme si dans le travail du Qigong médical l'important était bien avant tout de construire des hommes plutôt que de fabriquer des thérapeutes. « D'abord être, ensuite faire », voilà une devise qui n'aurait certes pas déplu à Lao zi, le grand ancêtre des Arts du Tao. D'abord s'accomplir soi-même dans sa forme corporelle, et ensuite transmettre, donner et soigner. Ne pas mettre la charrue avant les bœufs et ne pas vouloir guérir avant d'être soi-même en voie de guérison (car restons modestes: est-on réellement tout à fait guéri un jour? Et guéri de quoi, de la vie?).

Le soin par Qi externe

La théorie du Qigong médical est basée sur la transmission du Qi. C'est pourquoi on parle de traitement par Qi externe. Si le Qi n'est pas transmissible, alors il ne peut y avoir de Qigong médical, mais si le Qi peut effectivement passer d'un corps à un autre, ou tout au moins si le Qi du médecin peut influencer la circulation du Qi du patient, alors oui, le Qigong médical existe bel et bien.

Malheureusement, il est très difficile de prouver l'existence du Qi et malgré les très nombreuses expérimentations qui ont été faites de par le monde, il n'est encore à ce jour aucun résultat qui puisse être véritablement incontestable et donc déterminant. La difficulté majeure réside dans le fait que l'on n'arrive jamais à dissocier vraiment l'expérimentateur de l'expérience et que le premier influe toujours et nécessairement sur le résultat de la seconde. D'où une grande diversité dans les compteur rendus finaux, d'où la « subjectivité » de toute expérience même en double ou triple aveugle. En fait nous revenons toujours à une donnée fondamentale de la médecine chinoise: le Qi, on en parle beaucoup mais on ne peut véritablement le « connaître » que par ses résultats.

C'est parce que cela « marche » que la médecine traditionnelle chinoise perdure et qu'elle est aujourd'hui présente dans tous les pays du monde. Cela marche, mais cela n'est pas « vérifiable » comme le souhaiterait la science moderne. A notre époque, totalement désacralisée, il est certainement grand temps de revaloriser la notion de foi. Mais la foi dont nous voulons parler n'est pas celle qui est dogmatiquement aveugle et qui se jette à corps perdu (souvent au sens propre de l'expression hélas!) dans le combat idéologique, celle qui nous intéresse ne prend pas les armes, c'est

celle qui, au contraire, faisant confiance, s'ouvre à tous les possibles et qui accepte l'expérience du lâcher-prise. Car c'est en effet parce que je lâche prise que mon Shen (la conscience individuelle qui est aussi la conscience universelle) peut être réceptif aux énergies environnementales. Si mon

Shen se ferme et refuse toute information, aucune transformation ne pourra effectivement s'opérer en moi. Et c'est en cela que réside la totale liberté de la conscience humaine. Aussi lors d'un traitement par Waiqi, la conscience du patient demeure toujours absolument libre et à aucun moment le thérapeute ne la violente, même si le soin exige parfois le dépassement de certaines limites. Le patient est donc un être « volontaire », qui s'engage consciemment dans un processus de déblocage énergétique et donc de transformation intérieure.

Une séance de Waiqi

Une séance de soin dure généralement entre trente et cinquante minutes et selon l'atteinte pathologique, il est nécessaire d'effectuer entre trois et dix séances. En Occident, l'espace entre deux séances, pour des raisons essentiellement culturelles et économiques, est le plus souvent d'une semaine alors qu'en Chine la fréquence optimale est couramment réduite à trois jours. Partant du principe que la maladie est la conséquence d'un dysfonctionnement énergétique et que le Qi du thérapeute peut influencer sur la circulation énergétique du patient, toutes les pathologies devraient en théorie être accessibles au soin par Waiqi. En pratique clinique, les syndromes de vide de yin et de sang s'avèrent très difficiles à rétablir et le thérapeute devra à ce moment-là avoir recours au soutien de la pharmacopée chinoise pour renforcer le terrain. Mais une des grandes qualités du praticien en Waiqi est justement qu'il garde la tête froide et les pieds sur terre (cela fait partie de sa formation). A partir de là, il connaît ses limites et n'outrepasse jamais ses possibilités. Il sait s'arrêter et passer le relais quand cela s'avère nécessaire.

**Expérimenter
le Qi et sa
circulation.**

Taiji Quan



Vidéos

27-28 janvier NANTES
 17-18 mars NANTES
 24-25 mars LILLE
 7-9 avril BEZIERS
 17-20 mai NANTES
 7-15 juillet CANOE TAIJI sur la LOIRE
 30 juillet-3 aout 6-10 aout SUD-CEVENNES

Taijiquan
 4 Livres
 48 K7 :
 3 styles
 4 armes
 Tui-Shou
 San-Shou
 Santé
 Energie

Formation Shiatsu

NANTES

13-14 janvier 2007
 3-4 février 3-4 mars
 21-22 avril

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

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 Dan 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 diplômes d'enseignant (300 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 Durichon 64200 BLARRITZ
 Tel 05 59 51 82 41 Fax 05 59 59 33 60
 Email : idyyg@yahoo.fr Website : http://idyyg.free.fr

LA LAMPE CHINOISE TDP

Utilisée depuis plus de 20 ans
 dans les milieux public, sportif
 et hospitalier de Chine

Maintenant en France
 pour votre pratique thérapeutique
 et votre bien-être

Terre de Jade

01 64 90 85 46 - 06 76 58 20 16

www.terre-de-jade.fr - contact@terre-de-jade.fr

thérapeutes
 et
 particuliers



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, L'École du Développement de la Douceur

Le village, 21230 Champignolles

Portable : 06 13 92 28 71 - 06 13 92 05 91

e-mail : zhiroujia@orange.fr - site : www.zhiroujia.com

Laurence CORTADELLAS - Jean-Michel GONNET - Franck SPETTO

La respiration

dite « inversée »

Le raffinement du naturel

par Jean-Michel Chomet et Laurence Cortadellas

La pratique de la respiration « inversée » : ses principes, sa réalisation et son utilisation, est souvent mal comprise et interprétée. Deux experts reviennent en toute simplicité sur cette puissante méthode de conduite des souffles intérieurs.

Pour expliquer la respiration dite « inversée », les traités chinois anciens utilisent souvent l'image d'un soufflet de forge.



Notre présentation est une introduction assez synthétique de la respiration inversée. En revanche, nous n'entrons pas dans les détails techniques qui ne peuvent être transmis que directement de professeur à étudiant ; en effet, ils nécessitent la vérification par le contact physique et la sensation interne par le professeur du travail de l'étudiant. D'autre part, les développements et applications de cette pratique font l'objet de plusieurs chapitres dans l'un de nos livres et ne peuvent bien sûr être rapportés dans son intégralité dans le cadre d'un article.

Ce qu'il faut savoir...

Son nom tout d'abord : respiration inversée, respiration dite « taoïste », respiration paradoxale... Dans le cadre du Qi Gong, Nei Gong et Lian Dan (alchimie interne), cette respiration prend une place centrale dans de nombreux aspects de la pratique. Bien qu'elle soit souvent qualifiée de « taoïste », car il est vrai que les taoïstes l'ont largement utilisée pour leurs pratiques profondes, elle est cependant présente aussi dans la tradition bouddhiste indo-tibétaine puisqu'elle constitue la base d'une des pratiques enseignée en retraite sous le nom de Tsalung (Tsa : canaux, lung : souffles) dans les six yogas de Naropa, mais aussi dans le Chan chinois et dans sa version japonaise, le Zen. Cela étant, chacun a fait l'ex-

périence de cette respiration de nombreuses fois sans le savoir, la plupart du temps à travers des situations d'effort physique, comme sauter, pousser quelque chose de lourd... car il faut le dire, cette respiration est comme la respiration régulière une « respiration naturelle ». Aussi, dans nos vies quotidiennes, la respiration régulière est utilisée spontanément dans les situations de repos ou ne nécessitant pas d'effort physique important tandis que la respiration inversée apparaît dès que nous devons faire un effort physique important ou pour une récupération après celui-ci. Dans le cadre des pratiques énergétiques, elle est seulement utilisée consciemment à d'autres fins que de fournir un effort physique intense. C'est précisément ce qui est difficile quand on en aborde l'apprentissage car dès l'instant où l'on cherche à la provoquer volontairement, on ne dispose plus des déclencheurs naturels spontanés.

