

Génération TAO

www.generation-tao.com le magazine Yin-Yang - N° 46 - septembre 2007

■ GUERISSEZ VOTRE CORPS EMOTIONNEL

L' « état Qi Gong »

Les nœuds émotionnels

Le Quotient Emotionnel

Chi Nei Tsang

Alchimier ses émotions

La Trans-analyse

■ QI GONG

Des témoignages
venus de toute la France

■ WUSHU

L'art de l'éventail

MEDECINE CHINOISE



LE CHOIX DES ARMES

JEU DE GO



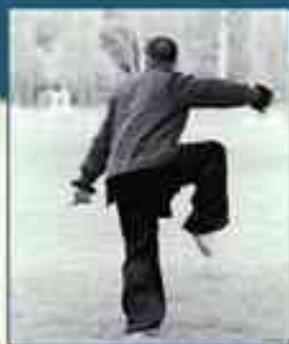
LE JEU DU YIN-YANG

LE PEUPLE MIAO



UNE FRANCAISE EN CHINE

7,00 €



Qi Gong anti-âge

5 séminaires : 4 week-ends + 5 jours l'été

• Paris • Le Taillé (07) • Satillieu (07)

- 1 Agilité et forme • 2 Ressourcement et régénération
- 3 Nourrir l'énergie, nourrir l'esprit
- 4 Qi Gong et Méditation > Réjuvenation et supra-santé
- 5 Fang Zhong Yang Sheng > Nourrir le principe vital par la maîtrise sexuelle



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Institut Européen de Qi Gong

Tél. 04 42 50 28 14 / Fax : 04 42 50 12 89

www.ieqg.com / courriel : info@ieqg.com



Université libre du Qi

Pour le plaisir de pratiquer et d'apprendre librement



Vous désirez gagner en équilibre et bien-être ?

Faites un stage de découverte de Qi Gong, gymnastique traditionnelle chinoise, cet automne à Paris ou à Satillieu, dans un cadre naturel.

■ Compétence en Qi Gong > 1 an

Niveau de base de la formation en Qi Gong nécessaire et suffisant pour l'utilisation du Qi Gong comme outil complémentaire des professions de la santé : kinésithérapeutes, infirmières, acupuncteurs, Shiatsu, thérapeutes énergétiques...

■ Praticien de Qi Gong > 2 ans

Niveau supérieur d'assimilation de l'énergie et d'orientation spécifique du premier niveau. Ouverture vers les utilisations complémentaires dans le domaine de la santé, de l'éducation, de la gestion du stress, du développement du bien être, de l'anti-âge.

■ Professeur de Qi Gong > 3 ans

Ce niveau finalise un accomplissement professionnel et personnel, réalisant une intégration avancée de l'énergie et de ses applications, résultant de 3 années de pratique intensive.

■ Formation en massages traditionnels asiatiques > 2 ans

■ AUTRES FORMATIONS :

- Psychologie énergétique
- Qi Gong anti-âge
- Wúo Tái
- Technicien de spa
- Formation en entreprises



SÉMINAIRE EXCEPTIONNEL

à PARIS, les 29 et 30 septembre 2007

La face cachée du YI KING

animé par le DR T. ALCOCCER
CYRILLE JAVARY, Président d'honneur

Les formations sont ouvertes à tous
Tous les séminaires peuvent être suivis à la carte



par Pol Charoy
& Imanou Risselard

Les portes de l'émotionnel sont les portes de l'énergie

Nous sommes aujourd'hui heureux. Car nous nourrissions l'envie depuis longtemps d'écrire un dossier consacré aux émotions. Non pas que nous ayons fait de l'alchimie des émotions notre credo, mais il est vrai que notre expérience depuis maintenant quinze ans que nous accompagnons des personnes et des groupes dans leur cheminement, nous a montré que leur inhibition et/ou leur libération se trouvaient au cœur de leurs problématiques.

Pour percevoir l'énergie, il existe dans toutes les cultures des approches et des exercices très simples qui permettent à tout un chacun de la sentir. Énergie, qui nous vous le rappelons est déjà là, présente, à circuler en nous à tout instant... Et « à l'insu de notre plein gré » ! Mais guider l'énergie dans notre corps et cheminer dès lors vers des prises de consciences, des changements posturaux et des transformations de comportements qui puissent nous donner accès à d'autres possibles, alors là, permettez l'expression, c'est une toute autre paire de manches ! Car chacun d'entre nous engagé dans un processus de conscientisation de l'énergie rencontrera obligatoirement des blocages physiques, des résistances émotionnelles, et sans qu'elles soient forcément spectaculaires. Dans la majorité des cas, nous n'en avons d'ailleurs absolument pas conscience, et c'est tellement plus simple ! **Ces résistances se manifestent par des stases énergétiques corporelles, véritables enkystements de l'énergie, pouvant conduire à des sensations de mal-être, jusqu'à la déclaration de symptômes et au réveil de douleurs tant physiques que psychologiques, voire spirituelles.** Et c'est bien là tout le propos des auteurs, tous praticiens expérimentés, qui vont vous éclairer durant ce dossier.

Ces « enkystements » se repèrent physiquement à l'aspect de certaines zones corporelles devenues de véritables cuirasses physiques, et psychiquement à des comportements de type psycho-rigides (voir Gérard Guasch p. 16). Ils se repèrent aussi en observant l'état de notre vibration émotionnelle face à certaines situations qui nous dérangent (qui bougent notre ordre intérieur). Celle-ci peut augmenter jusqu'à faire naître des sentiments de fragilité et/ou d'émotion à fleur de peau. Notre coordination peut s'en trouver limitée. Pour plus de détails, je vous renvoie à l'article de Bruno Repetto (p. 22). Ces espaces de « possibles » rendus muets à nous-mêmes par des blocages énergétiques et émotionnels révèlent des zones caractéristiques où se sont engorgées des peurs et des « impossibles »... Donc des refoulements.

Lisibles à l'œil nu, ces enkystements marquent et habillent notre corps comme un costume froissé, étriqué à certains endroits ou trop lâche et « baillant » à d'autres. Toutes ces zones correspondent à des territoires abandonnés par, et de, nous-mêmes. Grâce au cheminement proposé par chacune des techniques énergétiques et psycho-corporelles décrites dans ce dossier — bien sûr il en existe d'autres —, ces émotions enkystées vont littéralement s'éveiller pour se révéler et se réveiller, entraînant dans leur sillon des revécus libérateurs d'énergies refoulées.

