

# Génération TAO

www.generation-tao.com • le magazine Yin-Yang • N° 56 • avril 2010



## ■ FLEURIR A L'ÉVEIL : LE TEMPS DU CHANGEMENT

■ TAIJI QUAN  
Le style Sun

■ MTC  
Des réponses à l'infertilité

■ QI GONG & NEUROSCIENCES  
Une rencontre révolutionnaire !

**LE 6 JUIN 2010**

PARIS  
NANTES  
STRASBOURG  
MARSEILLE  
MONTAUBAN  
TOURS  
MEXIMIEUX-LYON  
LODÈVE  
CROIX-LILLE

*Démonstrations  
Conférences  
Ateliers de pratique.*

Renseignements :  
04 42 93 34 31  
[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)



16<sup>e</sup> JOURNÉE NATIONALE DE  
**QI GONG**  
ORGANISÉE PAR LA FÉDÉRATION DE SI SONA ET ARTS ÉNERGÉTIQUES  
**LE 6 JUIN 2010 DANS 9 VILLES**  
PARIS, STRASBOURG, MEXIMIEUX-LYON, MARSEILLE, LODÈVE,  
MONTAUBAN, NANTES, CROIX-LILLE, TOURS

Renseignements : 04 42 93 34 31  
[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)

## Centre IMHOTEP

Enseignement  
en acupuncture traditionnelle  
depuis 1995

Le Centre IMHOTEP propose  
une formation théorique  
et pratique en 3 ans

Les cours sont  
dispensés à PARIS

vendredi **18 juin** 2010  
journée portes ouvertes  
du Centre Imhotep

Tél. 01 34 51 72 66  
[Info@centre-imhotep.com](mailto:Info@centre-imhotep.com)

[www.centre-imhotep.com](http://www.centre-imhotep.com)

Correspondance :  
64 rue Pereire 78100 Saint-Germain-en-Laye



# Sommaire

## N° 56

### Directeur de publication

Pol Charoy  
pol.charoy@generation-tao.com

### Directrice Artistique

Imanou Risselard  
imanou@generation-tao.com

### Maquette

Toutdésigné & Frédéric Villbrandt

### Mise en page & création graphique

Frédéric Villbrandt  
frederic.villbrandt@orange.fr  
http://illustration108.com

### COMITE EDITORIAL

#### sous la direction de:

Delphine Lhuillier  
delphine@generation-tao.com

avec: Pol Charoy & Imanou Risselard,

Sandrine Toutard, Dominique Radisson,

Cécile Bercegeay, Arnaud Mattlinger,

Marie Delaneau, Isabelle Martinez,

#### Ont contribué à ce numéro:

#### DOSSIER: FLEURIR A L'ÉVEIL

Cyrille J.-D. Javary, Andrew Fretwell,

Wim Ellul, Jean-Michel Chomet

& Laurence Cortadellas

#### CULTURE ET SOCIÉTÉ

Claude Thibault

#### VOIE DU MOUVEMENT

Jean-Jacques Sagot, Magali Pénéol

#### CO-NAISSANCE DE SOI

Frédérique Dumas, Christine Gatineau

#### ENERGESCENCES

Henri Tsiang

#### SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Karine Saada, Elise Boghossian,

Dr Pénéol

#### RELECTURES

L'œil de lynx de Marie Delaneau

#### PHOTOGRAPHIES

Frédéric Villbrandt, Jean-Marc Lefèvre,

François Lollichon, Claus Mikosch, Martina,

Julian Blight, Frédérique Dumas, Michael

Kempf, Friday, Sean Prior, Max Tactic, Ifolie

#### CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

www.fotolia.fr, Génération Tao,

Budo Editions, Editions Souffle d'Or,

Féodor Tamarsky, Claude Thibault,

Institut du Quimétao, La Grande Ourse,

Jean-Jacques Sagot, Magali Pénéol, Valémis

#### COUVERTURE

Frédéric Villbrandt

#### INTERNET

Dominique Radisson

#### REGIE PUB

tél.: 0660293000 / 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

Dépôt: 2 AVRIL 2010

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 à 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. 5

### Infos

p. 6

Idées au gramme: L'étude et l'éveil par Cyrille J.-D. Javary

p. 6

Création éphémère: Les calligraphies de geste

p. 7

Créatifs Culturels: La force Yin, les monnaies libres par Etienne Hayem

p. 8

Cosmé'tao: L'huile d'argan par Arnaud-Mehdi Bussy

p. 11

La fin du consommateur! par Ezzedine El Mestiri

p. 12

### DOSSIER: FLEURIR A L'ÉVEIL

p. 14

Aube de Printemps, l'éclair subit de l'éveil par Cyrille J.-D. Javary

p. 16

Qi Gong de l'éveil par Andrew Fretwell

p. 18

Les ailes du désir par Jean-Michel Chomet & Laurence Cortadellas

p. 20

L'expérience de l'éveil par Pol Charoy & Imanou

p. 22

L'éveil au Vivant par Cécile Bercegeay

p. 24

### Culture & Société

L'art du massage, une expérience du ressenti par Isabelle Martinez

p. 26

La FIPAM: 12 Sages... pour préserver le patrimoine des arts martiaux

p. 28

### Voie du Mouvement

Le Qi Gong vu de Chine: rencontre avec M. Ji Yunxi & Yu Dinghai

p. 30

Le style Sun: « Le Taiji aux pas vivants » par Jean-Jacques Sagot

p. 32

La danse orientale par Magali Pénéol

p. 36

### Co-naissance de Soi

Taille japonaise & art-thérapie par Frédérique Dumas

p. 40

Homo Ludens, jouer pour chevaucher... par Christine Gatineau

p. 42

### EnergéSciences

Neurosciences & Qi Gong par Henri Tsiang

p. 44

### Santé & Bien-être

Entre une mère et son enfant: le lien privilégié du massage par K. Saada

p. 48

M.T.C. et infertilité par Elise Boghossian

p. 50

La technologie du Théragem: rencontre avec Laurence Heylen

p. 54

L'Aromathérapie Quantique® avec le Dr Pénéol

p. 58

Carnet d'adresses & Agenda

p. 60

Abonnements & Anciens numéros

p. 63

Le mot de la fin... par Delphine Lhuillier

p. 66



### Dossier: FLEURIR À L'ÉVEIL

Et si, à l'occasion de ce printemps, nous allions plus loin. Si de ce réveil naissait un éveil? Si, poussés par une intention plus absolue et l'étincelle du désir, nous nous mettions en chemin pour éveiller tous nos sens, éveiller notre esprit, éveiller notre âme... Pour vous accompagner sur ce chemin et réveiller ce qui était endormi, nous avons sollicité des femmes et des hommes du Tao pour éclairer...

### 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



# VOYAGES D'ÉTUDE EN CHINE

au cœur de la chine mystique et merveilleuse



INSTITUT DU QUIMETAO  
巴黎中醫武術學院



**DATES: DU 12 AU 28 AVRIL 2010, ou  
DU 29 JUILLET AU 18 AOÛT 2010**

ADRESSEZ - VOUS À NOUS POUR LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

# STAGE EXCEPTIONNEL DE QI GONG POUR LA SANTÉ

FRUIT D'UNE COLLABORATION ENTRE NOTRE  
INSTITUT ET LA CHINESE HEALTH QIGONG ASSOCIATION



中国健身气功协会  
Chinese Health Qigong Association



INSTITUT DU QUIMETAO  
巴黎中醫武術學院

## Maître YU Dinghai

Auteur de la forme officielle  
des «Cinq Animaux»



Le 13 mars 2010 : Bai Duan Jin - Huit Pièces de Brocart  
Le 14 mars 2010 : Liu Zi Jue - Six Sons Thérapeutiques  
Les 15, 16 et 17 mars 2010 : Douze Pièces de Brocart  
Les 18, 19 et le matin du 20 mars 2010 : Wu Qin Xi - Cinq Animaux

## STAGE EXCEPTIONNEL DE SHEN QI QUAN ASSURÉ PAR Maître ZHANG Jinhe



INSTITUT DU QUIMETAO  
巴黎中醫武術學院



**Dates: 29 Mars - 4 Avril 2010 ou  
15 Juillet - 25 Juillet 2010  
(Places limités)**

## Pratiquer le Tai Ji Quan avec le Grand Maître CHEN Zhenglei

La dix-neuvième génération de la famille Chen et de  
la onzième génération en tant qu'héritier du style Chen



INSTITUT DU QUIMETAO  
巴黎中醫武術學院



**Dates: 1er stage : 30 avril – 2 mai 2010  
Premier Enchaînement de la Forme ancienne du Tai Ji  
Quan style Chen (Lao Jia Yi Lu)**

**2ème stage : 3 – 5 mai 2010  
Applications martiales du Tai Ji Quan style Chen et  
mains collantes.**



par Imanou

## S'éveiller en 2010 ?

*Pas facile ! Et faut du style !*

Ça y est nous y sommes, « dos au mur » ! Quand je pense qu'autrefois, inspirés par Siddhârta, notre quête d'éveil nous conduisait à méditer face à l'implacabilité d'un mur afin d'y clouer toutes nos illusions ! Ou bien encore, nous espérions diluer notre ego devant l'immensité et la quiétude inspirante d'un paysage à perte de vue... Seul ou bien accompagné, dans un temple d'ici ou d'ailleurs, ou retiré dans une grotte au fin fond d'une montagne... Et nous avons du temps...

**Aujourd'hui, il est plus que temps de se réveiller, de voir qu'il n'existe plus aucun endroit au monde qui n'ait été massacré par nos soins mondialistes** et d'avoir le courage de s'ÉVEILLER dans ce creuset de pollution apocalyptique que nous avons nous-mêmes enfanté.

Nous ne voyons plus rien de ce monde. **Nous ne voyons que des « peaux de grenouilles vertes »**, comme disent les Sages natifs Amérindiens pour imaginer le dollar (et les euros). Nous ne voyons pas un paysage, nous voyons une terre à exploiter. Quand nous regardons la vie animale, nous ne voyons pas un animal, nous voyons des « peaux de grenouilles vertes ». Quand nous rencontrons nos frères humains, nous ne voyons pas un homme, nous voyons des « peaux de grenouilles vertes »... **Nous exploitons TERRE, AIR, VÉGÉTAL, ANIMAUX, sans même un seul instant une pensée de remerciement pour les vies que nous prenons.** NON, nous préférons souiller, appauvrir, empoisonner, sols et rivières, mers et océans et décimer tant d'espèces, sur terre, dans la mer et au ciel. Et nous nous réfugions, nous disant, ni tout à fait coupables, ni tout à fait responsables.

Et puis, un beau matin, OUPS ! Unième fait-divers, on nous apprend au détour d'un flash météo qu'une espèce végétale, animale ou bien encore qu'une ethnie entière va disparaître, leur environnement primordial étant réduit à néant par nos visions qui les menacent d'extinction ! Mais, aveugles, nous revendiquons notre droit à continuer à décimer, à exploiter tous azimuts pour une économie produisant dans le même temps, à l'autre bout du globe, de la misère et du travail épuisant et inintéressant. Comme si c'était le seul aboutissement de l'être humain et de l'évolution humaine sur cette terre.

Nous réfugiant encore et toujours en demandant, à une haute autorité religieuse ou politique, de nous montrer la voie. « Le travail conserve », la belle affaire ! Moi j'y vois l'impossibilité de laisser le moindre espace à la prise de conscience qui pourrait s'immiscer et remettre en question les valeurs de notre sacro-saint monde de « peaux de grenouilles vertes ». **Pour la plupart d'entre nous, nous sommes complètement incapables d'agir et de penser par nous-mêmes, incarnant dans toute sa splendeur l'ETAT AGENTIQUE\***. Que le jardin de notre enfance ait été semé de peurs ou de récompenses, liées à un père autoritaire froid, chaleureux, distant, proche, oppressant, absent, présent, violent, abuseur ou infanticide et/ou à une mère étouffante, sans-cœur, bonne, irréprochable, dévote ou elle aussi abusive et violente... Quelle que soit notre histoire, l'ETAT AGENTIQUE s'inscrit en nous, de génération en génération, par une éducation à l'obéissance ! Oui, il faudra beaucoup de force et de courage au petit scarabée pour se frayer un chemin vers l'éveil !

Si je dresse un tableau aussi noir et que je laisse ces fleurs nauséabondes exhaler leur parfum dans cet édito, c'est parce qu'il me semble qu'il n'y a aucune différence entre ce que nous faisons subir à notre environnement et ce que nous faisons subir à nous-mêmes. Aujourd'hui, nous ne sommes pas dans l'ignorance. **Tout se sait, mais rien ne change et c'est grave, car si nul n'est censé ignorer la loi, alors nous sommes tous hors la loi et coupables car nous ne portons pas secours à ce qui est en danger de mort ou en état de survie.**

Nous devrions avoir ce courage, en tant que personne à part entière, ce courage de fleurir à notre humanité. **Oser ce passage incontournable, celui d'émerger à notre intelligence amoureuse et ne plus en avoir peur.** Car, aujourd'hui, ce n'est ni l'argent ni le sexe qui sont tabous dans notre société, mais bel et bien l'amour... Alors, sommes-nous prêts ? Oserons-nous ou n'oserons-nous pas ?

Car un cœur conscient et éveillé ne peut supporter ce que nous infligeons et ce que nous nous infligeons sans être pris d'un irréversible haut-le-cœur ! Aujourd'hui, tel est le paysage dans lequel nous nous devons de nous éveiller. ■

Alors,  
sommes-nous  
prêts ?

\* L'expérience de Milgram est une expérience de psychologie réalisée entre 1960 et 1963 par le psychologue américain Stanley Milgram. Cette expérience cherchait à évaluer le degré d'obéissance d'un individu devant une autorité qu'il juge légitime et à analyser le processus de soumission à l'autorité, notamment quand elle induit des actions qui posent des problèmes de conscience au sujet. Milgram a découvert que lorsque l'individu obéit, il délègue sa responsabilité à l'autorité et passe dans l'état qu'il appelle « agentique ». L'individu n'est plus autonome, c'est alors un « agent exécutif d'une volonté étrangère ».



# L'étude et l'éveil

par Cyrille J.-D. Javary

Comme à chaque numéro, Cyrille Javary nous convie à une passionnante exploration de la richesse unique de la pensée et de l'écriture chinoises. Il nous éclaire aujourd'hui sur la notion d'« éveil ».

La veille est un effort, un combat contre l'endormissement. L'éveil est un renfort, une échappée à l'assoupissement. Chacun, à sa manière, est un apprentissage nous conduisant vers une meilleure communication avec le monde qui nous entoure.

La convergence entre éveil et apprentissage, peu soulignée en français, est pour l'idéographie, une évidence tranquillement affirmée.

Les deux idéogrammes : « apprendre » 學 *xué* et « prendre conscience » 覺 *jué*, fort proches phonétiquement, sont graphiquement construits de la même façon. En fait, ils étaient confondus à l'origine et ne furent différenciés que pour différencier tant soit peu le sujet dans l'un et ce qu'il ressent dans l'autre.

## Qu'est-ce qu'apprendre ?

Commençons par regarder « apprendre » : 學 *xué* (maintenant simplifié en 学). La forme ancienne se présentait ainsi : (1). On y distingue deux parties : en haut, un groupe (2) composé du signe de deux mains agissantes (3) en train de manipuler (4) qui représentent, soit des fissures divinatoires sur carapaces de tortues, soit des tiges d'achillée qui leur ont succédé (le signe 爻 *yáo* existe toujours et il désigne les traits des figures du Yi Jing). En dessous, il y a (5) une sorte de couvercle. Qu'enferme-t-il ? Dans les formes les plus anciennes : rien. Dans les formes plus récentes : un enfant (6). Il ne s'agit pas d'une évolution mais d'une précision.

Qu'est-ce qu'apprendre ? Comme comprendre, c'est en français : « prendre » ; un mouvement centripète d'appréhension, allant du monde extérieur vers l'intérieur de soi. Le caractère chinois lui aussi décrit un mouvement, mais orienté dans le sens contraire.

Si on rassemble toutes les informations qu'il combine, on y lit qu'apprendre, c'est apprendre à lire les signes grâce auxquels on peut sortir de

ce couvercle qui nous enferme, qui nous tient séparé du monde. Voilà pourquoi dans les formes les plus anciennes, il n'y a pas besoin de figurer quelque chose à l'intérieur du dessin de cette chape. Si par la suite, on y glisse le signe de l'enfant, c'est justement pour distinguer l'étude de l'éveil.

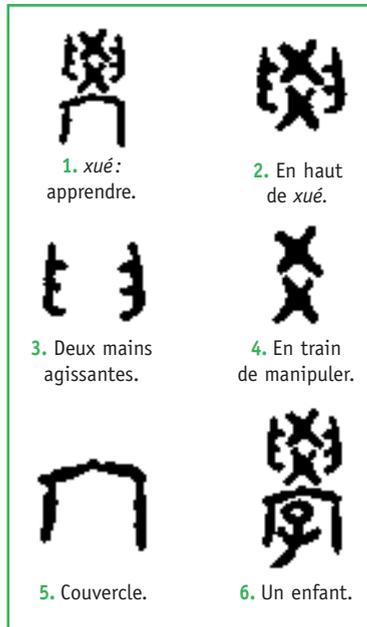
## Percevoir...

Dans le mot éveil, 覺 *jué* (simplifié en 觉), la seule différence avec 學 *xué*, apprendre, c'est qu'au lieu de l'enfant, ce qui a été rajouté en dessous est le signe 見 *jiàn* (simplifié en 见) qui signifie : « voir » ! Il faudrait plutôt dire : « percevoir ». Car dans la langue courante, le caractère 見 *jiàn* joue un rôle curieux. Placé après un verbe comme « entendre » ou « voir », il indique que la perception décrite par le verbe précédent a produit une information perçue par la conscience. Exemple : 聽 *tīng* (simplifié 听) : entendre un

son ; 聽見 *tīng jiàn* 聽見, littéralement : « écouter-voir », en fait : « percevoir la signification de ce son ».

L'enfant, quand il s'éveille à la vie, est en symbiose avec sa mère. Apprendre consiste pour lui à sortir de ce doux cocon pour entrer en relation avec le monde. L'éveil de l'enfant devenu adulte va dans l'autre sens, il est une prise de conscience intime une in-pression, pas une expression. C'est pourquoi quand les missionnaires bouddhistes indiens auront à traduire en idéogrammes les termes sanscrits de leur enseignement, ils utiliseront 覺 *jué* pour transcrire *bodhi* : l'éveil. ■

\* Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



1. *xué* : apprendre.

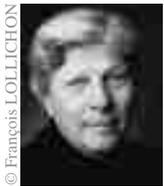
2. En haut de *xué*.

3. Deux mains agissantes.

4. En train de manipuler.

5. Couvercle.

6. Un enfant.



## PORTRAIT

Cyrille J.-D. Javary est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation, culture chinoises anciennes et modernes. Il est aussi traducteur du Yi Jing, fondement depuis 25 siècles du mode de pensée 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.

# Création éphémère

## Les calligraphies de geste

photos par François Lollichon & calligraphie réalisée par Hassan Massoudy pendant la soirée

Cécile Bercegeay, Delphine Lhuillier & Imanou au premier plan en Wutao.



Marie Delaneau au Wutao éventail.



Roger Itier au Taiji de l'éventail.



Instants fugaces et magiques, sensations d'éternité, ce vendredi 19 mars au Centre d'Arts et d'Ecologie Corporels GTao. L'encre à la main, les calligraphies d'Hassan Massoudy projetées sur le mur du dojo, les calligraphes du mouvement enchaînent leurs volutes arabesques: Wutao, éventail, épée, Taiji, Bagua Zhang, Kung-Fu Wushu. Les ombres entrelacent la lumière du vivant.

Découvrez les vidéos de la soirée sur le site de GTao: [generation-tao.com/videos](http://generation-tao.com/videos)

Hassan Massoudy en train de calligraphier & Isabelle.



Pol Charoy & Imanou en Wutao.





## La force Yin Les monnaies libres

par Etienne Hayem

Les monnaies libres... Un autre regard porté sur l'économie capable de revaloriser nos talents et nos compétences.

Si il est un pouvoir qui de tout temps a influencé le monde, c'est bien l'argent. Son influence nous fait tourner la tête comme il fait tourner la planète. Au fur et à mesure des siècles, l'organisation économique et la représentation de la valeur ont beaucoup changé jusqu'à atteindre des extrêmes avec les désordres récents que connaissent les pays et les derniers crisements du système monétaire international.

### La monnaie, c'est quoi ?

La monnaie est un accord, dans un groupe de personnes, pour utiliser un média représentant la valeur. Le choix de cet étalon influe les échanges et leur forme. Pendant de nombreux siècles, c'est la rareté naturelle de l'or, ainsi que son aspect étincelant, qui l'ont placé comme étalon référence pour garantir la valeur de nos richesses. Cependant, depuis 1971, le président américain Nixon y a mis fin, provoquant ainsi un changement fondamental dans la représentation de la valeur que nous avons aujourd'hui. De ce fait, nos euros ne sont plus garantis en or, mais simplement en la confiance que nous avons dans le système. La création de systèmes monétaires n'a alors plus d'autres barrières que le consentement collectif d'une communauté à valoriser ses richesses.

### Des monnaies complémentaires ou monnaies libres

Cinq mille monnaies complémentaires existent déjà et fonctionnent dans le monde selon Bernard Lietaer, économiste belge membre du club de Rome, ancien haut fonctionnaire de la banque centrale de Belgique. Une des plus connues, le WIR, est née en Suisse en 1933, suite à la Grande Crise de 1929 et permet aux entreprises suisses de renforcer leurs échanges locaux ainsi que de continuer à échanger entre elles lorsque le franc suisse est mis à mal. En France, on citera parmi tant d'autres : le SOL, initié par Patrick Viveret, philosophe et conseiller référendaire à la cour des comptes, les SEL (Systèmes d'Echanges Locaux) ou encore les Abeilles de Villeneuve-sur-Lot. Si le système monétaire international représente une force Yang, puissante et unificatrice, les monnaies libres sont sans hésiter le Yin qui

apporte diversité, douceur et complémentarité pour rééquilibrer la balance.

### Richesses illimitées, monnaie limitée

Dans la vie quotidienne, comme sur Internet, nous sommes riches de nombreux savoirs, de talents de créateurs, d'artistes. L'accès au crédit traditionnel dépendant de facteurs externes, notre abondance de talents et de richesses n'est ni reconnue ni valorisée par le système monétaire en place. Pire, la valeur d'un projet de construction d'école est bien différente de celle d'un barrage en terme d'écologie : l'argent traditionnel ne tient pas compte de l'homme et de l'environnement, il s'écoule inexorablement vers l'endroit le plus rentable.

Modifier le système monétaire actuel, c'est comme changer le système sanguin de notre corps planétaire : redonner la vie aux membres qui ne sont plus capables d'échanger entre eux à cause du cœur du système qui pompe toutes les ressources.

**Les monnaies libres sont sans hésiter le Yin.**

### Conscience de rareté, conscience d'abondance

Pour approcher ces thèmes d'ouverture économique, d'alternative monétaire et découvrir comment le système monétaire nous tient captif d'une représentation limitée et désuète de la valeur et des richesses, nous organisons, le Vendredi 23 avril, une soirée\* visant à comprendre « Comment créer une société d'abondance ? ». Parmi les invités, nous recevrons Philippe Derudder qui écrit sur les bugs de la monnaie et accompagne des communautés dans la création de leur monnaie locale. ■

\* Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

A lire sur le sujet :

- Le rapport de Patrick Viveret : « Reconsidérer la richesse » <http://adonnart.free.fr/doc/viveret.pdf>
- « Monnaies régionales », Bernard Lietaer, 2008 [www.lietaer.com](http://www.lietaer.com)
- Philippe Derudder : « Les aventuriers de l'abondance », éd. Yves Michel, 2008.
- « Vers les monnaies libres : une alternative décentralisée au système monétaire capitaliste » <http://www.pauljorion.com/blog/?p=8811>



### PORTRAIT

Jeune diplômé de l'ISTEC (Ecole Supérieure de Commerce et de Marketing) avec un master en organisation d'événements, Etienne Hayem est passionné par le flux à tous les niveaux. Après un mémoire de recherche sur l'avenir des croissances énergétiques et environnementales, il s'intéresse à la refonte du système monétaire qui représente en terme de flux le système sanguin de notre société.

Cercle Sinologique de l'Ouest

*La Chine, une Tradition*



## Toutes les formations de Energétique Traditionnelle Chinoise

■ **ACUPUNCTURE SPATIO-TEMPORELLE** (spécialisation)  
gestion des stress divers et des émotions, deuils, chocs, traumatismes,  
syndrome d'anniversaire, influences des "ancêtres",  
lecture trans-générationnelle et intergénérationnelle, mémoires familiales;  
enracinement dans son propre Ming de naissance, etc.  
une méthode chinoise traditionnelle par les points antiques  
et les vaisseaux non-ordinaires

- **BAZI** médical (bilan énergétique de santé)
- **FENGSHUI** (santé et thérapeutique)
- **QIGONG** (santé, thérapeutique, prophylactique)



Prochaines dates 2010 :

ACUPUNCTURE SPATIO-TEMPORELLE

> Paris 1 et 2 mai

> Paris 24 au 28 juin

Plus d'infos sur

[www.chine.org](http://www.chine.org)

un article à lire dans "boutique/mécharger"



**YANG CHENGFU**  
TAI CHI CHUAN CENTER FRANCE

Tai Chi de la famille Yang,  
Représentant National du Style Yang Zhenduo  
Sous la Direction technique du Centre YCF de Paris

### Stages et Formations

19 au 21 Avril : Séminaire International des Soins / ANS JON

29 et 30 Mai : Stage au Centre Yang ChengFU Paris

19 et 20 Juin : Stage à Toulouse

Renseignements : 06 31 93 16 69 - 09 62 06 83 65  
Email : [duc@yangfamilytaichi.com](mailto:duc@yangfamilytaichi.com)  
[www.yangfamilytaichi.com](http://www.yangfamilytaichi.com)

## STAGE D'ETE 2010

TAI CHI CHUAN - QI GONG - TUI SHOU

DU 31 JUILLET AU 6 AOUT  
LAC CHAMBON - MASSIF CENTRAL

Renseignements et inscriptions : 06 76 03 82 85  
[www.taichitoulouse.fr/ete2010](http://www.taichitoulouse.fr/ete2010) - [Info@taichitoulouse.fr](mailto:Info@taichitoulouse.fr)

Animé par un collectif d'enseignants certifiés TV5TCC, dans un cadre exceptionnel de verdure, au cœur du parc des volcans d'Auvergne...

ARTS MARTIAUX  
ARTS INTERNES  
CULTURES D'ASIE

Retrouvez tous les stages sur :

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

05.55.40.50.50  
[lembrun@hotmail.com](mailto:lembrun@hotmail.com)



**Le cercle infini**  
par Bernie Glassman

A travers le commentaire de deux textes fondamentaux, le Sûtra du cœur et le Sandôkai, Bernie Glassman met en lumière le lien qui unit le bouddhisme et l'action sociale. Eveil et compassion active sont inséparables : c'est par l'attention aux plus faibles qu'on progresse vers la bouddhété.

Albin Michel Prix NC



**L'énergie du silence**  
par Vimala Thakar

Marquée par sa rencontre avec Krishnamurti en 1956, l'auteur insiste sur le fait que « le développement de la personnalité humaine consiste à se libérer de toutes les servitudes... ». Ainsi, par l'éducation de soi et la vigilance, il est possible de grandir dans la maturité de la méditation et de découvrir l'énergie transformatrice du silence.

Ed. Accarias 15,50 €



**Journal d'un apprenti moine zen**  
par Satô Giei

Par le biais d'un personnage fictif : Yôkan, l'auteur nous raconte son propre apprentissage de moine zen. Tout en nous parlant des règles de vie et d'un quotidien des plus humbles, Satô Giei nous fait découvrir l'aride mais néanmoins exaltant cheminement de celui qui veut « s'éveiller à sa propre nature ».

Philippe Picquier 19,50 €



**Le massage traditionnel thérapeutique thaï**  
par Patrice Lakhdari

Le massage thaïlandais, ou Nuad Bo Lann, est une forme complète de massage traditionnel car il prend en compte la totalité du corps et permet de travailler sur les canaux énergétiques, les chaînes musculaires, les articulations, le système sanguin et le système lymphatique. Méthode ancestrale, construite à partir des asanas du yoga : à découvrir.

Robert Jauze 25 €



**L'essence du Karaté-Dô**  
par Shigeru Egami

Shigeru Egami, chef de file du Karaté Shotokai, met l'accent sur la nécessité de cultiver la souplesse corporelle et de diminuer la déperdition d'énergie pour ensuite concentrer les énergies spirituelle et physique au profit de la perfection des techniques offensives et défensives. Écrit par l'héritier spirituel du maître Gichin Funakoshi.

Budo éditions 35 €



**L'art du combat avec son ombre**  
par Gregorio Manzur

L'auteur a passé de longs séjours en Inde et en Chine, s'éveillant à une expérience qui a changé sa vie : le Taiji. Il nous révèle ici les fondements philosophiques et les techniques secrètes du Taiji et du Qi Gong, ces deux « arts du combat avec son ombre ».

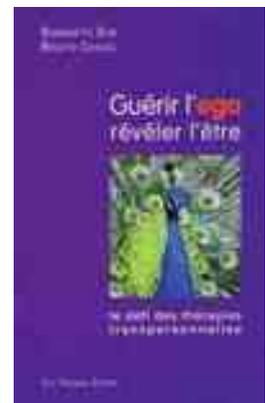
Albin Michel 17 €



**Le grand livre des cartes de l'enfant intérieur**  
par Isha Lerner

En apportant de nouveaux éléments sur le symbolisme et la signification archétypale des contes de fées, ce livre nous emmène dans un voyage profondément spirituel et thérapeutique. Grâce au tirage des cartes, vous partez pour une exploration sans fin de la conscience.

Le Souffle d'Or 11 €



**Guérir l'ego, révéler l'être**  
par B. Blin & B. Chavas

Psychothérapeutes transpersonnelles, les auteurs présentent différentes méthodes comme la Respiration Holotropique et l'Animathérapie. Véritable plongée au cœur de la conscience, cet ouvrage montre la nécessité de remettre l'ego à sa juste place, une clé du changement pour le monde de demain.

Guy Trédaniel éditeur 17 €





## L'huile d'Argan par Arnaud-Mehdi Bussy

Partons ensemble à la découverte de produits et de rituels primordiaux riches de sens et de bienfaits pour nos corps et nos esprits...

L'huile d'argan, en version culinaire, au parfum de noisette et d'amande si les amandons ont été grillés ou torréfiés, ou en cosmétique, dans sa version pressée à froid riche en acide gras essentiel et antioxydant, se décline aujourd'hui dans toutes sortes de formes plus ou moins sophistiquées, mais revenons à l'essentiel...