Le point de vue pratique

Puisque cette respiration est naturelle, si nous voulons l'utiliser dans une autre situation, qu'est-ce qui va faire que dans un exercice de Qi Gong ou autre, c'est elle qui va s'amorcer spontanément et non la respiration régulière habituelle ? Ce qui nous amène à une deuxième question : quels sont les déclencheurs naturels de cette respiration ? Car souvent, nous prenons les effets anatomiques de cette respiration pour ses causes ; comme, par exemple, le ventre qui rentre, le périnée qui se soulève légèrement, l'ouverture des côtes au niveau des reins... Bien que tout ceci soit exact et nous pouvons tous l'observer, tenter de le provoquer volontairement par ses effets, serait comme tenter de faire sécréter consciemment son suc gastrique lorsqu'un aliment atteint l'estomac, ou encore provoquer le péristaltisme de ses intestins quand le chyle les remplit (voir soufflet de forge).

L'image du soufflet de forge

Pour expliquer cette respiration, les traités chinois anciens utilisent souvent l'image d'un soufflet de forge ; elle est particulièrement pertinente pour comprendre justement quels sont ses déclencheurs naturels. Comment fonction-

ne un soufflet? Par une action d'ouverture dans deux directions opposées, il va se produire une aspiration de l'air par le vide créé. Ainsi, par un allongement haut-bas de la colonne vertébrale (pompage cranio-sacré) associé à une ouverture gauche-droite des omoplates, un inspir en respiration inversée va naître. Il correspond à une mise en tension de l'arrière du corps comme dans le cas de la préparation à un saut. L'expir qui suivra sera un relâchement de cet allongement cranio-sacré et un retour des omoplates à leur position initiale. Dans le même temps, le ventre se dilate par le relâchement sur la face antérieure du buste.

L'image de l'ombrelle

Si l'image du soufflet de forge explique son principe, l'image de l'ombrelle (voir illustration) éclaire ce qui peut favoriser et ce qui peut gêner, voire empêcher la respiration inversée. Cette image est celle qu'utilisait Me Chu King Hung dans son enseignement du souffle interne. Lorsque nous ouvrons une ombrelle, nous le faisons depuis le bas et nous remontons le long du manche. Aucun obstacle ne doit gêner ce déploiement; tenir serré le haut de l'ombrelle ou mettre du poids dessus empêchera ou gênera nécessairement son ouverture. De plus, l'ombrelle s'ouvre par la fixité ou la descente de son centre et l'élévation de la périphérie. Il en est de même pour le buste. Le diaphragme descend en son centre tandis qu'à l'arrière et sur les côtés, les bords de la cage thoracique s'élèvent. L'image de l'ombrelle nous enseigne donc que plusieurs facteurs aideront le déploiement de l'inspiration de la respiration inversée:

- Préparer la flexibilité de la cage thoracique évitera que le diaphragme ne lutte contre une structure rigide ou bloquée par une sorte d'emballage tendino-musculaire. On voit là toute la pertinence de la progression du Qi Gong qui débute son étude par le corps et le mouvement avant d'introduire la respiration.
- Libérer les aisselles afin que le poids des bras ne s'oppose pas à l'ouverture de la cage thoracique.
- Démarrer le mouvement qui va induire la respiration inversée par le bas.

Précautions et dangers

La pratique de la respiration inversée dans le cadre des arts internes doit faire l'objet d'une grande vigilance; autant pour la préparer avant de commencer son étude que dans sa pratique elle-même.

- A l'inspiration: en premier lieu, il est nécessaire d'avoir atteint un haut degré de détente corporelle. Notamment celle du plexus solaire qui, sinon, entraînerait des troubles fonction-



crédit photo: Radu Razvan - Fotolia

Chacun en a fait l'expérience sans le savoir.

nels du cœur, de l'estomac, de la vésicule biliaire. Ensuite, le mouvement intérieur qui suit le déploiement en « ombrelle » de la cage thoracique ne doit pas s'élever au-dessus de Shan Zhong, au centre de la poitrine, pour ne pas entraîner un afflux d'énergie Yang trop important vers la gorge et la tête qui conduirait, par une pratique répétée, à des troubles sérieux (hypertension, confusion mentale, céphalées...). Lors de sa pratique, ne pas excéder, surtout au début, plus de 70 % de l'amplitude maximale de l'inspiration.

- A l'expiration: dans cette phase respiratoire, le haut du corps doit bien se détendre et ne pas retenir le souffle dans le haut du corps. Le ventre se déploie et la pression interne appuie sur le pourtour du vaisseau de ceinture (Dai Mai) et vers le bas à l'intérieur du corps.

Le point de vue énergétique

Développés succinctement, voici les principes énergétiques liés à la respiration inversée.

Une respiration alchimique

Pour expliquer cet aspect, il nous faut évoquer le mode de respiration de l'embryon. Les taoïstes font référence à cet aspect dans de nombreuses sources. Ils y voient le moyen de respirer et de se nourrir par le cordon ombilical, lien vital à la mère. Les anciens décrivent que c'est par un pompage approprié au niveau de l'abdomen que l'embryon accomplit cet acte. De fait, la trace corporelle dans nos corps après la naissance de cet âge prénatal est notre nombril qui, précisément, se rétracte à l'inspiration dans la respiration inversée. Ainsi, le mouvement du nombril vers l'intérieur de l'abdomen lors de l'inspiration est pour les taoïstes la mémoire de cette action de pompage de

L'image de l'ombrelle éclaire ce qui peut favoriser et ce qui peut gêner, voire empêcher la respiration inversée.



PORTRAIT

Laurence Cortadellas et Jean-michel Chomet sont enseignants et formateurs en Qi Gong-NeiGong et arts martiaux internes. Ils ont occupé différents postes de responsable technique ou jury au sein de plusieurs fédérations. Laurence Cortadellas est la créatrice d'une formation au Qi Gong pour les enfants. Ensemble, ils ont créé Zhi Rou Jia, l'école du développement et de la douceur où ils forment des pratiquants et des enseignants en Qi Gong et Nei Gong.

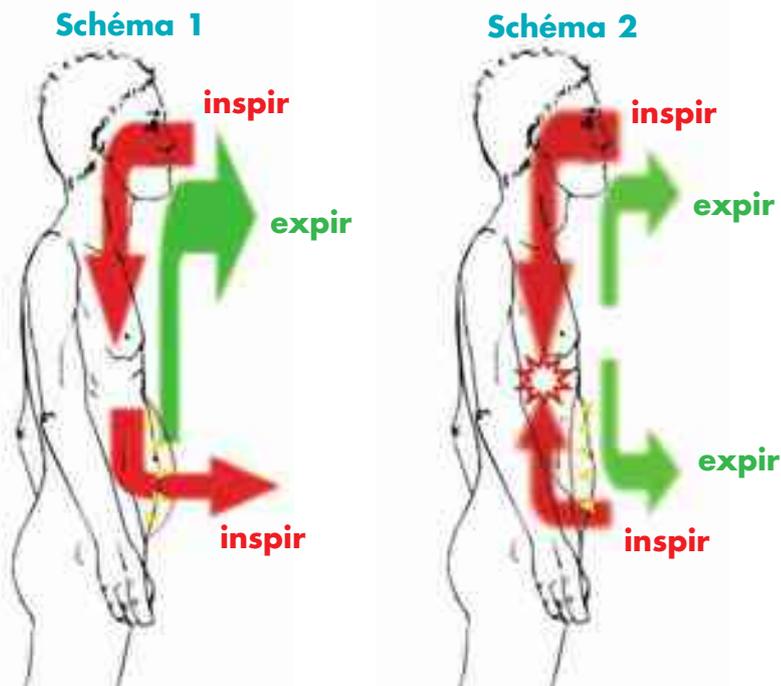


Schéma 1 : dans la respiration régulière, le pompage de la zone ombilicale lors de l'inspiration se fait à l'inverse de l'entrée de l'air. Ainsi, le souffle extérieur et « l'air » intérieur ne se rencontrent pas.