Pour progresser sur cette voie, vous verrez qu'il ne sert à rien de se réfugier dans la répétition quantitative et bio-mécanique de gestes ou de visualiser à tous crins des concepts de tuyauteries énergétiques pour ouvrir tel ou tel centre énergétique, mais qu'il est avant tout nécessaire de se rendre (comme on dépose les armes) sensible à soi et à Soi. Et ce chemin passe obligatoirement par une première étape qui est la libération émotionnelle ! La libération de notre corps émotionnel qui n'est absolument pas une abstraction métaphysique d'un certain corps désincarné, mais bel et bien un corps inscrit dans notre chair et notre corporalité.

Cette porte de l'émotionnel est indispensable à ouvrir et à franchir pour toute personne qui se met en quête. Car elle est la condition sine qua non pour passer à la deuxième étape de nos pratiques, c'est-à-dire imprégner notre posture et notre mouvement d'un sentiment du geste et guider notre intention. A présent, nous vous laissons découvrir ce dossier et tous les autres articles de ce numéro, avec une mention spéciale pour cet art martial, à la fois redoutable et raffiné, l'éventail (p. 44) et pour tous les propos recueillis à travers l'hexagone qui témoignent de l'engouement des Français pour le Qi Gong (p. 48). Bonne lecture et savoureuse pratique pour cette rentrée. ■

*Se rendre
sensible à soi
et à Soi.*

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

Ecole Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong - Stages & Formations

QI GONG - TAIJIQUAN - BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN

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

PARIS

Membre de la FF Wueme (ex FTCCG)

BRUXELLES

Formations & Stages

1- Formation d'Enseignants de QI GONG

Préparation du professorat à Paris 7ème
ou accès en cycle libre de développement personnel.
Prochaine rentrée fin octobre 2007.



Cycle 1 sur 2 ans : Certificat d'études & compétences en Qi Gong traditionnel

& cycle 2 sur une à deux années : professorat de QI GONG sous forme de 6 semaines ou un stage d'été de 6 jours.

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

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

Étudiés dans ce cursus : la masso-thérapie chinoise, la moxibition, les ventouses et le YI JING.

Pédagogie & Préparation aux diplômes fédéraux.



Formation à BRUXELLES (5^{ème} promotion)
- Professorat de QI GONG rentrée octobre 2007

2- Cursus TAIJIQUAN STYLE CHEN 2007
forme 48 - épée - sabre - tai shou - chan sin jing Qi Gong.

3- Stage BAGUAZHANG & DA CHENG QUAN
du 30 avril au 3 mai 2007 au CDFAS à Eaubonnes.
documentations sur simple demande.

Collection Arts martiaux chinois internes

FORMAT DVD ou VHS

TAIJIQUAN style Chen forme 24 + QI GONG de l'enroulement spirales.
DVDYIQ01 30 €

TAIJIQUAN à l'épée du style CHEN
forme en 4 mouvements.
VHSTJQ02 25 €
DVDYIQ02 30 €

Livre 3 - réf ITC001
Le TAI CHI CHUAN Style Yang Traditionnel de la forme à la fin de la course - les fondamentaux, le taijichuan peng - les 24 éléments de la gong fu chi - la forme des 108 mouvements - la presse des mains.
288 pages - 30 €

DACHENGQUAN 1ER NIVEAU
VHSDCQ01 - 25 €
DVDQC01 30 €

L'épée de style Yang en 32 mouvements
VHSTCC01 - 25 €
DVDTC01 - 30 €



Nos versions K7/VHS sont proposées en tarif promotionnel dans la limite du stock.

Réf. VHSQ01 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin - 20 €
Réf. VHSQ02 2 Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau - 20€
Réf. VHSQ03 3 Zhi Neng Qi Gong 2^e niveau - 20 €
Réf. VHSQ04 Wu Qie Xi, Qi Gong des 5 animaux - 25 €
Réf. VHSQ05 Taiji Qi Gong avancés - 20 €
Réf. VHSQ06 Taiji Qi Gong intermédiaires - 20€
Réf. VHSQ07 Taiji Qi Gong intermédiaires - 20 €
Réf. VHSQ07 Les auto-massages du Qi Gong - 25 €
Réf. VHSQ08 Les 6 sons taobtes - 25 €
Réf. VHSQ09 WUDANG QI GONG - Les sons 25 €
Réf. VHSQ10 Les 4 Animaux Divins - 25 €

Nouveautés DVD - qi gong

DVDQ001 - WUDANG HUN YUAN NEIGONG
1^{er} et 2^eme niveaux - 30 €
DVDQ01a - TAI CHI GONG
QI GONG avec bâtonnet 1^{er} et 2^eme niveaux - 30 €

Les éditions de l'ITEQG.

2 Livres de QI GONG par Bruno Rogissart.

QI GONG Livre 1 - réf LQG 01
Qi Gong Pratique des Classiques Originels.
Les respirations - le massage global - Bu jin jin - yi jin jing - les 5 Animaux, les 6 sons.
288 pages - 24,00 €

QI GONG Livre 2 - réf LQG 02
Qi Gong Les exercices énergétiques du TAIJI.
Formes intégrées des Taiji Qi Gong - (Mouvements, intermédiaires et avancés).
324 pages - 29,75 €

Collection QI GONG DVD

DVDQ001
ZHI NENG QI GONG -
1^{er} et 2^eme Méthodes
34,50 €
DVDQ002
BADUAN JIN
YI JIN JING - 25 €
DVDQ003
QI GONG
des 5 animaux - 25 €
DVDQ004
WUDANG QI GONG - 30 €
DVDQ005
Les 4 Animaux Divins - 30 €
DVDQ006
Taiji Qi Gong - niveau
"Mouvements" - 30 €
DVDQ007
Taiji Qi Gong - niveau
"intermédiaires" - 30 €
DVDQ008
Taiji Qi Gong - niveau
"avancés" - 30 €
DVDQ009
Auto-massages du
Qi Gong - 30 €
DVDQ010
QI GONG des 6 sons
thérapeutiques - 30 €