### Que de bienfaits !

L'huile d'argan nous vient de l'arganier, déclaré Patrimoine Mondial par l'Unesco. Il ne veut pousser qu'au sud-ouest du Maroc et dans la région de Tindouf en Algérie. Du coup, il est en voie d'extinction. Sa fabrication est longue et fastidieuse : il faut d'abord ramasser les fruits tombés au pied de l'arbre, les faire sécher au soleil, puis les dépulper pour concasser le noyau et en tirer l'amandon qui sera ensuite torréfié, grillé ou pressé à froid après avoir été malaxé des heures par des mains expertes. Si l'huile d'argan, de par sa fabrication, est rare et précieuse, sa composition la rend aussi unique : on y trouve des omega-9 et des omega-6 ; de la vitamine E, puissant antioxydant associé à la vitamine C assurant la stabilité des structures cellulaires et freinant ainsi le vieillissement cutané (entre autre) ; du stérol qui est un parfait anti-cholestérol et aide notre corps à éliminer les cellules grasses ; des polyphénols, antioxydant indépendant qui commence à dévoiler ses capacités, à prévenir et traiter certains cancers, des maladies inflammatoires, cardio-vasculaires et neuro-dégénératives ; du squalène qui assure une imprégnation rapide des principes actifs. L'huile d'argan est utilisée depuis des siècles et aujourd'hui la science nous confirme ses bienfaits : elle stimule notre foie, les cellules cérébrales et protège le tissu conjonctif. Nous pouvons donc l'utiliser dans l'alimentation, en assaisonnement, l'important étant de ne pas la porter à de trop haute température car ses principes actifs se détériorent à partir 70°C.

### Un savoir-faire ancestral

Ce savoir-faire ancestral a toujours appartenu

aux femmes imazighen et permet maintenant de faire vivre des communautés féminines avec sa commercialisation. On lui attribue beaucoup d'importance dans des rituels marquant les saisons, les naissances, les grossesses (cultures arménienne, berbère et touareg).

### Un trésor pour la cosmétique

En cosmétique, elle est souvent utilisée en soin du visage. Il ne faut pas oublier que l'exposition au soleil avec une huile naturelle accentuera l'agression cutanée et pourra causer des brûlures... même si elle stimule le bronzage. Selon les ethnies, elle sera appliquée après les ablutions de la prière du soir, avec le plat de la main et des mouvements circulaires vers l'extérieur, du menton vers le front, Les Hadja (personnes âgées) massent régulièrement les jeunes mères, du périnée à la poitrine, ainsi que le bas du dos, ce qui a pour effet de limiter les vergetures et de soulager les lombaires.

Elle est aussi utilisée la veille du bain en cataplasme sur les cheveux, ce qui s'avère très efficace pour les cheveux mous, fins ou cassants, ou pendant le hammam, après le gommage, pour nourrir la peau en profondeur.

Chez les Coptes, pendant les premières semaines du bébé, on le lavait peu, mais on le massait avec de grandes quantités d'huile, ce qui permettait de débarrasser sa peau des impuretés et de la protéger du climat sec et venteux. Il faut savoir que même les peaux grasses peuvent l'utiliser car elle régule à moyen terme la glande sébacée, les peaux sèches pouvant en ajouter (quelques gouttes) dans leur crème de jour.

On peut l'utiliser aussi comme première étape démaquillante (au Japon). Elle a de grandes vertus émollientes sur les cuticules, les ongles cassants et les pointes fourchues.

Pour conclure, j'espère vous avoir convaincu de l'intérêt d'avoir une bouteille d'huile d'argan chez vous, qui reste une invitation au massage, au bien-être et à la beauté. *Mens sana in corpore sano.* ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

On y trouve  
des Oméga-9  
et des  
Oméga-6.



### PORTRAIT

Arnaud-Mehdi Bussy a commencé son cursus en arts appliqués, puis a bifurqué vers la coiffure et la cosmétique, la psychomorphologie, la mode et le spectacle. Coiffeur, coloriste, puis formateur pour une grande marque, il est actuellement coloriste chez Eric Roman. Il est venu aux arts martiaux et énergétiques par le Taiji et le Kung-Fu. Il se forme aujourd'hui au Sanda, à l'éventail et au Wushu avec Roger Itier.



## La fin du consommateur!

par Ezzedine El Mestiri, fondateur et directeur du magazine *Nouveau Consommateur*

Panique dans tous les cercles et les cabinets de marketing: le consommateur est devenu insaisissable. Il ne répond plus aux enquêtes d'opinion. Il n'a plus le réflexe pavlovien de courir après une gamelle! Paraît-il, il s'est inscrit aux abonnés absents! Alors, ce consommateur est-il en train de perdre son désir de consommer? Ou est-il, tout simplement, lassé par cet univers de futilités et ces appels persistants pour acheter et acquérir encore plus de superflu et d'inutile? Faute d'avoir une explication sociologique aux causes profondes de cette dépression morale du consommateur, essayons de remonter un peu le temps pour comprendre la source de ce désaveu. Il y a comme une histoire qui recommence. Souvenons-nous de mai 68 quand tout allait bien! Et soudainement, la grande révolte. Ce qui est intéressant et amusant, c'est que tous les slogans de cette époque n'ont pas pris une seule ride: « Vous finirez tous par crever du confort », « Consommez plus, vous vivrez moins », « On achète ton bonheur. Vole-le! », « On ne tombe pas amoureux d'un taux de croissance », « Désirer la réalité, c'est bien! Réaliser ses désirs, c'est mieux »... Certains mots se sont bonifiés et ont pris plus de sens. Car aujourd'hui, il ne s'agit plus de reformer une société de consommation en panne de rêves et accrochée à un système économique à bout de souffle, mais de la quitter... Ceci est une autre histoire! Mai 68 n'a pas pu venir à bout de la société de consommation. Cinq petites années à peine ont suffi pour que les promesses de ce grand Printemps s'envolent et laissent la place en 1973 à la crise économique et son vocabulaire terrifiant: inflation, chômage, encadrement du crédit, restructuration industrielle, précarité, exclusion...



### PORTRAIT

Ezzedine El Mestiri est fondateur et directeur de la rédaction du magazine *Nouveau Consommateur*: [www.nouveaunconsommateur.com](http://www.nouveaunconsommateur.com) depuis 2003. Il est auteur de nombreux ouvrages de sociologie et manuels pratiques consacrés à la consommation responsable et notamment *Le Nouveau Consommateur, Dimensions éthiques et enjeux planétaires* (Editions L'Harmattan, 2003) et *la Consommation écologique* (Editions Jouvence, 2007).

### Une réalité qui nous rattrape

La réalité économique nous a rattrapés. La crise a aggravé les inégalités sociales entre les puissants et les faibles et entre le Nord et le Sud. A suivi la décennie 80 avec son star système, sa « charité business » et le règne du fric. Les années 90 furent celles de la « fracture sociale », la communication à outrance et la bulle des nouvelles technologies. La décennie 2000 s'est achevée par le malentendu de la mondialisation et la contestation, devenue planétaire avec son slogan: « Le monde n'est pas une marchandise ».

### Ça ne s'arrête pas!

Aujourd'hui, la société de consommation tourne à vide. Le vide qu'elle a engendré et le vide qu'elle propose. « C'est par sa capacité à faire muter les désirs en envies puis en besoins que la société de consommation est tout à la fois devenue indispensable et insupportable, simultanément insaisissable et tellement envahissante. A certains moments, par spasmes imprévisibles, le corps social semble la rejeter. On est tenté de parler alors de fin de la société de consommation et de saturation des besoins; cela dure le temps qu'un nouvel imaginaire vienne remplacer le précédent, usé d'avoir trop fonctionné, dépassé par le mouvement des générations », précise Robert Rochefort.

**Le monde n'est pas une marchandise!**

Stigmatisée ou contestée dans un monde apaisé ou imprévisible, la consommation ne s'arrête pas. Et c'est là tout le nœud de notre malheur. Rien ne peut retenir cette société de consommation. Ses détracteurs sont souvent les premiers à rendre les armes avant d'aller au combat quand ils ne livrent pas un combat de Tartuffe. Il faut avouer que dans la plupart des cas, le combat est inégal.

Le centre commercial est devenu une foire pour un consommateur envoûté. Nous pourrions comprendre quelques aspects de ce grand cirque pour vendre et inciter le consommateur à se ravitailler au-delà du besoin et du nécessaire. Mais, au nom de quelle « éthique » accepterions-nous cet affaiblissement psychologique de l'individu qui entre dans cet univers marchand? Les maîtres du marketing ont tout élaboré: la lumière, les odeurs, la musique, le toucher tentent de transformer l'acte d'achat en pulsion incontrôlable, presque en une effraction, pénétrant la pensée et effaçant le libre choix et le discernement. Ils continuent à élaborer les pires stratégies pour séduire le consommateur... Mais cette fois-ci, j'ai peur pour eux, qu'un jour, il n'y ait plus de consommateurs... ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

# Institut Traditionnel d'Enseignement du QI GONG

## QI GONG – TAIJIQUAN - BAGUAZHANG - DACHENGQUAN – TUINA

PARIS Tél/fax 03.24.40.30.52 BRUXELLES



# www.iteqg.com

# 氣功

## Nos Formations & stages

➤ **Formation à la pratique et à l'enseignement du QI GONG à PARIS 7<sup>ème</sup> ou à BRUXELLES**

**Prochaines rentrées en octobre 2010**

**Cycle 1 sur 2 années :**

**Certification d'études & de compétences en QI GONG traditionnel**

**Cycle 2 (sur une 3<sup>ème</sup> année) :**

**Professorat de QI GONG**

**Théorie :** Éléments fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise appliqués aux arts énergétiques chinois – étude et application du YIJING –

**Pratique :** notre programme d'études porte sur trois grands chapitres : 1- Les méthodes de QI GONG traditionnels 2- les QI GONG Taoistes du mont WUDANG et les styles apparentés 3- LE NEI GONG : Qi Gong méditatifs de développement interne (*programme détaillé sur le site*)

**Le massage énergétique chinois et la phyto-aromathérapie des cinq éléments...**

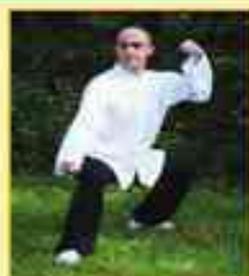
**Pédagogie et préparation aux différents diplômes fédéraux et d'état.**

➤ **À Charleville-Mézières (accès gare TGV) à 45' de Reims – 1h30 de PARIS-EST**

➤ **Formation de Praticien TUINA & Techniques manuelles de bien-être (agrée FFMBE)** sous forme de modules dissociables + des spécialisations : massages aromatiques – réflexologie – pierres chaudes

➤ **Formation & stages de TAIJIQUAN style CHEN** Formes 13,24,48 – épée, sabre, Tuishou, Chansigong

➤ **Formation, stages BAGUAZHANG & DACHENGQUAN** Enchaînements des 8 paumes du BAGUA : styles LUMEN & RONGQIAO, DACHENGQUAN formes martiales et santé.



**Dossiers d'information & d'inscription à télécharger sur notre Site Web**

Les Editions de la Tortue de Jade

**5 ouvrages techniques et pédagogiques incontournables !**

**Livre 1 : réf - LQG01 - 27€**

**QI GONG pratique des classiques originels :** Les respirations – le massage général – les 8 trésors – les 12 trésors les 6 sons – les 5 animaux ... 264 pages illustrées. Nouvelle édition !!!

**Livre 2 : réf - LQG02 - 29,75€**

**QI GONG les exercices énergétiques du taiji** les 3 formes intégrales du TAIJIQIGONG - 324 pages – illustrées

**Livre 3 : réf - LQG03 - 28€**

**TAIJIZHANG – la paume du taiji** « l'harmonie des forces en mouvement » découvrez l'enchaînement des 84 mouvements du Taijizhang - 200 pages – illustrées

**Livre 4 : réf - LTCC01 - 30€**

**Le TAICHI CHUAN style Yang** traditionnel de la forme à la fluidité au fil de l'énergie les 24 exercices de la gym taoïste – la forme longue des 108 mouvements – la poussée des mains de l'école yang – 288 pages – illustrées

**Livre 5 : réf - LTCC 02 - 24€**

**L'épée du TAIJI style Yang** traditionnel le phoenix déploie ses ailes – exclusivement pratique et consacré à la forme en 53 mouvements de l'école yang – 120 pages illustrées



## Collection DVD

DVDQG01 - 34,50€  
ZHINENG QI GONG  
1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> méthodes

DVDQG02 - 25€  
Incluant les 2 méthodes  
BADUANJIN & Yijjing

DVDQG03 - 25€  
QI GONG des 5 animaux

DVDQG04 - 30€  
Incluant la 1<sup>ère</sup> et  
la 2<sup>ème</sup> méthode  
WUDANG DADYIN  
QI GONG

DVDQG05 - 30€  
QI GONG des 4  
animaux divins

DVDQG6a - 30€  
TAIJIGONG forme  
= élémentaire =

DVDQG6b - 30€  
TAIJIGONG forme = intermédiaire =



**Achetez directement sur la boutique en ligne du site !!!**

DVDQG07 - 30€  
TAIJIGONG forme  
= avancée =

DVDQG08 - 30€  
Les autoréflexions  
du QI GONG

DVDQG09 - 30€  
QI GONG des 6 sons  
thérapeutiques

DVDQG10a - 30€  
WUDANG HUNYUAN  
NEIGONG

DVDQG11a - 30€  
Incluant 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup>  
niveaux  
QI GONG avec bâtonnet  
= taiji =

DVDTJQ01 - 30€  
Forme 24 du taijiquan  
style CHEN

DVDTJQ02 - 30€  
Forme 48 du taiji  
à l'épée style CHEN

DVDDCQ01 - 30€  
DACHENGQUAN 1<sup>er</sup> niveau

DVDTCC01 - 30€  
L'épée du TAICHI style YANG en 32  
mouvements = forme moderne =

**Et aussi...!**

**Chaussures  
Feivue 19.50€**

**ZAFUS**

**Bois tibétains**

**CD musicaux**

**Pantalons  
kimonos...**



**Bon de commande - à retourner  
aux Editions de La Tortue de Jade  
7, rue du bochet bas - 08500 Les Mazures**

Réf	Titre	Qté	prix
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

+ Frais de port ..... Soit total : .....

Ordinaire : 5,10€/article + 1,21€ par art suppl.  
Recommandé : 6,30€/article + 2,80€/art suppl

Aucun remboursement en cas de perte ou de vol du colis

NOM..... Prénom.....

Adresse : .....

Bat : ..... Escal : ..... Etage : .....

Code postal : ..... ville.....

Téléphone : .....

Date : ..... Signature : .....

**ITEQG 7, rue du bochet bas  
08500 LES MAZURES – France**

**www.iteqg.com**



création graphique: Frédéric Villbrandt  
Cécile Bérégeay & Arnaud Mattinger



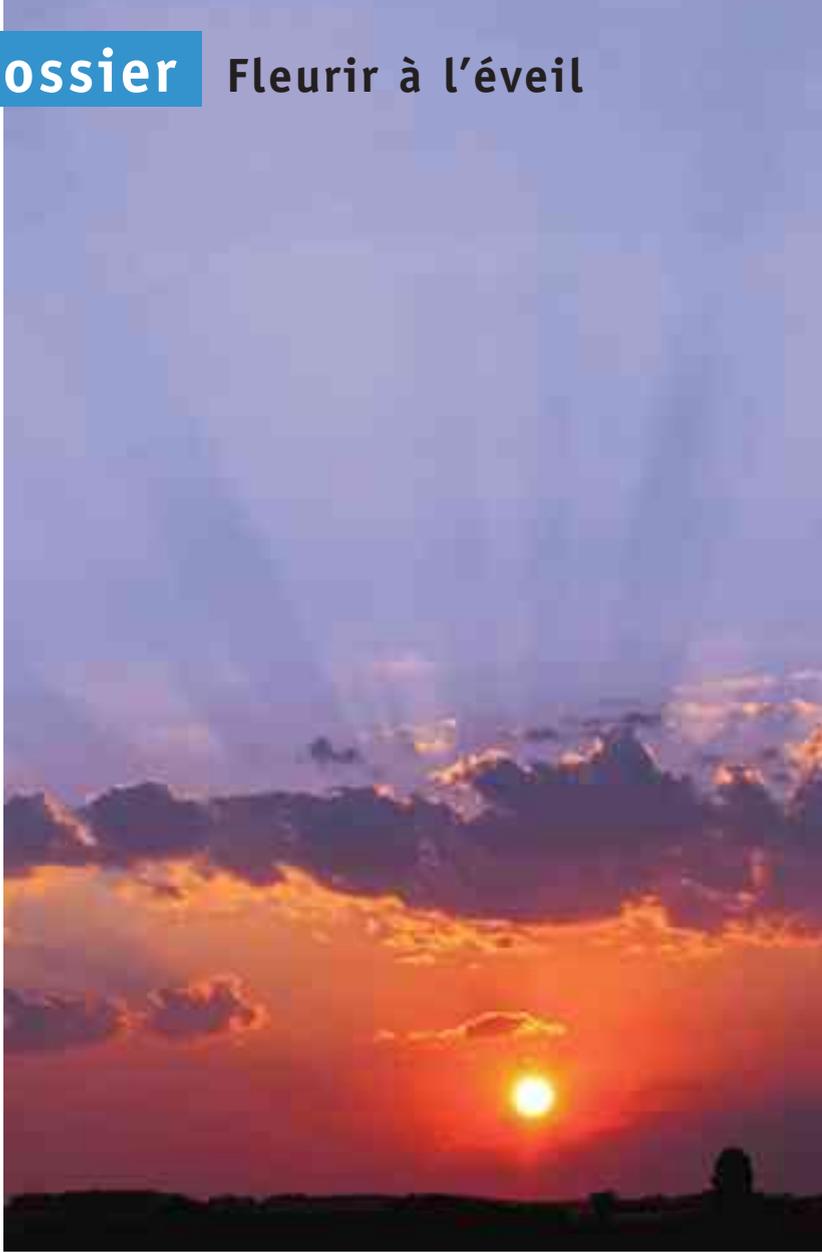
Le printemps est arrivé. Et depuis déjà plusieurs semaines, la sève commence à monter dessous la terre préparant la floraison à venir. La nature se réveille et émerge de son temps de repos pour offrir ses couleurs les plus lumineuses.

Phase de transition, passage de la nuit au jour, notre organisme lui aussi vit ses propres changements au rythme des saisons qui se succèdent. C'est le réveil de nos sens quand la nature endormie commence à nous partager son épanouissement: le chant des oiseaux s'anime, les fleurs exhalent leurs parfums, la montée de sève est palpable dans sa danse énergétique.

Et si, à l'occasion de ce printemps, nous allions plus loin. Si de ce réveil naissait un éveil? Si, poussés par une intention plus absolue et par l'étincelle du désir, nous nous

## **FLEURIR A L'ÉVEIL ! LE TEMPS DU CHANGEMENT**

mettions en chemin pour éveiller tous nos sens, éveiller notre esprit, éveiller notre âme... Pour vous accompagner sur ce chemin et réveiller ce qui était endormi, nous avons sollicité des femmes et des hommes du Tao pour éclaireurs...



© Jean-Jacques Cordier - Fotolia.com

# Aube de *Printemps*

## L'éclair subit de l'éveil

par Cyrille J.-D. Javary

La Chine est une terre où taoïsme et bouddhisme se sont alchimisés, où contemplation de la nature, cheminement et éveil n'ont fait qu'un à travers la métaphore gracieuse de l'art et de la poésie. Quand le rythme et le son donnent à vivre « l'éclair subit de l'éveil ».

### AUBE DE PRINTEMPS

*Au printemps, sommeil sans ressentir l'aube  
Partout partout s'entend  
le gazouillis de oiseaux  
La nuit passée, (souvenir)  
du bruit du vent et de la pluie  
Qui sait combien de fleurs en furent flétries ?  
Mèng Hào Rán (689-740)*

Meng Haoran a construit ce poème d'une manière tout à fait inhabituelle, voire presque choquante. A son époque, considérée comme l'une des deux apogées de la poésie chinoise, la facture classique exigeait d'un quatrain en vers de cinq caractères, l'équivalent chinois de notre sonnet, qu'il soit composé de deux parties se faisant écho, comme la rythmique Yin-Yang. Le premier distique étant l'expression d'une situation extérieure, le second, l'impression produite par cette situation dans le cœur du poète, impression qu'il propose au lecteur de partager avec lui. Ici, Meng Haoran rejette complètement cette composition, car il a autre chose à nous dire.

### L'éclair subit de l'éveil

Au début de sa vie, comme tout bon lettré confucéen, il s'est présenté aux examens impériaux, dans l'espoir de devenir fonctionnaire, mais il a échoué. Plus âgé (à 40 ans), s'étant rendu à Chang An, la somptueuse capitale des Tang, il se lia d'amitié avec les grands poètes d'alors: Li Bai et Wang Wei. Ce dernier lui arrangea même une audience avec l'empereur Xuan Zong. Mais, face à son souverain, Meng Haoran garda une mine renfrognée. Ne voulant pas jouer le courtisan déférent, préférant vivre chichement en ermite, il s'en retourna dans sa région natale, écrivant jusqu'à sa mort des poèmes inspirés par le Taoïsme et le Bouddhisme, célébrant la nature, la spontanéité et l'éclair subit de l'éveil.

### De quel éveil s'agit-il ?

L'éveil est justement le sujet de ce quatrain. Ce qui explique pourquoi il n'est pas construit selon une composition binaire. Ce à quoi nous convie Meng Haoran ne traite pas de la résonance entre une situation et une personne, entre un paysage et un sentiment. Son but est de nous faire participer à un cheminement, celui de l'éveil.

De quel éveil s'agit-il ? S'agit-il, comme l'indique le premier mot du titre chinois, de l'éveil de la nature lors du passage de l'hiver vers l'été ? S'agit-il du passage de la nuit vers le jour, comme le dit la signification du second mot du titre chinois ? Voire même du passage des âges obscurs vers la civilisation, comme le suggère discrètement le caractère 曉 xiǎo ? Celui-ci, comme la plupart des indicateurs temporels, comporte, à gauche, le signe du soleil (日), mais si le poète l'a choisi (parmi d'autres caractères ayant le même sens), c'est peut-être parce que

sa partie droite 堯 yáo écrit le nom du grand empereur mythologique Yao censé avoir régné au vingt-deuxième siècle avant notre ère et avoir posé les fondements du système politique chinois. Meng Haoran se garde bien de préciser de quel éveil il s'agit, car son intention est autre. Sous couvert de décrire les différentes phases que chacun traverse lorsqu'on passe du sommeil à la veille, il nous invite à deviner un autre éveil, celui qui s'offre à la conscience lorsque, émergeant de la grisaille quotidienne, elle s'ouvre à des lumières plus profondes.

*Ce n'est pas le moment de dormir...*

Dès le premier vers apparaît ce choix si caractéristique de la poésie chinoise: l'élimination du pronom personnel à la première personne, un rejet volontaire du nombrilisme qui permet de garder à la suite son aspect de proposition ouverte. Le second caractère de ce premier vers est habituellement rendu par un verbe; mais comme ici il n'a aucun sujet, j'ai préféré le rendre par l'impersonnel « sommeil ». Qui dort? On ne sait pas! Ainsi, qui veut s'identifier, le peut. Il y a juste une indication: ça sommeille; quand justement, tout alentour, ça s'éveille. Le premier et le dernier caractère de ce premier vers reconstituent le titre: printemps, début de l'année / aube, début de la journée. Ce n'est vraiment pas le moment de rester à dormir. Viennent donc ensuite les trois stades successifs du passage du sommeil à l'éveil.

*Du sommeil à l'éveil*

Les différents sens avec lesquels nous appréhendons le monde extérieur ne reviennent pas ensemble au niveau de la conscience. Le premier, qui parfois est la cause même du réveil, est l'ouïe. Les oiseaux, ces légers messagers du ciel, le régulateur impersonnel des saisons, nous annoncent par leur pépiement intempestif (« Partout, partout »: la répétition est en chinois classique marque du superlatif) que le moment est doublement venu d'accompagner le mouvement du renouveau qui se manifeste. C'est le moment présent, le premier temps du retour de la conscience.

Le second, c'est le retour de la mémoire, de la conscience du passé. Assuré d'être à nouveau vivant, l'humain replonge alors ses racines dans le temps dont il vient, c'est le retour de la mémoire. « A nuit passée », on se rappelle alors que « pluie et vent bruient abondamment », pourrait-on presque dire pour tenter de rendre un petit peu la puissance de la rythmique du texte original. La vigueur des orages printaniers en Chine est attestée dans le Yi Jing par le trigramme (震 zhèn) dont c'est la marque.

Vient alors le troisième temps de l'éveil, la projection dans le futur: « Combien de fleurs en furent flétries? » Le point d'interrogation est ici en dehors des guillemets car il n'existe pas en chinois. Le sens interrogatif est donné par la construction, ou plus exactement par la propo-

春 曉

chūn  
PRINTEMPS

xiǎo  
AUBE

春 眠 不 覺 曉

chūn mián bù jué xiǎo  
printemps dormir (négation) ressentir aube

Au printemps, sommeil sans ressentir l'aube

處 處 聞 啼 鳥

chù chù wén tí niǎo  
lieu lieu entendre gazouillis oiseaux

Partout partout s'entend  
le gazouillis de oiseaux

夜 來 風 雨 聲

yè lái fēng yǔ shēng  
nuit passée vent pluie bruire

La nuit passée, (souvenir)  
du bruit du vent et de la pluie

花 落 知 多 少

huā luò zhī duō shǎo  
fleurs flétries savoir beaucoup peu

Qui sait combien de fleurs en furent flétries?

孟 浩 然

Mèng Hào Rán (689-740)

sition en partie double présentée par l'association des mots « beaucoup » et « peu ». L'interrogation est inquiète car elle est nouée par une certitude: il y a des fleurs qui ont été brisées par l'orage. Et cela est difficile à admettre. Et c'est aussi cela que nous propose Meng Haoran. A l'intérieur du cycle saisonnier dont la régularité est gage de stabilité, apparaissent, comme dans notre expérience quotidienne, des moments de pur scandale: une fleur à peine éclosée saccagée par l'orage, un enfant nouveau-né que la mort emporte. Absurde, évidemment? Naturel, absolument? L'éveil à la réalité ultime du monde est un chemin sans raisonnements. ■

Pour + d'infos, consultez  
le carnet d'adresses p. 60.

LE POÈME  
de MENG  
HAO RAN



© François LOLLICHON

PORTRAIT

Cyril J.-D. Javary est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation, culture chinoises anciennes et modernes. 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.

# Qi Gong de l'Éveil

## Le visage de l'âme avant notre naissance

par Andrew Fretwell & traduction : Wim Ellul

Qi Gong de santé ou Qi Gong martial, le Qi Gong est aussi, par essence, une pratique d'éveil. Retour sur cette dimension, parfois oubliée, de cet art millénaire.

Pour comprendre ce que recouvre le terme « éveil », il faut à mon sens revenir sur ce que signifie « être humain » et voir comment, au final, nous nous percevons en tant qu'êtres physiques.

### *Le corps, l'âme et le Soi authentique*

Certes, nous disposons d'une enveloppe physique, notre corps, mais nous avons aussi cette dimension intérieure que j'appelle « l'âme », notre être intérieur. Cette dimension transparaît par ailleurs dans nos rêves, nos pensées, nos sentiments et notre inconscient. Enfin, au degré le plus profond de l'être repose le Soi originel. Un Soi parfait, sans aucun sens de séparation. Ce Soi originel authentique est parfois appelé le « visage de l'âme avant la naissance » ou « esprit originel ». Les Taoïstes l'appellent Yuan Shen. Il s'agit d'une conscience pure, au-delà du temps et de l'espace. L'Eveil, tel que je l'entends, consiste ainsi à permettre à ce Soi originel authentique de s'exprimer à travers les autres degrés de l'être, de manière à en unifier les trois aspects : corps, âme et Soi authentique.

### *Le Qi Gong de l'Eveil*

Le Qi Gong de l'Eveil est une pratique qui favorise la connexion à ce Soi originel. Le fait de convoquer notre conscience des profondeurs permet de laisser notre être authentique « infuser » nos actions, nos émotions et de commencer à agir dans le monde, dans le sens de ce qui nous rend unique, en fonction de notre conscience propre. Nous devenons ainsi de plus en plus une expression de qui nous sommes vraiment. Au final, nous sommes tous conscients de cette part profonde de nous-mêmes qui, telle un témoin, prend acte de tout ce qui advient à la surface, dans notre corps et dans notre vie. Avez-vous par exemple déjà été emporté(e) par une émotion intense en compagnie de votre bien-aimé(e) ? Puis avez-vous déjà soudainement observé la situation depuis un espace de neutralité, ce qui vous a immédiatement donné une distance vis-à-vis de cette intensité ressentie ? C'est votre Soi originel authentique qui observait alors. Cette observation de notre propre expérience s'effectue en fait constamment, mais nous n'en sommes généralement pas conscients, parce que nous



Un des 4 visages du Bayon, temple d'Angkor, crédit photo: DR

manquons de distance, parce que nous sommes « piégés » dans l'expérience plutôt que d'être avec nos expériences. Or, une part de nous n'est pas affectée par notre existence. Quelque chose à l'intérieur reste en effet silencieusement présent et stable, quel que soit l'environnement. Cette part de nous qui ne change pas, c'est notre être authentique. C'est ce qui est mis en avant dans la discipline de la méditation et du Qi Gong. Ce qui est expérimenté, c'est le témoin, l'être authentique dans le silence intérieur. Voilà ce que représente le Qi Gong de l'Eveil. Il s'agit de retrouver la conscience innocente et immédiate de vivre.

### *Ce silence agissant*

Par ailleurs, à mesure que cette joie sereine, ce calme et cette liberté intérieure augmentent et que notre sens du détachement aux choses évolue, nous devenons plus engagés dans notre vie. Nous devenons plus impliqués auprès des autres personnes et dans nos activités dans le monde. Le fait d'être moins attaché à l'image de soi et plus impliqué dans la vie — une implication qui vient de l'intérieur — peut sembler paradoxal d'un point de vue rationnel. Cependant, c'est là que réside toute la beauté de ce silence intérieur que j'évoque. Car l'éveil, non seulement n'est pas incompatible avec une vie active, mais il se manifeste en tant que tel dans l'action. Il s'agit d'un silence agissant. L'éveil surgit à chaque moment où nous nous identifions à notre Soi authentique et que nous permettons aux circonstances extérieures de se dérouler sans réaction. Chacune de nos actions vient en effet de ce noyau silencieux. Vivre à partir de cet espace d'être authentique, voilà l'Eveil.