Schéma 2 : au contraire, à l'inspiration de la respiration inversée, les deux souffles se rejoignent; le souffle extérieur vient nourrir le souffle intérieur et se charge des déchets de l'air intérieur. Alors qu'à l'expiration les deux souffles se séparent.

l'embryon. Il active donc une inspiration du point de vue de la respiration embryonnaire. A l'inverse, la sortie du nombril (gonflement du ventre) vers l'extérieur de l'abdomen correspond à une phase d'expiration de la respiration embryonnaire. Pour mieux comprendre cet aspect, observons les schémas 1 et 2 qui comparent de ce point de vue les effets énergétiques des deux modes respiratoires, régulier et inversé. Dit d'une manière imagée, dans la respiration régulière (schéma 1), le pompage de la zone ombilicale lors de l'inspiration se fait à l'inverse de l'entrée de l'air. Ainsi, le souffle extérieur (air et ses composés) fuit en quelque sorte « l'air » intérieur; ils ne se rencontrent pas. Au contraire (schéma 2), à l'inspiration de la respiration inversée, les deux souffles (extérieur et intérieur) se rejoignent; le souffle extérieur vient nourrir le souffle intérieur et se charge des déchets de l'air intérieur. Alors qu'à l'expiration les deux souffles se séparent. Le souffle extérieur emportant les déchets de l'air intérieur. Ces deux opérations illustrent bien le principe alchimique de dissoudre et coaguler, séparer et rassembler. C'est ce qui fait dire aux taoïstes que la respiration inversée permet la réunion des souffles du ciel postérieur avec ceux du ciel antérieur.

La Petite Circulation Céleste

Par ailleurs, la respiration inversée, de par ses

déclencheurs, en fait une pratique naturelle de Xiao Zhou Tian (Petite Circulation Céleste); elle crée une montée et une mise en tension à l'arrière du dos et une descente et un relâchement sur l'avant suivant les trajets de Du Mai (Vaisseau Gouverneur) et Jen Mai (Vaisseau de Conception). Le mouvement de l'intention accompagne le flux et le reflux du souffle engendré par ce mode respiratoire.

Quelques applications

La respiration inversée peut être utilisée dans différentes situations dont celles que nous vous présentons ici succinctement.

Pratique pour nourrir la vie

C'est la propriété de mise en relation des souffles extérieurs et intérieurs qui, aux yeux des maîtres taoïstes et tibétains (bouddhistes ou bön), en font une pratique de jouvence. Le souffle extérieur vient nourrir le souffle intérieur qui se tarit progressivement et inévitablement à travers nos activités physiques, émotionnelles et mentales et débouche naturellement sur le vieillissement et la mort. Ainsi nourrie, une partie de notre souffle peut se condenser à nouveau et reconstituer en partie notre vitalité (Jing).

Une pratique de paix et de félicité

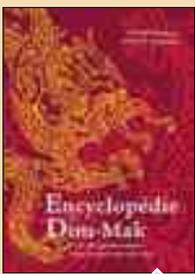
La respiration inversée permet une puissante conduite des souffles intérieurs, de même qu'une perméabilisation de nos canaux. C'est d'ailleurs dans ce sens qu'elle est nommée *Tsa Lung* dans les traditions tibétaines. Cette propriété de perméabilisation a notamment pour conséquence de faire pénétrer les souffles dans le canal énergétique central entraînant ainsi une expérience de paix et de félicité.

Arts martiaux internes

Précisément parce que les arts martiaux nécessitent des actions où l'effort est présent, ils sont un champ naturel de l'application de la respiration inversée. Plusieurs aspects sont intéressants sur ce point :

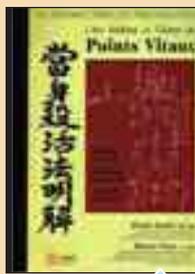
- Aspect mécanique: l'ouverture en « ombrelle » de la cage thoracique à l'inspir crée une voûte qui assure une meilleure liaison entre la ceinture pelvienne et la ceinture scapulaire. Il y a ainsi moins de déperdition dans la force produite par les jambes et dirigée par la taille qui arrive au tronc et aux membres supérieurs.
- Aspect dynamique: la respiration inversée permet une mise en tension élastique à l'inspiration et un relâchement à l'expiration. Ceci recouvre le principe du tir à l'arc souvent utilisé dans les arts martiaux internes pour libérer l'énergie interne élastique (Dan Jin); c'est-à-dire que la force est accumulée sur le temps yin (bander l'arc) et libérée sur le temps Yang (décocher la flèche).





1

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



2

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



3

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



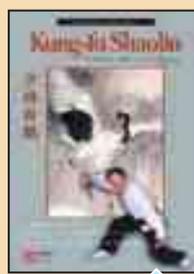
4

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



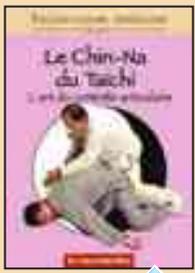
5

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



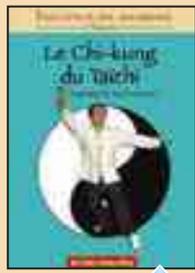
6

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



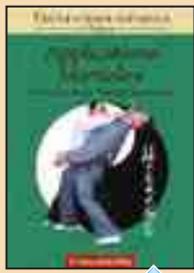
7

Le plus complet des livres sur le qigong. Histoire, liens avec la science, exercices... Prix littéraire Bushido 1997. 352 pages, 17 x 24 cm. **32,50 €**



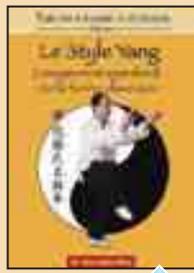
8

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



9

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



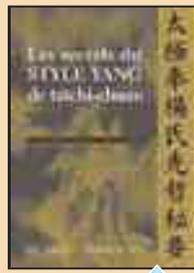
10

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



11

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



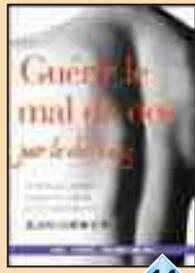
12

Tous les écrits traditionnels des grands maîtres et des fondateurs du taïchi. Un trésor de connaissance, une mine d'informations essentielles. 224 pages, format 17 x 24, **25 €**



13

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



14

Une méthode de chi-kung destinée à régler les problèmes de dos. Un livre pour tous, sédentaires comme sportifs, jeunes comme vieux. 288 pages, 17 x 24. **29,00 €**



15

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



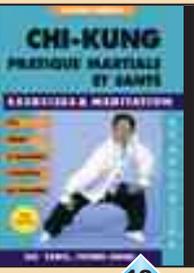
16

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



17

Un livre simple mais complet destinés à ceux qui veulent s'initier au chi-kung. Exercices traditionnels des 8 Pièces de Brocart visant la santé. 120 pages, 68 photos, 15 x 22. **11,95 €**



18

Livre destiné tant aux pratiquants d'arts martiaux qu'à ceux qui cherchent à améliorer leur santé. Un bon premier livre. 192 pages, format 17 x 24, **19,50 €**