4- ACADEMIE DE TAICHI CHUAN style yang traditionnel (ATCSYT)

lignée de yang sau chung

cours hebdo dans 10 villes de France - stages we

Formation de pratiquants et d'enseignants

Séminaires à Paris 7ème - 28/02, 1 et 2 mars

et/ou 16 au 18 avril 2007 - ouverts aux débutants,

stage d'été en ardèche du 10 au 15/07/07

Retrouvez toutes les infos sur le site

<http://atct.iteqg.com>



ITEQG - BP. 3
08500 LES MAZURES
Tél/Fax : 03 24 40 30 52
www.iteqg.com

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

BON DE COMMANDE

03/07

A adresser aux Editions ITEQG - BP 3 - 08500 LES MAZURES

NOUVEAU! achetez nos articles directement sur notre boutique en ligne
www.iteqg.com

Réf Titre Qié Prix

Réf	Titre	Qié	Prix

* Prix de port : continue - 4,00 € pour le 1^{er} produit + 1,25 € par article sup recommandé (diverses exceptions) à 10 € pour le 1^{er} produit + 2,00 € par article sup

Total : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

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

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

Date : _____ Signature : _____

Sommaire

N° 46

Directeur de publication
Pol Charoy

Directrice Artistique
Imanou Risselard

Maquette
Toutdésigné & Frédéric Villbrandt

Mise en page & création graphique
Frédéric Villbrandt

COMITE EDITORIAL
sous la direction de :
Delphine L'huillier

avec : Pol Charoy & Imanou,
Sandrine Toutard,
Dominique Radisson,
Cécile Bercegeay,
Arnaud Mattinger

Ont contribué à ce numéro :

INFOS
Cyrille J.-D. Javary

DOSSIER : GUERISSEZ
VOTRE CORPS EMOTIONNEL
Gérard Guasch, Martine Scrive,
Bruno Repetto, Isabelle Filliozat,
Anna Miassedova, Giovanni Fusetti

CULTURE ET SOCIÉTÉ
Isabelle Martinez, Morgan Marchand

LA VOIE DU MOUVEMENT
Roger Itier, Marie Delaneau

SANTÉ
Marie-Christine Sévère, Michel Odoul
Jean-Louis Pisano, Sophie
Clémenceau, Jean-Marie Hamert
Dr Catherine Germain

RELECTURES
L'œil de lynx de Marie Delaneau

PHOTOGRAPHIES
Jean-Marc Lefèvre, Imanou
Attilio Maranzano, Thrinlé Mercy
Marie-Anne André, Jean-Marie
Hamert, Wang An Ping
Sandrine Toutard, Cécile Bercegeay
Arnaud Mattinger, Ela Bialkowska
Morgan Marchand, Jaime Ocampo

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES
Xu Min, Morgan Marchand,
Institut Français de Shiatsu,
Ecole du Qi, Sophie Clémenceau
Françoise Grenot-Wang
Albin Michel, Jean-Marie Hamert,
Hilaire Emeni, Thierry Plée,
Editions L'Originel Charles Antoni

INTERNET
Dominique Radisson

REGIE PUB
tél. : 06 60 29 30 00
pub@generation-tao.com

SUIVI DE FABRICATION
André Martin

IMPRIMERIE
Nevada Nimifi
30, allée de la Recherche
1070 Bruxelles - Belgique

COMMISSION PARITAIRE :
n° 1109 K 86845

Dépôt : 3 septembre 2007

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

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

GENERATION TAO
144, bd de la Villette - 75019 Paris
Tél. : 01 48 24 42 42 Fax : 01 48 24 42 44
Pub : 06 60 29 30 00

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

Editao	p. 3
Infos	
Je suis, par Sri Maharaj Nisargadatta	p. 6
Idéogrammes: l'émotion, une onde porteuse par Cyrille J.-D. Javary	p. 10
DOSSIER : GUERISSEZ VOTRE CORPS EMOTIONNEL	p. 14
Perception, sensation, émotion, par Gérard Guasch	p. 16
L'état Qi Gong, entretien avec Yves Réquena	p. 18
Le Quotient Emotionnel, une autre intelligence, par Isabelle Filliozat	p. 20
Nœuds émotionnels, par Bruno Repetto	p. 22
Chi Nei Tsang, la mémoire organique des émotions, par Martine Scrive	p. 24
« Alchimier » ses émotions, par Anna Miassedova	p. 26
La Trans-analyse®, par Pol Charoy, Imanou Risselard et Giovanni Fusetti	p. 28
Culture & société	
Une Française en pays Miao, entretien avec Françoise Grenot-Wang	p. 30
Le jeu de Go, le jeu du Yin et du Yang, par Morgan Marchand	p. 34
Chen Zhen, quelque part entre la Chine et l'Occident, par Isabelle Martinez	p. 38
La Voie du Mouvement	
« Le plaisir est essentiel », entretien avec Maître Ma	p. 42
L'art de l'éventail, par Roger Itier et Marie Delaneau	p. 44
Santé & bien-être	
Qi Gong pour tous dans 7 villes de France, témoignages recueillis par Marie-Christine Sévère, Sophie Clémenceau et Marie Delaneau	p. 48
Médecine Traditionnelle Chinoise, le choix des armes par Dr Catherine Germain	p. 56
Les huiles essentielles, plus de stress ! par Michel Odoul	p. 58
Carnet d'adresses	p. 60
Abonnement & Anciens numéros	p. 62
Agenda & petites annonces	p. 64
Le mot de la fin... par Delphine L'huillier	p. 66



Dossier : GUERISSEZ VOTRE CORPS EMOTIONNEL

Nous sommes émus par la vie et « la vie nous meut » écrit Gérard Guasch. Car les émotions sont « mouvement de vie, d'énergie ». C'est pourquoi nous avons voulu leur consacrer un dossier. Réceptrices et filtres de notre perception du monde, sièges de notre équilibre, portes alchimiques, il existe de nombreuses techniques pour en prendre conscience, connaître leurs « affections », les guérir et les « alchimier ».