### *Un espace de pure conscience*

Lorsque nous pratiquons le Qi Gong de l'Eveil, ou toute forme de Qi Gong, il est de première importance de se demander où se situe notre attention quand nous pratiquons. De quel espace de mon être provient ma pratique ? Est-ce que je pratique depuis mon ego, depuis mon mental ou est-ce que mon mouvement naît d'un niveau plus profond ? Est-ce que je bouge à partir de mon centre, celui de mon être authentique, observateur silencieux de ma pratique ? Bien entendu, lorsque nous devons apprendre un protocole et mémoriser les séquences, la phase d'apprentissage requiert des compétences mentales et physiques. Mais dès que nous connaissons les mouvements, nous pouvons plonger plus profondément et pratiquer depuis un espace de pure conscience. Toute mon approche en classe consiste à guider mes étudiants, en paroles et en gestes, pour atteindre cet espace. Ils se connectent ainsi souvent à leur être authentique sans difficulté, mais j'ai remarqué qu'aussi rapidement, ils en

sortaient dès que la pratique était terminée et ils recommençaient à s'identifier au mental et au bavardage émotionnel. C'est pour moi tellement incroyable de constater que nous nous identifions à cette part de nous qui change toujours. Nous ignorons notre être réel, celui qui est toujours présent, qui ne change pas. En fait, tout ceci est réellement très simple, rien de compliqué, mais comme le dit un proverbe taoïste : « La Vérité est très simple mais tout le monde cherche la difficulté ». Cette sagesse profonde reflète vraiment selon moi les affres de la condition humaine. En réalité, nous adorons la complexité. Nous adorons ajouter encore et encore à notre être et c'est seulement à la fin que nous réalisons que cette complexité ne nous est d'aucune utilité ; nous ne pouvons pas l'emmener avec nous lorsque nous quittons ce corps physique. En revanche, l'amour que nous avons cultivé représente à mon sens une valeur fondamentale au moment de la mort.

### *Une métaphore de la condition humaine*

Le Qi Gong de l'Eveil me passionne parce qu'il permet à l'étudiant de ressentir son « noyau », par une expérience immédiate. En pratiquant jour après jour, ce noyau commence à acquérir une substance, à devenir aussi réel que mon corps et que mon esprit. Puis, quand le corps physique retourne à la terre, nous demeurons, rayonnants d'une pure présence consciente. C'est ce que les Taoïstes entendent par « corps immortel ». La pratique devient alors comme une métaphore de la condition humaine. Les mouvements extérieurs circulaires et toujours changeants sont comme le mouvement du mental. Mais ils expriment avant tout l'équilibre du Yin-Yang et c'est pourquoi le centre se révèle toujours à la fin de la pratique. Or, la plupart du temps, nos vies ne sont pas le reflet de notre nature essentielle. Nos vies expriment souvent une réaction à un passé ou deviennent un reflet de ce passé. Ce sont souvent les expériences douloureuses de l'enfance qui nous ont déconnectés de notre être originel. C'est pourquoi au début d'une pratique d'éveil de la conscience, quelle qu'elle soit, l'étudiant expérimente l'effondrement de structures extérieures de protection. Il s'agit aussi d'une expérience de mort de l'ego. L'étudiant se dit alors que quelque chose ne tourne pas rond, en fait c'est à ce moment que quelque chose tourne vraiment rond...

J'évoque beaucoup dans mes cours le Soi originel et la manière dont il se reflète dans ma vie. Il s'agit d'un sentiment profond de continuité, au-delà du temps, inchangé. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

**Cette part  
de nous  
qui ne change  
pas.**



### **PORTRAIT**

Andrew Fretwell enseigne l'application de l'alchimie taoïste interne dans la vie quotidienne. Instructeur senior auprès de Mantak Chia, il assiste ce dernier dans son école à Tao Garden en Thaïlande. Il a également fondé sa propre école de Chi Nei Tsang ([www.cntschooll.com](http://www.cntschooll.com)) localisée à Barcelone (et bientôt en France). Il est également impliqué dans la diffusion d'une forme de Qi Gong particulière, le Qi Gong de l'Eveil et co-fondateur de la White Tiger company pour le développement de l'énergie masculine authentique.

# Les ailes du *Désir*

## Le grand éveilleur

par Jean-Michel Chomet & Laurence Cortadellas

Le désir est souvent accusé de tous les maux quand il est question d'éveil. Pourtant n'est-il pas la source qui anime l'âme de toutes celles et ceux qui se mettent en quête? La proposition de deux aventuriers du Tao.

*Si la raison est la boussole,  
les passions sont le vent.*

A. Pope

Le dictionnaire historique de la langue française (Robert) nous dit que « désirer » vient du latin *desiderare*, composé de *de* (à valeur privative) et de *sidus* (astre). Désirer signifie littéralement: « cesser de contempler (l'astre) », d'où la perception d'un manque... Nous voilà déjà au cœur de notre propos: éternels insatisfaits, nous sommes en manque... Insatisfaction bénie! Sans cette insatisfaction, nous serions encore là, béats et passifs, étant simplement... Grâce à ce besoin, nous pouvons nous éveiller à une autre dimension: ce mouvement, ce désir d'être. N'est-ce pas ce que voulait dire Zhuang Zi déclarant: *Le chemin est tracé en marchant*. Est-ce à dire que nous serions des êtres en devenir?...

*Avoir envie, désirer, c'est vivre!*

En effet, chacun à notre manière nous cherchons à améliorer notre vie, à en changer certains de ses aspects; ce rêve fou nous fait espérer un avenir plus doux. C'est ce manque qui fait qu'au milieu des difficultés de la vie, quelque chose en nous nous incite, nous invite, à continuer à exister, même quand, parfois, le désespoir nous prend. Ce quelque chose qui nous laisse aussi bouleversé par la beauté des choses et des êtres, nous donne envie! « En vie »

C'est cette tension qui nous met en marche, qui nous pousse sur le chemin, qui nous soulève, qui exige un surplus d'être, un surplus de vie! Ce que Sartre écrira au 20<sup>e</sup> siècle: *L'homme est fondamentalement désir d'être*, faisant écho à Platon dans *Le Banquet*, qui, à la question: *Qu'est-ce que l'amour?* répondra: *L'amour est désir et le désir est manque. Ce qu'on n'a pas, ce qu'on n'est pas, ce dont on manque, voilà les objets du désir et de l'amour.*



crédit photo: DR

### Le désir d'être

A travers la plus petite de nos envies s'exprime ainsi l'essence de ce désir d'être. Chacun à sa manière, là où il en est de son évolution, reconnaît ou non ce désir essentiel. A la manière d'un ferment, il éveille en nous le feu et l'on sait que le feu est la force de pénétration et de transformation par excellence. Traditionnellement, il est conscience et étincelle vitale, immortalisé par l'œuvre somptueuse du peintre Antonio Canova (1757-1822) où Eros par son baiser réveille Psyché endormie, ou encore illustré par de nombreux contes populaires tels *La Belle au Bois Dormant*. Le prince, merveilleux, nous tire de notre sommeil, de nos habitudes, de notre engourdissement, de nos automatismes; il suscite de nouvelles questions et une intensité, une créativité plus vive et passionnée.

### Notre trésor inestimable

Ce que nous ne sommes pas, ce que nous n'avons pas, ce qui nous manque... N'est-ce pas cet autre ou ce tout Autre qui nous appelle? Et c'est justement par le choc de la rencontre avec l'altérité que nos potentialités se révéleront. Cet élan propre à chacun agit comme un guide, il oriente notre pas dans le sens d'une disponibilité à l'intrusion de la différence. C'est ainsi que l'être se construit peu à peu dans l'interrelation et réalise ses possibles. Ce qui nous permet de développer une « philosophie de la

« Le chemin est tracé en marchant. »

## PORTRAITS



Jean-Michel Chomet est professeur d'arts martiaux internes chinois et de Qi Gong. Il a occupé des fonctions de Directeur Technique et de Conseiller au sein de plusieurs fédérations de Wushu et de Qi Gong depuis 1989.



Laurence Cortadellas est professeur de Qi Gong et de relaxation.

Créatrice d'un travail spécifique de Qi Gong pour les enfants. Auteur du livre « ABC du Qi Gong des enfants » aux éditions Grancher. Ils sont tous les deux fondateurs de Zhi Rou Jia, l'École du Développement de la Douceur.



Eros, par son baiser, réveille Psyché endormie. Antonio Canova (1757-1822)

caresse » pour paraphraser Lévinas; philosophie d'hospitalité, d'ouverture à la jouissance de la vie plutôt qu'une philosophie de la violence qui contrôle, juge, tolère, exige, exclut, nous isolant toujours davantage dans le monde fermé des certitudes et nous rendant toujours plus misérable.

Cette vision issue d'une philosophie de non-dualité inclut l'attention au plus humble et au plus modeste de nos désirs comme un guide pour en extraire son essence.

Cette essence, notre être, ce trésor inestimable, n'est-il pas le résultat plutôt que le point de départ? Et ce résultat n'est-ce pas l'éveil? Finalement, source d'éveil et éveil se rejoignent comme le décrit la philosophie du Tao où le chemin et le but sont une seule et même chose...

Un pas après l'autre, le présent est sans cesse renouvelé par l'effraction, la rencontre avec l'altérité: un nuage, un visage, une biche, un parfum, un rire, un cri... Hôte inattendu qui suscite un mouvement qui nous ébranle.

Cet élan n'a-t-il pas à voir aussi avec la mort et la résurrection prônées par l'ensemble des traditions; phénix renaissant de ses cendres!

Qui doit mourir en nous? N'est-ce pas cette tendance mécanique fixatrice, qui théorise, dogmatise, saisit et précisément étouffe le désir en stoppant là le flux du vivant? « Ne mettons pas de vin nouveau dans de vieilles outres », disait Jésus à ce propos, ce blocage faisant mourir aussi le désir d'être qui nous anime: « Laisse les morts enterrer les morts », dira encore Jésus.

Car lorsque le désir meurt, la vie nous quitte et telles des dépouilles vivantes, plus rien en nous ne jouit de l'existence.

#### *La voie du désir*

La voie du désir nous conduit à l'accomplissement que St Augustin déclinait en trois plans: le plaisir comme accomplissement du corps, le bonheur comme accomplissement du cœur et la joie comme accomplissement de l'esprit!

C'est cette espérance qui nous jette sur la voie de la transformation, mais ce sera aussi notre joie quand le neuf viendra et éveillera en nous réjouissance et célébration... ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

## LE REVE DU PAPILLON

« Le papillon fit un rêve. En rêvant, il est devenu Tchouang-tseu en train de regarder les fleurs. Les fleurs étaient vraiment nombreuses. Il faisait bon. Il était terriblement heureux. A ce moment, Tchouang-tseu se réveilla. Il ne savait pas si le Tchouang-tseu de maintenant était le vrai Tchouang-tseu ou le Tchouang-tseu qu'avait rêvé le papillon. Il ne savait pas non plus si Tchouang-tseu avait rêvé du papillon ou si le papillon avait rêvé de Tchouang-tseu. »

## L'ÉVEIL DANS LES ARTS MARTIAUX

### MORIHEI UESHIBA

« Jour après jour, entraîner son cœur, peaufiner sa technique, utiliser l'Unité pour frapper la multitude ! Telle est la discipline du Guerrier. »

« Chaque jour de la vie humaine contient de la joie et de la colère, de la peine et du plaisir, l'ombre et la lumière croissent et décroissent. Chaque moment est conçu par le grand dessein de la nature. N'essayez pas de nier ou de contrer l'ordre cosmique des choses. »

### BRUCE LEE

« Il faut vider son esprit, être informe, sans contours, comme de l'eau. »

« La voie de l'immortalité est déjà d'avoir une vie digne de s'en souvenir. »

« Suivez la Voie de la non-Voie, n'ayez aucune limite pour seule limite. »

« Nous devons être en harmonie et non combattre les lois fondamentales de l'univers. Cela veut dire que nous ne devons rien faire qui n'est pas naturel ou spontané. »



photographie : © François Lollichon

## L'expérience de l'éveil

« S'extirper d'un sommeil profond. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier & Dominique Radisson

photo : Arnaud Mattlinger par François Lollichon

Entre guérison et éveil, que recherchons-nous à travers notre pratique ? Quel est le sens de notre art ? Comment l'éveil se manifeste-t-il ? Comment notre conscience s'éveille-t-elle ? Pol Charoy et Imanou Risselard vous partagent leur vision née de leur expérience.

### Le Qi Gong est-il selon vous un art d'éveil ?

Imanou : L'éveil est la pleine conscience d'être. Et c'est notre manière et notre intention de pratiquer le Qi Gong qui en font une technique d'éveil ou pas. Il faut donc savoir ce que l'on cherche. La guérison ? L'éveil ? Ou les deux ? C'est cette intention qui amène les sens du corps dans une constante attention disponible à l'éveil.

Pol : Dans le mot « thérapie », il y a « théos » : « dieu ». A l'origine, guérir signifiait remettre quelqu'un en relation avec le sacré et les dieux. Il n'y a finalement pas de différence entre thérapie et éveil si l'on en revient à la racine grecque. Aujourd'hui, la thérapie a pris,

hélas, un autre sens et il existe un fossé entre les deux, un fossé tel que l'on peut guérir d'un symptôme sans prendre conscience des manques qui ont créé ce symptôme. Quelles sont en effet les aspirations de notre âme auxquelles nous n'avons pas répondu pour que l'on déclare tel symptôme ou telle maladie ? Si l'on prend conscience que le « mal-a-dit » quelque chose, un processus d'éveil se met alors en route. Pour s'éveiller, peut-être faut-il être prêt à ne pas guérir. Je citerai l'exemple d'Itsuo Tsuda qui fut au Japon un disciple de Maître Nogushi qui avait mis au point une technique de soin appelée le Seitai. Tsuda fut aussi disciple de Maître Ueshiba, fondateur de l'Aïkido et élève en sociologie de Marcel Granet, spécialiste de la civilisation Chinoise. Ressentant l'urgence d'un nouvel éveil collectif, Tsuda fonda l'École de la respiration et développa le « mouvement régénérateur ». Les personnes pouvaient ainsi faire l'expérience du mouvement spontané de l'énergie dans leur corps. Tsuda n'hésitait pas à refuser toutes les personnes qui se présentaient à lui dans la seule intention de guérir et insistait sur la nécessité de venir découvrir et de « s'éveiller à... », l'idée étant pour lui que si vous cherchez à obtenir (à prendre) quelque chose, vous ne pourriez plus faire aucune expérience d'éveil.

Imanou : Eveillé est le contraire d'endormi. Dans certaines traditions, on dit des personnes qui ne sont pas dans l'état d'éveil que ce sont des « dormeurs ». S'éveiller signifie donc s'extirper d'un sommeil profond, et cela, même si l'on pense être communément éveillé. Le premier pas sur cette voie est de commencer par admettre que nous n'expérimentons pas toutes nos capacités et que nous sommes des somnambules vacants à nos occupations sociales...

Pol : L'intention d'éveil est de rester ouvert à ce que l'on ignore de nous-même et du monde et d'élargir notre conscience — qui dépasse bien au-delà le cadre des sens et du mental — à d'autres perceptions. Et cela tout en utilisant aussi ce que nous sommes ordinairement pour éclairer et faire l'expérience des dynamiques inconscientes qui nous animent sans que nous nous en rendions compte, comme par exemple les espoirs ou les attentes de nos proches issus du jardin de notre enfance auxquels nous répondons à « l'insu de notre plein gré ».

Imanou : Dans éveil, il y a veille. (silence). Il faut donc toujours être en état sensible de veille. Elargir son champ de conscience et se rendre compte que lorsque nous dormons, nous ne sommes pas inconscients, mais nous fermons les yeux à une certaine perception du monde pour nous éveiller à une sensibilité transpersonnelle de ce même monde où notre perception s'affranchit du cadre du monde dit « ordinaire » et « organisé ». Or, rien ne sépare ces perceptions d'un même monde, hormis l'épaisseur de nos a priori et de notre empreinte culturelle qui crée un mur d'illusions pour percevoir le monde dans ses totalités. Pacifier et unifier ces espaces, voilà un pas incontournable sur la quête de l'éveil...

Pol : Cette référence aux rêves et aux autres mondes de la nuit correspond à Imanou qui est plus proche d'une culture chamannique de par ses origines métissées. En tant que Français blanc, ce qui se passe dans la nuit reste encore, de mon point de vue « civilisé », un espace onirique intéressant, riche de connaissances, mais que je ne peux m'empêcher d'expliquer et de rationaliser pour l'apprivoiser ; mes perceptions de références restant diurnes. Pour les peuples chamaniques, ce que nous vivons dans les rêves a autant d'importance que la réalité éveillée. Lorsque l'ego sommeille, le monde est simplement perçu autrement. Cette réalité subjective est tout autant intégrée que l'autre. Le cheminement d'éveil est donc de s'ouvrir à des subjectivités comme celles-ci et à oser entrer dans une dimension plus irrationnelle que notre culture. Mais ça n'est qu'une étape, celle où l'on sort d'un

carcan, car même cela est encore subjectif et n'est pas encore le monde. Multiplier les champs de perception permet de vivre moins enfermé, mais l'éveil véritable est quelque chose qui perçoit au-delà de toutes ces interprétations plus subjectives les unes que les autres. Il ne sert à rien de se réfugier dans l'une plus que dans l'autre.

#### L'éveil est question de perceptions...

Pol : Absence de perceptions...

Imanou : Un pur état d'être.

Pol : Tu es en même temps celui qui perçoit...

Imanou : Et celui qui est perçu.

Pol : Tu es en même temps là, en même temps l'autre et en même temps le monde.

Imanou : Tu es présence.

Pol : Ce qui est inaltérable, ce qui est au-delà de la subjectivité.

Imanou : Immuable.

Pol : Ce qui était avant l'homme et qui sera là après. Mon expérience est de sentir que l'on « tombe dedans ». On s'y prépare, on va vers, mais on tombe dedans lorsque c'est là. Et généralement, lorsque l'on réalise que l'on est tombé dedans, on en sort... et c'est très frustrant. Je me souviens d'une séance de méditation avec Imanou, où mon corps, de manière organique, a pris peur. Nous vivions avec Imanou une expérience d'expansion de conscience en même temps, mais j'ai été « ramené » à la « réalité » par une douleur physique aux lombaires qui correspond chez moi à une zone de fragilité congénitale (donc transgénérationnelle).

**Rester ouvert  
à ce que l'on  
ignore de  
nous-même.**

Imanou : La peur de se perdre... Ce qui est troublant dans cette expérience est que nous avons vécu la même chose, simultanément, sans nous parler. En moi, cela a réveillé une très forte nausée qui se manifeste lorsque j'ai mal à la vie, à l'existence. Ma peur l'avait déclenchée. Nous avons été tous les deux rattrapés par nos zones de fragilité qui nous imprègnent et nous freinent sur ce chemin.

#### Ces expériences sont très profondes...

#### La quête de l'éveil ne rend-elle pas asocial ?

Pol : Elle n'est pas, bien sûr, soumise à l'ordre social, mais elle ne rend pas asocial. Et j'aurais plutôt envie de dire que c'est la société qui ne tient pas ses promesses vis-à-vis du mystère qu'est l'être humain. Elle ne répond pas à ses aspirations et à son devenir « d'Homme ». Ce n'est pas l'homme qui devient asocial, c'est le social qui devient « inHumain ». Peut-être devrions-nous plutôt dire « outHumain ». ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



#### PORTRAIT

Pol Charoy et Imanou Risselard 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.



photo: Cécile Bercegeay par Frédéric Vilbrandt

## Le corps-conscience

Ces dix dernières années\*, une véritable révolution s'est opérée en moi, dans toute ma corporalité (corps-cœur-esprit). Je pressens d'ailleurs que cela ne cessera jamais, que chaque minute vécue dans ce choix de vie modèlera mon corps et mon comportement vers plus d'unité, de cohérence et de globalité. Plus j'éclaire mes zones d'ombre, plus je réinsufflé du mouvement aux parties de moi qui ne bougeaient plus, plus j'acquies de la force et une certaine « adaptitude » à emprunter mon chemin. Comme si mon corps physique se mettait en phase avec l'évolution de ma conscience, comme un miroir qui me donnerait une lecture de là où j'en suis. C'est ainsi que j'ai le plaisir de retrouver progressivement ma sensibilité et de laisser derrière moi une cuirasse épaisse et imperméable qui ne me donnait que le minimum vital.

## Le temps de la transformation

Grâce à ma pratique, que je vis comme une voie d'éveil, je découvre et expérimente une véritable alchimie, au sens où chaque chose s'entre-nourrit pour créer une matière vivante, aimante et intelligente, en constante évolution. J'aime l'image que nous donne le rythme des saisons pour évoquer la préparation invisible nécessaire pour se lancer dans cette aventure de conscience. Car plonger dans son inconscient — qui parfois prend une forme effrayante — demande d'avoir fait un choix sincère et profond. Comme les combattants qui se préparent et se concentrent avant la rencontre, il faut être prêt pour, ici, se retrouver à Voir, Sentir et Ecouter le Nouveau. Et lorsque la conscience et le physique travaillent de concert alors on s'offre plus de force et de disponibilité pour affronter le pénible, la peine, la peur... ou accueillir la joie. Je me souviens combien il m'a fallu de temps pour sentir le plaisir dans le mouvement: soit ça ne bougeait pas à l'intérieur et donc je ne vivais pas le mouvement, je le faisais seulement, soit c'était douloureux physiquement et émotionnellement. Puis, comme un cuir qui a besoin de s'assouplir, au fil des prises de conscience et de lâchers émotionnels, je me suis détendue, assouplie, j'ai accepté l'espace qui se créait en moi et j'ai pu enfin goûter à la grâce du mouvement et au plaisir de l'essentiel. J'ai bien sûr eu la chance de rencontrer de belles personnes, celles qui vous accueillent et vous accompagnent les bras et le cœur ouverts. Depuis, chaque jour me transforme et mes ailes poussent en chemin. ■

\* Depuis ma rencontre avec Pol Charoy & Imanou Risselard, le Wutao et la Transe-analyse.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

# L'éveil au *Vivant*

## L'émergence d'un corps conscient

par Cécile Bercegeay



### PORTRAIT

Sa rencontre avec Pol Charoy & Imanou Risselard, les créateurs du Wutao, a lieu en 1999. Elle enseigne aujourd'hui en cours réguliers à Paris et en stage dans toute la France. Ses autres spécialités sont le Wutao Sol et le Stretching/Wutao.

Sentir son corps se transformer au fil du cheminement de connaissance de soi, c'est un peu comme assister, progressivement, à son propre éveil...

Un éveil à la vie qui nous traverse et aux innombrables capacités, aptitudes et intelligences qui en résultent. Dire oui au vivant, c'est ouvrir le champ des possibles et frayer un chemin nourri de conscience, de perceptions, de connexions, de sentiments et d'extases infinis et bouleversants...

# ECOLE DU WUTAO

*éveiller l'âme du corps*



## DEVENEZ ENSEIGNANT DE WUTAO

Une formation en 2 ans  
sous la direction de Pol Charoy & Imanou Risselard

**Pré-inscription obligatoire : avant juin 2010**  
**Début de la formation : octobre 2010**

conditions de pré-inscription & renseignements  
contact@wutao.fr • 06 65 66 12 39  
Tout connaître sur le Wutao : [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

## Le Courrier du Livre

29, rue de Condé 75006 Paris  
Tél : 01.43.54.18.91

Pour plus de renseignement

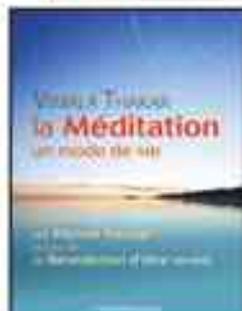
[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)



15 X 21 - 224 P - 16 €  
FEMA CHODORON  
Isbn : 978-2-7029-0792-4



15 X 23 - 124 P - 15 €  
CHEN WEIMING  
Isbn : 978-2-7029-0770-2



18 X 22 - 318 P - 19 €  
VILMA THAKAR  
Isbn : 978-2-7029-0759-7



15 X 19 - 224 P - 18 €  
SHIZUTO MASUNAGA  
Isbn : 978-2-36168-003-3



19 X 21 - 168 P + CD - 16 €  
VERONIQUE AICHE  
Isbn : 978-2-7029-0728-3



14 X 17 - 400 P - 22 €  
Isbn : 978-2-8132-0105-8



14 X 17 - 400 P - 22 €  
Isbn : 978-2-8132-0108-9



13.5 X 19 - 248 P - 16.90 €  
Don Miguel Ruiz  
Isbn : 978-2-8132-0122-5



14 X 18.5 - 195 P - 17 €  
PAUL HARRINGTON  
Isbn : 978-2-81320-124-9

But de commande à renvoyer à :  
Le Courrier du Livre  
29, rue de Condé 75006 Paris

- 1. Vivez sans entrave - 16 €
- 2. L'épée du Taiji - 15 €
- 3. La Méditation - 19 €
- 4. Les 100 récits du traitement - 18 €
- 5. La ronron thérapie - 16 €
- 6. La bible de l'acupuncture - 22 €
- 7. La bible du Baki - 22 €
- 8. Le Cinquième Accord Taijique - 16,90 €
- 9. Le Secret du pouvoir des Apos - 17 €

Montant de la commande : \_\_\_\_\_ €

Frais de port : \_\_\_\_\_

(2 Euros par livre - Franco à partir de 50 Euros)

Votre règlement : \_\_\_\_\_

Chèque

Carte bancaire : - Expéditeur : \_\_\_\_\_

N° : \_\_\_\_\_

# L'art du massage...

## Une expérience du ressenti

par Isabelle Martinez

Isabelle Martinez nous propose, à travers cette chronique, de voyager dans toutes les dimensions de l'art: du pictural au sculptural, du mouvement dansé au geste martial, du massage à la connaissance de soi. Expérience...

**L**a question de ce qu'est l'art aujourd'hui nous ramène à l'essence de l'art, la créativité. Cet espace créatif a une histoire. Cette histoire formulée dans celle de l'art, puis

devenue depuis peu histoire des arts (nouvellement enseignée dans l'éducation nationale), cloisonne dans certaines catégories, certaines disciplines, la créativité. Lorsque nous parlons de l'art contemporain, nous évoquons le monde des arts visuels, des arts dits vivants (spectacle), ou de musiques actuelles... Lorsque nous parlons des arts énergétiques nous convoquons le monde du bien-être, de l'éveil, de nos pratiques et de thérapies... Mais si nous plongeons au cœur de la source artistique, alors les séparations disparaissent, les liens se tissent, des créateurs multiples apparaissent, des chemins se témoignent et agrandissent les possibilités d'être au monde, de créer, de se créer et créer l'autre.

Car avons-nous réfléchi à l'utilité de l'art? Pourquoi les hommes un jour ont-ils inventé cet espace? L'espace de l'art est un espace dans lequel de nouvelles propositions éclosent,



crédit photo : © Claus Mikosch • fotofin.com

celles qui ne trouvent pas encore leur place et leur catégorie, un espace de respiration dans lequel transgresser, oser, éveiller des visions, alchimier est permis. Un espace nécessaire non seulement aux individus mais vital pour nos sociétés. Elles ont eu de tout temps besoin de créateurs pour venir bousculer le figé, sacrifier le monde, réveiller les sens, et pulser le mouvement de vie, nécessaire à chacun.

Je vous invite à voyager dans ces nouvelles formes, de vous laisser en suivre le courant, ouvrir vos intuitions et d'en devenir ainsi un lecteur/chercheur et acteur d'un nouvel art global. Aujourd'hui, le massage...

### *L'art du massage*

Le massage, issu de temps ancestraux, a pris des formes multiples et se répand aujourd'hui en Occident à l'allure d'un moment, d'un espace, dans lequel l'homme moderne ose se poser, voire se détendre.

### *Un geste primordial*

Beaucoup d'informations aujourd'hui circulent sur le massage et ciblent particulièrement sur les techniques proposées. Cependant, il est un aspect dont on ne parle jamais ou bien très rarement, celui que je souhaite transmettre, celui de ce rapport primordial et d'alchimie vivante circulant entre le masseur et le massé. Celui d'un nouvel art vivant.

Se faire masser est une demande. Au départ, une demande de contact, de toucher, et le toucher n'est pas exempt de préjugés, de projections et parfois de blocages. Il est parfois besoin, tout simplement d'un coup de main... J'ai dans mes pratiques souvent appris à lâcher puis à lâcher prise et parfois à laisser faire le mouvement. En parallèle dans ma vie, j'ai aussi appris à accepter les événements de mon existence. Il y avait un point cependant que je ne connaissais pas, ou bien dont je ne me souvenais pas et que le massage m'a re-donné, comme une nouvelle porte ouvrant un espace de possibilités confiantes: me laisser faire. Je me suis alors rendue compte que le massage est passage et voie de transformation. Il peut se choisir parmi d'innombrables techniques, mais il dépend aussi uniquement de la qualité de celui qui le donne, de la réceptivité de celui qui le reçoit. Cette qualité se pose dans mon champ d'historienne de l'art en terme de créativité: suivre le vivant, inspiré du moment et bien sûr une écoute qui lâche prise sur les calques d'une technicité pour en créer dans l'instant présent une nouvelle.

### *L'art vivant d'un geste*

Tout comme chez un artiste, copier seulement et appliquer une technique est un passage mais ne peut aboutir à de nouvelles formes, car elle enlève cette capacité de vibration, cette prégnance nécessaire à « toucher ». Dans un axe artistique,

le geste est un acte créatif. L'acte du masseur lui aussi s'innove d'improvisations, inspirées face à la matière qu'en quelque sorte il façonne dans un esprit de mutation. Les gestes se posent dans un répertoire précis et concis selon les déséquilibres ressentis: modeler, sculpter, connecter, soulager, absorber, annihiler, dominer (main mise sur la douleur). Chaque geste induit une circulation, s'exprimant comme une respiration entre le Ciel et la Terre, mais aussi dans les cellules, les muscles, le tissu cutané.

### *Impressions sensorielles*

Nous voilà devenant une surface ouverte. Dans le silence, absorbés par nos sensations, des lignes perceptives tracent un nouveau paysage: « Percevoir, dans le sens plein du mot [...], c'est saisir un sens immanent au sensible avant tout jugement ». (Maurice Merleau-Ponty)

Des connexions nouvelles s'appellent, des émotions « s'organent », des prolongements de champs morphiques remplissent des zones laissées vides. Dans l'abandon à l'autre, des confiances nourricières guérissent et s'impriment... Il y a dans cet abandon un relâcher profond: une expérience vulnérable du nouveau né à celle plus mystique de se laisser relier au mouvement perpétuel de l'univers, à Dieu, à l'inconnu. Il y a du ravissement à se laisser ravir, à se laisser toucher, il y a des mémoires enfouies, des profondeurs à fleur de peau. Les mains rassurent, ouvrent le passage, suivent le rythme, le temporisent ou l'accroissent, se font présence, se font soutien, se font guide.

En position passive, l'immobilité pulse, se mobilise, les gestes de l'autre nous reconforment, donnent sens à nos contours, à notre présence au monde. Nous voilà devenant vivant dans un corps rassuré, se laissant faire, se laissant s'inventer, se laissant transformer: « Le corps humain est matière vivante en mouvements permanents plus ou moins amples. A cause des émotions ressenties, des contractions, voire même des blocages, contrarient la bonne circulation des liquides et de l'énergie du corps... Il s'agit alors de transmettre un élan dynamique d'appétit de la vie (...) Un contact énergétique s'établit où « le toucher se fait de mon « Qi » à ton « Qi ». J'écoute ce que dit l'autre, son corps, sa voix, son regard et je relie les parties cachées de son histoire à l'être du moment ». (Luc Charles\*) ■

\* Luc Charles est masseur: auteur d'un massage contemporain (Vers un art de transformation).