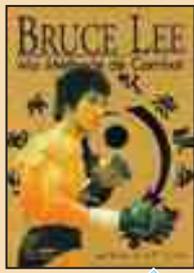
19

Excellent ouvrage pour débiter le taïchi-chuan. Forme Yang la plus connue : les 24 et 48 mouvements simplifiés de la méthode de Pékin. Par un doyen du taïchi britannique : Paul Crompton. 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 €**



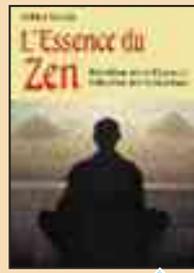
21

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



22

Le Hagakure, qui fut écrit au début du 18^e 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'initiation au zen écrit par l'ambassadeur du Soto Zen japonais en Europe : Sekkei Harada. Un livre simple qui répond aux bonnes questions. 160 p. 14,5 x 21. **14,95 €**



24

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 €**



25

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 €**

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

Expédition quotidienne

- 1. ENCYCLOPÉDIE DIM-MAK - 59,50€
- 2. POINTS VITAUX - 43,50€
- 3. POINTS DE VIE - 59,50€
- 4. CHIN-NA APPLICATION COMBAT - 38,50€
- 5. CHIN-NA ANALYSE - 28,95€
- 6. KUNG FU SHAOLIN - 34,50€
- 7. CHIN-NA DU TAICHI - 32,50€
- 8. CHI-KUNG DU TAICHI - 32,50€
- 9. APPLICATIONS MARTIALES - 34,50€
- 10. TAI CHI STYLE YANG-34,50€
- 11. L'ÉPÉE DU TAICHI - 32,50€
- 12. SECRETS STYLE YANG DE TTC - 25€
- 13. MASSAGE CHI-KUNG - 29,95€
- 14. TAO DU JEET KUNE DO - 35,95€
- 15. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95€
- 16. CHI-KUNG DE DA MO - 36,50€
- 17. 8 EXERCICES SIMPLES DE SANTÉ - 11,95€
- 18. CHI-KUNG PRATIQUE MARTIALE - 19,50€
- 19. TAICHI FACILE - 14,95€
- 20. LES 47 RONINS - 25€
- 21. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95€
- 22. HAGAKURE - 13,95€
- 23. ESSENCE DU ZEN - 14,95€
- 24. LE POUVOIR DU CHI - 22,50€
- 25. SECRETS DES ANCIENS MAITRES - 10,95€

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 (4308606H La Source)
 Carte bancaire : expiration - - / - -
n° - - - - -

Indiquez votre adresse sur papier libre

Une hygiène énergétique

Le Nei Gong de Chen Yen par Lara Steffen

Dans cette rubrique, un espace est ouvert à une discipline méconnue. Aujourd'hui, une lectrice, Lara Steffen, nous partage sa découverte du Lou Yong Zhineng.



crédit photo: D.R.

A LA SOURCE

Nei Gong se traduit littéralement par « travail de l'interne ». Ce terme générique regroupe une multitude de pratiques intérieures issues de grands systèmes philosophico-religieux chinois, et notamment de l'alchimie taoïste.

Le Nei Gong de la Voie cachée serait issu de Maître Huan Zen Huy, un sage taoïste, patriarche du Chen Yen, une forme de bouddhisme tantrique très proche du bouddhisme tibétain Dog Chen. Celui-ci aurait transmis son art au grand-père d'Idris Lahore qui l'enseigne aujourd'hui en France. Le Lou Yong est composé d'un ensemble d'exercices physiques de santé.

Mon professeur de yoga m'ayant parlé du Lou Yong, me voilà inscrite à un stage de deux jours pour découvrir par moi-même les mérites de cette méthode qu'elle me décrivait comme une forme simplifiée et très facile à apprendre du Taiji ou du Qi Gong. Nous sommes accueillis par un professeur silencieux, mais souriant, Ennea. La session débute dans un cercle d'environ trente participants. Un moment de silence pour recentrer les énergies en soi. Nous enchaînons par une série de sept exercices d'« hygiène énergétique taoïste » (pratiquée chaque jour, elle peut apporter les plus grands bienfaits): à la fois relaxante et dynamisante, elle alterne percussions, stimulations, réharmonisation complète à partir de points énergétiques que nous retrouverons dans d'autres séries de mouvements. Etant arrivée bien fatiguée, j'ai senti comme un réveil du cerveau grâce à la « stimulation du liquide céphalo-rachidien » en percutant tout le crâne avec le bout des doigts sur une respiration spécifique. S'ensuit un instant de repos, d'intégration, comme une grande respiration rythmée.

Nous entrons ensuite dans le vif du sujet par le grand enchaînement du premier niveau, appelé « Qi du ciel et de la terre ». Là aussi, une grande importance est donnée à la dimension respiratoire, non pas des seuls poumons, mais de tout le corps. Les bras sont toujours en mouvement, dans la lenteur et dans l'intensité, pour une exploration de tout l'espace. La voix d'Ennea nous guide pour chercher l'énergie, le Qi, jusqu'aux confins de l'univers, et le ramener à l'intérieur; faire entrer l'énergie en soi, et laisser partir faiblesses et maladies. Les bras se tendent dans toutes les directions fermement, mais en douceur. Une réelle paix m'envahit: je suis portée à la fois par la voix et par les mouvements que je ne connais pas et que j'ai l'impression de pratiquer depuis toujours: ils coulent de source... Nous reprendrons cet enchaînement diverses fois, de façon



crédit photo: D.R.

Des mouvements qui coulent de source.

plus ou moins rapide, mais toujours en musique. En fin de journée, ma tendinite à l'épaule se rappelle à moi de cruelle façon... Mais, un mal cachant toujours un bien, Alain, l'assistant d'Ennea, me propose un traitement énergétique spécifique par les méridiens et les Tan Tien, à base de percussions sur différents points, en répétant une phrase de reprogrammation (cette technique serait apparentée à l'E.F.T.: Emotional Freedom Technics). Nous poursuivons jusqu'à disparition complète de la douleur, soit quelques vingt minutes plus tard. J'apprendrai que ces techniques énergétiques se nomment le Nei Gong de la Voie cachée. En soirée, nous avons droit à une démonstration de Lou Yong dans sa version de « mouvement libre du Qi », pour une libération de tout l'être. Un moment à vivre!

J'ai beaucoup appris au cours de ces deux journées! Et je suis repartie avec des outils qui me paraissent simples et faciles à utiliser seule*: l'enchaînement de base, une méditation taoïste debout, une purification d'origine tibétaine, un Lou Yong pour personnes handicapées, invalides... ou paresseuses: il peut se pratiquer debout, assise ou même couché, on ne bouge que les doigts! Je me suis déjà inscrite pour la prochaine session...

* Si les outils désignés par l'auteur lui paraissent simples et faciles à utiliser seule, nous rappelons que deux jours de pratique ne peuvent suffire bien sûr au néophyte pour intégrer ne serait-ce que les bases de l'énergétique taoïste.



La Grande Ouvre

Stage d'initiation
au tai chi chuan de style SUN

Sous l'égide de CHEN QIJO FU,
Vénéritable Maître de la JIN WU ASSOCIATION de SHANGHAI
et enseignant de l'école traditionnelle de style SUN,
pour la première fois en Occident.

Du 15 au 21 Avril
Aux Châlonnes en Périgord,
avec le concours de J.J.Sagot

Au programme, apprentissage de la longue forme
traditionnelle et quelques exercices
Apports des aspects énergétiques et médicaux



Informations complètes sur le site: www.legroupechina.org / Du 06 83 14 80 24



L'école du Qi
Dominique Banizette

Formations
d'enseignants
et de pratiquants

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

Formations

- **1^{er} cycle sur 3 ans** entre Lyon & Valence,
Qi Gong et base de la pratique.
Approche du pinceau chinois.
Pensée et énergétique chinoise.
- **2^{ème} cycle sur 2 ans** dans notre dojo en Sud-Ardèche
Mise en circulation du Qi.
Utilisation de l'Attention et l'Intention (Yi).
Pratique de l'alchimie interne.