Couverture : création graphique de Frédéric Villbrandt d'après une photo de Roger Itier par Aurélia Brochant et une photo de Cécile Bercegeay par Denis Boulanger
Crédit photos vignettes : de gauche à droite, Catherine Germain, Morgan Marchand, Albin Michel : photographe Jaime Ocampo

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



Nisargadatta, Je suis

par Sri Nisargadatta Maharaj, notes du 13 avril 1977

Sri Nisargadatta Maharaj, dont des notes viennent d'être publiées par les éditions L'Original Charles Antoni, s'exprime dans cet extrait sur Osho Rajneesh.

Maharaj: En venant ici, il semble que vous obteniez quelque chose et ce quelque chose c'est la découverte de ce que vous êtes. Vous vous êtes rendu compte que rien, en réalité, ne vous arrive ou ne peut vous affecter. Une fois que vous avez trouvé ce que vous êtes, vous savez que rien ne peut réellement vous arriver. Vous savez que tout arrive à cause de vous et non à vous. Vous avez compris que l'autorité ou le pouvoir est avec vous. Le Soi est en vous. Quand vous vous interviewez vous-même, l'interviewer et l'interviewé sont une seule et même personne. Quel peut en être le résultat final?

Il n'y a eu ni gain ni perte, ce n'était que le domaine de la pensée. Quoi que vous « possédiez » (nationalité, nom, forme, sexe, etc.) cela ne restera pas avec vous. Vous devez être capable de vous interroger vous-même en utilisant votre pouvoir de discrimination pour réaliser que rien dans ce monde objectif ne restera avec vous. Même Dieu, (Ishwara, le Seigneur ou créateur), est temporel. Même lui, ne pourra pas rester. Vous avez la connaissance du Soi maintenant, mais quel est le résultat final, profit ou perte? Rien, cela ne représente rien. Votre Réalité n'a rien gagné ni perdu dans tout cela. Vous pouvez rencontrer un autre guru qui essaiera de vous donner une sadhana ou une technique, mais vous ne vous laisserez pas avoir. Vous saurez immédiatement qu'elle est inutile et vous la rejetterez délibérément, car vous savez que votre vraie nature, votre Réalité, n'a absolument besoin de rien. Pourquoi devrais-je me préoccuper du mental de Rajneesh, quand je ne crois même pas le mien. Je connais la source de mon propre mental, de ce fait, je connais celle de tout autre mental, et je sais que mon mental dans sa pureté est Brahman (Dieu), mais je sais aussi que cela n'est qu'une idée et je suis même au-delà de cela. La conscience de Je suis est finalement identique au mental. Tout ce vaste univers est vraiment dans ce mental ou conscience de Je suis, qui n'est qu'une apparence. Je sais que mon mental, dans sa pureté absolue, est Ishwara (Seigneur Dieu ou créateur), mais je suis différent de lui à tout moment.

Quelle est la nature de cette conscience Je suis, je sais que je suis différent d'elle et que je suis au-delà. Je connais ma véritable position, pourquoi aurais-je, donc, besoin de plus en plus d'activités et de jeux dans ce monde illusoire? Pour-

quoi donc, créer davantage d'illusion à l'intérieur de l'illusion? Rajneesh propose tant de techniques et de méthodes, mais ont-elles vraiment pour objectif d'atteindre la Réalité qui est toujours avec nous? Ce qui est vraiment nécessaire c'est une compréhension correcte de ma vraie nature, et non toutes ces petites méthodes et techniques. Ma vraie position est, de tout temps, au-delà de cette conscience de Je suis. Quoi que ce soit qui puisse sortir de cette conscience « Je » (mental, corps, monde, etc.), lorsque je sais que je ne suis pas cela, pourquoi devrais-je être dépendant de quelque mental, méthode, idée ou technique qui émanerait de cette conscience illusoire? Je ne pense jamais, je n'aspire à rien ni ne désire rien. Je n'ai aucune idée. Si deux personnes ou deux mille viennent m'écouter, cela ne changera rien pour moi, car je n'ai pas la notion de gain ou de perte.

Je sais que Rajneesh n'est qu'un mental ou une personnalité illusoire, pourquoi donc devrais-je m'occuper de ce que son mental fait ou dit? Je sais que je ne suis personne, je n'ai le sens d'aucune personnalité, je n'ai donc besoin de rien et je n'ai rien. La conscience de Je suis est l'instrument du corps, mais en réalité elle n'a ni forme, ni couleur.

Les plaisirs du sexe entre l'homme et la femme sont la chose la plus importante autour de laquelle tout tourne dans le monde objectif. C'est le plaisir autour duquel tout est bâti, mais même cela ne constitue qu'un sentiment et non une Réalité. Certains considèrent que l'acte sexuel pratiqué avec quelqu'un d'autre que son époux ou épouse est immoral, d'autres considèrent que le brahmacharya (abstinence) est la plus grande vertu.

Se tournant vers un couple d'Australiens: « (...) Quand la conscience Je suis est présente, il y a alors, tant de choses et de personnes, mais lorsqu'elle se retire, il n'y a plus rien ni personne, quelle est donc, la vraie nature de cette conscience? Vous n'êtes aucune chose, mais vous n'êtes pas rien non plus. »

Vous devez complètement lâcher le sens du corps, si vous voulez atteindre ou réaliser cette Réalité, car dans la réalité, il n'existe rien tel que le sens du corps-esprit. Sur quoi allez-vous pouvoir méditer alors? Quand il n'y a que le Soi, reste-t-il quelque chose sur quoi méditer?

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Je suis, qui n'est qu'une apparence.



crédit photo: Editions L'Original Charles Antoni.

PORTRAIT

Alors simple vendeur de cigarettes à Bombay, Sri Nisargadatta Maharaj (1897-1981) suit les enseignements de Sri Siddharameshwar. Pendant plus d'une quarantaine d'années, il guide et inspire les personnes en quête spirituelle venues du monde entier.

Les éditions L'Original Charles Antoni viennent de publier Nisargadatta, d'après des notes prises par Mark West.



DECES de LOIC LE RIBAUT

Le silicium organique, c'était lui!

Il est des noms qui font grincer des dents le système médical français. Loïc Le Ribault, décédé dans la nuit du 6 au 7 juin dernier, faisait partie de ces noms-là. Chercheur et docteur ès Sciences, c'était un insoumis. Il avait entre autres mené ses recherches sur l'exoscopie des grains de sable par microscope électronique à balayage, et surtout, la création et la diffusion du silicium organique. Ses expériences ne seront pas oubliées.