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

**Chaque geste induit une circulation.**



### **PORTRAIT**

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

# 12 Sages...

## Pour préserver le patrimoine des arts martiaux

*propos recueillis par Delphine Lhuillier*

Il restait encore quelques membres du Conseil des Sages de la Fondation Internationale pour la Préservation des Arts Martiaux à vous présenter. Aujourd'hui, Claude Thibaut.



Illustration : Fédor Tamarsky



### CLAUDE THIBAUT

*Historien des arts martiaux*

#### 1. Que signifie pour vous la Voie (Tao, Do) dans les Arts Martiaux ?

Quelle signification ? Celle que l'on découvre à vingt ans ou celle que nous poursuivons cinquante ans plus tard ? La première est une matière qui nous est enseignée au même titre que le français ou la morale, dans laquelle nous allons puiser une énergie transmise par les créateurs et les grands anciens des arts martiaux. Un demi-siècle plus tard la Voie est devenue ouverture sur soi, lumière, lucidité, un comportement pour espérer encore et toujours, pour refuser les mauvais coups et combattre le désabusement qui nous guette face aux désillusions de la vie.

#### 2. Quelles sont pour vous les vertus des arts martiaux et que peuvent-ils apporter aujourd'hui à la société ?

Une grande école de modestie qui permet à tous les stades de son apprentissage et de son développement de se comparer et de s'améliorer. Les arts martiaux nous demandent d'être meilleurs, même quand nous pensons avoir déjà accompli un long chemin gagnant. Ils nous aident à ne jamais considérer le présent comme un acquis définitif. La vie est une suite de compétitions et de réflexions intercalées. Quelle satisfaction de percevoir la découverte d'un élément encore inconnu dans un domaine étudié depuis cinquante ans !

#### 3. Quel est le sens pour vous de la fondation ?

C'est un conservatoire et un passage de l'histoire. Chaque pratiquant, quelle que soit sa discipline de recherche, devrait disposer d'une banque de documents et d'informations lui donnant toutes les approches techniques et spirituelles auxquelles il aspire. Avec cette approche, forme d'enseignement conservant les traditions, les arts martiaux éviteront de dégénérer en cédant aux modernes conceptions de la compétition sportive. La Fondation naît 75 ans après l'apparition du premier art martial en France, le judo, en 1936. Elle doit être une rencontre écrite, sonore, muséale, et il faut la faire vivre, vite et bruyamment, pour rattraper le temps perdu. ■

Pour + d'infos, consultez  
le carnet d'adresses p. 60.

# Agir aujourd'hui pour transmettre demain



- Fonds documentaire
- Bibliothèque
- Cinémathèque
- Publications

- Centre de recherche •
- Colloques •
- Musée •
- Séminaires •

## F I P A M

FONDS INTERNATIONAL POUR  
LA PRÉSERVATION DES  
ARTS MARTIAUX

[www.fipam.org](http://www.fipam.org)

Organisme Non Gouvernemental à vocation philanthropique

Agrément préfectoral n°2009 du 18 décembre 2009

Mécènes du FIPAM, ils soutiennent nos actions

ASSOCIATION  
**BUSHIDO**



**BUDO**  
Editions

[Generation-tao.com](http://Generation-tao.com)

殘心 zanjin



## Le Qi Gong vu de *Chine*

« A 200 % écologique ! »

*propos recueillis par Delphine Lhuillier & Pol Charoy,  
traduction par Dr Liu Jun Jian*

De passage en France pour animer des stages sur les « 4 formes officielles » de Qi Gong à l'Institut du Quimétao, M. Ji Yunxi, Président de l'Association Nationale de Qi Gong de Santé de Chine et Maître Yu Dinghai, auteur de la forme officielle des 5 animaux, nous ont partagé leur approche du Qi Gong. Rencontre...

**Pouvez-vous expliquer à nos lecteurs les raisons de votre venue en France ?**

M. Ji Yunxi : Nous venons en France pour apprendre la culture occidentale et partager la culture chinoise aux Occidentaux à travers la pratique du Qi Gong. Nous souhaitons aussi que les pratiquants puissent intégrer des techniques adaptées, aux vertus scientifiquement démontrées. Le Qi Gong est millénaire en Chine et il existe de très nombreuses méthodes, certaines étant peu recommandées.

C'est pourquoi nous avons sélectionné quatre méthodes que nous avons retravaillées pour que tout le monde puisse les pratiquer. Elles sont aujourd'hui enseignées à l'université. Les professeurs qui viennent en France sont là pour enseigner la technique, mais aussi la culture et les principes philosophiques liés à la pratique. Pour, notamment, que les pratiquants sachent à quoi servent toutes ces techniques et en quoi elles consistent.

**Quels sont les critères de sélection pour mettre au point les méthodes qui vont devenir officielles ?**

Maître Yu Dinghai : Il faut que la technique ait une très longue histoire, que beaucoup de personnes la pratiquent déjà et qu'elle n'ait pas d'effets secondaires (comme cela arrive parfois pour certaines méthodes). Pour ces quatre premières formes, nous avons choisi quatre écoles différentes : le Liu Zi Jue, les 6 sons thérapeutiques travaillent sur l'énergie intérieure ; le Wu Qin Xi, le Qi Gong des 5 animaux, comme son nom l'indique, s'inspire des animaux ; le Ba Duan Jin, les huit pièces de brocart, permet de synchroniser et d'harmoniser toutes les parties du corps, et notamment les organes ; le Yi Jing Jin, la transformation des muscles et des tendons, permet de dilater, d'assouplir et de renforcer les articulations et les tendons.

**D'autres Qi Gong, plus thérapeutiques, vont-ils être adaptés ?**

Maître Yu Dinghai : D'autres techniques vont être transmises selon le niveau technique des pratiquants, leur âge ou leur morphologie. Certaines sont déjà prêtes : les huit pièces de brocart pratiquées assis, le bâton de Taiji et l'enchaînement, sous une forme concentrée, du Dao Yin Yang Sheng Gong du professeur Zhang Guang De. Nous allons également mettre en place des techniques de soin par le Qi Gong adaptées à certaines problématiques ; tel terrain nécessitant par exemple tel mouvement, etc. Mais selon moi, engranger des techniques n'est pas l'essentiel, il faut surtout bien les pratiquer. En profondeur.

**La répétition de la forme suffit-elle pour intégrer l'essence du Qi Gong ou la transmission est-elle nécessaire pour dépasser le cadre du formel et entrer plus subtilement dans la sensation ?**

Maître Yu Dinghai : Les deux sont nécessaires : il faut pratiquer seul et avoir un enseignant qui nous transmet l'essence de la pratique. Car la forme en Qi Gong n'est pas ce qui est le plus difficile à intégrer, mais « l'intérieur », l'essence de la pratique. Elle nécessite un professeur qui nous guide, notamment pour atteindre un niveau plus élevé et plus rapidement. Un exemple : la respiration, c'est de l'énergie. Accompagner un mouve-

ment avec sa respiration, c'est facile, mais accompagner la circulation de l'énergie à l'intérieur, ça, c'est difficile. Quand les quatre formes officielles ont été créées, elles devaient être faciles à apprendre pour le grand public, mais pas forcément faciles à approfondir.

### Quel est pour vous le lien du Qi Gong avec le Wushu ?

Maître Yu Dinghai : Tous les arts martiaux (internes) contiennent des éléments de Qi Gong qui sont très bons pour la santé, notamment quand la dimension martiale a été enlevée : comme le Taiji style Yang ou Wu pour l'hypertension, la posture de l'arbre en Xing Yi Quan. De mon point de vue, les mouvements pratiqués en Qi Gong pour la santé aident à comprendre la gestuelle martiale. Le Qi Gong aide aussi à relâcher.

### Est-ce que pour être un bon pratiquant de Qi Gong, il faut avoir pratiqué le Wushu ?

Maître Yu Dinghai : C'est sûr qu'il est plus facile pour les pratiquants d'arts martiaux d'aborder le Qi Gong, notamment les pratiquants de Taiji.

### Avez-vous pensé à créer des Qi Gong pour améliorer notre potentiel, nos performances ou nos qualités artistiques ?

Maître Yu Dinghai : Le Qi Gong permet de développer des capacités cachées. Même si ce n'est pas accessible à tout le monde. Quand on joue du piano, on doit développer de grandes capacités de concentration. Le Qi Gong aide à développer la concentration et le relâchement. Il est déjà utilisé à l'université pour les athlètes de natation, de tir à l'arc... J'ai participé, il y a un an, à une conférence en Allemagne consacrée au développement de son potentiel et de ses performances en compétition par le Qi Gong.

### Est-ce qu'il y a un intérêt à être végétarien pour préserver notre santé ? Poursuivez-vous des recherches dans ce sens ?

Maître Yu Dinghai : Dans les Qi Gong traditionnels, certaines écoles exigent d'être végétariens, il y a même certaines techniques qui nécessitent le jeûne. Ces méthodes contiennent également beaucoup d'interdits et de recommandations : à quelle heure pratiquer, où, etc. Mais dans les Qi Gong officiels, une alimentation équilibrée est recommandée, car certaines personnes peuvent être faibles, avoir des carences, du cholestérol, etc.

**Pour Génération Tao, les Taoïstes sont les ancêtres de l'écologie qui avaient conscience de notre relation avec le Ciel et la Terre. Est-ce que le Qi Gong peut être pour vous considéré comme une pratique écologique ?**



crédit photo : Institut du Quimédao

Maître Yu Dinghai : Oui, le Qi Gong est à 200 % écologique, parce que l'on parle d'union entre la nature et l'être humain et que toutes les parties de soi sont unifiées et homogènes. Dans ce sens, on préserve son énergie sans briser l'harmonie et l'équilibre de la nature et sans puiser dans ses ressources. De plus, on entretient de bonnes relations humaines en gardant un cœur ouvert. Si on vit dans cette attitude avec la nature et avec les autres, la nature et les autres auront cette attitude vis-à-vis de nous. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

De gauche à droite, Maître Yu Dinghai et M. Ji Yunxi en train de découvrir Génération Tao.

**Développer des capacités cachées.**

## MINI PORTRAIT CHINOIS

Maître Yu Dinghai, auteur de la forme officielle des 5 animaux, s'est prêté à notre rituel du mini portrait chinois.

#### Si vous étiez un animal ?

Un grand oiseau qui vole librement.

#### Si vous étiez une fleur ?

La fleur du magnolia parce qu'elle est belle et qu'elle a du caractère.

#### Si vous étiez une couleur ?

Mauve.

#### Si vous étiez un élément ?

L'eau qui nourrit.

#### Si vous étiez un plat ?

Du bœuf, tout simplement parce que c'est bon !

# Le style Sun

## « Le Taiji Quan aux pas vivants. »

texte & photos par Jean-Jacques Sagot

Parmi tous les styles de Taiji Quan, entre le style Yang, le plus répandu, le style Chen, le plus « martial », le style Wu et le style Wu Hao, on trouve le style Sun, très peu pratiqué et donc méconnu. Découvrez l'histoire d'un art façonné par l'expérience d'un homme, Sun Lu Tang, qui a transmis son enseignement à sa fille, Sun Jian Yun...

Années 50 à Beijing, années de plomb... Tous les matins, un jeune adepte de Taijiquan va rendre visite à une dame qui vit presque cloîtrée dans l'ancienne maison paternelle. En marge de sa tâche de technicien hydraulique, il va recueillir l'enseignement de la fille unique d'un vieux maître. Celui-ci, disparu depuis longtemps (en 1933), est le prestigieux fondateur du style éponyme, Sun Lu Tang.

### Chen Guo Fu chez Sun Jian Yun

Notre jeune technicien, Chen Guo Fu, est d'origine shanghaienne. Il est né cette même année 1933. Il commence l'étude des arts martiaux à l'âge de 7 ans puis débute l'apprentissage du Taijiquan avec le style Wu de Maître Wu Lin Hua. Il apprend ensuite le style Yang grâce à Tian Shao Lin et Fu Zhong Wen. Nommé à Beijing, son ami et aîné Sun Yu Lin, élève de Sun Lu Tang à l'époque faste où celui-ci animait des écoles d'arts martiaux de Nanjing à Shanghai, lui confie cette adresse: 5, ruelle du Fil de Coton, dans les vieux quartiers de Beijing. C'est celle de la maison de Sun Lu Tang où habite Sun Jian Yun, sa fille unique. Effectivement, celle-ci y vit recluse, car les temps ne sont pas favorables pour les descendants de ceux qui ont eu des responsabilités avant l'avènement des maoïstes — et Sun Lu Tang avait grade de capitaine dans l'armée républicaine... Ainsi celle qui a recueilli l'enseignement et les écrits paternels habite une maison mise à l'index et survit en produisant des petites peintures traditionnelles qu'elle

**Il réfutait  
toute idée  
du secret.**



crédit photo : La Grande Ourse

Portrait officiel de Sun Lu Tang.

du mal à placer. De 1953 à 1956, Chen vient chaque matin travailler avec Madame Sun qui lui enseigne l'art paternel, posture après posture, ainsi que l'art du Tuishou. En retour, Chen lui procure une aide matérielle bienvenue pour traverser cette période dure de l'histoire chinoise.

De cette période sombre, Chen sortira renforcé, s'étant nourri à la sève du Taijiquan de style Sun. Ce style, peu développé, ancré sur les vieilles techniques de combat du Xingyiquan et du Baguquan, avait intégré le mystérieux Taijiquan de la lignée des Maîtres Wu. Quand Chen rentrera à Shanghai, Madame Sun l'adressera au tenant du style Wu, Maître Hao Shao

Ru, dont il partagera les dernières années d'enseignement et qui le confiera aux maîtres taoïstes plutôt discrets à cette époque. Il aura effectué alors un parcours rare pour un pratiquant de sa génération.

Quant à moi, j'ai la chance de travailler sous l'égide de Chen Guo Fu depuis plusieurs années, après avoir été initié au style Sun par Liang Xiao Wan, au début des années 90, lorsqu'elle s'est installée en France — j'avais eu auparavant le bonheur d'assister à des démon-

trations de Madame Sun Jian Yun à Shanghai en 1992. Je suis bien conscient à la fois de cette chance et de mon incapacité à pouvoir recueillir tous les fruits de son enseignement. Cependant, son enthousiasme pour l'échange et la connivence que nous cultivons m'aident à entrevoir progressivement les arcanes subtils de cet art.

## Le fondateur : Sun Lu Tang

Nous avons également la chance d'avoir à notre disposition les écrits du fondateur du style, Sun Lu Tang. Ces ouvrages majeurs concernent d'abord le Xingyiquan et le Baguaquan — ces exposés sont publiés en 1916 au moment où la notoriété de Sun est à son apogée à Beijing. Ils traitent de ces deux techniques qui sont les piliers de son art.

### Un rude combattant

En effet, Sun, après une enfance très difficile dans le Hebei, s'est aguerri grâce aux enseignants d'arts martiaux locaux et à son tempérament obstiné. Son adolescence est marquée essentiellement par le dur apprentissage du Xingyiquan auprès de Li Kui Yuan qui le confie ensuite à son maître, Guo Yun Shen, avec lequel il reste jusqu'à l'âge de 30 ans. Il va ensuite apprendre le Baguaquan à Beijing avec Cheng Ting Hua, dans la filiation directe du fondateur Dong Hai Quan. Nous pouvons compter sur les éléments biographiques que Sun Lu Tang a laissés — en particulier grâce à la traduction anglaise de Tim Cartmell et de Dan Miller. Nous pouvons aussi en corriger certains avec les nombreux amendements qu'a pu apporter Madame Sun, dont la probité et la rigueur ont permis d'atténuer les prouesses mythiques que l'on a attribuées à son père. On sait bien que les anecdotes qui nous parviennent aujourd'hui concernant l'histoire des arts martiaux sont souvent des légendes, au mieux des enluminures autour de faits avérés. Ce qu'il faut comprendre, c'est que ces maîtres dont il ne nous reste la plupart du temps qu'une généalogie transmise avec application, étaient de rudes combattants, souvent frustes et méprisés par les lettrés de leur temps. Guo, le maître transmetteur du Xingyiquan, était un milicien, à la réputation de tueur et de vaniteux ; il formait d'abord de solides combattants pour renforcer ses équipes d'escorteurs. Le premier infléchissement de Sun vers les arts souples vient avec le Baguaquan, l'art du contournement et de la déviation. Il fait alors le rapprochement des arts guerriers avec les arts traditionnels — il a été formé à la calligraphie dans sa jeunesse — et se consacre à l'étude des canons de la philosophie (Yi Jing, Laozi). Il entame alors un périple initiatique qui le conduit (entre autres) dans un monastère du Mont Wu Dang.



crédit photo: La Grande Ourse

Famille Sun Lu Tan : Sun Jian Yun jeune, au centre, à la fin années 20.



crédit photo: La Grande Ourse

Hao Shao Ru & Chen Guo Fu à Shanghai, en 1958.

### Maître réputé de Xingyi et de Bagua

Son allégeance à la tradition passe donc par la publication des deux traités sur le Xingyiquan et le Baguaquan, qui sont des éléments fondamentaux de l'histoire des arts martiaux chinois — il existe une excellente traduction anglaise, grâce encore à Dan Miller. Il s'impose à cette époque comme le maître incontesté de ces techniques et accueille de nombreux élèves dont, par exemple, Chen Wei Ming — l'illustre propagateur du Taijiquan — dans les nombreuses salles d'entraînement qu'il ouvre à Beijing, Tianjin, tout le Hebei et le nord de la Chine. C'est précisément à ce moment, en 1914, qu'il rencontre Hao Wei Zhen. C'est la rencontre lumineuse qui va définitivement changer son parcours. Hao est le tenant du Taijiquan de style Wu. On appelle ainsi ce style du nom de son fondateur, Wu Yu Xiang. On l'a appelé aussi style Hao, car c'est la famille Hao qui l'a transmis, ou baptisé « Wu militaire » pour ne pas le confondre avec le style Wu beaucoup



photo: Julian Blight

### PORTRAIT

Jean-Jacques Sagot enseigne le style Sun et les fondamentaux des techniques martiales du Taiji Quan. Il propose encore des formations sur le style Cheng Man Ching (dont il a traduit les écrits fondamentaux aux Editions Trédaniel). Il a développé depuis 20 ans l'enseignement du Taiji Quan en lycée (avec une option au baccalauréat). Il dirige l'enseignement de l'association « La Grande Ourse ».



crédit photo: D. R.

« Ce style, le plus interne de tous, aux mouvements peu expansifs, tourné à la fois vers une maîtrise des flux internes et vers une protection étonnante. »

plus récent et qui est une branche du style Yang; les deux « Wu » en chinois étant deux idéogrammes différents, le « Wu » de Wu Yu Xiang signifiant: combat. Hao a perpétué confidentiellement ce style le plus interne de tous aux mouvements peu expansifs, tourné à la fois vers une maîtrise des flux internes et vers une protection étonnante.

Sun, adepte du « poing qui foudroie », du « bras qui retourne » est bluffé par l'art de Hao. En homme intelligent et avisé, il revient à l'état de débutant et s'initie au Taijiquan Wu.

Par la suite, il combinera les trois arts ensemble pour en faire une merveille syncrétique: le style Sun est né. Les années 20 seront consacrées à la propagation de cet art et à la publication de: « La vraie nature du Taijiquan », ouvrage fondamental — également accessible en langue anglaise. Notons que les autres traités importants sur le Taijiquan seront postérieurs — ceux de Chen Wei Ming, Yang Cheng Fu en particulier. Sun complètera ses publications par des traités sur la pratique des armes.

### Le chemin vers l'interne

Aujourd'hui, il faut reconnaître que le style Sun est plutôt confidentiel, tant en Asie qu'en Occident, derrière le style Yang qui a essaimé dans le monde entier avec ses variantes innombrables et le style Chen qui a cultivé son particularisme, fort de son antériorité. Il a lui aussi engendré diverses branches, avec des formes raccourcies ou extériorisées pour être introduites lors de compétitions. Mais, dans l'ensemble, il est resté un style très minoritaire. Il est vrai que, vu de l'extérieur, il n'est pas aisé d'y percevoir les facettes multiples de ses origines, ni la profondeur de ses effets. Alors que l'adepte, lui, se rend compte de la magnifique

architecture due à son créateur. Il peut graduellement percevoir les arcanes innombrables dus à la combinaison des trois arts: telle posture est guidée par les pas unidirectionnels du Xingyiquan et une manifestation contenue du Taijiquan, telle autre est construite sur les pas rotatifs du Baguaquan et l'ouverture en cercles des bras du style Wu, une autre encore exige un déplacement sans aucune rotation. L'essentiel cependant réside dans le chemin subtil qui nous conduit vers la découverte et l'entretien des perceptions internes. J'y vois, pour ma part, une longue purification liée à la réduction de l'amplitude des mouvements, à un enracinement accru, impératif lorsque l'envergure des appuis se réduit, et à une intériorisation requise par la substitution de la rotation de la taille par le jeu du vide et du plein.

### Les propos de Sun Jian Yun

C'est Madame Sun Jian Yun qui parle le mieux du style de son père. Écoutons-la: *Les caractéristiques du style Sun sont les suivantes: il n'y a pas un déplacement vers l'avant qui ne soit suivi d'une assise renforcée. Si l'on fait un pas en avant, un petit pas le suit obligatoirement; si l'on fait un pas en arrière, il est nécessairement suivi d'un retrait de l'autre appui. Ainsi chaque posture est enracinée et peut se transformer avec souplesse. Les mouvements du corps sont fluides et détendus, agiles et naturels. Il faut donc s'entraîner avec application pour pouvoir en permanence distinguer le vide et le plein dans*

**Un pas  
en avant,  
un petit pas  
le suit...**

*les deux pieds. Sur ces bases, les postures de la forme se déroulent comme des nuages et ruisseaux, sans être interrompus. Chaque transformation du corps, chaque changement de posture est lié à l'ouverture et à la fermeture, à l'afflux et la concentration du souffle. C'est la raison pour laquelle cette forme s'appelle « le Taijiquan aux pas vivants, l'art de l'ouverture et de la fermeture ». C'est aussi pourquoi c'est un art incomparable pour l'entretien de la santé quel que soit l'âge ou la stature du pratiquant.*

(Préface à l'édition de son fascicule de 1953)

### Le chemin vers l'humilité

Madame Sun minimise les exploits guerriers de son père et de ses adeptes et elle met en exergue le chemin de son père vers l'humilité, ses conseils précis et sages — il réfutait toute idée de secret et prônait un entraînement équilibré et consciencieux. Elle encensait surtout sa grande maîtrise dans la conduite de sa vie. *Il mourra « dans la pièce qui l'a vu naître », dit-elle, ce qui est géographiquement peu probable, mais symboliquement véritable: il aura clos une vie accomplie, en percevant l'écho entre la porte de la naissance et celle de la mort. Elle évoque avec clarté les principes et les images évoqués dans l'enseignement paternel; ainsi : Mon père disait*

Sun Jian Yun



crédit photo: La Grande Ourse

souvent: « Quand Monsieur Hao Weizhen parle du Taijiquan, il évoque trois niveaux de conscience: au début, on a l'impression que le corps est dans l'eau et que les deux pieds sont sur la terre, les mouvements du corps rencontrant la résistance de l'eau; au deuxième niveau, on a l'impression que le corps se trouve dans l'eau et que les deux pieds flottent aussi, comme une personne qui nage librement sous la surface de l'eau; au troisième niveau, le corps devient léger et agile, on a l'impression que les deux pieds marchent sur la surface de l'eau, comme si on était sur le bord d'un gouffre, comme si on marchait sur une fine couche de glace; le Shen et le Qi se réfugient alors à l'intérieur et l'esprit ne se disperse pas; à ce moment-là, on peut dire que le Quan est réussi. (Commentaires dans le fascicule de 1953)

## Les propos de Chen Guo Fu

Chen Guo Fu, à son tour, ponctue son enseignement de références et de commentaires sur l'origine du style: *Si Sun Lu Tang a pu rassembler des techniques complémentaires, c'est que les trois principales: Taiji, Bagua et Xingyi sont des Neija, c'est-à-dire des techniques internes... La caractéristique du style Wu est l'extrême souplesse... Sun Lu Tang a gardé l'essence des qualités martiales, mais son objectif était de faire un exercice prophylactique... Dans le Xingyi, la force (Jing) est trop exprimée, elle est alors tempérée par les principes du style Wu... Les formes traditionnelles ont été élaborées en respectant la circulation du Qi dans les méridiens selon une continuité bien définie: si on change l'ordre des postures, on bouleverse cet ordonnancement. Les mises en jeu de la petite et de la grande circulation céleste suivent ces processus qui s'installent alors de façon naturelle, selon la tradition taoïste... Ainsi, on peut aller vers le Wuji — l'extérieur tend vers l'immobilité, mais à l'intérieur se développent les puissants processus internes —... Tout ceci est volontairement construit ainsi par Sun Lu Tang, dans la forme originelle, en respectant les fonctions anatomiques (articulations, muscles,...) et les conceptions traditionnelles (Qi, méridiens...)... Le Bagua et le Xingyi sont des écoles secondaires, mais, comme Sun Lu Tang était expert dans ces arts-là, il ne les a non seulement pas reniés, mais bonifiés... On peut avoir l'image suivante: le Bagua et le Xingyi sont comme des écoles primaires et le style Wu comme l'université...*

### Et maintenant...

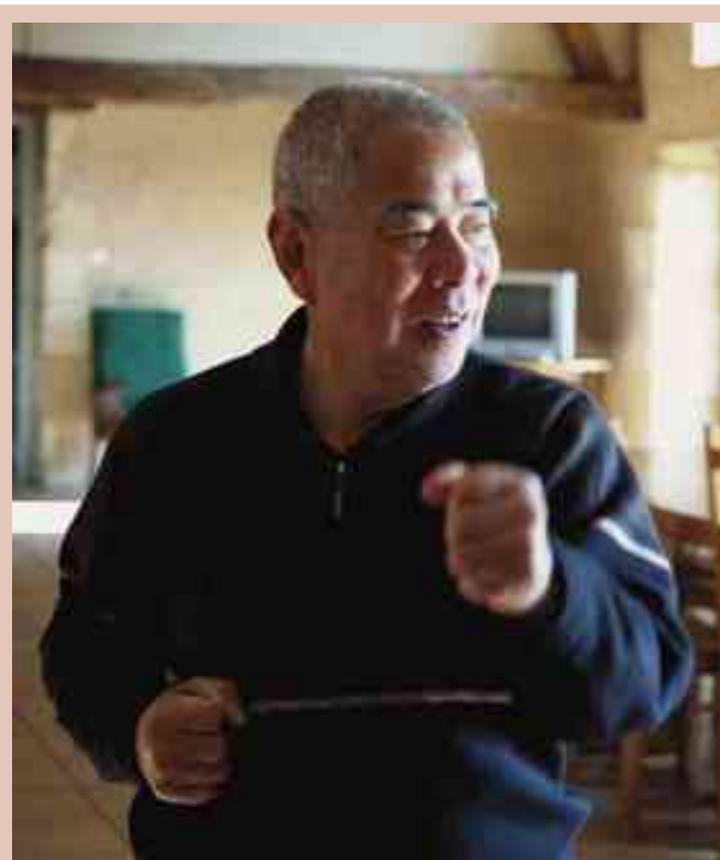
J'aime beaucoup la transmission de cette école sans structure académique, ni icônes. Chen sait être simple et j'aime à rappeler certaines de ses paroles, comme celles-ci, prononcées la première fois que nous l'avons fait venir en France: *Le Kung Fu\**, je ne peux pas vous le donner comme ça, comme je donne ma montre. Je ne peux que vous guider, c'est tout. A vous de chercher!

Et puis, quelque fois désabusé par la tournure du Taijiquan, en Chine surtout: *Je fais partie de l'ancienne génération, celle qui est en train de disparaître. Dans un avenir proche, beaucoup de choses vont changer en Chine. On s'éloigne du Taiji des origines. Ceux qui en font encore ne développent qu'une sorte de danse. C'est aux Occidentaux qui cherchent et travaillent le vrai Kung Fu de le perpétuer. Ainsi, un jour, les Chinois pourront le réintroduire chez eux.*

Ou bien me confie-t-il: « Maintenant, à mon âge, je te donne tout ce que je sais, l'eau et la cuvette aussi! A toi de l'attraper! ». Pas facile d'attraper la cuvette sans rien faire déborder! ■

\* Kung Fu dans le sens chinois de: « l'excellence de la pratique ».

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



**CHEN GUO FU**

Aujourd'hui Chen Guo Fu est Vénérable Maître de la célèbre Association JINGWU (la Quintessence des Arts martiaux) de Shanghai, membre permanent de l'Association chinoise pour l'étude du taiji de style Chen, conseiller de l'Association YONGNIAN (l'année éternelle) du taiji de style Yang. Il est surtout le maître référent de l'Association pour l'étude du taiji de style Wu à Shanghai et consultant de l'Association pour l'étude du taiji de style Sun à Beijing. Il ne donne plus d'enseignement que ponctuellement.

# La danse *Orientale*

Cette « danse du ventre » si mystérieuse...

par Magali Pénéol

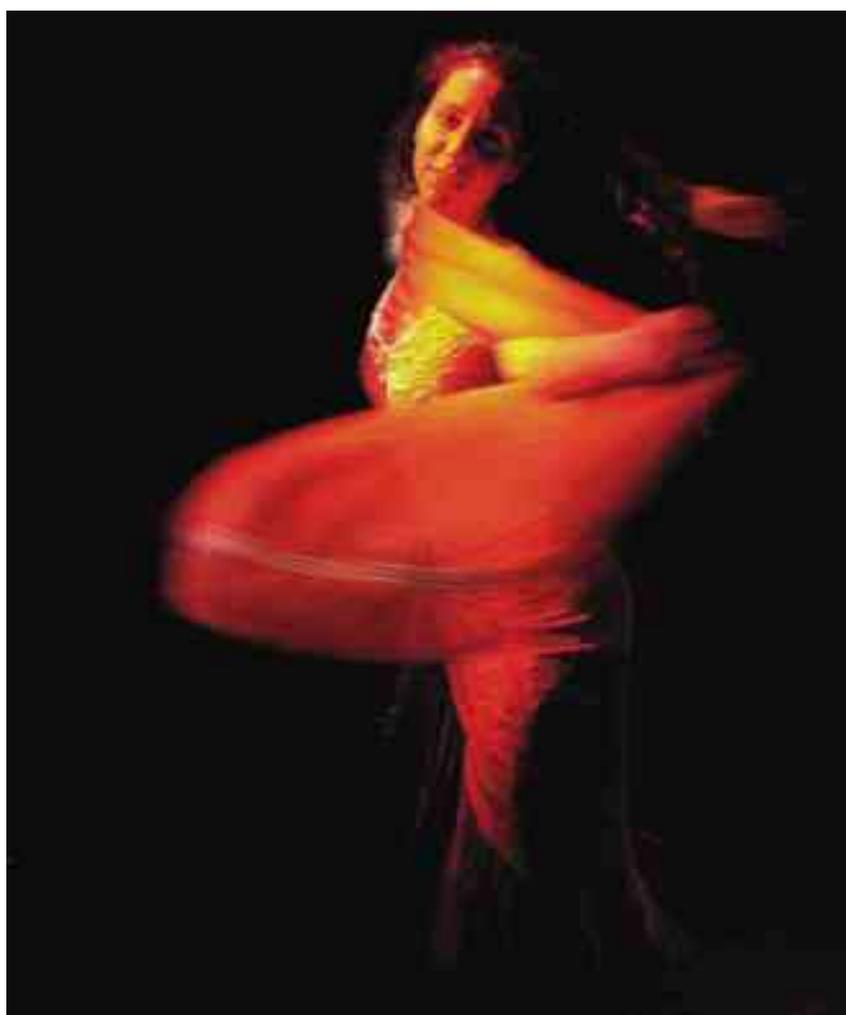


photo: Martina

Enracinement, spirales, mouvements de la colonne vertébrale, voilà des notions familières à la pratique du Qi Gong ou du Taiji... Et pourtant, nous parlons ici de danse orientale. Nous vous invitons à plonger dans l'univers magique et mystérieux de l'Orient.