Formations individuelles
Séjours d'étude en Chine
Stages toute l'année en sud Ardèche

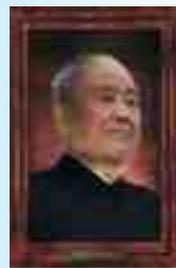
L'école du Qi
chassagnolles 07110 Joannas

04 75 88 32 63 qiqong@ecoleduqi.com www.ecoleduqi.com

Lisez
les articles de
D. Banizette sur
notre site



TAIJI QUAN DE LA FAMILLE YANG
TRADITION ET MODERNITE – STYLE YANG ZHENDUO



LE CENTRE YANG CHENGFU PARIS – WSD
propose deux évènements en 2007

Séminaire Exceptionnel Pâques 07
Avec **Maître YANG JUN** dépositaire du style

*Une occasion unique de ressourcer
votre Taiji auprès d'un Maître
reconnu dans le monde entier*

06-09 Avril Taiji Quan
11-12 Avril Taiji Epée 67
ORSAY - 91 (RER B)



25ème Anniversaire Académie YANG
CHINE JUILLET 2007

*Un voyage exaltant dans la
capitale
du Taiji YANG*

Rencontres-Tournois-Stage



Et toute l'année

COURS
Taiji Quan - Epée - Sabre
Club Chevry2 à Gif /Yvette
Palaiseau - Meudon - Mar-
coussis

**STAGES - PROGRAMME SUR 5 WEEK-ENDS
FORMATION & PREPARATION**
Taiji Quan traditionnel, Epée, Sabre,
Tuishou & Applications des 8 énergies
13/14 Jan - 03/04 Fév - 10/11 Mars - 12/13 Mai - 02/03 Juin

**PASSAGE DE GRADES
de l'Ecole (1-3 duan)**
Mai/juin 2007



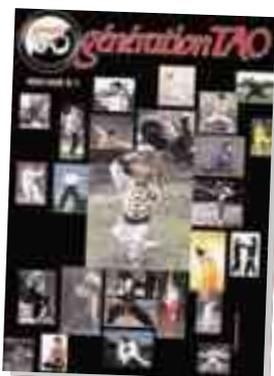
CENTRE YANG CHENGFU PARIS
01 60 12 23 28 – 06 07 26 72 96

REPRESENTANT NATIONAL DU STYLE YANG ZHENDUO
Email : duc@yangfamilytaichi.com

Génération TAO

Commandez les hors-série

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, Rolling, Fasciapulsologie et bien d'autres...

5 Naître Aujourd'hui



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...

6 QI GONG, ART DE SANTE



Le livre du Qi Gong
Qi Gong et traditions : taoïsme, médecine chinoise, bouddhisme, arts martiaux...
• progresser dans la pratique • évaluer son niveau • les origines de la gymnastique occidentale • l'arrivée des maîtres chinois • la situation du Qi Gong en France...

Cochez les exemplaires souhaités

- HS 1 HS 3 HS 4 HS 5 au prix de : 7 € (6 € + 1 € de frais de port)
 HS 6 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

Commandez les anciens numéros



42

Dossier « De la calligraphie du geste à la calligraphie martiale » : geste martial et calligraphique, l'épée et la plume, Wutao : le miroir du vide • 5 villes célèbrent le Qi Gong • Cérémonie du thé chinois • Pencak silat • Dr Yang Jwing-Ming • Yi Jing et transgénérationnel • Découvrez la MIL-thérapie • La Qi lampe • enquête : s'équiper pour la rentrée...



41

Dossier « Livres de l'ivresse » : 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 et le cancérologue • Secret du Tao : à la source de la féminité • Qi Gong et santé : entretenir sa vitalité • Arts indiens : kalari-payatt & kathakali...



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 & immortalité » : 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 martiaux unis contre la maladie • de la danse au taiji : portrait d'un artiste, les héritières 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 Suprasanté • Ma Bu ou le « pas du cheval » • ionocinèse ou les vertus de la silice et des champs magnétiques...



37

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



24

Dossier « Confucius et Lao Zi » : Interview Guy Trédaniel • L'art de la terre : les théières de Yixing • Qi gong des enfants • Coccyx, sacrum et lâcher-prise • 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 • Shangai entre urbanité et qi gong • Lao Zi, le sage non identifié • Le taiji dans tous ses états • Portrait Chen Man Ch'ing • Sun Tse, la stratégie thérapeutique • Homéopathie • Qi gong anti-stress • Chromathérapie...



21

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



20

Dossier « Le Tai Ji Quan dans tous ses Etats » : Le pacte des loups • Légendes du Tao : Guanyin et Nu Wa • Qi gong : l'extase cellulaire • La guérison amérindienne • Le secret des élixirs floraux • Chiropratique • Ayurveda : tradition millénaire...



19

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



14

L'aventure de la conscience : interview J. Benveniste : la mémoire de l'eau • Zen au Canada : rencontre avec Albert Low • Culture alternative : USA & France • Bruce Lee : le philosophe du mouvement • Qi Gong : les 6 sons de guérison...



13

La voie du changement / Spécial Biotao : La voie de l'écologie et du changement Quelle naissance pour quelle humanité ? • Aikido et écologie • Le taiji au lycée Matrix...



12

Dossier « Tao d'aujourd'hui » : Zazen, voie de la posture juste - Arts martiaux philippins • Kalaripayat • Bâton médiéval • Capoeira • Feng shui : les 3 dragons • Les arts vietnamiens • Le Tao de l'amour • Acrobat'iao : arts martiaux, arts du cirque et cascade...



11

Dossier : Le Tao de la transmission • le qi gong thérapeutique • calligraphie, miroir de la Chine • mythe et réalité • l'histoire des taolu dans les arts chinois...



10

Dossier : Le Tao de l'engagement social • arts martiaux, voie royale de la thérapie • les enfants de Chen-jiagou • les dan dans le wushu...



9

Dossier : Femmes du Tao • massages d'hiver • le sourire intérieur • la sarbacana • wing chun • acupuncture et psychologie • Lao Zi contre Descartes...

ATTENTION! N° 1, 2, 3, 4, 5, 7, 15, 16, 17, 18, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, HS2 épuisés!

Cochez les numéros souhaités

- 9 10 11 12 13 14 19 20 21 22
 24 37 38 39 40 41 42

Choisissez votre formule d'anciens numéros

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

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

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

Votre mag **devient** GRATUIT

VISIBLE directement sur vos écrans,
TELECHARGEABLE chez vous.

A parution, vous aurez la possibilité de feuilleter le magazine dans un nouveau format (voir ci-contre). Cliquez sur un article, visualisez-le en grand-écran et imprimez-le. C'est gratuit... et écologique.

Votre mag **devient** BIMESTRIEL

TOUS LES DEUX MOIS, vous serez prévenu de la parution. A chaque nouvelle parution, la précédente deviendra une archive.

Des articles **plus** SOUVENT

TOUS LES 15 JOURS de nouveaux articles, de nouveaux dossiers en plus du magazine. Une newsletter vous informera de chaque nouvelle parution.

Les archives **deviennent** ACCESSIBLES

A prix facile, tous les articles, tous les dossiers, tous les anciens numéros, y compris les introuvables seront disponibles : depuis 1996, environ **1000 articles de référence** sur tous les thèmes.

Des contenus **plus** RICHES

Des compléments inédits sous formes de vidéos, liens internet, enregistrements audio.... **de nouvelles formes rédactionnelles.**

Choisissez comment recevoir votre magazine

Nom : Prénom :

Profession : Tel :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Centres d'intérêt :

Je souhaite la version papier.

Envoyez-moi une documentation sur les nouvelles formules d'abonnement papier

Ne ratez pas les prochaines parutions

Email :

Je souhaite être régulièrement informé(e) des parutions gratuites de Génération Tao.