LE SIFOU

Heureux méditant!

Mes chers amis, quelle joie de vous revoir après cet été. Pour certains le soleil n'a pas été au rendez-vous des vacances, mais peut-être était-ce là l'occasion d'expérimenter une autre manière de ne rien faire. En parlant de bonheur, je ne résiste pas à l'envie de vous relater l'expérience effectuée sur le moine Matthieu Ricard. Je l'ai lue dans le *Courrier International* du mois d'août qui était consacré au bonheur: « Les chercheurs ont mis 256 électrodes sur son crâne et l'ont placé pendant trois heures dans un appareil d'imagerie par résonance magnétique (IRM). Alors que des centaines de sujets testés se situaient sur une échelle allant de + 0,3 (tristesse abyssale) à - 0,3 (béatitude), le Français affichait - 0,45. » Dans ces tests, tous les sujets pratiquant la méditation se sont placés en dehors de la courbe standard, quels que soient leur nationalité et lieu de résidence... Matthieu Ricard insiste aussi pour que nous distinguions l'allégresse de la plénitude spirituelle, que nous ne contentions pas que du calme entre deux tempêtes, et surtout d'arrêter de penser « que quelqu'un de serein, d'équilibré est quelqu'un d'ennuyeux ». Ah oui! Je suis d'accord! Arrêtons de croire que seul le malheur est digne d'intérêt et rêvons de fictions où tout va bien... Nourrissons-nous d'histoires sans drame et sans complications, et comme « l'homme le plus heureux du monde », méditons un monde meilleur: le sage ne veut pas être finement taillé comme le jade, mais il préfère être éparpillé comme des cailloux.

plus de 1000 articles sur www.generation- tao.com

BOUGEZ ZEN

TAI CHI
QI GONG
KUNG FU
WUSHU
WUTAO
CAPOEIRA
STRETCHING
YOGA DU SON
MOUVEMENT
SENSORIEL
CHI NEI TSANG
ART DU COMBAT

La presse en parle...

Paris zen
routard

"Le dojo, moderne et franchement superbe, a de quoi faire pâlir de jalousie les autres clubs parisiens! Situé au 1er étage d'un bâtiment sur cour, il est à la fois très lumineux et d'un calme olympien. Ici, chaleur et convivialité se mêlent à la recherche de l'harmonie du corps et de l'esprit... Un lieu incontournable à Paris"

Centre d'Arts Corporels
Génération Tao

COURS D'ESSAI GRATUIT
sans présentation de vos contacts

144, Bd de la Villette 75019 Paris

01 42 40 48 30

Métro : Colonel Fabien & Jaurès (lignes 2, 5, 7bis)
mail : centre@generation- tao.com
internet : www.generation- tao.com/centre

20 ans de Budo Editions



Budo Editions et les Editions de l'Eveil viennent de célébrer respectivement leurs 20 années et 10 années d'édition. Toute l'équipe de Génération Tao les remercie pour ces années consacrées à la diffusion des arts martiaux, la culture extrême-orientale et le développement personnel. Nous vous souhaitons longue vie !

Retrouvez Budo Editions et les éditions de l'Eveil sur leur site : www.eveil.fr
Et dans le n° 15 de GTao : www.generation-tao.com



crédit photo: D.R.

De gauche à droite, Henry Plée (pionnier du karaté européen), Thierry Plée (son fils, judoka et éditeur), Michel Random (auteur et photographe du livre *Les Arts Martiaux ou l'Esprit des Budo*) entouré de deux amies.



Salon Zen, 20^e édition !

Pour sa 20^e édition — déjà ! — le salon Rentrez Zen change de nom et devient le salon Zen... pour « être bien dans sa tête et bien dans son corps ».

D'après une étude datant de février 2007, 19 % des Français déclarent avoir participé à un stage de développement personnel et 70 % d'entre eux estiment que cela a eu une influence positive sur leur façon de vivre. Mais choisir la bonne méthode et le bon thérapeute n'est pas chose facile. Venez découvrir pendant 5 jours plus de 300 exposants professionnels pour commencer la rentrée avec les idées plus claires, faire des rencontres, et vous mettre en route.

Salon Zen à l'Espace Champéret
Du 4 au 8 octobre 2007
tél. : 01 45 56 09 09 • www.salon-zen.fr

ALTERNATIVE SANTÉ, au revoir Pierre Dhombre



Nous avons appris avec tristesse en juin dernier le décès de Pierre Dhombre, PDG, directeur de publication et rédacteur en chef depuis 17 ans du magazine *Alternative Santé*.

Nous avons pour habitude de nous croiser de temps à autre pour des événements qui coïncidaient avec nos intérêts mutuels. Ainsi, notre dernière rencontre fut à l'occasion de la

conférence de presse organisée pour la parution de l'ouvrage sur les Créatifs Culturels en France.

Je l'ai aperçu, dépassant presque tout le monde d'une tête, un sourire glissé entre sa barbe, élégant, comme toujours, un brin « english », le parapluie et le chapeau à la main. Monsieur Dhombre avait de la prestance.

Il se savait peut-être déjà malade, mais rien n'y paraissait. Il venait s'informer, se faire le relais pour les lecteurs d'Alterna-

tive Santé de ces 65 % de la population française qui avait eu au moins une fois recours à une médecine non conventionnelle, dite complémentaire. Et c'était bien là le combat depuis toutes ces années de Pierre Dhombre. Sortir des sentiers battus du système médical français. Faire émerger des vérités, sur les risques d'intoxication au mercure par les plombages dentaires ou sur les dangers de la vaccination contre l'hépatite B par exemple. Et plus que tout, informer l'opinion publique sur la santé, sans se conformer. Il aura aussi participé à mieux faire connaître la médecine chinoise. Nous l'avions d'ailleurs sollicité pour s'exprimer sur le sujet (voir GTao n° 35).

Il nous a été confié qu'il aurait souhaité témoigner avec les lecteurs d'*Alternative Santé* de son expérience de la maladie. Celle-ci ne lui aura pas laissé le temps. Pierre Dhombre, s'en est allé, *Alternative Santé* continue. L'homme s'efface, mais ses idées demeurent.