*Tu dis que tu vas danser jusqu'à l'aube,  
mais as-tu demandé au percussionniste  
s'il est partant?*

Proverbe Yoruba

**L**a danse orientale, plus connue sous le nom de « danse du ventre », est une danse qui séduit, a séduit et fasciné les peuples

européens. Chargée de mystère, elle véhicule des images de sensualité et de volupté, elle rappelle dans l'imaginaire collectif les danses des mille et une nuits. Mais au-delà de sa beauté esthétique, la danse orientale nécessite un véritable apprentissage...

## *Un rituel pour favoriser l'enfantement*

L'origine de la danse égyptienne reste encore bien mystérieuse. Elle aurait été pratiquée en Egypte ancienne comme un rituel effectué entre femmes pour invoquer les dieux qui favoriseraient l'enfantement. Ainsi la danse orientale unit-elle à la fois la sensualité et la spiritualité. Elle se décline sous différents styles: la danse égyptienne (Sharki, Baladi), libanaise, marocaine, algérienne, le style cabaret tribal...

## *La danse de la terre*

Je fus initiée à la danse égyptienne en 1999. Mon premier professeur, Veerle Verbeck, m'a fait découvrir que c'était avant tout une danse de la terre: les genoux fléchis, les pieds ancrés dans le sol. Qu'il s'agissait également d'une danse à la fois liante et staccato. J'ai appris à lier les mouvements souples, ronds, fluides du bassin en enchaînant des mouvements beaucoup plus dynamiques, aux « accents » précis et secs rythmés par les percussions. Conjuguer la force du bassin avec la détente est un exercice qui m'a demandé plusieurs années d'apprentissage...

## *La danse des lemniscates*

La danse se caractérise également par les figures de lemniscates: des huit sont ainsi réalisés dans toutes les directions et impriment chaque mouvement. On trouve des figures de huit couchés, inversés, creusés, des figures de huit dans la colonne, le bassin, les mains et même au niveau de la tête.

## *La danse des vibrations*

Les frémissements ou tremblements, les vibrations, restent un temps fort de la danse orientale. Ces frémissements demandent une grande maîtrise du souffle et un contrôle de chaque muscle du corps. Ils permettraient une activation au niveau de la sphère digestive.

## *La danse du ventre*

Cette danse du « ventre », comme son nom l'indique, demande une détente abdominale qui passe par la respiration diaphragmatique. Le ventre revêt ici toute une connotation

symbolique et archétypale : comme berceau de l'humanité, comme siège de la respiration, de l'enfantement, de la digestion, de la sexualité ; il agit comme un deuxième cerveau.

Pour Bouddha, la sagesse vient du ventre car l'homme sage est « celui dont le ventre fonctionne bien ». Cette intuition du lien qui unit le cerveau au ventre est confirmée par la science puisque l'on a découvert que le ventre contenait cent millions de cellules nerveuses qui sont en contact constant avec notre cerveau...

### La danse de la di-unité

En danse égyptienne, on ne peut pas réellement dire que tout est uni. Mais plutôt que l'on trouve une di-unité. La complétude doit d'abord passer par un travail d'isolation d'une extrême précision. Il m'a fallu trois ans pour réellement intégrer cette donnée dans mon corps.

### La danse du chameau

Les figures du « chameau » et du chameau inversé sollicitent l'isolation de chaque vertèbre de la colonne vertébrale, du coccyx jusqu'à l'atlas. On connaît l'importance de la colonne en lien avec la Kundalini. A gauche et à droite de la colonne vertébrale, se trouvent des chemins énergétiques. Ces deux chemins se retrouvent au sommet du crâne. En Egypte ancienne, cette rencontre était symbolisée par le double serpent entrelacé.

### La danse des percussions

Selon certaines études qui ont été menées, notamment par Sannela et Bertov, le rythme des percussions que l'on trouve dans les danses orientales (entre autres) sont connectés à l'aorte de notre cœur et à l'éveil de la Kundalini. L'aorte diffuse une onde dans le corps de 7 hertz en état méditatif. Cette vibration rythmique crée alors des vagues acoustiques qui entrent en résonance avec la vibration originelle des 7 hertz de la pulsation de notre cœur en état méditatif. En agissant sur la colonne vertébrale et le cerveau, il y aurait donc une stimulation du processus de super-conductivité propice à éveiller la Kundalini. Encore plus intéressant, dans le champ magnétique solaire et terrestre, la ionosphère est une couche conductrice et électromagnétique qui vibre à une résonance de... 7,5 hertz. Les anciens Egyptiens avaient-ils déjà perçu que notre corps fonctionnait comme une micro-terre ? Avaient-ils déjà perçu les phénomènes quantiques et les interactions entre des phénomènes locaux et non locaux ? Pour ma part, j'avais pressenti qu'il existait dans cette danse égyptienne, une forme de connaissance originelle, primitive... ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



photo: Martina

## Rencontre avec Terry Brathwaite

« De la chenille qui rampe à l'envol du papillon... »

traduit par Magali Pénéol

En 2004, Magali Pénéol rencontre Terry Brathwaite lors de ses études en ressources humaines à l'université de Coventry en Grande-Bretagne. Elle découvre par la suite que Terry est également directeur du Centre d'Art-thérapie à Birmingham. Il nous partage ici son expérience de la danse orientale égyptienne qu'il éclaire sous un angle africain.

Pour Terry Brathwaite, la danse égyptienne est née sur le continent du berceau de l'humanité : l'Afrique. Cette danse véhicule une histoire dont le corps peut se souvenir. Il n'est pas rare de voir des Occidentaux qui reconnaissent dans cette danse leur partie originelle. La danse égyptienne, en lien avec l'Afrique, constitue comme la découverte du chaînon manquant. A travers l'histoire de la danse égyptienne-pharaonique, Terry nous raconte l'histoire universelle de l'homme qui transcende les barrières sociales et culturelles dans l'espace et dans le temps. Il nous propose de partir à la découverte de la terre où nous sommes nés. La danse égyptienne africaine nous invite à nous libérer de nos chaînes physiques et mentales en suivant une métamorphose de la chenille à l'envol du papillon...

**Magali Pénéol: La danse égyptienne africaine a-t-elle un lien fort avec l'aspect féminin ?**

Terry Brathwaite : Oui, la danse du ventre est intimement liée à des rituels, à une histoire, une cérémonie, des signes et des symboles. Les filles de l'Egypte ancienne et les jeunes



### PORTRAIT

Licenciée en langues étrangères et ressources humaines internationales et formée aux pédagogies nouvelles, Magali Pénéol a enseigné la danse orientale en France et à l'étranger. Elle a permis une ouverture à cet art en le proposant aux personnes âgées dans les maisons de retraite. Cette démarche originale et ce décloisonnement de la danse ont fait l'objet d'émissions sur la BBC radio et ITV news en Angleterre et divers magazines.

**Sensualité  
et spiritualité  
réunies dans  
une danse.**



photos: Maxima

femmes africaines appartiennent à des sociétés matriarcales et ont un profond respect pour la « terre mère » et ses déesses féminines qui symbolisent l'amour, la joie, la musique.

### **M. P. : La danse en Egypte ancienne avait-elle pour but de développer la sensualité féminine ?**

T. B. : Je ne dirais pas qu'elle cherchait à la développer mais plutôt à la manifester. Dans la culture occidentale, la danse du ventre est perçue comme un passe-temps ou une danse plutôt « sensuelle », exotique. Mais remettons-nous dans le contexte de l'époque : la danse égyptienne-pharaonique était un hymne au corps de la femme comme un temple sacré.

### **M. P. : En visionnant des vidéos, on a l'impression que les mouvements sont finalement assez répétitifs, pourquoi ?**

T. B. : C'est une réflexion intéressante. Si les mouvements de la danse orientale sont répétitifs, c'est qu'ils suivent un rituel. Ce rituel vise à permettre à la femme de libérer son corps de tensions. La femme doit apprendre à assouplir son corps. Mais la clé de cette détente que la femme va atteindre se réalise par un autre médium : les percussions ! Essayez de dire à une personne : « Assouplis-toi ! Détends-toi ! ». Quel résultat allez-vous obtenir ? Des tensions et plus de rigidité... Dormir, rêver, se détendre sont des verbes qui ne se conjuguent pas à l'impératif. C'est là où la magie des rythmes polyrythmiques intervient. Ces rythmes, ces vibrations, permettent à la femme de se détendre et d'arriver à un assouplissement naturel.

### **M.P. : Les percussions « en live » permettent d'entrer dans des états de transe...**

T. B. : Selon Beck, la pulsation régulière des percussions crée des changements au niveau des ondes alpha et un état de transe, comme on peut le constater dans les rituels traditionnels africains de la danse du ventre. En physique quantique, ce terme est connu sous le nom de « divertissement thérapeutique ». L'Afrique, en tant que maison ancestrale de l'humanité, utilisait ces tambours pour enclencher un processus de guérison mental et physique.

### **M. P. : La danseuse égyptienne utilise la danse comme moyen d'expression...**

T. B. : Plus qu'un moyen d'expression, je dirais même une libération. Je pense à Joséphine Baker qui représente la reine de la danse égyptienne-africaine à l'état pur. Elle est considérée comme la guérisseuse blessée, c'est-à-dire qu'elle soignait le spectateur qui publiquement (mais de façon intime) se confrontait à ce moment-là avec son inconscient africain, cette « ombre » que C. G. Jung avait identifiée. A la fois rejetée et adulée, J. Baker représente cette « âme blessée » qui allait guérir — de façon non consciente — ceux-là même qui la rejetaient. Quand elle racontait son histoire, elle disait avoir transcendé son statut de victime pour entrer en résonance avec ceux qui luttèrent avec leurs propres blessures. D'une façon allégorique, cette danse permet à chaque être humain de suivre une métamorphose : de la chenille qui rampe à l'envol du papillon libéré et libérateur. ■

## **TERRY BRATHWAITE**



Le parcours de Terry Brathwaite est riche et varié. Titulaire d'une maîtrise en marketing international et en droit européen, il poursuit sa formation avec un Diplôme en psychoanalyse créative et en psychothérapie. Il est

également spécialisé en danse interculturelle et dirige une unité de recherche à l'université de Birmingham. Il s'est formé en diverses danses et notamment en danse classique, africaine... Pendant 10 ans, il fut le danseur principal de la prestigieuse compagnie : « Trinidad Ballet Company ».

Parallèlement à son implication en danse-thérapie, il poursuit une carrière en tant qu'enseignant à l'université de Coventry en ressources humaines internationales et en droit des affaires.



# Taille japonaise & *art-thérapie*

## L'éveil du potentiel créatif

texte & photos par Frédérique Dumas

Le Niwaki, l'art de la taille japonaise, peut-il libérer nos émotions et apaiser notre stress ? Peut-il stimuler notre créativité et élever notre conscience ? Quelques idées...

Il n'existe pas de symbole plus riche que l'arbre pour évoquer la croissance, le fait de faire le lien entre le ciel et la terre...

L'art-thérapie, comme une partie de son nom l'indique, utilise l'art, un outil merveilleux, pour nous aider à prendre contact avec notre vie intérieure, à nous exprimer et à nous transformer. Le mot « art »

suggère que l'on s'appuie sur une tradition artistique et le mot « thérapie » signifie littéralement « prendre soin de l'âme ». Peu importe la qualité de l'œuvre finale, la démarche thérapeutique consiste à laisser progressivement surgir le reflet d'expériences du passé ou de rêves auxquels nous aspirons. Le geste créateur sollicite ici l'imagination, l'intuition, la pensée et les émotions, générant une vision et des comportements nouveaux qui contribueront à des guérisons physiques, émotionnelles et/ou spirituelles.

Dépassant le seul cadre du psychisme, l'art-thérapie permet d'améliorer la qualité de vie des personnes, d'aider à mieux vivre en cas de maladies graves en réduisant le stress et l'anxiété ou d'aider des personnes souffrant de troubles dus au stress post-traumatique...

L'application de l'art à des fins thérapeutiques n'est pas un concept nouveau. La Grèce antique, tout comme la plupart des cultures traditionnelles, considérait que les arts avaient un effet cathartique et thérapeutique. Toutefois, l'art-thérapie n'a fait son entrée officielle dans la société contemporaine que vers les années 1930. Par ailleurs, il est intéressant de faire un parallèle entre l'art-thérapie et le processus créatif de l'art brut, qui vise essentiellement l'expression spontanée et personnelle, sans oublier les conceptions orientales de l'acte créatif qui se veut spontané, naturel, exécuté sans effort, utilisant le geste juste, d'une manière instantanée et dynamique, le fruit d'un seul souffle... que l'on retrouve typiquement dans l'art de la calligraphie chinoise ou japonaise.

### *Applications thérapeutiques*

De façon générale, l'art-thérapie, s'adressant au caractère et au vécu uniques de la personne, convient à tout individu souhaitant entreprendre une démarche de croissance personnelle. De plus, elle privilégie un mode d'expression autre que le langage verbal, siégeant dans le mental, règne de notre système de croyances, qui a toujours soif de contrôle et qui a horreur du changement, même si c'est pour aller vers un mieux. En plus de permettre des prises de conscience, elle est elle-même une source de libération, un révélateur ou un catalyseur à l'intérieur du processus de transformation. Enfin,



c'est une approche dynamique qui favorise l'éveil du potentiel créatif, l'affirmation de soi et qui entraîne souvent un sentiment de bien-être, d'autonomie et de liberté.

L'art-thérapie est une pratique très répandue, utilisée comme mode d'intervention en psychothérapie, particulièrement chez les sujets ayant de la difficulté à exprimer ce qu'ils ressentent par la parole, avec les enfants en bas âge ainsi qu'en physiothérapie pour développer une meilleure confiance en soi et favoriser la réhabilitation. L'approche peut être un outil d'accompagnement efficace pour aider à résoudre un grand nombre de problèmes reliés à des troubles d'apprentissage et de comportement, des traumatismes importants, des difficultés d'adaptation, des problèmes de dépendance et de suicide, des conflits personnels ou professionnels, etc.

### *Pourquoi la taille japonaise ?*

Les symboles sont des rappels universels, qui, lorsqu'on les regarde avec attention, nous mettent à l'unisson avec l'univers, pour attirer à nous sa bonté et son pouvoir. A cet instant de notre attention, le champ de notre conscience s'élargit, notre fréquence vibratoire s'élève et s'équilibre avec la propre fréquence vibratoire de ce symbole. Mieux encore, lorsque nous travaillons physiquement avec un symbole pendant un certain temps, nous captions son énergie et cela, de manière durable. Cette élévation de notre conscience change alors notre perception de nous-mêmes et des situations que nous vivons.

**LE SYMBOLE DE L'ARBRE:** il n'existe pas de symbole plus riche que l'arbre pour évoquer la croissance, le fait de faire le lien entre le ciel et la terre, l'axe du monde.

**LA COULEUR VERTE:** selon une enquête réalisée fin 2007 par un observatoire horticole, pour environ 80 % des Français, le végétal est une source d'émotions faisant appel à tous les sens, il entretient la santé et participe à notre bien-être. Ils ne sauraient mieux dire...

Trois raisons à cette manifestation. La première est d'ordre scientifique. Le spectre des couleurs, tel que l'on peut l'admirer sur un arc-en-ciel après la pluie, se termine par les rouges, les oranges et les jaunes, ce qui est plutôt dynamisant, énergisant et très stimulant au niveau physique. A l'autre extrémité du spectre des couleurs, on trouve le violet, l'indigo et le bleu. Enfin, au centre du spectre des couleurs,



en une balance parfaite, se trouve le vert.

La deuxième est physiologique. Le vert est la couleur la plus reposante pour les yeux, ne nécessitant pas d'ajustement rétinien lorsque le regard converge et se fixe sur elle. Elle possède plus de nuances que n'importe quelle autre couleur. Des tests ont prouvé que cette couleur participe à réguler le rythme cardiaque, le type de comportement, la bonne ou mauvaise humeur, la pression artérielle, la température du corps... Et la vue d'un jardin, présentant essentiellement de nombreuses nuances de vert, place le corps dans un état de calme et de sérénité. Toute cette palette de verts semble apporter une réponse au corps, calmant le mental et modifiant l'état d'esprit. Puis au-delà de ces deux premières raisons, vient sans doute la plus importante de

### **L'acte créatif qui se veut spontané, naturel...**

tout, la raison énergétique. La couleur verte est une énergie Yin débordante de vie, symbole de renouveau. En fait, dans l'univers, en nous et autour de nous, tout est énergie, qu'elle soit matérialisée, ou pas. Les mots énoncés, les couleurs, le langage écrit, les formes, les objets, les pensées... tout est énergie. Chaque chose a une fréquence énergétique et un niveau de vibration qui lui est propre.

Les couleurs se reflètent donc de manière vibratoire dans notre corps et la couleur verte en général concerne les échanges affectifs, la sphère relationnelle. Elle représente l'amour inconditionnel à l'image de la Nature Mère, du Tout, de l'univers même. Environnés par cette couleur, nous ne pouvons alors que nous sentir aimés tels que nous sommes... ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Le végétal est une source d'émotions faisant appel à tous les sens.



### **PORTRAIT**

Passionnée par la taille esthétique des arbres depuis plus de 25 ans, diplômée en agronomie et arboriculture, formée aux principes énergétiques, à la méditation et aux techniques de libération de stress émotionnel, Frédérique Dumas a créé l'Ecole de taille japonaise Niwaki Inspiration Zen. Elle vient de faire paraître « La taille japonaise en pratique » au Souffle d'Or.





# Homo Ludens\*

## Jouer pour chevaucher les courants du 21e siècle

par Christine Gatineau

Le jeu, souvent considéré comme un divertissement en France, est pourtant un véritable tremplin pour la connaissance de soi et la voie du changement.

Resterons-nous dans l'histoire comme la dernière génération qui aurait encore pu renverser la vapeur pour sauver la biodiversité et l'humanité... et aura choisi par défaut de ne rien faire? Panne de conscience et d'inspiration? Les peurs et les égoïsmes nous asphyxient. Homo Sapiens (qui sait) et Homo Faber (qui fabrique) sont bel et bien englués dans leurs calculs et leurs raisonnements. La société civile se contorsionne sous le règne de « l'immédiateté » (1). En réalité, pour répondre aux défis du 21e siècle, c'est de « savoir-être » et de pratiques au quotidien dont nous avons besoin. Les valeurs seules ne suffisent pas.

### *Le jeu, catalyseur de changement*

Où sont donc les portes des sages, des dynamiques de vie? Comment puiser à la source des solutions créatives? Et bien je vous invite à chercher du côté du jeu. Jouer est une fonction primordiale pour le développement de l'humain. Le jeu est déjà reconnu pour ses vertus pédagogiques et sociales. Et je suis convaincue que les jeux pour la connaissance de soi, tout particulièrement, sont des ressources efficaces pour tracer la voie du changement. Ces jeux et outils ludiques, parfaitement dans l'air du temps, accessibles pour quiconque désire arpenter les chemins de la conscience, sont autant de tremplins et de leviers puissants.

Un simple coup de dé ou une carte tirée au hasard, et c'est parti! Quels sont mes souhaits et mes objectifs ici et maintenant? Quelle est ma relation aux autres? Qui suis-je? Comment est-ce que j'habite le monde?... Et quelque chose en vous va bouger.

De nombreux jeux fonctionnent déjà dans cet esprit. Je citerai parmi les fleurons du genre le Jeu de la Transformation, le Jeu du Tao, les Cartes de l'Enfant Intérieur, les Cartes OH et les Cartes Habitat (2). Connus à l'origine dans les réseaux du développement personnel, ils rencontrent actuellement un vif succès.

Que la « partie » dure vingt minutes ou cinq

heures, que l'on joue seul ou en groupe, ils mettent en mouvement l'humain en nous. Au-delà du plaisir immédiat de jouer, le processus nous touche à travers divers aspects: effet miroir du jeu, parenthèse d'introspection, compréhension de nos vulnérabilités, connexion à notre force intérieure, diversification des expériences vécues, rencontre avec l'autre, approche du changement de perspective. Ils nous permettent d'exercer notre spontanéité et notre créativité, individuellement et collectivement.

Les Cartes OH par exemple stimulent superbement nos facultés associatives, à travers une exploration de l'inconscient; elles nous entraînent vers la combinaison d'idées, de plans a priori étrangers (3). Cela peut soudain nous catapulter vers des démarches et des solutions inédites.

### **Puiser à la source des solutions créatives.**

Osons aussi dans la foulée imaginer des combinaisons entre jeux et pratiques énergétiques. Je pense notamment au Wutao, qui porte aussi en lui l'aspiration à la connaissance de soi.

Les effets de ces dynamiques, de cet entraînement, se ressentent ensuite au quotidien. Car plus nous pratiquons ces jeux, plus nous accédons à la profondeur et à la subtilité, plus notre cœur s'ouvre. Nous sommes dès lors capables d'assumer notre responsabilité personnelle, de changer notre relation à l'autre et de nager dans les courants ascendants de la vie. Peut-être de là saurons-nous mieux répondre aux enjeux de notre monde. ■

\* « Homo ludens, Essai sur la fonction sociale du jeu », J. Huizinga, 1938.

(1) « La dictature de l'immédiateté », Stéphen Kerkhove, éd. Yves Michel, 2010.

(2) Cartes OH et Habitat font partie d'un genre: les Cartes Associatives.

(3) La « bissociation »: Arthur Koestler désigne sous ce terme un des processus-clés de l'inventivité et de l'innovation, « Le cri d'Archimède », 1955.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



### PORTRAIT

Christine Gatineau est responsable marketing des éditions Le Souffle d'Or depuis neuf ans, en charge du développement du secteur jeux. Traductrice du guide des Cartes Associatives : « Les Fraises derrière la fenêtre », éditions OH, 2008. Elle anime des ateliers d'initiation et des formations aux Cartes Associatives.



Institut de Recherche et d'Etude  
en Thérapie Transpersonnelle  
01 30 37 17 31 - info@irett.net  
www.irett.net

Vous propose :

### Des Formations

Une formation à la Psychothérapie transpersonnelle  
en 3 cycles ainsi qu'une formation à la Respiration  
Holotropique.

### Des Séminaires d'été intensifs

Voyages au cœur de soi et Rites de passage

Du 4 au 10 juillet 2010

Les 4 Archétypes : Guerrier, Guérisseur, Visionnaire  
et Instructeur Transpersonnel.

Du 19 au 24 juillet 2010

Les 4 « S » :

Sensibilité, Sensualité, Sexualité et Spiritualité.

Du 24 au 28 août 2010

### Des Evénements

## STANISLAV GROF

« Psychologie du Futur, recherche moderne  
sur la conscience. »

Les 16 et 17 octobre 2010

A PARIS

大成拳

# TAICHITAO

09.51.31.91.34

l'abricant des tenues de TAI CHI et de Qi Gong  
en région Rhône / Alpes / Loire (72)

TARIFS  
special Club

Visitez le site  
[www.taichitao.fr](http://www.taichitao.fr)

大成拳

丁子己并丁子己

Catalogue sur  
simple demande  
VINAMI  
rue des Roches  
42300 ST-GALMIER  
mail : vinami@gmail.com

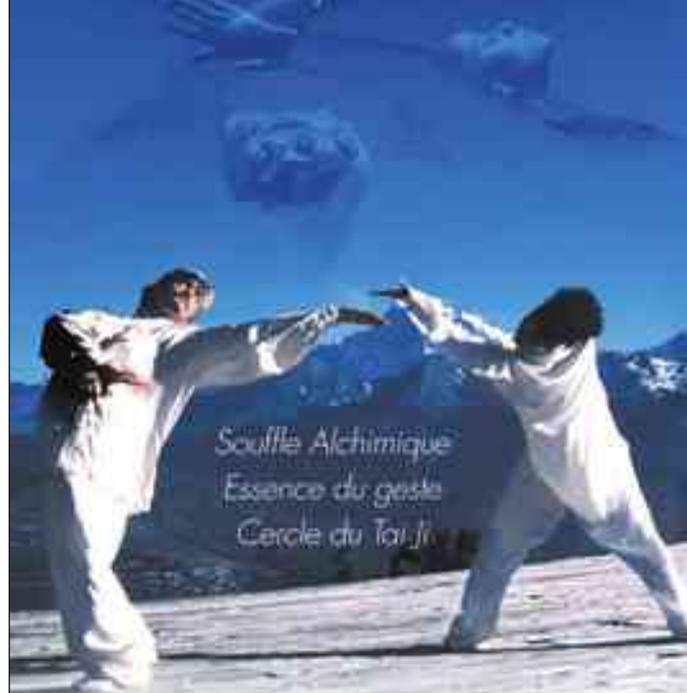
Enfin des tenues de qualité à prix raisonnables

# STAGES D'ETE

dans les Alpes à 2000m  
entre terre et ciel

# Wutao

*Eveillez l'âme du corps  
avec Pol Charoy et Imanou Risselard*



*Souffle Alchimique  
Essence du geste  
Cercle du Tai Ji*

## Aux ARCS 1600

du 25 au 30 juillet 2010

du 1<sup>er</sup> au 6 août 2010

### OFFRE SPECIALE

- 20 % réservé aux abonnés  
du Mag. Génération Tao  
**Renseignez-vous !**

### Réservation :

tél : 01. 42. 40. 48. 30.

Port : 06. 20. 89. 63. 32.

email : [stages@generationtao.com](mailto:stages@generationtao.com)

<http://www.generationtao.com>

<http://www.wutao.fr>



## Neurosciences & Qi Gong

Une rencontre révolutionnaire !

par Henri Tsiang

Les récentes découvertes en neurosciences vont-elles venir appuyer les fondements de pratiques taoïstes millénaires? Le chemin est encore long, mais la révolution est en marche.

Depuis la fin du siècle dernier, les recherches fondamentales en sciences du vivant ont évolué. Elles ont permis d'actualiser les connaissances en neurosciences, notamment en neurosciences cognitives grâce aux progrès de l'imagerie médicale qui ont permis de mettre en évidence l'activation des zones du cerveau sous différents stimuli. D'autres domaines des neurosciences ont également été explorés, en particulier au niveau du système nerveux périphérique dans la sphère gastro-intestinale.

Ces nouvelles données qui bouleversent quelque peu nos connaissances sur un grand nombre de fonctions ont modifié notre perception des relations corps-esprit et la façon dont l'homme établit des échanges avec le monde extérieur. Ainsi, les découvertes en neurosciences au cours de ces deux dernières décennies permettent aujourd'hui de revisiter certaines des pratiques chinoises de santé comme le Qi Gong.

### La situation du Qi Gong

Le Qi Gong est utilisé depuis plus de trois mille ans pour rééquilibrer l'organisme et potentialiser ses propres capacités de défense. En Chine, la pratique fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise en s'appuyant sur les mêmes bases: la circulation de l'énergie ou « Qi » dans les méridiens. C'est sur ces mêmes méridiens que sont situés les points d'acupuncture qui sont aujourd'hui utilisés par de nombreux médecins hospitaliers pour des pathologies bien ciblées. Relâchement musculaire et mental, respiration consciente, concentration en sont les principaux éléments. Le Qi Gong procure du bien-être, améliore l'état général de la santé, atténue les effets du vieillissement et contribue à augmenter les défenses naturelles de l'organisme.

Si le Qi Gong reste encore peu connu en Occident — par rapport au Taiji notamment — et qu'il souffre d'une difficulté à s'y faire reconnaître en tant que pratique permettant de se maintenir en bonne santé, la situation est différente en Chine où il est enseigné et pratiqué dans les universités médicales en parallèle à la médecine allopathique contemporaine. Il y existe en tant que l'une des branches de la médecine traditionnelle chinoise en médecine préventive mais également dans la pratique thérapeutique.



crédit: photos-DR



### Le Qi Gong, une pratique incomprise

Que peut-on reprocher au Qi Gong ? En raison des origines de son apparition en Occident, il véhicule parfois une image ésotérique. Le Qi Gong n'étant pas réglementé, cette pratique non encadrée a parfois donné naissance à des dérives sectaires de toute sorte. Dérives mystiques, charlatanisme, instrumentalisation politiques, pratiques relevant plus de l'illusionnisme et des spectacles publics ont entaché la réputation du Qi Gong. La pratique inclut également des exercices de méditation relevant du domaine de la spiritualité ainsi que des gymnastiques de santé proches des arts martiaux qui peuvent dérouter les scientifiques désireux d'identifier cette pratique sur le plan scientifique. De plus, ses origines philosophiques qui prennent leur source autant dans le taoïsme et le bouddhisme que le confucianisme ne facilitent pas une démarche purement scientifique pour le valider. Par ailleurs, la nature même des pratiques de Qi Gong sont incompatibles avec des études rigoureuses dans une logique scientifique. Les bases médicales de la MTC sont bien trop différentes de celles de la médecine « scientifique ».

« Et pourtant elle tourne », disait Galilée face aux dogmes de l'Inquisition ! Et pourtant, « ça marche », dirait-on aujourd'hui. Malgré de très nombreuses recherches essentiellement cliniques sur les effets avérés du Qi Gong dans les domaines de l'immunologie, de l'endocrinologie et d'un certain nombre de pathologies, les milieux médicaux et les chercheurs en sciences de la vie restent sceptiques. Même si, en France, certains hôpitaux commencent à intégrer des pratiques de Qi Gong, ces expériences restent une exception alors que les cours de Qi Gong sont déjà remboursés dans certains pays européens dont l'Allemagne au niveau des caisses fédérales d'assurance-maladie. Les pratiquants sont en meilleure santé et consomment moins de médecine (soins et médicaments).

Quelles sont donc les données de la neuroscience contemporaine qui, aujourd'hui, permettent de réévaluer les effets de la pratique du Qi Gong ?