Je soutiens cette démarche et souhaite faire bénéficier de cette possibilité des ami(e)s dont je vous donne l'adresse.

Email :

Email :



Les services **deviennent** PLUS REACTIFS

LES PETITES ANNONCES, L'ANNUAIRE, L'AGENDA.

Mis à jour en quelques clics, ils vous permettront d'échanger dates de stages et bonnes adresses.

La communauté **devient** POSSIBLE

LE BLOG et LE FORUM permettront à tous de se retrouver, de poser des questions et de donner des réponses que vous n'auriez nulle part ailleurs.

à la modernité

www.generation-tao.com

Le site **devient PLUS COMPLET**

Le magazine en version numérique

Ecologique

Les articles à la carte

Pertinent

Des dossiers par thèmes

Encyclopédique

Des leçons d'experts en ligne

Vidéos

Un forum et un blog

Interactif

L'agenda

Stages, Cours et Formations

Toutes nos pratiques

Qi Gong, Taiji, Wutao...

Une boutique spécialisée

Pratique

Abonnements et paiements

Sécurisés

**Entrons ensemble dans l'ère
de la communauté Tao**

CARNET D'ADRESSES

Infos

Idées au gramme

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

Longévité en Chine

Vous pouvez le retrouver Georges Charles sur le site très complet des Arts Classiques du Tao : sanyi@club-internet.fr
www.tao-yin.com

Le Conseil des sages grand-mères

Sophie Clémenceau
 Association Etre Son Tao
sophie.clemenceau@neuf.fr
 tél. : 06 19 55 73 04
 ou 05 67 00 54 15
<http://clemenceausophie.free.fr>

Etre et avoir

Jean Motte est directeur du centre IMOTHEP
motte.jean@wanadoo.fr
www.centre-imhotep.com
 tél. : 01 46 68 03 17

Dossier : Méditer peut-il changer le monde?

Le Chan

Daniel Odier
 Si vous désirez pratiquer le Chan à Paris ou lors des Chan Qi, voir le site : www.zhaozhou-chan.com

Vipassana

L'association Terre d'Eveil invite des enseignants de toutes les traditions bouddhiques, dans un esprit non-sectaire. Elle compte 203 adhérents à ce jour et organise plusieurs stages et soirées de pratique chaque mois.
 Plus d'infos sur : www.vipassana.fr

daniel.milles@club-internet.fr
 8, rue Crébillon
 94300 Vincennes
 tél. : 01 43 28 09 11

Le Zen

Monastère Zen Kanshoji
 24450 La Coquille
 tél. : 05.53.52.06.35
www.kanshoji.org

Méditer et méditation

sandrine@generation-tao.com

Méditation en Orient et en Occident

Jean-Luc Berlet est philosophe. Il animera prochainement au centre d'arts corporels GTao des Cafés Tao-T'hé Zen !
jlberlet@free.fr

Méditer, c'est agir centré

Georges Charles dispense des cours et des stages d'arts internes et de Qi Gong à Paris, province et à l'étranger. Vous pouvez le retrouver sur le site très complet des Arts Classiques du Tao : sanyi@club-internet.fr
www.tao-yin.com

Un art interne

Carl de Miranda
 Qi étude
www.qietude.com
info@qietude.com

Observer ses pensées

Dominique Banizette est la directrice pédagogique de l'École du Qi qui propose des stages et une formation complète à l'enseignement du Qi Gong : Chassagnolles
 07110 Joannas
 tél. : 04 75 88 32 63
qigong@ecoleduqi.com
www.ecoleduqi.com

Médit' tao

Jean-Marc Lefèvre
jean-marc@generation-tao.com

Eveiller l'âme du corps

Pol Charoy & Imanou proposent des cours, des

stages et des formations, à Paris, au Centre d'Arts Corporels Génération Tao, et en province, de : Wutao, la danse du Tao, souffle alchimique, Trans-analyse©, Tao du clown...
 Et Comme chaque année, 2 stages de ressourcement à 1600 m. d'altitude la dernière semaine de juillet et la première semaine d'août. Attention, cette année, lieu à confirmer.
 les 17 et 18 mars, à Paris.
 tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com
www.generation-tao.com

L'état océanique

L'Originel-Charles Antoni,
www.loriginel.com
 25 rue Saulnier
 75009 Paris
 tél. : 01 42 46 28 21

Culture & Société

Yves Klein

> Isabelle Martinez
 Mouve'arts-Génération Tao
 tél. : 06 76 41 84 84
 > Centre Pompidou
 Place Georges Pompidou
 75004 Paris
 tél. : 01 44 78 12 33
 Ouverts tous les jours (sauf le mardi) de 11h à 21h
 Métro Rambuteau, Hôtel de Ville, Châtelet.
www.centrepompidou.fr

Voie du mouvement

Championnat du monde en Chine

Luce Condamine
maisondutaiji@free.fr
<http://lucecondamine.free.fr>

Jérôme Ravenet

jerome.ravenet@laposte.net
 > www.upp.fr
 Enseignement de la pensée chinoise et de la philosophie poétique
 > www.baguazhang.fr
 Académie de Ba Gua Zhang pour transmettre l'enseignement de M^e Liu.

> www.shenming.fr
 Enseignement de la MTC.

La roda de capoeira

frederic.villbrandt@free.fr

Les coulisses de la pensée

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

De la liberté du mouvement...

Arnaud Mattinger propose des cours de Wutao et de Taiji à Paris et en banlieue parisienne.
arnaom@free.fr
 tél. : 0661704045

Co-naissance de Soi

La psychosomatique en action

Gérard Guasch
gguasch@hotmail.com

L'année du cochon

Eulalie Steens
s.eulalie@libertysurf.fr

Croyances ou divination ?

Le prochain stage consacré à la création de son propre jeu divinatoire aura lieu les 31 mars et 1^{er} avril prochain au centre d'arts corporels Génération Tao.
 Nombre de personnes limité.
delphine@generation-tao.com
 tél. : 06 64 49 25 05

Santé & bien-être

Soigner par émission du Qi

Jean-Robert Gillardeaux
 tél. : 04 66 32 24 86
jean-robert.gillardeaux@wanadoo.fr
www.institut-xinan.com

La respiration inversée



Les Temps du Corps

Centre de Culture Chinoise

Depuis 14 ans, l'association «Les Temps du Corps» organise des cours, stages et formations aux techniques chinoises.

Connaissance de la culture chinoise

Yi Jing, Feng Shui, calligraphie, cours d'idées chinoises, cours de chinois, mantras, conférences sur la médecine chinoise, l'énergétique, le yoga, les chamanismes.

Cours et stages

de Qi Gong, Tai Ji Quan, Kung Fu Wushu

Enseignement des techniques de Shaolin

Yi Jing Jing, Xing Yi Quan, méditation chan, Shaolin Kung Fu.



LES TEMPS DU CORPS 10, rue de l'échiquier – 75010 Paris
Tél : 01.48.01.68.28 – Fax : 01.48.01.08.78
e-mail : tempsducorps@free.fr - internet : www.tempsducorps.asso.fr

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

STAGES D'INITIATION
31 mars 2007
9 juin 2007
Tarif d'inscription
100 euros le stage

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

www.shiatsu.fr

Notre école est, en France,
LA SEULE ECOLE à offrir
des formations structurées
tout au long de l'année en semaine
(journée ou soirée) et en week-ends.
Nous vous offrons la possibilité
de devenir artisan de votre
propre réussite en favorisant
l'intégration de la théorie
et de la pratique (stage en équipe
marketing, supervision, anatomie,
relation d'aide...)