Aujourd'hui, Cécile Baudet et Régis Pluchet ont repris le flambeau aux commandes d'*Alternative Santé*. Nous les soutenons dans leur travail et souhaitons longue vie au magazine.

Delphine L'huillier

Carte postale du CAMEROUN Le Taiji aux couleurs de l'Afrique

crédit photo: Hilaire Emeni



Yaoundé,
le 22 août 2007

Chers lecteurs
de Génération Tao,
C'est avec beaucoup
de satisfaction que
l'ASCACHITA,
l'Association
Camerounaise de Ki
Gong et de Tai Chi

Chuan, vous envoie des photos de son 10^e stage national qui s'est tenu au palais des congrès de Yaoundé du 16 au 19 août 2007. Ce stage de formation des formateurs regroupait des responsables des clubs du territoire national sous plusieurs thèmes: approches méditative, thérapeutique, socio-éducative dans la pratique du Tai Chi Chuan et du Ki Gong; techniques et applications martiales des mouvements des formes (petite forme de Pékin et épée 32) de Tai Chi Chuan. Le tout sous la direction de: Ambassa Leonard Président National, Emeni Hilaire Francis et Tcheuffa Jean. Sachez que la prise de conscience de « l'instant présent » et du « ici et maintenant » a été la recherche constante et profonde des participants dans les différents ateliers. Cordialement,



Emeni Hilaire Francis



Bonjour chers amis camerounais, et merci pour ces rayons de soleil qui ont manqué à beaucoup de Français de la métropole cet été. Il est toujours doux de recevoir des nouvelles d'Afrique. Nous avons pu constater à quel point toutes les dimensions de la pratique du Taiji étaient essentielles pour vous, et notamment l'aspect philosophique. Nous savons que vous avez filmé des moments de cette formation, nous espérons que vous accepterez de partager ces images avec les lecteurs de Génération Tao

et qu'ils pourront les retrouver prochainement sur le site: www.generation-tao.com. Salutations taoïstes,

La rédaction

ÉCOLOGIE en CHINE Gare à la pollution!



photo: Photomedia.com/www.fotolia.com

Wu Lihong, 39 ans, est un militant écologiste chinois. Les forces de l'ordre ont débarqué chez lui dans la ville de Yixing et ont emporté des documents ainsi que son ordinateur. En réalité, Wu a osé dénoncer la corruption de certaines administrations en matière de pollution. En 2006, l'AFP l'avait interviewé: il avait alors dénoncé les liens étroits au plan local entre « autorités et industrie », accusant les premières de fermer les yeux sur la pollution.

La Chine est le 2^e émetteur de gaz à effet de serre au monde derrière les Etats-Unis. Le secteur automobile s'y développe énormément. Un exemple significatif: le constructeur automobile chinois Beijing Automotive Industry Corporation a en 2005 commercialisé 500 000 véhicules. Il envisage de mettre sur le marché un million de véhicules pour 2008! A ce rythme là, il pourrait y avoir plus de 130 millions de voitures en 2020. 1000 voitures nouvelles apparaissent à Pékin chaque jour. En Chine, défendre ouvertement l'environnement est défendu dans ces circonstances!

Sources: <http://ecologie.caradisiac.com/Chine-un-militant-ecologiste-arrete-pour-son-combat-contre-la-pollution-336>

Le militant écologiste Sun Xiaodi « a passé plus de dix ans de sa vie à envoyer des pétitions aux autorités centrales chinoises pour protester contre la contamination radioactive due à la mine d'uranium située dans la préfecture autonome tibétaine de Gannan. Il a reçu le 1er décembre 2006 le prix de l'Avenir Sans Nucléaire, considéré comme le prix anti-nucléaire le plus prestigieux du monde. (Emprisonné plusieurs fois et relâché en 2006) Il reste sous surveillance policière constante, et n'a même plus le droit de parler au téléphone, encore moins de quitter la Chine pour se rendre à une remise de prix.

* Sources :

http://acdn.france.free.fr/spip/article.php3?id_article=255&lang=fr

Avant les prochains JO de Pékin en 2008, la Chine s'est déclarée prête à prendre des mesures écologiques. La Chine est parfois si surprenante ! Les informations ci-dessus seraient donc obsolètes... A suivre... Cela dit, nous ne saurions donner des leçons à la Chine quand la France peine elle-même à prendre certaines directives écologiques — même si nous n'en sommes pas encore à signer des interdictions de sortie de territoire —. La coupe du monde de rugby qui se déroule cette année en France devrait être le deuxième événement sportif le plus écologique de dimension internationale après les JO de Sidney. Alors, réjouissons-nous!

La rédaction



L' « émotion », une onde porteuse

par Cyrille J.-D. Javary

Cyrille Javary vous convie à une passionnante exploration de la richesse unique de la pensée et de l'écriture chinoise. Une introduction de choix à notre dossier consacré aux émotions.

provoquant un enclenchement. En composition, avec le mot « sel » (11), il est utilisé pour écrire *xián* (12), l'idée de « salaison » : tous ces légumes en saumure (13) si prisés des Chinois. Avec le signe du métal, *jīn* (14), il sert pour écrire un des noms de l'aiguille d'acupuncture, *zhēn* (15), le « métal influent », le métal qui propose au corps le même type d'incitation robotique que le sel envers les légumes et le monde envers la conscience.

Or le Yi Jing nous rappelle que c'est « grâce au vide que l'être accompli accueille tous les humains ». Pour qu'il y ait incitation, il faut qu'il y ait résonance, celle-ci naît de l'accueil. La figure de cet hexagramme (16) est composée par le trigramme de la montagne (17) coiffé, comme

L'émotion, un flux, le Yi Jing dirait une « onde porteuse ». Dans « émotion », il y a « motion », le mouvement (resté tel en anglais), celui produit par le couplage inopiné entre une perception venue du monde extérieur et l'endroit du cœur où elle nous touche. En chinois aussi, les binômes qui traduisent l'idée d'émotion, comportent le verbe « mou-

voir » : *dòng* (1) — simplifié (2) —. Le plus usuel est *gan dòng* (3), dans lequel ce mouvement est précisé par le caractère *gan* (4) qui signifie globalement : sentir, ressentir, éprouver ; émouvoir, toucher, impressionner ; sentiments, impressions. On dira par exemple d'un papier photographique qu'il est *gan guang* (5), c'est-à-dire, impressionné (*gan*) par la lumière (*guang*). Signe global de l'émotion, ce mot est formé de l'association du « cœur-esprit », *xīn* (6), commun à tout ce qui concerne la conscience, avec le caractère *xián* (7), un mot assez rare dans son sens actuel : « tous ».