### Plasticité Neuronale

Depuis quelques années, les connaissances classiques en neurosciences sont bouleversées par les nouvelles observations et les études sur la plasticité neuronale. Auparavant, il était admis qu'une fois adulte, le cerveau ne peut que perdre des neurones sans capacité de régénération et que les éléments fonctionnels étaient figés sans possibilité de transformation. Les techniques d'imagerie par résonance magnétique (IRM), les méthodes d'imagerie fonctionnelle, les techniques électrophysiologiques montrent au contraire que, loin d'être définitivement fixé dans sa fonctionnalité, le cerveau était capable, dans certaines limites,



photos: Frédérique Villbrandt

de se régénérer, d'établir de nouvelles connexions, de contourner des difficultés en prenant leur source secondaires, bref d'avoir une stratégie d'adaptation qui lui permet de se transformer en permanence.

La plupart des découvertes en plasticité neuronale proviennent d'observations cliniques sur des déficiences neurologiques. L'utilisation d'outils appropriés a permis de montrer que les composants du cerveau ont une stratégie dynamique pour contourner ces déficiences et de favoriser cette auto-réparation. Quelques exemples sont fournis par le Dr Norman Doidge dans son livre « The Brain that changes itself » paru en 2008. Ces techniques sont des outils qui permettent de faciliter le renforcement de connexions nerveuses existantes ou de diriger des informations nerveuses vers d'autres voies que celles habituellement utilisées. Grâce à un entraînement ciblé, les voies nerveuses « empruntées » vont devenir de plus en plus efficaces pour véhiculer ces informations, se substituant ainsi à celles qui ne sont plus opérationnelles. De la même façon que les exercices de renforcement de la mémoire permettent d'être plus performants, des exercices appropriés favorisent et facilitent des activités physiques et/ou mentales complexes.

### Qi Gong et Neurosciences

Or, c'est exactement ce que le Qi Gong propose, non pas pour pallier des activités déficientes, mais pour renforcer des capacités physiques et mentales sur des personnes sans pathologie particulière. En réalité, la plupart des directives dans la pratique du Qi Gong sont de façon empirique destinées à favoriser de meilleures performances et à « harmoniser » le fonctionnement normal de l'organisme. La concentration mentale, la visualisation, la respiration consciente, le travail sur le « ressenti » sont autant d'outils que les pratiquants de Qi Gong utilisent. Or, les neurologues contemporains utilisent des outils similaires dans une démarche très proche de celle des maîtres de Qi Gong pour améliorer et renforcer le fonctionnement des voies nerveuses. Ainsi, les découvertes en neurosciences peuvent apporter des éclairages sur les mécanismes de

**Le cerveau était capable, dans certaines limites, de se régénérer.**



**Les maîtres de Qi Gong étaient-ils des neuroplasticiens avant l'heure?**

**L'existence, dans les intestins, de neurones et de neurotransmetteurs identiques à ceux présents dans l'encéphale.**

fonctionnement du Qi Gong. Sans pouvoir apporter de preuves directes de ses effets, on peut pour le moins établir des parallèles et des corrélations entre ces deux disciplines.

### *Pourquoi se concentrer sur la respiration ?*

Prenons l'exemple de la respiration. Quoi de plus naturel que la respiration ? Nous y sommes tellement habitués que c'est seulement quand nous faisons l'effort d'y penser que nous prenons conscience de son existence. Nous y prêtons attention lorsque nous nous trouvons dans une situation inhabituelle : de surprise, de peur, d'angoisse, de stress, d'efforts physiques. On a le « souffle court », le « souffle coupé ». On ne survit pas si on ne respire pas pendant un temps de l'ordre de quelques minutes.

Alors pourquoi dit-on qu'il faut se concentrer sur sa respiration dans toutes sortes de pratiques : Yoga, Qi Gong, Taiji, méditation, sophrologie, Reiki, relaxation, harmonisation du corps et de l'esprit, etc. ? Alors qu'il s'agit d'un phénomène physiologique « naturel » ? Les pratiques récentes et contemporaines de développement personnel, de bien-être, d'épanouissement personnel, etc. « découvrent » l'importance de la respiration depuis le siècle dernier dans les pays développés. Cet effet de mode a certainement contribué à faire « découvrir » le Qi Gong.

En s'appuyant sur les mécanismes de la plasticité neuronale, on peut postuler que la concentration et la visualisation sur la respiration consciente, en particulier en se concentrant sur les muscles de l'abdomen peuvent avoir les fonctions suivantes :

- Une meilleure communication entre la respiration consciente corticale et les fonctions automatiques de la respiration spontanée dont les centres sont bulbaires.
- Une meilleure communication avec d'autres fonctions comme celle du rythme cardiaque dont on sait aujourd'hui que la cohérence cardiaque est en relation avec la respiration.
- Une intervention sur le métabolisme endocrinien et les médiateurs immunologiques.
- Des effets sur l'hyperventilation dont on connaît les conséquences sur une modification de l'état mental, etc.

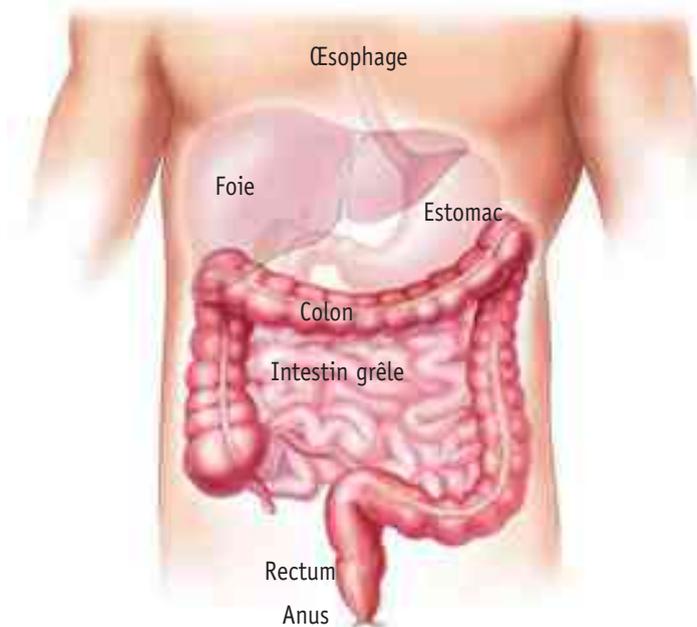
On peut poser l'hypothèse que les effets de la respiration consciente sont surtout liés à la capacité des circuits neuronaux à se renforcer et à devenir de plus en plus performants dans différents domaines (immunitaire, neuro-endocrinien, etc.), embrassant ainsi le champ de l'émotion et du comportement social. Les études sur l'activité cérébrale des méditants expérimentés montrent qu'ils ont acquis des capacités mentales développées par une pratique assidue. L'enregistrement des activités cérébrales de bonzes tibétains montre qu'ils développent des capacités cérébrales particulières grâce à la méditation comme le rapportent Matthieu

Ricard et Richard J. Davidson, chercheur à l'Université de Wisconsin, Madison. Le Qi Gong permet de l'étendre à des domaines bien plus vastes. Les maîtres de Qi Gong étaient-ils des neuroplasticiens avant l'heure ?

### *Le second cerveau et la neuro-gastro-entérologie*

Il est un domaine où la symbolique des mots prend toute son importance. C'est un fait d'observation courante que les émotions fortes, les difficultés de la vie courante, les ennuis de travail se manifestent par des troubles psychologiques mais également par la sensation d'avoir l'estomac noué. Pour les Taoïstes, le Dan Tian Inférieur est le centre énergétique du corps, d'où l'assimilation à un Second Cerveau dont le fonctionnement mérite toute l'attention. En particulier, la prise de conscience de l'existence de ce centre et de son fonctionnement est une donnée importante. L'accent est mis sur la nécessité de relier le « cerveau supérieur au cerveau inférieur », de faire « descendre » le premier vers le second. Il est intéressant de noter que les racines de la culture occidentale ont plutôt favorisé les fonctions intellectuelles et mentales du cerveau dit supérieur. Ce concept taoïste a été développé par un maître de Qi Gong, Mantak Chia, dans un livre sur le Chi Kong du Second Cerveau. Il y décrit les moyens de « cultiver et condenser le Chi dans le Tan Tien Inférieur »\*.

Les développements de la neuro-gastro-entérologie à la fin du siècle dernier ont donné naissance à une nouvelle discipline dont un livre marque l'interface avec le Qi Gong. Ce livre intitulé : « The Second Brain » ou « Your gut has a mind of its own » (1998) a été publié par Michael D. Gershon, directeur du département d'anatomie et de biologie cellulaire à l'Université de Columbia à New-York. Dans cet ouvrage, l'auteur décrit l'existence, dans les intestins, de neurones et de neurotransmetteurs identiques à ceux présents dans l'encéphale. Ils ont à peu près les mêmes fonctions, en particulier en ce qui concerne les émotions. A-t-on oublié qu'« avoir des tripes » ne concerne pas uniquement un courage volontaire ? Une peur intense peut déclencher des cataclysmes intestinaux qui a priori n'ont aucune raison de se produire si une relation physiologique et une communication permanente n'existaient entre les deux « cerveaux ». Comment cela est-il possible ? Simplement parce qu'au cours du développement embryonnaire, le système nerveux central et les tissus des futurs organes de la sphère gastrique ont la même origine. Par la suite, ce qui les relie sera essentiellement constitué par le nerf vague dont l'importance du rôle était sous-estimée. En réalité, l'état des intestins a des répercussions importantes sur l'état du cerveau « supérieur » et donc sur les états émotionnels et l'état psychologique. Le sentiment de bien-être ne survient que lorsque



crédit photo: DR

## *L'état des intestins a des répercussions importantes sur l'état du cerveau « supérieur ».*

les deux cerveaux sont en « harmonie ». En fait, le nombre de connexions des neurones intestinaux avec l'ensemble de l'organisme est aussi important, voire plus grand, que celui des connexions directes des neurones de l'encéphale avec les autres organes. Les neurones intestinaux interviennent aussi dans des domaines aussi différents que la régulation des cycles de sommeil, la régulation de la douleur et de l'anxiété, etc..

En Europe, la dissection anatomique de l'homme a été une démarche analytique et parfois réductionniste, procédant séquentiellement vers l'étude de l'organe isolé, puis de la cellule et enfin à l'échelle moléculaire. Les Chinois ont eu une approche « holistique » de l'homme, ils ont porté plus d'attention aux relations complexes entre les organes et les influences réciproques entre eux. La « découverte » du second cerveau par les taoïstes il y a deux mille ans — considérée comme une fantaisie sans intérêt au siècle dernier — mérite aujourd'hui d'être réexaminée à la lumière des découvertes scientifiques de ces deux décennies.

### *Une complémentarité neurosciences et Qi Gong*

Nous sommes loin d'avoir épuisé le débat sur la science et le Qi Gong. De très nombreux aspects n'ont pas été évoqués, faute de pouvoir trouver le mince fil d'Ariane qui pourrait être le lien entre des disciplines aussi différentes. Nous n'avons pas abordé la vaste question de la nature de l'énergie ou Qi, invoqué par les maîtres de Qi Gong. Une énergie non mesurable dont la seule réalité se traduit par le ressenti que l'on peut en percevoir. Le système des méridiens d'acupuncture sur lequel s'appuie le Qi Gong n'a toujours pas trouvé une identité physiologique. N'a-t-on pas eu tort de

réfuter l'existence de la radioactivité avant de pouvoir la mesurer avec un compteur Geiger ? La biologie avance souvent par des sauts quantiques où les anciens dogmes sont immolés sur l'autel des nouvelles découvertes. L'explosion des nouvelles découvertes en neurosciences est une vraie opportunité pour tenter de comprendre les mécanismes qui régissent les effets du Qi Gong. La pratique du Qi Gong ouvre aussi la voie à des méthodes éprouvées pour l'étude des relations corps-esprit, dans une démarche parallèle à celle des neurosciences cognitives. Elles peuvent être des outils complémentaires pour des approches thérapeutiques, notamment dans les maladies psychosomatiques. ■

\* Le Dan Tian peut s'écrire  
Dan Tian ou Tan Tien.

Pour + d'infos, consultez  
le carnet d'adresses p. 60.



### **PORTRAIT**

Né à Shanghai en 1937, Henri Tsiang a eu une carrière de chercheur scientifique à l'Institut Pasteur de Paris où il a dirigé le Service de la Rage jusqu'à sa retraite en 2002. Depuis une quinzaine d'années, il consacre son activité aux relations entre la France et la Chine dans différents domaines, il anime également des conférences d'analyse géopolitique sur la Chine. Il a suivi une formation professionnelle en Qi Gong à l'Institut du Quimetao.

### **DES NOUVELLES D'ENERGESCIENCES...**

Pour toutes les personnes qui ont suivi le projet EnergéSciences depuis ses débuts, sachez que nous avons finalement choisi de consacrer une rubrique ponctuelle dans le magazine et d'arrêter le webmag sur le site internet.

Nous avons en effet pu expérimenter la difficulté aujourd'hui de valider scientifiquement des recherches, pourtant souvent très intéressantes. Ainsi, le comité scientifique d'EnergéSciences n'existe plus en tant que tel, mais pourra, comme aujourd'hui avec Henri Tsiang, continuer à vous partager ses recherches à côté d'autres chercheurs.



© Ffiday - Fotolia.com

# Entre une mère et *son enfant*

## Le lien privilégié du massage

par Karine Saada

Les vertus du massage sont bien connues. Dans le cadre d'une grossesse, la maman peut ainsi créer une relation privilégiée avec son bébé dès les premiers jours de la conception et la prolonger après l'accouchement. Un lien précieux à cultiver !

**L**a naissance ne doit plus être considérée comme le début de la vie, mais comme la suite d'une relation commencée des mois plus tôt. Les parents doivent alors écrire l'histoire avec leur enfant : *Au plus intime d'Elle, le nid était un lieu de plumes où les œufs reposaient enveloppés de douceur et d'amour. Les lumières du nid s'irisaient de pastels. Chaque ovule en partance était accompagné de baisers, de caresses. L'ovule ainsi transporté partait joyeux découvrir le chemin de son histoire, les oreilles emplies de sons légers et pétillants. Tous savent qu'un jour une autre histoire se vivrait, une grande histoire de l'invisible de ce ventre chaud, moelleux, vivant du plus pur de l'Amour. Au plus intime de Lui sommeillait un trésor à cils vibratoires et grands chapeaux pointus, remplis de vitalité, d'énergie de conquête tendre. Ils voulaient conquérir, faire naître le monde, recréer l'Univers, partager toutes leurs connaissances.*

*Eux aussi connaissent l'histoire du rôle qu'ils auraient à jouer, un jour. Ce jour qui ne serait pas comme les autres, où l'un d'entre eux serait choisi, où les autres l'accompagneraient dans ses transformations. Un soir, ce moment prévu dans le grand livre des savoirs ancestraux arriva. Tout le monde sut très vite ce qui allait se dérouler. Chacun se faisait beau car le grand soir de la fête indiquait son imminence. Le cœur de l'ovule battait à tout rompre. Le Maître des spermatozoïdes dit : « Notre mission est la plus belle des réalisations de cette Terre ». Encouragés par tant de forces vives, ils vibraient tous, fiers, ardents, emplis de la conscience profonde de leur rôle en cet instant béni. Ils allaient se donner totalement à la Vie. Mourir pour elle et renaître en elle, transformés.<sup>(1)</sup> Ains le moment de la conception donne déjà une idée de ce que sera l'émotionnel, la psychologie... de l'enfant. Mais il évolue aussi en fonction des situations vécues, de l'environnement et des ressentis de sa mère durant toute sa grossesse.*

### La vie fœtale

Porter un enfant pendant neuf mois et le mettre au monde est une aventure magique. Comme le dit Winnicott : « Le fœtus est en pension ». Mais la femme est plus fragile pendant sa grossesse. Elle se doit d'être à l'écoute de son corps et des désirs de son bébé : manger correctement, se reposer si elle est fatiguée et essayer de ne pas

vivre de moments trop stressants, ni d'émotions négatives trop fortes car, à cause des sécrétions hormonales, elle va modifier le milieu biologique qu'elle crée pour son bébé.

Les liens physiques et affectifs entre la mère et son enfant se tissent au fur et à mesure des neuf mois qui vont passer et continuent à se développer après la naissance. Pendant la grossesse, le bébé dépend totalement de sa mère: relié à elle par le placenta pour tout ce qui est vital à sa santé, il reconnaît sa voix, ses mains, bouge quand elle se repose et perçoit aussi ses sentiments. Plusieurs études scientifiques ont montré que les états émotionnels de la femme enceinte peuvent avoir des effets sur le bébé qui partage les émotions et humeurs de sa mère, ressent les énergies qui l'entourent et est « en vibration » avec elle.

### Massages et femmes enceintes

C'est pourquoi, malgré nos vies trépidantes et stressantes, il faut savoir garder des moments de calme et de douceur par respect pour soi-même et son enfant. En cas de stress trop intense, la femme enceinte peut bénéficier d'un massage pour, à nouveau, offrir un milieu idéal à son bébé qui va bénéficier de périodes de vie plus calmes pour grandir tranquillement. C'est le cas pendant un massage... Lorsque je masse une maman, je prends toujours le temps de la détendre complètement<sup>(2)</sup>. Elle évacue son stress, ses peurs, ses colères pour se mettre dans une bulle, se recentrer sur elle et son bébé. Seules les émotions positives restent. De plus, le calme aide le corps à récupérer. Les mamans se ressourcent physiquement, émotionnellement et énergétiquement.

Pendant le massage, l'ocytocine se libère et permet d'arriver à un soulagement des douleurs, une sensation de relaxation et de paix intérieure. K.U. Moberg, suédoise et professeur de physiologie, dit que: « Pendant le massage, le système nerveux sensitif se met en route et transmet les sensations et informations du corps au système nerveux central via la peau, les nerfs, les muscles, les articulations et les tendons ».<sup>(3)</sup> La répétition des massages renforce et prolonge l'effet anxiolytique qui facilite le sommeil.

### Après l'accouchement...

Après l'accouchement, le lien mère-enfant continue sa progression. Il joue un rôle essentiel dans le développement du futur adulte. Le système du fœtus qui se met en place le premier est le toucher: il est en contact permanent avec l'utérus qui le masse dès que sa maman bouge et qu'il touche lui-même avec ses pieds et ses mains. L'amour exprimé par la maman à son enfant lui est aussi vital que manger. Il passe par des regards, des câlins... mais n'est pas toujours évident à manifester. Pour cela,



© Michael Kempf - Fotolia.com

**Pendant le massage, l'ocytocine se libère.**

je propose aux mamans d'apprendre à masser leurs bébés elles-mêmes en leur montrant les gestes sur un poupon. Chaque cours est adapté au rythme des enfants. Par exemple, si un bébé pleure, on s'arrête et on essaie de comprendre pourquoi: a-t-il faim, froid, est-il fatigué? Masser bébé, c'est être à son écoute.

Il est aussi essentiel que les mamans soient complètement disponibles en temps et dans leur tête pour arriver à un bon massage. Ainsi, elles consolident leurs liens avec leur bébé car elles-mêmes sont détendues et concentrées sur leur enfant: elles arrivent alors à communiquer, de façon non verbale, avec eux. Ceux-ci réagissent au bien-être de leur mère et, grâce au massage, relâchent toutes les tensions accumulées durant la journée (nouveaux sons, nouvelles odeurs...). L'un touche, l'autre est touché. L'enfant s'abandonne à la tendresse que lui donne sa mère: il se sent sécurisé et elle est rassurée.

Le toucher du massage permet à l'ocytocine de se libérer. Et cela produit les mêmes effets que sur la femme enceinte: stimulation de la croissance, prise de poids plus rapide, élimination des tensions musculaires, moins de peurs, baisse de l'anxiété et meilleur sommeil. A ce propos, T. Field du Touch Research Institute a démontré que les prématurés massés régulièrement grandissent et se développent plus vite que ceux non massés. Ces massages du bébé finissent ainsi d'installer la relation commencée à la conception. Ce lien privilégié mère-enfant qui en découle est bénéfique à la construction physique et émotionnelle du futur adulte. ■

(1) Edmée Gaubert, « De mémoire de fœtus », éditions du Souffle d'Or.

(2) Massage non thérapeutique.

(3) Kirstin Uvnäs Moberg, « Ocytocine: l'hormone de l'amour », éditions du Souffle d'Or.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



### PORTRAIT

Enceinte de ses deux enfants, Karine Saada était une commerciale très active, toujours en train de courir. Après l'accouchement de sa seconde fille, elle s'est dit qu'elle voulait continuer à profiter de ce calme, tant pour elle que pour son enfant. Elle a alors suivi une formation de « massage femme enceinte » à l'institut Cassiopée, puis de « massage bébé » à l'Association Française de Massage pour Bébé.



© Sean Pior - Fotolia.com

problème d'infertilité supposé. Environ une centaine de centres d'Aide Médicale à la Procréation existent en France (AMP), responsables des 2,5 % des naissances enregistrées par l'INSEE.

### L'infertilité féminine...

Les troubles de la fertilité féminine représentent un tiers des consultations. Les causes sont multiples et leur origine n'est pas toujours claire. Les troubles ovulatoires représentent la cause la plus fréquente des consultations. Le traitement des infertilités féminines est médicamenteux (traitement inducteur d'ovulation notamment) ou chirurgical selon leur cause. En cas d'échec de ces traitements, une FIV (Fécondation In Vitro) peut être envisagée. Si les techniques modernes de Procréation Médicalement Assistée (PMA) permettent dans un certain nombre de cas d'apporter une solution, de nombreux problèmes persistent: d'une part, un certain nombre de femmes demeureront infertiles malgré les progrès réalisés dans le traitement des infertilités. D'autre part, le prix à payer par la société pour tenter d'induire par PMA des grossesses chez des femmes n'est pas négligeable; le ministère admet aujourd'hui comme prix moyen 3000 euros pour la FIV et 450 euros pour le transfert d'embryon. Par ailleurs en France, la chance d'avoir une grossesse par PMA se situe autour de 17 % en FIV et de 20 % en ICSI (Insémination Intra-Cytoplasmique de Sperme) et la législation limite le nombre de tentatives remboursées à quatre, avec un redémarrage à zéro en cas d'accouchement.

### L'infertilité masculine...

La diminution de la fertilité masculine représente 30 % des consultations en cabinet de ville. La baisse séculaire de la production spermatique dans la plupart des pays développés et l'augmentation dans certains pays (dont la France) de l'incidence des cancers du testicule, voire de certaines malformations congénitales (comme les cryptorchidies), a donné naissance à l'hypothèse d'une dégradation globale de la fonction de reproduction masculine. La rapidité et l'importance de l'évolution qui a été constatée conduisent à s'intéresser à des facteurs explicatifs eux-mêmes d'évolution rapide, comme les facteurs environnementaux.

### La médecine occidentale

L'AMP désigne les techniques destinées à pallier une stérilité due à la femme ou à l'homme, soit en facilitant la fécondation dans le corps de la femme (insémination artificielle), soit en la remplaçant par une fécondation artificielle suivie d'un transfert des embryons dans l'utérus (FIV, ICSI). Les gamètes peuvent être ceux du couple ou de donneurs (don de gamètes). En France, le double don est interdit.

# MTC & infertilité

## De vraies réponses au problème

par Elise Boghossian

60 000 couples consulteraient en France pour des problèmes d'infertilité. Pour éviter les recours médicamenteux et chirurgicaux, la Médecine Traditionnelle Chinoise offre d'autres solutions.

« ...Le Yang engendre, le Yin fait croître...  
Le Yang transforme le Qi,  
le Yin achève la Forme... »

*Huang Di Nei Jing Su Wen*

Autrement dit, la nature du Yin est de produire la forme, il est dans l'essence féminine de faire grandir la vie.

Actuellement en France, un couple sur six en âge de procréer (de 19 à 44 ans) consulte pour infertilité. On estime que 60 000 couples consultent chaque année pour un

Les trois méthodes principales d'AMP sont :

• **L'Insémination Artificielle** ou IA : elle est la plus ancienne des techniques d'AMP (plus d'un siècle) et la plus courante dans les centres de traitement de la stérilité. En fonction de l'origine du sperme, il y a deux types d'insémination artificielle : l'insémination artificielle avec sperme du conjoint (IAC) et l'insémination artificielle avec sperme de donneur (IAD). La technique consiste à déposer à l'intérieur du vagin, du col utérin ou de la cavité utérine, un peu de sperme ou du sperme préparé au laboratoire par technique de centrifugation-lavage ou par filtration sur gradient de Percoll, afin de sélectionner les plus résistants et les plus mobiles.

• **La fécondation extra-corporelle ou Fécondation In Vitro (FIV)** date de 1978 et consiste à reproduire au laboratoire ce qui se passe naturellement dans les trompes : la fécondation et les premières étapes du développement embryonnaire. La stimulation des ovaires va permettre le développement de plusieurs follicules. La ponction de ces follicules, faite juste avant l'ovulation, permet le recueil de plusieurs ovocytes. Ces ovocytes prélevés (ponction) sont mis en contact dans une boîte de culture avec les spermatozoïdes du conjoint. Au bout de 48 heures, des embryons à 2 ou 4 cellules peuvent être obtenus. Ils sont alors replacés dans l'utérus (transfert) où ils pourront effectuer leur nidation. Cette technique permet de court-circuiter les trompes (stérilités tubaires) et de rapprocher les spermatozoïdes des ovocytes (stérilités masculines).

• **L'insémination intra-cytoplasmique de sperme** : cette technique (1992) permet de pallier certaines anomalies des spermatozoïdes qui les empêchent de féconder. Pour que cette fécondation soit possible, il est nécessaire que les spermatozoïdes soient en nombre suffisant, qu'ils soient mobiles et qu'ils aient une morphologie normale. Dans certaines infertilités masculines, on peut injecter directement, à l'aide d'une micro-pipette, un spermatozoïde

dans l'ovocyte, ce qui augmente les chances d'obtenir des embryons (ovocytes fécondés).

## La MTC

Pour la MTC, la notion d'infertilité apparaît dans les classiques dès le 11<sup>e</sup> siècle avant notre ère avec le Zhou Yi qui indique : « Après trois ans sans conception, c'est l'infertilité ». Le Zhou Bing Yuan Hou Lun (Sui, 6-7<sup>e</sup> siècle) considère que l'infertilité doit être mise en relation avec l'état de la femme et de l'homme. Dès cet ouvrage, l'infertilité est mise en rapport avec les troubles menstruels (irrégularités du cycle, dysménorrhées, l'état de l'utérus et de ses tissus, collections pelviennes, et la sécrétion vaginale).

### Vide ou plénitude ?

**Faire la différence entre Vide et Plénitude.**

Devant un cas de stérilité, il faut faire la différence entre le Vide et la Plénitude ; c'est l'aspect le plus important à préciser. Nous devons établir si nous avons besoin de tonifier et de nourrir le Qi du corps ou d'éliminer les facteurs pathogènes. En cas de situation de vide, la stérilité est due au manque de substances vitales qui sont essentielles pour la conception, c'est-à-dire le Sang et/ou l'Essence. Les deux principales insuffisances sont celles du Sang et de l'Essence du Rein (Yin et Yang). Pour que la fécondation ait lieu, les aspects Yin et Yang de l'Essence du Rein doivent être dans un équilibre parfait. Si l'eau, c'est-à-dire l'aspect Yin, est insuffisante, il n'y a pas assez de nourriture pour soutenir l'œuf fécondé (ou pour produire un œuf) ; si le Yang, sous forme de feu est insuffisant, il manque « l'étincelle » pour activer et transformer l'eau, qui ne peut plus fertiliser et nourrir l'œuf. A l'inverse, si le feu est en excès, le sang contenu dans l'utérus peut s'échauffer, ce qui crée des conditions défavorables à la nidation ou pour subvenir aux besoins d'un œuf.

En cas de situation de plénitude, la fécondation ne peut pas avoir lieu parce que des facteurs pathogènes obstruent l'utérus ainsi que les

## RECOMMANDATIONS...

- Vis-à-vis de la femme, surtout jeune, en période de règles ou pubertaire, les facteurs froid et humidité sont les plus agressifs. Le végétarisme entraîne une déficience de Qi et Sang (il n'y a donc plus d'apport Yang). La consommation de produits laitiers ou gras (fritures, cacahuètes) entraîne une accumulation d'humidité dans le réchauffeur inférieur : transformation en glaires (Tan), blocage au réchauffeur inférieur, obstruction des trompes.
- Chez la femme de plus de 35 ans, éviter la « chaleur », c'est-à-dire, les viandes rouges, alcool, piments...
- Pendant les règles : privilégier la consommation d'aliments qui nourrissent le sang : jaune œuf, foie, bœuf, poulet, carotte, épinard, champignons, jujube (datte chinoise rouge). Éviter les saveurs acides : yaourt, vinaigre, pickles, oranges, jus acides, groseille, cassis.
- Pendant la ménopause : consommer régulièrement des aliments de nature froide (améliore le dégagement de Yang des Reins par apport de Yin) : céleri, poulet, œuf, poisson, soja, viande maigre.

L'acupuncture peut intervenir à chacune des étapes de la Procréation Médicalement Assistée.



photo: Fotolia © Max Tactic



## PORTRAIT

Elise Boghossian est praticienne de MTC en cabinet de ville à Paris. Elle a suivi un enseignement sur plusieurs années en Chine. Avec une spécialisation en neurosciences, elle étudie les mécanismes de la douleur au Vietnam auprès du Pr. N'Guyen Taithu. En Chine, elle suit un doctorat en gynécologie obstétrique et met en place un projet de recherche sur l'apport de la médecine chinoise dans le traitement de l'infertilité. Aujourd'hui, ce projet a reçu un agrément en France et elle a intégré l'équipe de chercheurs à l'unité d'aide médicale à la procréation de l'hôpital Pierre Rouquès « les Bluets ».

vaisseaux le pénétrant (Du Mai, et Ren Mai). Ces facteurs pathogènes peuvent être le Froid, la chaleur du sang, l'humidité, la stagnation de Qi et les stases de sang.

### Les facteurs de dérèglement

La procréation normale comprend plusieurs étapes en médecine moderne : la fécondation, la nidation et le maintien de la grossesse, ensemble lié à une unité de lieu : l'utérus, l'une des entrailles extraordinaires (Qi Heng Zhi Fu). Les facteurs qui interviennent dans le dérèglement de ces trois étapes :

- La facilité à concevoir est liée à la qualité/quantité de l'énergie et du sang chez la femme et chez l'homme, directement en rapport avec le bon fonctionnement du couple Ren Mai-Chong Mai.
- La bonne qualité du Sang et les deux Qi rénaux fondamentaux pour la bonne implantation : ces Qi sont ceux des Reins. A côté de ces éléments convergent aussi pour fortifier l'utérus, l'énergie du Foie et du Cœur, les souffles de Rate-Estomac et des méridiens curieux.
- La condition vitale dépend de deux données capitales : la constitution de l'être (inné, Ciel Antérieur-CA) et les acquisitions (maladies et conséquences, Ciel Postérieur-CP).
- L'alimentation : elle dépend du choix de la quantité, de la qualité, du mode de préparation... donc du sens de la « Relation Juste ».
- Travail : l'excès est nuisible, car il entraîne une suite de déficiences organiques.
- Hygiène de vie : en particulier la relation à la sexualité et aux addictions. Avant et pendant la puberté, l'activité sexuelle entraîne une déficience de l'énergie des Reins (blesse et vide la quintessence Jing), perturbe Chong Mai et

Ren Mai (infertilité). De plus, une sexualité excessive provoque une déficience de quintessence du Rein ou un feu de Ming Men (stérilité).