PARIS - MARSEILLE

SHIATSU RELAXATION - SHIATSU DE LA PERSONNE AGEE
SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE SHIATSU DU BEBE
SHIATSU ASSIS - SHIATSU - RELAXATION POUR HOMMES D'AFFAIRES
SHIATSU EN ENTREPRISE - SHIATSU POUR FUMEURS

SHIATSU FAMILIAL 100 h
SHIATSU DECOUVERTE 250 h
SHIATSU LIBERTÉ 1.000 h

ECOLE DE SHIATSU ANDRE NAHUM
41, rue de Paradis 75010 Paris (près Gare de l'Est - Gare du Nord)
Tél 01 45 23 48 88

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

MASSAGES INDIENS AYURVEDIQUES
SHIATSU - Massage THAI - Relaxation
COREENNE - TUI-NA - REFLEXOLOGIE
Plantaire/Faciale, Palmaire - Massage
ASSIS - DO-IN - FUJI Massage - MOXAS
Massage CALIFORNIEN

Devenez
RELAXOLOGUE CORPOREL
Relation d'accompagnement
par le TOUCHER

DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE

LA VOIE
DE L'ART
DU TOUCHER
CLK
25, rue Philippe de Lassalle
91004 LYON
04 78 30 14 87

débutants - experts - professeurs - avancés - débutants - experts - professeurs - avancés - débutants - experts - professeurs ...

Découverte ou perfectionnement

- **TUI SHOU** Tai Ji Quan Yang Originel
- **LUOHAN** Qi Gong Authentique

Un Enseignement généreux, profond et clair

5 stages par an à Nantes et Rennes

Prochains stages :
Nantes, du 27 au 29 janvier 2007
Nantes, du 3 au 5 mars 2007

Maître Howard CHOY
Lignées :
- Maître YANG SAUCHUNG
- Maître CHEN YONG FA

Programme complet : www.tai-ji-centre.net
Contact : 06 83 66 23 94

Zhi Rou Jia
L'École du Développement
de la Douceur • Le village
21230 Champignolles
mob. : 06 13 92 28 71
& 06 13 92 05 91
www.zhiroujia.com
zhiroujia@orange.fr

**Une hygiène
énergétique**

www.libre-universite
-samadeva.com
Coline D'aubret
tél. : 06 18 41 06 82

AGENDA

Wutao

Stage de Wutao et de
souffle alchimique le
21 janvier prochain.
tél. : 01 42 40 48 30
www.generation-tao.com

L'Ecole du Qi

Dominique Banizette
Un lieu qui vous accueille

dans les beaux paysages de
la montagne Ardéchoise.

Une pratique, les Arts
Chinois : Qi Gong, Tai Chi
Chuan, calligraphie et
peinture. Des enseignants :
Dominique Banizette, Zef
Bourdet, Philippe Thiriot.

Des formations :
• 1e cycle, pour débiter.
• 2e cycle, pour approfondir.
• Individuelle, pour affiner
votre pratique.
• Des stages de 2 à 5 jours,
toute l'année.
• Un voyage en Chine
en avril 2007

www.ecoleduqi.com
tél : 04 75 88 32 63
qigong@ecoleduqi.com

**Croyances
ou divination? Créez
votre jeu divinatoire**

Un week-end d'atelier aura
lieu les 31 mars et 1^{er} avril
prochains à Paris.
tél. : 0664492505
delphine@generation-
tao.com

**Le Centre d'Arts Corporels GTao
LOUE des SALLES
à Paris 19^{ème}**



**1 salle
de 115 m²**

Lumineuse, au calme,
spacieuse, parquet
naturel non vitrifié,
chaleureuse. Rare.



**1 salle
de 80 m²**

Lumineuse, silencieuse,
parquet en chêne massif,
poutres apparentes,
encore plus zen !

+ 1 cabine de soin de 20 m²

**Dès septembre 2007
1 salle avec tatamis de 100 m²**

**Réservez dès maintenant
week-ends & cours hebdomadaires**

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

**HORS-SERIE N°6
QI GONG, ART DE SANTE**



UN NUMERO EXCEPTIONNEL

Qi Gong et traditions, les acteurs
du Qi Gong en France,
Qi Gong médical, évaluer sa pratique...

**A COMMANDER DES MAINTENANT p. 58
ou SUR NOTRE SITE INTERNET :
www.generation-tao.com**

PROCHAINS RENDEZ-VOUS

N° 44 18 Février 2006

N° 45 Avril 2006

**Dossier : spécial Médecine Chinoise
www.generation-tao.com**



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

magazine gratuit en ligne : 68 pages

Remise des ordres de typons:

3 semaines avant la date de parution. Trame 150.

Prochaine parution:

Génération Tao n° 44 : 18 février 2007

Gratuit en ligne sur : www.generation-tao.com



Découvrez
le numéro d'hiver du magazine

Nouvelles Clés

N°52

Des enquêtes,
des entretiens,
des reportages :

Nouvelles Clés

est la revue trimestrielle
de l'essentiel, le média
de l'écologie intérieure.

www.nouvellescles.com

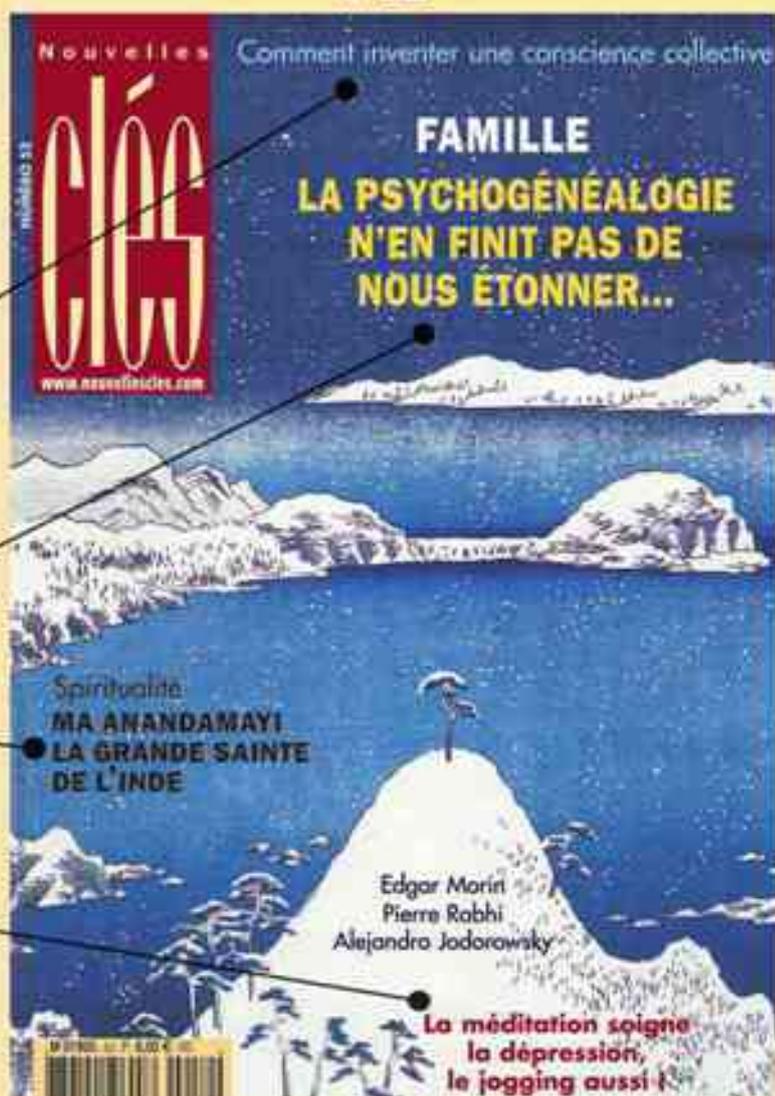
Comment rejoindre
une intelligence qui me dépasse
sans perdre mon individualité

La psychogénéalogie essaye d'expliquer
quel pourrait être le poids de nos ancêtres
dans le déroulement de nos vies

Découvrez
cette grande sage indienne

Pourquoi la méditation peut
être utile dans les moments
de dépression

Et aussi : Soigner les "bobos" de l'hiver –
A. Jodorowsky nous dit que notre vie est un
conte – Rencontre avec le grand
photographe Hans Silvester – Faut-il souffrir
pour être belle ?...