Il se compose lui-même du signe *xu* (8) qui représente une sorte de hallebarde avec un trait horizontal souvent interprété comme l'effet de l'arme. Comme à ce signe dont le sens (rare aussi) est : blesser, le caractère *xián* rajoute celui de la bouche, *kou* (9), certains pensent qu'il pouvait avoir pour sens originel : mordre, soit blesser avec la bouche (10). La brutalité de cette explication contraste pourtant avec d'autres composés de ce mot dans lesquels l'évocation de l'efficacité propre à une arme s'applique comme par infusion dans un processus d'incitation. Surtout parce que c'est ce caractère *xián* (7) est celui qui désigne le 31^e hexagramme du Yi Jing, « INCITER », tout entier consacré à la question de l'amorce

dans les tableaux de paysages, par une brume légère (18). Pourtant les peintures de paysages ne représentent pas des paysages. Regardez-les de près, jamais les montagnes n'ont des formes aussi fantastiques que celles des tableaux chinois. Pourtant nous y voyons des montagnes. Il faut donc qu'il y ait une clef de sol commune entre le tableau et celui qui en est ému. Le tableau ne cherche pas à représenter un paysage réel, mais à transmettre l'émotion qu'un paysage a suscitée chez l'artiste. François Julien le dit bien dans un de ses meilleurs ouvrages :

Le peintre emprunte au paysage pour exprimer son for intérieur ; incité par le monde au dehors, il suscite à son tour l'émotion du lecteur.

Et Jean-François Billeter précise cette idée en ajoutant : *Pour que la magie opère, il est nécessaire que*

dans cette œuvre d'imagination, tout contribue à éveiller en nous le plus grand nombre possible de sensations anciennes éprouvées au contact de paysages réels. Réaction à l'incitation du dehors (*gan*), l'émotion nous remue (*dong*) intérieurement. C'est d'abord une « in-motion », une invite qui nous fait éprouver la richesse du lien qui nous relie au monde (...). Elle ouvre notre subjectivité à la solidarité des existences à l'interdépendance des réalités, à la profondeur du monde.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

動	动	感動	
1. <i>dòng</i>	2. <i>dòng</i> simplifié	3. <i>gan dòng</i> .	
感	感光	心	
4. Précisé par le caractère : <i>gan</i> .	5. <i>Gan guang</i>	6. Cœur-esprit : <i>xin</i>	
咸	戌	口	
7. Un mot assez rare : <i>xian</i>	8. Le signe <i>xu</i>	9. La bouche : <i>kou</i>	
戌	口	鹵	鹹
10. Blesser avec la bouche	11. Le mot « sel »	12. <i>Xian</i>	
鹹	菜	金	鍼
13. En saumure	14. Métal : <i>jīn</i>	15. <i>Zhen</i>	
☶	☶	☶	
16. Hexagramme « la montagne »	17. Hexagramme « la montagne »	18. Hexagramme « brume légère »	



PORTRAIT

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



ZHI ROU JIA 致柔家
L'École du Développement de la Douceur 柔家

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

QI GONG - NEI GONG
Approfondissement de votre pratique et de vos connaissances en énergétique chinoise.
Préparation au professorat et au diplôme fédéral (FEQGAE). Pédagogie, analyse du mouvement, anatomies fonctionnelle et symbolique liées à la pratique du QI GONG

QI GONG DES ENFANTS
Préparation à l'enseignement du QI GONG pour les enfants. S'adresse à tous les professionnels de l'enfance qui cherchent de nouvelles voies pour enrichir leur pratique.

TAI JI QUAN - BA GUA ZHANG - XING YI QUAN
Master class en collaboration avec L'École d'Arts Internes Génération Tao.

Zhi Rou Jia, L'École du Développement de la Douceur
Le village, 21230 Champignolles
Portable : 06 13 92 28 71 - 06 13 92 05 91
e-mail : zhiroujia@orange.fr - site : www.zhiroujia.com

Laurence CORTADILLAS - Jean-Michel GYOMET - Bruno REFFETTO

U	Union	 法國中西醫藥師公會
F	Françaises des	
P	Professionnels de	
M	Médecine	
T	Traditionnelle	
C	Chinoise	

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

Pour recevoir :

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

Contactez-nous :

UFPMTc
BP 294 - 75464 Paris cedex 10
Tél. : 01 45 23 15 52 - 06 19 9526 75
E-mail : infos@ufpmtc.com
www.ufpmtc.com

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

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

WAIQI LIAOFA®

Soin par projection de l'énergie

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

Institut Xin'an

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

中國氣功醫藥
Ecole de formation à l'enseignement et à la pratique médicale du Qigong



L'art de la Calligraphie Japonaise

par H. E. Davey

L'auteur est le premier non japonais à recevoir la plus haute distinction par une association internationale de calligraphie japonaise. Comme il le dit lui-même, ce livre n'a pas la prétention de remplacer un maître mais plutôt de nous initier à l'art calligraphique japonais et au lien d'harmonie entre le mouvement et l'esprit.

Editions de l'Eveil 14,50 €



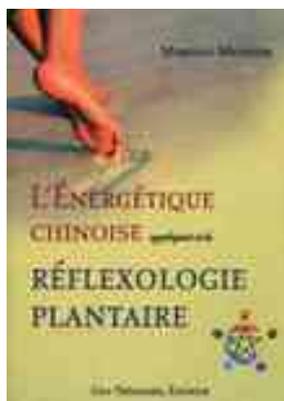
Le visage du vent d'est

Errances asiatiques

par Kenneth White

Nouvelle édition de ce carnet de voyage qui navigue entre Hong-Kong, Macao, Taiwan et Thaïlande. Le visage du vent d'est est une ancienne expression chinoise pour désigner la réalisation du Tao: « Si tu reconnais le visage du vent d'est, dit Chou Hi, chaque fleur est le printemps ». Dans le voyage qu'entreprend l'auteur, il s'agit pour lui de s'ouvrir et de s'exposer pour contempler le visage du vent. Un beau voyage...