- Conduites addictives : la plupart des drogues surchauffent la quintessence et produisent de la chaleur. Alcool, drogues et tabac lèsent la quintessence Jing. Concernant la drogue : même chose, avec en plus un dessèchement du sang.

### Des résultats convaincants...

L'ensemble des signes présents, l'observation de la langue, la palpation du pouls permettent de diagnostiquer les syndromes d'infertilité les plus fréquents et d'ainsi prescrire les points d'acupuncture et les herbes principales les mieux adaptées. Les auteurs classiques recommandent d'adapter le traitement en fonction de la nature de cycle de la femme, c'est-à-dire sa durée, sa régularité, l'état du Sang et du Qi. Le traitement de fond est ainsi complété en fonction des phases du cycle (voir encadré).

Dans la perspective d'une combinaison efficace entre les médecines traditionnelles chinoise et allopathique, plusieurs essais contrôlés randomisés cliniques ont cherché à évaluer l'apport de l'acupuncture dans le traitement des stérilités. Les résultats sont très intéressants sur plusieurs plans. Ainsi, selon les résultats d'ECR (Essai Contrôlé Randomisé), l'acupuncture augmente le taux de grossesse de 60 % dans la PMA. On observe des grossesses dans 42,5 % des cas dans le groupe acupuncture, contre 26,3 % dans le groupe contrôle.

Pour l'usage des médicaments : on constate une diminution de la consommation des produits de stimulation de l'ovulation et des produits d'anesthésie pour les ponctions d'ovocytes.

Enfin, il est estimé qu'il y a 40 000 tentatives de PMA annuelles en France. Un seul cycle est pris en charge (quatre FIV ou six inséminations). Une grossesse remet le compte à zéro. Le prix d'un cycle de FIV varie entre 2422 et 2959 euros, plus 450 euros pour le Transfert d'Embryon. L'intérêt économique se passe de commentaires...

Si l'infertilité est aujourd'hui un véritable problème de Santé Publique, l'évolution des techniques scientifiques modernes ainsi que l'apport de la MTC nous donnent aujourd'hui une réponse face à une demande, en pleine explosion, de couples souffrant d'infertilité. Un rapport mondial publié par l'UNESCO vient de mettre en relation le rapport inverse existant entre la croissance économique d'un pays et la diminution de la natalité. S'il faut souligner l'indéniable contribution de l'industrie chimique au progrès humain, n'oublions pas que la médaille de cette industrie a son revers. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



# La technologie du *Théragem*

## Des soins écologiques

propos recueillis par Delphine Lhuillier

De nouvelles technologies adaptées à notre santé voient le jour. A la frontière de la tradition et de la modernité, elles utilisent des savoirs anciens appuyés par la technologie. Laurence Heylen nous parle de l'une d'entre elles : le Théragem.

**Laurence, pouvez-vous présenter brièvement à nos lecteurs et nous parler de votre travail ?**

Laurence Heylen : J'ai fait des études de marketing avant de créer ma propre entreprise à l'âge de 24 ans. J'ai gagné beaucoup d'argent, mais au bout d'un certain temps, je me suis ennuyé et j'ai donc décidé de changer la direction de ma vie. J'ai appris la PNL pour commencer un long voyage intérieur qui m'a conduit à enchaîner des formations en hypnothérapie, psychothérapie, reiki... Et puis, lors d'un congrès à Los Angeles, j'ai fait la connaissance d'un chaman hawaïen. Je suis partie en transe pendant l'un de ses chants. Je me suis senti chez moi à ce moment-là. Je suis allé m'installer pour de nombreux longs séjours à Hawaï et ainsi j'ai pu être initié à la tradition chamanique hawaïenne. Pour moi, encore aujourd'hui, rien n'est plus beau que Huna, l'esprit de Aloha. J'ai beaucoup appris du « rituel du pardon », qui signifie un pardon absolu ou de l'importance qui est donnée aux mots car, pour les Hawaïens, il y a de la vie dans les mots — ce qui rejoint la PNL. Ainsi, chaque mot négatif crée un champ négatif dans le corps. Et inversement. Il est donc important de rester dans une dynamique positive pour notre santé, pas seulement physique, mais aussi émotionnelle, mentale et spirituelle.

**Quelle est la spécificité de cette tradition ?**

L. H. : La compréhension de la dynamique de l'univers dont nous faisons partie. L'univers est holographique : il contient le passé, les Anciens, le lien avec les autres peuples... Comme chez les aborigènes australiens, il y a le Dreamtime, le temps du rêve. On peut réaliser des projections astrales, des guérisons par les mains. Il existe de nombreuses techniques de méditation. C'est un système très riche.

**Et quel est le lien aujourd'hui avec vos recherches dans les techno-médecines ?**

L. H. : L'une de ces technologies, le Théragem, agit sur le point d'assemblage. J'ai retrouvé dans cette technologie tous les principes du système traditionnel chamanique hawaïen. Le point d'assemblage est considéré comme étant le véritable centre du système énergétique de l'Homme duquel émerge un vortex qui entoure le corps entier. Sa position (habituellement située autour de la poitrine) et son angle d'entrée ont un effet direct sur l'énergie de la



crédit photo : Valéris

personne. Un mauvais positionnement entraîne un déséquilibre dans les organes et les glandes de la personne et également une déformation du champ d'énergie. Le comportement et les sentiments d'une personne sont directement affectés par le point d'assemblage. Le Théragem corrige les déséquilibres et aide le corps à revenir aux niveaux d'énergie d'un bon équilibre de la santé. L'image que je vais utiliser n'est pas très poétique, mais elle est signifiante : si les jantes d'une voiture ne sont pas alignées, la voiture peut faire une sortie de route... Dit d'une autre manière, cette voie traditionnelle et/ou cette techno-santé moderne, permettent de se brancher sur le sur-moi pour transférer des énergies positives.

**Vous rétablissez en quelque sorte un lien entre la tradition et la modernité ?**

L. H. : Oui. Car, si j'avais été chamane il y a 5000 ans, vous seriez venue me voir, nous aurions parlé, j'aurais regardé avec les trois niveaux de ma conscience (la conscience, le sub-conscient et le sur-moi) vos quatre corps (physique, émotionnel, mental, spirituel) et j'aurais établi mon diagnostic. A l'heure de midi, lorsque le soleil est au zénith, je vous aurais allongée sur la terre en plaçant des pierres précieuses sur des endroits précis que j'aurais jugés nécessaires et j'aurais laissé le soleil, avec le champ électro-magnétique de la terre, entamer leur processus de guérison. C'est le savoir-faire d'anciens systèmes de guérison que l'on retrouve sur tous les continents. Aujourd'hui, il existe de nombreuses technologies qui, riches de ce savoir ancestral, appuyées par des découvertes scientifiques récentes, cherchent à recréer la lumière du soleil, dite incohérente, pour agir sur notre santé. Le Théragem, en plus de cela, reproduit la lumière du soleil pour activer les effets bénéfiques de pierres précieuses installées sur l'appareil et diffuse des champs électromagnétiques (voir l'encadré ci-dessous). Le Théragem est donc une interprétation moderne de la tradition. Et je le répète, sans soleil et sans champ électromagnétique, il n'y a pas de vie.

**Est-ce que vous pensez que cette technologie est devenue plus que jamais nécessaire ?**

L. H. : Nous passons aujourd'hui une grande

partie de notre temps dans nos voitures qui sont de véritables cages de Faraday, c'est-à-dire que nous sommes coupés des champs électro-magnétiques. Nous habitons dans des immeubles en béton de vingt étages... Isolés de la terre dont nous avons besoin. Nous avons des fenêtres qui absorbent la lumière du soleil. Nous portons des lunettes qui ne permettent plus à notre rétine de bénéficier de la lumière du soleil... Une acupunctrice m'a expliqué lors d'un congrès que l'acupuncture avait aujourd'hui moins d'efficacité car si l'aiguille stimule les points, le Qi environnant qui participe au soin ne peut plus être capté. A savoir que le Théragem peut amplifier un soin d'acupuncture.

**Comment la technologie du Théragem est-elle née ?**

L. H. : Le projet a mis huit ans pour voir le jour. Il s'est d'abord développé en Angleterre, dans un centre de bien-être où sont utilisées de nombreuses techno-santé. Entre 300 et 350 personnes par semaine y sont soignées. Nous travaillons également avec le Centre Hippocrate aux Etats-Unis, le plus ancien centre de bien-être au monde : plus de 700 personnes par semaine sont ici soignées par le Théragem.

**Le Théragem agit comme une thérapie holistique, mais les protocoles semblent agir sur des symptômes... N'y a-t-il pas une contradiction ?**

L. H. : Le premier protocole consiste à amener la personne dans un état de relaxation et de détente profondes. C'est une phase d'équilibre pour défaire l'emprise psychique sur le corps. Elle permet de préparer le terrain biologique. Car la plupart des maladies sont générées par le stress. Le deuxième protocole consiste à dynamiser la rate. La rate est un organe essentiel pour la médecine ayurvédique et la médecine traditionnelle chinoise. La dynamiser augmente le taux de globules blancs et l'oxygénation du sang. Le sang est ainsi mieux filtré. Le Théragem aide le corps à se guérir lui-même. Il travaille avec le corps et pas contre le corps. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

## Une interprétation moderne de la tradition.



crédit photo : Valémis

Ici, l'utilisation du Théragem et du saphir au niveau des tempes pour apaiser.



crédit photo : Laurence Heylen

## PORTRAIT

Après des études en économie, Laurence Heylen dirige une entreprise de commerce international et marketing. A l'approche de la trentaine, il commence à se former à des approches psychothérapeutiques comme la PNL, le Reïki ou la thérapie ericksonienne. A 30 ans, il commence son éveil spirituel avec la tradition hawaïenne : Huna. Il se forme pendant plusieurs années avant d'enseigner. Il transmet aujourd'hui ses connaissances pour les technologies Théragem et Viofor.

## POUR EN SAVOIR PLUS...

Le principe du Théragem repose sur la fusion de la lumière incohérente, du bruit blanc, des champs magnétiques, de la couleur, des métaux précieux et des pierres précieuses et semi-précieuses. Chaque composant agit en synergie avec l'autre.

La stimulation des cristaux par des fréquences s'appelle la résonance diélectrique. Sous résonance diélectrique, les sous-couches cristallines dispersent leur énergie par transfert diélectrique, en la transmettant aux objets environnants. Les sous-couches de ces objets, comme les tissus vivants, entrent alors en résonance.



raisonner à partir des huiles essentielles provenant de la nature comme on apprend à raisonner pharmacologiquement à partir des molécules médicamenteuses de synthèse issues de l'industrie pétrochimique.

### *Un Tao conceptuel*

L'aromathérapie, tout particulièrement dans le contexte du développement au sein de la francophonie, se présente comme une discipline à orientation médicale. Le Dr Pénéol ayant activement contribué à la constitution de cette image durant trois décennies, il était de son devoir d'être à l'origine d'un rétablissement de situation ou d'une remise en ordre fondamentale. Ce passage par un développement scientifique, médical et pharmacologique de l'utilisation des huiles essentielles a marqué un temps fort et absolument indispensable de l'histoire de l'aromathérapie. L'AQ ne vient nullement en opposition à cette aromathérapie médicale, elle n'ambitionne aucunement de la détrôner ou de s'y substituer. Elle met seulement en évidence le constat suivant: si l'on se contente d'appliquer le modèle conceptuel et le processus opérationnel, parfaitement validés pour les molécules de synthèse, à la substance aromatique issue du monde vivant, on reste à la surface visible de l'iceberg, c'est-à-dire les 20 %. Or, l'immensité du potentiel des plantes aromatiques et des huiles essentielles qui en sont extraites se situent justement dans l'exploration de la partie invisible de l'iceberg: les 80 %. L'AQ met ainsi en lumière que l'on se trouve confronté à un domaine de connaissances et d'applications « infini », en tout cas à l'échelon modeste d'une vie humaine. Dans un autre modèle classique d'appréhension des huiles essentielles — particulièrement en pays anglo-saxons — on se retrouve dans le contexte d'une pensée et d'une pratique dites « intégrales ». On quitte alors le strict domaine médical et pharmaceutique. L'aromathérapie est ici une « forme douce » d'accompagnement thérapeutique, fondée avant tout sur le massage du corps avec des huiles essentielles très diluées. Ainsi, la nature unique des huiles essentielles, incomparable et exclusive, sans aucune équivalence, confère à celles-ci cette aptitude à répondre aussi bien à des situations pathologiques et médicales, même extrêmes, qu'à des demandes de bien-être, d'épanouissement et d'évolution de grande portée et de haute valeur. Dans le contexte francophone, l'axe majeur, initial et prioritaire de l'étude est celui de l'analyse chimique des huiles essentielles. Dans la démarche dite holistique ou globale, on préfère s'en remettre à un aspect dit « vibratoire » ou subtil, qui dès lors peut se passer de la rigueur et de la discipline de l'effort analytique de découverte et d'interprétation de la composition. On se voit ainsi en situation d'affronter une sorte de poignant dilemme: dois-je écouter la voix de la raison (cerveau gauche) et faire

# Aromathérapie Quantique®

## Huiles essentielles & lois physiques

par Amanda et Magali Pénéol, d'après les propos du Dr Pénéol

L'Aromathérapie Quantique\* mise au point par le Dr Pénéol « alchimie » les connaissances des lois physiques et la compréhension holistique des huiles essentielles. Une thérapie moderne pour avancer sur la voie de la guérison et de l'évolution intérieure.

L'Aromathérapie Quantique® (AQ) se présente, avant tout et initialement, comme un travail de recherche et de développement d'ordre intellectuel et conceptuel. En étant confronté à l'expérience vécue de l'action des huiles essentielles en situation réelle avec les patientes et les patients, il est apparu au Dr Pénéol comme une évidence majeure qu'il était impossible, et même mal venu, de s'efforcer, coûte que coûte, de vouloir

confiance à l'aspect Yang, ici représenté par la voie analytico-pharmacologique pure et dure ? Ou ne devrais-je pas plutôt me laisser séduire par la voix de l'intuition (cerveau droit) et me jeter dans le tourbillon enivrant et magique de l'aromathérapie à visée quasiment mystique ? Comment l'AQ s'y est-elle prise afin de résoudre ce conflit en apparence insoluble ? Quelle voie déterminante a été choisie afin de sortir de cette sorte d'impasse paralysante ? Comme dans de nombreuses autres circonstances, il a fallu « sortir du cadre », ou s'extraire de la boîte mentale, ou encore changer de référentiel et instituer une autre matrice.

### *Une composition symphonique*

Le « tout chimique » de l'approche analytico-pharmacologique, caractéristique de la francophonie, prend appui sur la matière. Le « tout vibratoire » de l'approche holistique fait fi de l'aspect purement matériel pour se réfugier dans le sensoriellement perceptible, le sensuellement ressenti et le subtilement vécu au plan psychologique.

Or, à l'évidence, le vibratoire ne peut pas être indépendant de son support matériel. C'est aussi impossible que de penser qu'une œuvre musicale et toutes les émotions que son audition fait naître en notre for intérieur puissent être indépendantes des notes qui la composent ! Seulement, il y a « un truc » à comprendre. Il y a un code à saisir. Il y a un système de décryptage à dévoiler. Il y a une clé de déchiffrement à découvrir puis à utiliser. Le tout premier mérite de l'AQ est précisément de révéler cette clé et de mettre à disposition ce code. En réalité, étudier la chimie sous l'angle analytique de la composition des huiles essentielles n'est pas une faute ou une erreur. Mais se cantonner à la perception analytique séparatiste conduit à une vision totalement faussée. Une huile essentielle, pour reprendre l'analogie musicale, est semblable à la complexité d'une composition symphonique. Or, la clé de la compréhension de la composition symphonique ne se trouve pas dans « la note » ou « les notes individuelles ». Elle réside dans les harmonies instituées entre les ensembles de notes. Et qui dit harmonie, dit en réalité, pour traduire le ressenti harmonieux, la proportion harmonique telle que définie en étude mathématique. L'huile essentielle se présente alors à notre esprit, en quête de découverte de sa nature profonde et mystérieuse, comme une structure mathématique harmonieuse et en conséquence apte, sous certaines conditions, à générer de l'harmonie.

### *L'huile essentielle : une structure mathématique harmonieuse*

Ainsi, le fondement essentiel de l'AQ réside dans la Mathématique Universelle, celle qui

structure le Cosmos, depuis la particule élémentaire jusqu'aux galaxies et fait en sorte qu'il ne soit pas un tohu-bohu désordonné et anarchique. Cette Mathématique Universelle se retrouve magnifiquement et de manière très réaliste et concrète dans l'étude des constantes physiques de l'Univers. Le physicien d'origine Hongroise, Eugène Paul Wigner, prix Nobel de Physique en 1963, a pu ainsi s'interroger sur ce qu'il a appelé « l'extraordinaire ou l'inexplicable efficacité des mathématiques à décrire l'Univers ! ». Cette Mathématique Universelle, qui concerne aussi bien l'infiniment petit que l'incommensurablement grand, s'applique aussi au monde du vivant, donc en particulier, pour le domaine qui nous intéresse, aux plantes aromatiques et à leurs sécrétions essentielles.

Dans l'enseignement de l'AQ, les élèves-praticiens sont conviés à s'intéresser profondément à la composition des huiles essentielles, à la condition que cet approfondissement se voit ensuite relié à la découverte de la structure mathématique sous-jacente. C'est ce qu'on appelle la structure méta-moléculaire de



**Le génie  
créateur de  
l'être végétal.**

l'huile essentielle. Finalement, ce qui est perçu par le sens olfactif (donc sans contact direct en dehors d'une trace entrant en résonance avec la muqueuse olfactive), comme ce qui est reçu par l'organisme, quand une huile essentielle est utilisée par voie cutanée, respiratoire ou digestive, c'est cette structure mathématique unique, conçue et élaborée par le génie créateur de l'être végétal.

Le Tao conceptuel de l'AQ se présente en fait comme une prise de conscience de l'existence d'une suite ininterrompue de sous-unités, ou de sous-structures, ou de sous-ensembles, se reliant chacune ou chacun à une structure sous-jacente qui l'englobe, qui en dépend et qui la dépasse, tout en ayant besoin d'elle pour exprimer son être intrinsèque et sa valeur propre. Ainsi, l'aspect qui semblait être « Yin » (plus subtil) devient par la suite un aspect « Yang » (plus « rationnel ») quand on le compare à la structure suivante, et ainsi de suite... Par exemple, la structure méta-moléculaire, qui peut paraître déjà « Yin » aux yeux du chimiste endurci, devient elle-même « Yang » quand elle est replacée dans le contexte de la perception de l'espèce ou du chémotype de la plante. A son tour, l'espèce, remise dans le contexte plus large du genre auquel elle se rattache, passe alors du statut Yin au statut Yang. Et le genre, replacé au sein de la famille botanique, acquiert dès lors la position Yang...

L'étude de l'AQ qui est fondée initialement sur la compréhension de la Nouvelle Physique, intègre, en plus du fondement mathématique indispensable, la compréhension de la thermodynamique et de la négumentropie, puis celle de la physique des quanta, celle de la Relativité et celle de la dynamique des systèmes complexes

## LES 7 PRINCIPES

L'AQ se base sur 7 principes issus de lois physiques qui se retrouvent dans les principes actifs des huiles essentielles.

- N° 1 : l'échange négumentropique. La plante représente le maximum d'énergie, de matière et d'information dont nous pouvons bénéficier pour notre guérison et notre évolution intérieure. C'est la vie qui aide la vie.

- N° 2 : la dualité ondulatoire/corpusculaire ou la double nature de la lumière qui est à la fois ondulatoire et corpusculaire. L'aspect corpusculaire de l'huile essentielle consiste à étudier chaque molécule individuellement et l'aspect ondulatoire, à appréhender leur globalité indispensable pour bénéficier des vertus les plus élevées des huiles.

- N° 3 : la non-séparabilité ou l'intrication. Deux particules en contact, même séparées, continuent à communiquer l'une avec l'autre. Ainsi on retrouve la vie d'une plante dans un flacon d'huile essentielle.

- N° 4 : du continuum espace-temps (et énergie-matière) découvert par Einstein découvrent 7 clés pour devenir maître de notre capital santé.

- N° 5 : du Chaos Créateur/Organisateur et sa vision fractale plutôt que linéaire découlent des principes de vie, d'action et des comportements de vie appliqués en AQ.

- N° 6 : la Biogéognosie nous explique que les bactéries ont donné naissance à la Biosphère. Elles ont donc créé la vie et sont également en nous, en majorité dans toute la sphère intestinale. Soit elles sécrètent des toxines, soit elles vivent en symbiose.

- N° 7 : la Conscience. Les senteurs essentielles agissant directement sur notre cerveau, il peut alors se produire des transformations profondes dans la conscience.

adaptatifs, laquelle débouche sur la Nouvelle Biologie et culmine sur la présence de la Conscience, septième et ultime Principe de l'AQ (voir encadré p. 57).

## Le Tao thérapeutique

En aromathérapie classique ou courante, contrairement à ce qui se passe dans le cas des autres démarches thérapeutiques, on se trouve dans une situation de confusion intellectuelle tout à fait préjudiciable. Si l'on s'engage dans une démarche de musicothérapie, de kinésithérapie, de psychothérapie, d'ergothérapie, etc., que faut-il faire concrètement? Il convient d'être engagé avec un thérapeute ou un praticien formé et habilité à accompagner la personne sur cette voie. Pourquoi faut-il que cette nécessité d'accompagnement, de prise en charge et de suivi soit éliminée ou mise en option dans le contexte des huiles essentielles? Quand on utilise les huiles essentielles à titre personnel, en dehors du contexte d'un engagement avec un praticien formé, est-on dans le cadre de l'aromathérapie? La réponse est claire et sans détour: « Non »! On se situe dans le cadre d'une pratique aromatique: « Moi et mon flacon ».

L'AQ le mérite de porter une attention particulièrement soignée et hautement signifiante aux mots employés et aux termes choisis pour exprimer la pensée dans toute son exigence d'exactitude et de précision. C'est pourquoi la notion de « jeu à trois » et celle de « jeu à deux » occupent une place majeure et irremplaçable dans la formation des praticiens en AQ.

La plante aromatique possède une haute valeur au sein du monde végétal. Le fait d'extraire l'huile essentielle, par la distillation, apporte une très grande valeur ajoutée. Le passage de la forme solide à la forme liquide, homogène et fortement concentrée, est un acte de nature thermodynamique néguentropique absolument incroyable, presque miraculeux! Pour que cette valeur extraordinaire puisse se poursuivre, se prolonger, se continuer, sans risquer d'être perdue, pervertie ou amoindrie, comment faut-il procéder? Il est indispensable d'être guidé et « coaché », grâce à l'intervention du praticien, spécialement formé et entraîné à cet accompagnement. L'AQ définit ainsi les étapes suivantes:

- Le jeu à trois qui implique la création de la relation thérapeutique entre l'être en demande d'aide et de soutien et l'être apte à répondre à cette quête. La relation ayant été créée, en toute sincérité et en profonde confiance, de part et d'autre, elle se conclut par l'intervention de l'être végétal sélectionné pour faciliter le travail transformationnel et évolutif. D'où ce concept du jeu à trois ou encore des trois P: le Patient, le Praticien et la Plante. C'est le stade de l'AQ dans sa dimension essentielle et majeure.

- Le jeu à deux exprime la poursuite du travail commencé avec le praticien. Le patient approfondit le travail, à la maison, avec le flacon d'huile essentielle, selon les modalités d'utilisation propres à la Pratique Aromatique Quantique. Sans être physiquement présent, le praticien l'est virtuellement, par la conscience qu'il a su insuffler à la conscience du patient lors de la création de la relation thérapeutique.

On peut donc envisager que la constante soit bien celle du jeu à trois, dans tous les cas de figure, à cette différence près qu'il existe la phase initiale indispensable de la rencontre physique des deux êtres et de leur conscience, puis la venue de la plante aromatique par son huile essentielle. Puis vient le jeu à deux, concrètement, la plante et le patient, mais en sachant que la conscience du praticien, invisible mais bien réelle, est toujours présente et active dans la démarche thérapeutique continuée à la maison.

## Demain...

Si nous devons être prêts à affronter les défis majeurs, écologiques, humains et spirituels, qui se préparent, il nous est demandé de devenir d'authentiques combattants. Ce combat est d'abord et avant tout un combat intérieur, que nous devons mener au sein de notre propre être et de l'intimité de notre conscience. Car, s'il reste une chance, mince mais bien réelle, de sauver la Biosphère, elle ne dépend pas de la dernière découverte scientifique ou de la plus récente innovation technologique à la mode, elle est entièrement dépendante du travail intérieur profond, sincère et durable, qui s'accomplit au sein de notre être, qui se transcrit dans nos paroles et à travers nos écrits, puis qui se traduit dans nos actes et par notre comportement. En cela, les huiles essentielles, messagères suprêmes de l'Intelligence et de la Beauté de la Nature végétale, ont leur rôle à jouer, à la condition que ce rôle soit celui qu'elles méritent. Ramener les huiles essentielles exclusivement au plan de l'approche analytique moléculaire et de ses conséquences pharmacologiques serait un acte insensé et criminel, s'il devait s'arrêter là! Se servir des connaissances issues de la chimie, pour les intégrer au sein d'une approche bien plus vaste, de nature mathématique, néophysique et néobiologique, jusqu'à la conscience et à l'esprit, voilà la voie proposée par l'étude de l'AQ et par sa pratique. ■

\* L'AQ est un concept protégé et déposé à l'INPI. En AQ, on place au centre la « conscience quantique »: l'aspect relationnel humain et le rôle de la conscience demeurent la clé de voûte de cette nouvelle discipline.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

**Cette mathématique universelle s'applique au vivant.**

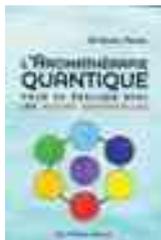


David Pénéol

## PORTRAIT

Le Dr Pénéol est engagé depuis 35 ans dans le combat pour les médecines naturelles et l'Écologie Intégrale. Il a parcouru le globe pour découvrir de nouvelles plantes aromatiques et leurs huiles essentielles. Il a allié son expérience clinique, ses compétences de médecin et sa passion de transmettre pour créer une nouvelle discipline fondée sur la compréhension de l'action des huiles essentielles: l'Aromathérapie Quantique®. Un

ouvrage est publié aux éditions Guy Trédaniel.



心安研究所

STAGES D'ÉTÉ



**Qigong**



Wu Wudong Wu

*La Danse des Cinq Animaux*

du 18 au 24 juillet

&



**Massage Chinois**

Quanshen Anmo

*Massage Énergétique  
du Corps*



du 25 au 31 juillet

en Ardèche

Institut **Xin'an**

Tél/Fax **04 66 32 24 86**

[www.institut-xinan.com](http://www.institut-xinan.com)

## 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](http://www.djohi.org)

#### Créatifs Culturels

> Le vendredi 23 avril prochain, soirée organisée autour du thème : « Comment créer une société d'abondance ? » avec des personnalités au parcours édifiant : Philippe Derudder, Edel Gött, Ezzedine El Mestiri & Pol Charoy. Animation vivante.  
**Infos + réservation :**  
 tél. 01 42 40 48 30  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)  
[generation-tao.com/centre](http://generation-tao.com/centre)  
 > Pour tout savoir sur les Créatifs Culturels et les derniers rassemblements : <http://www.yvesmichel.org/editions/etes-vous-creatif-culturel>  
 > Pour contacter Etienne Hayem : [me@zoupic.com](mailto:me@zoupic.com)

#### Création éphémère

> Retrouvez toutes les informations concernant Hassan Massoudy sur son site : <http://pagesperso-orange.fr/hassan.massoudy/galerie.htm>  
 > Les photographies ont été réalisées par François Lollichon : [www.uninstantdelumiere.fr](http://www.uninstantdelumiere.fr)  
 > Une exposition est prévue au Centre d'Arts & d'Ecologie Corporels Génération Tao :  
 tél. 01 42 40 48 30  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)

#### Cosmé'tao

> Pour contacter Arnaud-Mehdi Bussy : [arnaudmehdibus-sy@mac.com](mailto:arnaudmehdibus-sy@mac.com)

#### Vers une consommation assagie

Retrouvez Ezzedine El Mestiri dans le « Nouveau Consommateur » : [nouveauconsommateur.com](http://nouveauconsommateur.com)

#### DOSSIER : Fleurir à l'éveil

#### Aube de Printemps

Cyrille J.-D. Javary  
 tél. : 01 43 31 08 18  
[cjd.javary@wanadoo.fr](mailto:cjd.javary@wanadoo.fr)

#### Les ailes du désir

Jean-Michel Chomet & Laurence Cortadellas animent des stages et des formations en Qi Gong et Nei Gong toute l'année.  
[www.zhiroujia.com](http://www.zhiroujia.com)  
[zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr)

#### Qi Gong de l'éveil

> Pour contacter Andrew Fretwell : [tao.alchemy@gmail.com](mailto:tao.alchemy@gmail.com)  
[www.enlight-qigong.org](http://www.enlight-qigong.org)  
 > Andrew Fretwell animera un stage de Qi Gong de l'éveil exceptionnellement à Paris les 8 & 9 mai.  
**Infos + réservation :**  
 tél. 01 42 40 48 30  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)  
[generation-tao.com/centre](http://generation-tao.com/centre)

#### L'expérience de l'éveil

Retrouvez toutes les infos concernant les activités de Pol Charoy & Imanou sur : [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr) & [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
 > Une nouvelle formation en Wutao, éveiller l'âme du corps, commencera à la rentrée prochaine. Réservez dès maintenant. Contacter Marie Delaneau au : 06 65 66 12 39  
 > Et retrouvez tous les prochains stages de Wutao® et ses variations à Paris et en province dans la rubrique agenda : Wutao.