Cette validité jusqu'au 31 janvier 07

Bon de commande Nouvelles Clés

Je m'abonne pour un an
(à partir du n°52)
soit 4 numéros à 20 € au lieu de 24 €

Je désire juste recevoir le dernier n° 52
pour 6 € (franco de port)

Total de ma commande :

Bulletin à retourner avec votre règlement à :
NOUVELLES CLÉS BP 18 – 84220 Gordes
Tél. : 04 90 72 12 55. Fax : 04 90 72 08 38.
e-mail : Commande@nouvellescles.com

Nom, prénom _____

Adresse _____ Ville _____

Code Postal _____ Téléphone _____

Je règle par chèque (bancaire ou postal) Je règle par mandat

Je règle par carte bancaire (à partir de 12 €)

Numéro _____ Date d'expiration _____

DATE ET SIGNATURE (OBLIGATOIRES)

Bagua Zhang & Dacheng Quan

L'ITEQG organise des stages du 30 avril au 3 mai à Eaubonnes: apprentissage des 8 paumes du style lun men, la marche taoïste, Tuishou...
tél. : 03 24 40 30 52
<http://www.iteqg.com>

Tai Ji Quan

Style Yang traditionnel, lignée de Yang Sau Chung. 2 sessions de stages à Paris ouvertes aux débutants, organisées par l'Académie de Taichi Chuan Style Yang Traditionnel, sous la direction technique de Bruno Rogissart : 28 février, 1^{er} et 2 mars et/ou 16-17-18 avril.
tél. : 03 24 40 30 52
<http://atct.iteqg.com>

Massage abhyanga & chakras

Participez à un atelier de massage abhyanga les 24 et 25 mars prochains sous la direction de Rajeev Pant, yogi d'origine indienne, spécialiste de l'Ayurvêda.
Centre d'Arts Corporels GTao - Paris
tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com

Danse indienne

Stages de danse indienne, style Bharata Natyam, avec Maya, dans la tradition de Thanjavur.
tél. : 06 19 48 47 53
www.natyamaya.net

STAGE AVEC GEORGES SARY
 organisé par
ACADEMIE YUJIA
 24 et 25 mars 2007
 à DOUAI (NORD)
 Thème : Les 5 animaux dans les wushus, tuisshou, petite forme de canne.
 Renseignements / inscriptions
 06 98 39 44 21
acadmie.yujia@wanadoo.fr

De l'ancien au nouveau



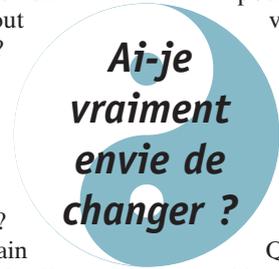
par Delphine L'huillier

Ce numéro 43 de Génération Tao correspond à l'idéogramme 43 du Yi Jing: Guai, qui signifie « se montrer résolu ». C'est l'esprit qui nous anime en arrêtant la vente du magazine papier dans les kiosques. Une résolution suivie de nouveaux choix: ceux de poursuivre sa distribution uniquement par correspondances et de proposer un magazine numérique gratuit sur internet.

Si cette décision est déterminée et sans failles, j'ai pu à nouveau mesurer à quel point il était parfois difficile de « se résoudre » à changer. Je faisais partie des « frioleuses » de l'équipe quand la décision a été prise. Affectivement liée à ce numéro en kiosque comme je le sais nombre d'entre vous. J'ai vu réapparaître et se manifester subtilement les petits démons de la résistance au changement, prenant la forme de la raison, de l'affectif et de la peur. Ah, passer à autre chose, tourner la page. Plonger dans l'inconnu. Se prolonger dans l'insondable. Changer ses habitudes — une vraie révolution! — ou ses petits gestes quotidiens — un vrai training! —. Pas facile. Disons plutôt que cela ne l'était pas jusqu'à ce que je comprenne que tout cela émanait d'une fragrance ancienne. Comme si je me faisais croire que cela n'était pas facile, et que je perdais du coup la lucidité de bien considérer la manière de mettre en place cette décision... Mais pourquoi alors est-ce parfois si difficile de changer? Quand de surcroît on sait pertinemment que c'est la seule solution, la

vraie, la juste, la meilleure. Celle qui est source de joie, de plaisir et d'abondance.

Et si j'élargis mon champ de vision: aujourd'hui, qu'attend l'humanité pour changer, la société pour se transformer? J'entends les arguments idéologiques: trop d'argent, l'appât du gain, soif de pouvoir, individualisme. Mais si je transpose cette interrogation à ma vie: qu'est-ce que je choisis de changer ou de ne pas changer? En ai-je vraiment l'envie? Suis-je en train de faire tout mon possible? De donner le meilleur de moi-même? Ai-je vraiment envie que le monde change? Ou suis-je en train



d'accepter une fatalité? Laisser le temps choisir et décider pour moi. Que ferions-nous si tout allait bien? Et voilà que surgit le spectre existentiel. Plus rien contre quoi lutter, plus de raisons d'aller mal. Condamnés à être bien, à vivre dans un environnement sain! Sommes-nous prêts à le supporter? Suis-je prête à être heureuse? Oui, bien sûr, me direz-vous. Mais osons voir vraiment. A quel moment ai-je vraiment pris des risques? Qu'est-ce que je suis prête à donner de moi pour que cela change? Peut-être est-ce véritablement à cette frontière que se manifeste la foi. Non pas cette foi aveugle qui manipule le désespoir et les frustrations. Mais celle qui transcende les âmes et les pousse vers la délivrance en osant prendre des risques confiants, centrés, en sachant anticiper et prévenir le point

de non-retour. Changer avant que les choses ne changent leur cours à ma place. Car le lâcher-prise que nous enseignent les Taoïstes n'est pas tant de laisser le mouvement de la vie agir pour nous que de nourrir la qualité d'être qui va accompagner ce mouvement.

Et la qualité de ce mouvement se traduit selon moi dans notre capacité à savoir apprécier les moments de transition. Lorsqu'on dit au revoir à ce qui est ancien pour saluer le nouveau. J'ai entendu dire un jour que les saumons avaient cette particularité de passer leur vie entre eau douce et eau salée. Quand sonne

l'heure du frai, ils quittent l'océan pour remonter le courant de la rivière. Ils font alors une pause à la croisée des flux, attendant quelque temps que leur organisme puisse se réadapter à l'eau douce. J'aimerais qu'ils puissent tout comme moi savourer ce moment de transition, comme je peux savourer le passage d'un mouvement à un autre, d'un appui ou d'une sensation à l'autre. Je salue donc Génération Tao et ces 43 numéros et 6 hors-série parus en kiosque et goûte le plaisir de participer à l'émergence et à la création d'une nouvelle forme de magazine: plus proche de vous et en adéquation avec la voie écologique sur laquelle nous nous sommes engagés. Rendez-vous en février/mars sur internet et dans vos boîtes aux lettres pour le prochain numéro de Génération Tao. ■



Affiliation club
Licence, Assurance
Grades officiels Chinois
Formations performantes
Diplômes d'instructeur
Séminaires en Chine
Compétitions
Equipements

Rejoignez
la Fédération
de tous les
Arts
Martiaux Chinois



FWS

**Fédération
de Wushu
et Sanda**

WWW.FWS.FR



146, Bd de la Villette, 75019 Paris

Contact administratif : 06 98 86 41 53

Contact sportif : 06 20 28 47 74



thalasso
et cures de santé

le Salon du Bien-Être

MÉDECINE DOUCE & THALASSO

8-12 février 2007

Paris Porte de Versailles • 10h30-19h

SPAS organisation
Tél.: 01 45 56 09 00 - www.spas-expo.com

aufeminin.com

FIGARO
SCOPE

radioclassique

metro