#### L'éveil au Vivant

> Pour contacter Cécile Bercegeay : [cecile@generation-tao.com](mailto:cecile@generation-tao.com)

tél. : 06 20 89 63 32

Retrouvez ses dates de stage dans la rubrique Wutao de l'agenda ou : [www.cecileb.com](http://www.cecileb.com)  
[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

#### CULTURE & SOCIÉTÉ

#### L'art du massage

> Pour contacter Isabelle Martinez : [isa@mouvarts.fr](mailto:isa@mouvarts.fr)

#### FIPAM

> Pour contacter Claude Thibault : [claudethibault@free.fr](mailto:claudethibault@free.fr)

#### VOIE DU MOUVEMENT

#### Le Qi Gong vu de Chine

Pour connaître la prochaine venue de maîtres de Qi Gong, vous pouvez contacter l'Institut du Quimétao : [www.quimetao.net](http://www.quimetao.net)  
 tél. : 01 43 20 70 66

#### Le style Sun

> Retrouvez toutes les activités de Jean-Jacques Sagot en consultant le site de La Grande Ourse : [www.lagrandeourse.org](http://www.lagrandeourse.org)  
 Pour contacter Jean-Jacques Sagot : [jj@s@lagrandeourse.org](mailto:jj@s@lagrandeourse.org)

#### Danse orientale

> Ecole Pénnoël  
 Route du pas de Lauzun  
 26400 Aouste sur Sye  
 Tél. : 04 75 25 68 06

#### CO-NAISSANCE DE SOI

#### Taille japonaise & Art-Thérapie

> L'Ecole NIWAKI Inspiration ZEN propose des ateliers et des formations.  
 Le chenet sud  
 26600 Mercuroil  
 tél. : 04 75 06 31 55 & 06 22 74 76 52  
[dumasfrederique@yahoo.fr](mailto:dumasfrederique@yahoo.fr)  
[www.perelandra.asso.fr](http://www.perelandra.asso.fr)

#### Homo Ludens

> Le Premier Festival des jeux et outils ludiques pour le développement personnel et la connaissance de soi aura lieu les 1er & 2 mai prochains à Paris, au Centre d'Arts & d'Ecologie Corporels Génération Tao.  
 Organisé par les éditions du Souffle d'Or, cet événement rassemblera une pléthore d'ateliers : des arts énergétiques, du mouvement et du souffle pour lâcher-prise. Des jeux pour s'amuser et créer. Une expérience à vivre et à ne pas manquer !  
 Rens. & réservations : [www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)  
 tél. 04 92 65 10 61  
[jeux-connaissance-de-soi.fr](http://jeux-connaissance-de-soi.fr)  
 + Jeux de cartes à tester : <http://www.souffledor.fr/extras/carte.php>  
 > Pour contacter C.Gatineau : [cgatineau@souffledor.fr](mailto:cgatineau@souffledor.fr)

#### ENERGESCENCES

Pour contacter Henri Tsiang : [htsiang@club-internet.fr](mailto:htsiang@club-internet.fr)

#### SANTÉ & BIEN-ETRE

#### Entre une mère et son enfant

Karine Saada  
 22 rue de l'Arc de Triomphe  
 75 017 Paris  
 tél. : 01 55 37 99 15  
[karine551@free.fr](mailto:karine551@free.fr)

#### MTC & infertilité

Elise Boghossian : [eliseboghossian@yahoo.fr](mailto:eliseboghossian@yahoo.fr)  
 Et retrouvez de précieuses informations sur le site de l'Association pour la Promotion de la MTC : Shao Yao [www.shaoyao.fr](http://www.shaoyao.fr)  
 Vous pourrez notamment soutenir leurs recherches.

#### La technologie du Théragem

> Pour + d'infos sur le Théragem, vous pouvez contacter le : 01 42 40 48 30  
 Demandez Michel Schouller.

## LOCATION DE SALLES

Centre d'Arts et d'Ecologie Corporels G' Tao



- 2 salles lumineuses, et chaleureuses au calme. Rares : 110 m<sup>2</sup> & 80 m<sup>2</sup>
- 1 salle de pratique consacrée aux arts martiaux externes : 100 m<sup>2</sup>
- 1 salle de soins dédiée aux soins et aux massages.

01 42 40 48 30 • [cecile@generation-tao.com](mailto:cecile@generation-tao.com)  
<http://www.generation-tao.com>

Week-ends & Semaine - Paris 19<sup>ème</sup>

## STAGE NATIONAL D'ÉTÉ TAI JI QUAN & QI QONG

Avec un Maître du Temple de Shaolin  
En montagne, à Aurillac, dans l'Aveyron (sur les rives de l'Aveyron, en pleine nature...)  
**du 4 au 10 juillet 2010**

**Programme :** Choix de style Chen ou Yang  
• Tao Supérieur à Mains Nues  
• Tao Supérieur avec arme, au choix :  
• Eventail ou Épée  
Technique de Chi Na  
• Éléments de base du Qi Gong  
• Technique d'Étirement et de Relaxation  
• Initiation à la Digtigongtuan  
• Initiation à la Calligraphie  
• Culture sur les Arts Internes et la Chine

Association Kung Fu Développement  
2049 avenue de Toulouse 34070 Montpellier  
06 88 32 93 43 / 06 14 36 27 22 / 06 97 97 82 83  
Dossier disponible aussi sur [www.kungfuasso.com](http://www.kungfuasso.com)

# GTAO N° 57 30 JUIN 2010

Retrouvez + de 1300 articles  
et des dizaines de vidéos sur  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

## STAGE D'ÉTÉ EN CHINE AU TEMPLE DE SHAOLIN

du 1<sup>er</sup> au 15 Août 2010 et du 1<sup>er</sup> au 30 Août 2010

**Kung Fu Shaolin  
Tai Ji Quan**

EXCURSIONS  
• Pékin (Cité interdite...)  
• la Muraille de Chine  
• le Mont Kong  
• les grottes de Longang

Association Kung Fu Développement  
2049 avenue de Toulouse 34070 Montpellier  
06 88 32 93 43 / 06 14 36 27 22 / 06 97 97 82 83  
[kungfudeveloppement@yahoo.fr](mailto:kungfudeveloppement@yahoo.fr)  
Dossier disponible aussi sur [www.kungfuasso.com](http://www.kungfuasso.com)



**Revue Syndones**  
par le GRETT

Découvrez cette revue publiée par le GRETT. Pour tout savoir sur le Transpersonnel, mais aussi connaître de nouvelles disciplines, des approches de l'énergétique. Une mine de connaissances.

<http://fylb.free.fr>  
[grett@wanadoo.fr](mailto:grett@wanadoo.fr)

**Massage et traditions indiennes**  
par Galya Ortéga  
& JL Poiroux



Découvrez les fondamentaux des méthodes indiennes pour retrouver équilibre et sérénité à travers une initiation à la pratique simplifiée du massage ayurvédique de l'avant du corps. Une initiation à l'automassage du visage, des exercices simplifiés de Yoga, des conseils de bien-être et de beauté à l'indienne.

Aubanel 19,50 €

## TECHNOLOGIES DU MIEUX-ÊTRE



Le Théragem traite le champ vibratoire par de la lumière associée à des pierres précieuses comme le rubis, l'émeraude, etc.



Le matelas Viofor émet différents champs magnétiques pulsés pour des soins de l'ensemble du corps ou de zones corporelles spécifiques.

Toutes les infos sur ces appareils :  
Centre d'Arts & d'Ecologie Corporels G' Tao  
tél : 01 42 40 48 30 • Demandez Michel

## NE MANQUEZ PAS LA 16<sup>e</sup> JOURNÉE NATIONALE DE QI GONG !

Le 6 juin prochain, 9 villes à travers toute la France accueilleront cette grande fête annuelle : Paris, Strasbourg, Lyon, Marseille, Lodève, Montauban, Nantes, Lille et Tours.

Une pléthore de démonstrations, d'ateliers et de conférences. Pour découvrir, approfondir et célébrer !

[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)  
Renseignements : 04 42 93 34 31

## REGIE PUBLICITE

**Génération Tao**

144, bd de la Villette - 75019 Paris  
tél. : **01 48 24 42 42**

contact : 0660293000 • [pub@generation-tao.com](mailto:pub@generation-tao.com)

**Renseignements techniques**

magazine gratuit en ligne : 68 pages

**Remise des ordres de typons :**

3 semaines avant date de parution. Trame 150.

**Prochaine parution :**

Génération Tao n° 57 : 30 JUIN 2010  
Gratuit en ligne : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



## Aromathérapie Quantique®

Pour vous informer davantage sur l'Aromathérapie Quantique® et les activités du Dr Daniel Pénœl :

Association Ecole Pénœl  
Route du pas de Lauzun  
26400 Aouste sur Sye  
Tél : 04 75 25 68 06  
ecolepenoel@orange.fr

## AGENDA

### Qi Gong

L'Institut du Quimétào organise régulièrement des stages intensifs sur le thème des techniques taoïstes médicales secrètes. Stage de Qi Gong avec le Dr Jian Liujun : les 6 sons thérapeutiques, Bing Qi Pai Fang Fa (dispenser les énergies perverses Méthode d'allègement de stress physique et psychique), Wu Qin Xi (les cinq animaux). Du 1er au 5 juillet.  
[www.quimetao.net](http://www.quimetao.net)  
tél. : 01 43 20 70 66

### Festival d'arts énergétiques à Satillieu !

> Wu dang Qi Gong du 19 au 23 juillet animé par Yves Réquena.  
> Qi Gong de la femme du 27 au 29 juillet animé par Sophie Oudot.  
> Yi Jin Jing du 19 au 23 juillet animé par Andréas Beskow.  
> Diététique chinoise du 27 au 29 juillet animé par Pierre Svetoslavsky.  
> Zhi Neng Qi Gong du 19 au 23 juillet animé par Hervé Louchouarn.  
> Les Marches du cancer du 27 au 30 juillet animé par Yves Réquena.  
> Wu Dang Qi Gong anti âge du 24 au 26 juillet animé par Sophie Oudot.  
> Qi gong des enfants du 27 au 30 juillet animé par Wei Na et Sonia Rayssiguier.  
> Tai Ji 24 mouvements du 24 au 26 juillet animé par Wei Na.

> Les 6 pas du 31 juillet au 3 août animé par Tian Li Yang.  
> Qi gong & calligraphie du 24 au 26 juillet animé par A. Beskow et Fong Jok Wah.  
> Massages Énergétiques Chinois du 18 au 23 juillet.  
> Les 5 éléments animé par Sylvie Chagnon.  
> Wuo Tai synthèse du 27 au 31 juillet animé par Roland Combes. Tous ces stages sont animés à Satillieu.  
IEQG  
tél. : 04 42 50 28 14  
[info@ieqg.com](mailto:info@ieqg.com)  
[www.ieqg.com](http://www.ieqg.com)

### Prendre soin de soi au féminin

> Retraite d'été « Prendre soin de soi au féminin », Relaxation & Régénération Naturelle au Féminin. Avec Laurence Cortadellas. Du 3 au 7 Juillet, à Mélisey.  
[zhiroujia.com](http://zhiroujia.com)  
[zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr)  
tél. : 06 13 92 28 71

### Passage de grades en Qi Gong

L'Institut du Quimétào et le Centre d'Arts et d'Ecologie Corporels Génération Tao organiseront des passages de grades en Qi Gong la

saison prochaine. Renseignez-vous dès maintenant.  
tél. : 01 42 40 48 30  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)

### Wutao®, éveillez l'âme du corps

Le Wutao vise à fluidifier la corporalité et à libérer le mouvement. La pratique insiste sur le déploiement de l'ondulation primordiale et pulsatoire de la colonne vertébrale. Toute une progression de mouvements (comme de notre naissance à nos premiers pas) se déroule en évoluant successivement debout, au sol et assis.

> A Paris, Wutao & Souffle : 11 avril.  
tél. : 01 42 40 48 30  
> A Montigny-le-Bretonneux (78) : 30 mai.  
Tél : 06 61 00 73 01  
> Au Creusot (71) : 10 & 11 avril. tél : 06 86 72 35 58  
> A Strasbourg (67) : 20 juin.  
Tél. : 03 88 83 04 48  
> A Hyères : 22 & 23 mai.  
Tél. : 06 20 89 63 32  
> Stages d'été aux Arcs 1600 (Savoie) du 25 au 30 juillet et du 1er au 6 août.  
Et pour tout savoir sur le Wutao : [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)  
tél. : 06 20 89 63 32  
[contact@wutao.fr](mailto:contact@wutao.fr)

### Tai Ji Quan & Bagua

> Stages de Taiji Quan style Chen formes 13,24,48 et épée avec Bruno Rogissart du 4 au 7 juin et/ou du 23 au 27 août à Charleville Mézières.  
> Stage d'été de Taiji style Yang Sau Chung débutants et avancés, avec Bruno Rogissart du 6 au 11 juillet à Satillieu en Ardèche.  
> Stage de Bagua Zhang & Dacheng Quan « débutants » avec Bruno Rogissart du 24 au 26 mai à Charleville Mézières.  
infos : [www.iteqg.com](http://www.iteqg.com)  
<http://www.iteqg.com>  
tél : 03 24 40 30 52

### Formation de praticien Tuina et

### techniques manuelles

Le prochain module 1 pour débutants de formation en Tuina et techniques manuelles et le module « Harmonie énergie » se tiendront à Charleville-Mézières du 21 au 25 juin.  
Information et dossier d'inscription à télécharger sur : <http://www.iteqg.com>  
tél. : 03 24 40 30 52

### Voyage Trans-sensoriel®

Ce stage vous invite à réveiller et à explorer votre sensorialité par le mouvement, le rythme et le souffle. Une expérience à vivre pour se reconnecter à nos énergies primordiales. 29 & 30 mai avec D. Lhuillier & C. Bercegeay, à Paris.  
tél. : 01 42 40 48 30  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)

(suite p. 66)

# 2 OFFRES SPÉCIALES réservées aux PRATICIENS EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

## Abonnement papier

Le magazine papier dans votre boîte aux lettres à chaque parution.



## ABONNEZ-VOUS !

**4 n°**  
(1 an)

**seulement 14 €**  
soit 50 % de réduction

**Profitez de notre OFFRE PASSION !  
pour 29 € soit 50 % de réduction !**

**le magazine (4 numéros/1 an)  
+ 1 abonnement à  
generation-tao.com  
pendant 1 an!**

**29 € au lieu de 58 €**

**Offre couplée  
magazine  
+  
Internet**



## Abonnement internet

Plus de 1300 articles gratuits à télécharger sur notre site **generation-tao.com**. Des réductions permanentes jusqu'à -50% sur de nombreux produits (vidéos, dossiers, magazines...)

## BULLETIN D'ABONNEMENT

Pour tout connaître sur la MTC, les arts martiaux, les arts énergétiques, la culture yinyang...  
Pour découvrir, apprendre, s'interroger...

Nom : ..... Prénom : .....  
Adresse : .....  
Code postal : ..... Ville : .....  
Pays : ..... Votre affiliation (fédération MTC) : .....  
Tél. : ..... Email (obligatoire pour l'offre internet) : .....

cochez la formule choisie (frais de port offerts sur toutes les formules)

<input type="checkbox"/> 1 an : magazine 4 n°	<b>14 € au lieu de 28 €</b>
<input type="checkbox"/> 1an : magazine + internet offert	<b>29 € au lieu de 58 €</b>

Veuillez joindre votre règlement par chèque, à l'ordre de  
**Génération Tao, 144 bd de la Villette 75019 Paris**  
tél. : 01 48 24 42 42 - email : michel@generation-tao.com

# Commandez les anciens numéros



55

**Dossier « L'habitat, espace du Vivre »:** L'art du Yang Sheng • Feng Shui • Ecologie intérieure et Taiji • Wutao • Citrouille amère • L'esprit de Wudang • L'enseignement secret de Morihei Ueshiba • Psychanalyse et culture chinoise • Comment mieux dormir? • Le jeu du Tao...



54

**Dossier « Arts du mouvement, sagesse de vie »:** Wutao, une philosophie corporelle; Danse des 5 rythmes?; Le Tao du bâton; La prière du cœur • Massage en France • 15e Journée Nationale du Qi Gong • Rencontre avec des moines taoïstes • Feng Shui • La digitopuncture • Xin Li, la psychologie chinoise • Désir et orgasme...



53

**Dossier « Yin-Yang »:** une vision dynamique et circulaire; Tai Ji Quan: la globalité en mouvement?; Préséance du Yin, préférence du Yang; Wutao • Massage en France • L'art du Niwaki • Les arts martiaux, chemin initiatique? • Ba Gua Zhang & Aikido • Michèle Stévanovitch • Zen • Chi Nei Tsang avec Andrew Fretwell • Pharmacopée chinoise...



52

**Dossier « Se soigner par la médecine taoïste »:** L'énergie du Tao; Tuina pour les enfants; Diffuser le Qi; Médecine chinoise & Wushu; Soigner ses rhumatismes; Massage des organes • Energie: de la science aux arts énergétiques • Lutte mongole • Le Tao et les femmes • Interview de Christian Tissier • Sexualité taoïste • Souffle & respiration...



51

**Dossier « Sexe & Tao d'aujourd'hui »:** L'art de la chambre à coucher, alchimie taoïste, le déploiement de l'onde orgasmique, Qi Gong: l'aigle ouvre ses ailes, test: votre personnalité sexuelle... • Biotao: l'ère des biocosmétiques • horoscope 2009 • Le Taiji de la femme enceinte • entretien avec Hassan Masoudy • Qi Gong sibérien; la pratique du Dikhr...



49

**Dossier « L'écologie corporelle »:** le respect de soi, une sexualité consciente, méditation et nutrition, la fibre « éthique »... • Kum Nye, l'art de l'harmonie • Wutao Stretch, l'art de se réveiller en douceur • Sexualité féminine: les œufs de jade • Wushu: l'esprit des animaux • Xin Li: la psychologie chinoise • **Enquête: « les massages aujourd'hui en France »...**



48

**Dossier « Médecine Chinoise »:** la chrono-acupuncture, la médecine manuelle chinoise, la pharmacopée chinoise, la diététique chinoise, trouver un praticien, les atouts humanitaires de la MTC, la situation de la MTC en France: rencontre entre Rodolphe Spiropoulos et le Dr Denis Colin... **Dossier « Qi Gong thérapeutique ou médical? »...**



45

**Dossier « L'énergie des sens »:** Qi Gong ou l'art de voir, la phonothérapie, le Qi Gong de Ling Pao Ming, l'art du Do In... • Entretien avec Danis Bois et Eve Berger • Entretien avec Marie et Thérèse Bertherat • Les réflexologies plantaires • Tongbei Quan • Dharma et écologie • Diététique taoïste • Les disciplines du Qi...



43

**Dossier « Méditer peut-il changer le monde? »:** bouddhisme, Vipassana, Zen... • Yves Klein et le judo • la roda de capoeira • entretien avec Anne-Marie Fillozat et Gérard Guasch • Créez votre propre jeu divinatoire • Nadia Volf • Soigner par émission de Qi • La respiration « dite inversée »...



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, l'effet « anti-aging » • massage du ventre: l'art du chi nei tsang • téléthon 2005 : les arts martiaux unis contre la maladie • Les héritières du Yongtai • astrologie: l'année du chien • préservez vos cervicales par le Qi Gong...



Hors-série n°1

## 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 indépassable.



Hors-série n°4

## Massages énergétiques et thérapies manuelles

Massage chinois • Lympho-énergie • Nuad bo rarn • Réflexologie plantaire • Shiatsu • Massage ayurvédique • Ostéopathie • Chiropratique • Rolfing...



Hors-série n°5

## Le livre de la naissance

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



Hors-série n°6

## 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...

**ATTENTION! N° 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 15, 16, 17, 18, 22, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, HS2 épuisés!**

**Cochez les numéros souhaités**  14  19  20  21  23  24  29  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55

## Choisissez votre formule d'anciens numéros

Quantité	France métropolitaine	Dom & Zone Euro	Tom&Reste du monde
1 numéro	5 €	6 €	7 €
3 numéros	12 €	15 €	18 €
5 numéros	17 €	22 €	27 €
10 numéros	28 €	38 €	48 €

## Cochez les hors-série

HS 1  HS 3  HS 4  HS 5  HS 6

au prix de: 7 € (6 € + 1 € de frais de port)

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

je souhaite recevoir une facture acquittée

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

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

# ABONNEZ-VOUS

## Abonnement papier

Le magazine papier dans votre boîte aux lettres à chaque parution



	France	Dom Europe Afrique	Tom Reste du monde
4 n°	28 €	32 €	36 €
8 n°	56 €	64 €	72 €

**et pour 30 € de plus, profitez de notre offre couplée**

**le magazine (4 numéros) + internet pendant 1 an**

**58 € au lieu de 76 € soit 25% de réduction**

**Offre couplée magazine + Internet**



## Abonnement internet

Plus de 1000 articles gratuits à télécharger sur notre site [generation-tao.com](http://generation-tao.com), des réductions permanentes jusqu'à -50% sur de nombreux produits (vidéos, dossiers, magazines...)

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

## BULLETIN D'ABONNEMENT

Nom : ..... Prénom : .....  
 Adresse : .....  
 Code postal : ..... Ville : .....  
 Pays : ..... Tél. : .....  
 Email : .....

**cochez la formule choisie**  
 ( frais de port offerts sur toutes les formules )

Formules	France	Dom Europe Afrique	Tom - Reste du monde
1 an magazine : 4 n°	<input type="checkbox"/> 28 €	<input type="checkbox"/> 32 €	<input type="checkbox"/> 36 €
2 ans magazine : 8 n°	<input type="checkbox"/> 56 €	<input type="checkbox"/> 64 €	<input type="checkbox"/> 72 €
1an : magazine + internet	<input type="checkbox"/> 58 €	<input type="checkbox"/> 62 €	<input type="checkbox"/> 66 €

Veuillez joindre votre règlement par chèque, à l'ordre de  
**Génération Tao, 144 bd de la Villette 75019 Paris**  
 tél. : 01 48 24 42 42 - email : [michel@generation-tao.com](mailto:michel@generation-tao.com)

### Chi Nei Tsang

Formation au massage taoïste de l'abdomen. Animé par Andrew Fretwell, exceptionnellement en France. Instructeur senior auprès de Mantak Chia et fondateur de « The Art & Essence of Chi Nei Tsang School ». Intermédiaire : 15 & 16 mai. tél. : 01 42 40 48 30 [centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com) [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

### La Voie du Tao au Grand Palais !

Eh oui ! Nous sommes bien avant-gardistes ! Enfin, une grande exposition sur le Tao, la première en Europe ! Près de 250 œuvres seront exposées. Du 31 mars au 5 juillet. [www.grandpalais.fr](http://www.grandpalais.fr)

### Stages en Islande

Découvrez un lieu de stage magnifique. Une terre d'extrêmes où l'énergie coule à flots ! N'hésitez pas à vous renseigner [www.alkemia.is](http://www.alkemia.is)

### Mondo

Pour approfondir vos connaissances dans les arts martiaux, venez découvrir la revue Mondo : des trésors ! [www.efjtt.com](http://www.efjtt.com)

### Now or never, l'urgence d'agir



Dans cet ouvrage, Edel Gött s'adresse à l'Être humain derrière et au-delà des apparences

sociales afin que chacun puisse accéder à son plein potentiel et contribue à créer un monde meilleur. Editions Louise Courteau.

### A suivre

Retrouvez Patrick Sigwalt et sa chronique sur la culture chinoise et la psychanalyse dans le prochain numéro.

# Temps éphémère

## Temps de la métamorphose

par Delphine Lhuillier



Avez-vous remarqué le magnifique papillon sur la couverture de ce numéro ? Il émerge, telle une apparition, d'un visage féminin transfiguré. Symbole de la métamorphose, de la psyché et du voyage de l'âme, il incarne aussi l'immortalité taoïste. Papillon de jour, il subjugue par sa légèreté et sa virtuosité dans les airs. Nocturne, il nous entraîne dans les profondeurs abyssales de la nuit.

Ne vous êtes-vous jamais demandé comment une représentation aussi éphémère avait pu autant nourrir notre inconscient collectif ? Je crois tout simplement qu'il y a de la magie et de la poésie dans la fragilité de cette chrysalide miraculeusement protégée pour ne vivre que quelques heures. Ephémère symbole de l'immortalité... Quel émouvant paradoxe ! Ainsi, comme deux extrémités que l'on étire formant à nouveau deux extrémités (source des hexagrammes Yin-Yang du Yi Jing), le papillon semble se reproduire à l'infini, comme si chaque papillon était l'émanation de l'autre, son souffle continu.

Ah ! Si je laissais mon imaginaire glisser sur les ailes d'un Monarque\* et s'échapper un peu, ne pourrions-nous ressembler au papillon ? Chaque être humain ne pourrait-il se vivre dans le souffle continu de l'autre ? Quelles magnifiques transformations pourraient alors se réaliser pour l'humanité...

Il se trouve que depuis maintenant plusieurs années, un papillon multicolore a élu domicile entre mes deux omoplates. Les Japonais racontent que des intentions inconscientes nous guident pour tatouer les zones fragiles et vulnérables de notre corps afin de les stimuler et de les renforcer.

Je sais aujourd'hui que c'est un choc émotionnel paniquant qui a, dès les premiers moments de ma naissance, et peut-être bien avant, dans le ventre de ma mère, agit sur mon système nerveux et fait vibrer en moi les « ailes du papillon ». Les yeux et les doigts se sont mis à palpiter comme si j'allais battre des ailes pour m'envoler... Mais il n'y avait nulle part où aller.

La proximité entre la naissance et la mort est si réelle pour le papillon que la vie est un bien précieux qui semble traverser de part et d'autre ces deux pôles. Il est initié par le temps. Et à le regarder voler, ces

frêles instants semblent être chaotiques et se mêler au gré du vent tout en suivant une direction bien précise.

Que pourrait bien alors m'enseigner le papillon aujourd'hui ? Que peut-il bien nous transmettre comme « message chamanique » ?

Aujourd'hui encore, lorsque je suis saisie par la peur ou une intense émotion, comme le trac, je tremble de l'intérieur jusqu'à la périphérie. Tout mon être se met à vibrer. Ce n'est pas le battement d'ailes d'un papillon au Brésil qui déclenche une tornade au Texas, c'est un événement qui crée une forte intensité émotionnelle, qui crée un véritable séisme intérieur. C'est le chaos, et parfois, sans direction précise... C'est une énergie virevoltante très puissante qui s'anime. Et oui, la sensation frissonnante de frôler plusieurs mondes en même temps !

Comme une empreinte, une mémoire. Un mystère. D'où je viens et où je vais. Mais qui se transforme ?...

L'enseignement se trouve peut-être alors logé dans cet espace-temps paradoxal d'un chaos déterminé. Se laisser traverser par l'« éphémère beauté de la vie », comme le chante Jacques Higelin, par le panel de mes émotions, ce trésor, ce cadeau de l'âme. Mais en prendre pleinement la responsabilité et laisser agir sa force génératrice et régénérante. Créatrice. C'est la force des courants ascendants et tournoyants du vent avec laquelle joue le papillon et sur laquelle il s'appuie.

Et puis, même si peu de temps lui est imparti, un papillon prend toujours le temps de se poser. Serait-il essoufflé de ses cavalcades aériennes et parfois acrobatiques ? Je crois qu'il incarne à merveille l'action qui génère le repos, et le repos l'action. Cette alternance se fait aujourd'hui si rare dans notre société... A tel point que je me demande vers quoi nous courons. Serions-nous en train de fuir la mort ou de fuir la vie ? J'ai décidé pour ma part de ne plus fuir et d'intégrer ce courant de vie. D'accompagner jusqu'au bout ce qui doit mourir et ce qui doit vivre, avec la douce et délicate force de l'amour. Et que s'accomplisse la métamorphose... Mais au fait, et vous, que vous inspire le papillon ? ■

\* Papillon mexicain

**Fuyons-nous la mort ou fuyons-nous la vie ?**





# Stages été 2010

du 19 juillet au 03 août

## Programme

- Wu Dang Qi Gong
  - Yi Jin Jing
  - Zhi Neng Qi Gong niveau 3
  - Wu Dang Qi Gong anti-âge
  - Tai Ji 24 mouvements
  - Qi Gong & calligraphie
  - Qi Gong de la femme
  - Les marches du cancer
  - Qi Gong pour les enfants
  - Les 6 Pas
  - Diététique chinoise
  - Massages énergétiques chinois
  - Wuo Tai
- Yves Réquena
  - Andréas Beskow
  - Hervé Louchouarn
  - Sophie Oudot
  - Wei Na
  - A. Beskow & Fong Jok Wah
  - Sophie Oudot
  - Yves Réquena
  - Wei Na & Sonia Rayssiguier
  - Tian Li Yang
  - Pierre Svetoslavsky
  - Sylvie Chagnon
  - Roland Combes

## Toute l'année



- Formation professionnelle en Qi Gong
- Formation de praticien de Qi Gong
- Formation au Master en Qi Gong
- Massages Energétiques Chinois
- Wuo Tai
- Parcours spécifiques :
  - Qi Gong de la Femme,
  - Qi Gong anti-âge
  - Psychologie énergétique
- Séminaires libres, séminaires ouverts à tous, tout au long de l'année

Institut européen  
de  
**Qi Gong**

L'audace dans l'innovation,  
la rigueur dans la tradition.  
Une équipe de 20 enseignants  
de Qi Gong et multidisciplinaires.

Notre institut est enregistré auprès de la Direction Régionale du Travail PACA.  
Conventions possibles avec divers organismes. Renseignez vous auprès de votre employeur.

Institut Européen  
de  
**Qi Gong**  
dirigé par Yves Réquena

INSTITUT EUROPEEN  
DE QI GONG

N° Formation continue :  
93130375713

Chemin de chape  
13840 Rognes

Tél : 04 42 50 28 14

Fax : 04 42 50 12 89

E-mail : [info@ieqg.com](mailto:info@ieqg.com)

Web : [www.ieqg.com](http://www.ieqg.com)





**L'Institut Chuzhen  
de médecine chinoise**

*c'est*  
**18 années d'expérience**

*Le seul  
enseignement  
à plein temps  
en Europe*

**Stages d'été en Chine**

# MÉDECINE CHINOISE

Stages cliniques  
médecine interne,  
acupuncture, massage,  
gynécologie, pédiatrie,  
médecine externe

- ■ ■ Cours de taijiquan ■ ■ ■
- Cours de calligraphie ■
- Stages de diététique ■

■ ■ ■ ■ ■ cursus complet en  
médecine chinoise ■ ■ ■ ■ ■  
traductions intégrales d'ouvrages  
didactiques chinois ■ ■ ■ ■ ■  
organisation de stages cliniques  
en Chine en milieu hospitalier ■

■ ■ ■ ■ journées  
portes ouvertes

■ ■ ■ ■ les samedis 12 juin & 18 septembre

**plein temps | séminaires | week-end |**

formation à plein temps : premier cycle 4 ans

9 à 12 heures hebdomadaires de visioconférences avec Pékin

**| stages & formations hors cursus |**

**| stages praticiens & étudiants avancés |**

**stage clinique d'acupuncture**  
**avec le P<sup>r</sup> Wu Jie 吴节 du 19 au 22 mai**  
**Techniques anciennes**  
**de poncture**  
*à Paris*



**stage pratique de tuina**  
**avec le P<sup>r</sup> Ma Gang 马刚 du 21 au 30 août**  
**Techniques populaires**  
**La Bourboule, Auvergne de tuina**



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

10, bd de Bonne Nouvelle |  
75010 • Paris • France |  
contact | 01 48 00 94 18 |  
infos@chuzhen.com |