Albin Michel N.C.



L'énergétique chinoise appliquée à la réflexologie plantaire

par Mireille Meunier

Déjà auteur du *Livre de la Réflexologie plantaire* et du *Manuel approfondi de la Réflexologie plantaire*, Mireille Meunier nous propose l'application des principes d'énergétique chinoise en réflexologie plantaire. Des exemples pratiques, des études de cas, des tableaux et des schémas récapitulatifs rendent cette approche explicite et claire!

Guy Trédaniel Editeur 28 €



Respirez la santé grâce au Bol d'Air Jacquier

par Laurence Salomon

Nouvelle édition modifiée et enrichie de travaux scientifiques récents. Comme le préface René Jacquier, ce livre a l'avantage d'être plus accessible que ses écrits très empreints de sa formation de chimiste. L'auteur est naturopathe et donne en plus des résultats obtenus par le Bol d'Air de bons conseils d'hygiène de vie pour potentialiser l'oxygénation de la cellule. Enquête et témoignages.

Editions Grancher 20 €



ABC du Qi Gong des enfants

par Laurence Cortadellas

Laurence Cortadellas, spécialiste du Qi Gong pour enfants, s'adresse ici aux parents et aux enseignants de Qi Gong. Théorique et pratique, vous découvrirez que le Qi Gong est adapté aux enfants de 7 à 12 ans, mais aussi aux plus petits. Magnifiquement illustré par des dessins de Sylvain Vincendeau, à lire absolument pour cette rentrée.

Editions Grancher 18 €

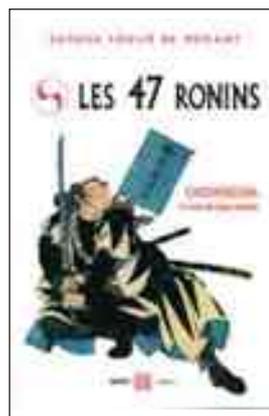


Guide du Bien-être pour Chats (et pour leurs maîtres)

par Claire & Christian Gaudin

Vous aussi, adoptez la féline attitude! Par la célèbre équipe des chats, retrouvez des conseils avisés et pleins d'humour pour un bien-être au quotidien. Massage ou technique de respiration, vous serez vous aussi comme un chat au soleil! De très belles illustrations, craquantes à souhait!

Relié 12,95 €

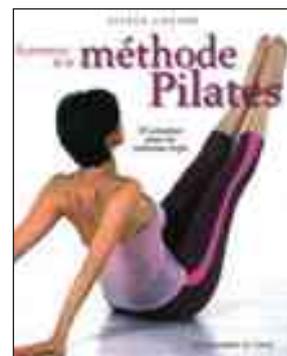


Les 47 Ronins

par Georges Soulié de Morant

Un classique dont on ne se lasse pas: l'histoire fameuse des années glorieuses des samouraïs romancée par son illustre auteur, Georges Soulié de Morant. Les aventures des 47 Rônins ne sont pas une légende, mais un fait divers qui défraya la chronique au début du 18^e siècle. A découvrir ou à redécouvrir.

Editions Dervy 11 €



La promesse de la méthode Pilates

par Alycea Ungaro

Pléthore d'images et d'explication pour dix semaines de Pilates: chaque mouvement est analysé et chaque semaine commentée avec les progrès accomplis et les résultats obtenus. Ce livre s'adresse aux débutants comme aux pratiquants confirmés, qui peuvent se reconnaître dans ces trois personnes qui ont relevé le défi.

Le Courrier du Livre 22 €

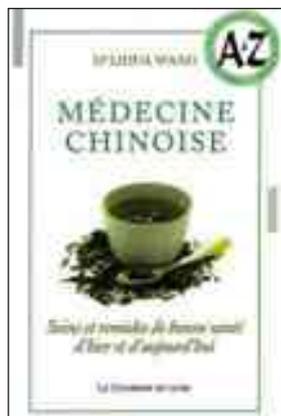


Les secrets du style Wu de taïchi-chuan

par le Docteur Yang Jwing-Ming

Nous ne présentons plus le Docteur Yang Jwing-Ming, auteur de nombreux traités sur le Tai Ji Quan. Ici, il explique le style Wu, avec les textes chinois, leurs traductions et commentaires, afin de rentrer en profondeur dans l'un des cinq styles « primitifs » du Tai Ji Quan. Les textes peuvent servir à n'importe quel style par leur portée universelle. A ne pas manquer, pour tous les pratiquants !

Budo Editions 25 €

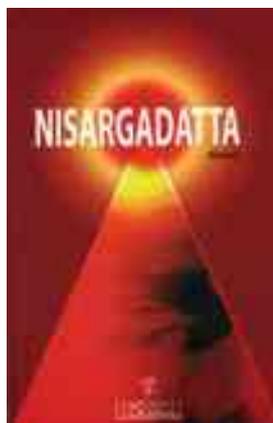


Médecine Chinoise Soins et remèdes de bonne santé d'hier et d'aujourd'hui

par le Dr Lihua Wang

L'auteur a débuté sa carrière comme cardiologue à Pékin au sein de l'Académie de Médecine Traditionnelle de Chine. Il associe dans cet ouvrage la médecine traditionnelle chinoise associée à la médecine populaire de la Chine ancienne, que l'on pourrait comparer à notre médecine de « grand-mère ». Du coup, les remèdes sont simples et naturels. Présenté sous forme de dictionnaire.

Le Courrier du Livre 21 €

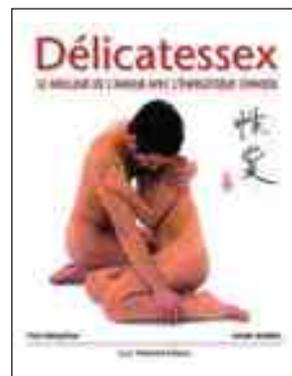


Nisargadatta, Notes

par Nisargadatta Maharaj

Sri Nisargadatta Maharaj est un sage dans la pure tradition indienne. Ces notes et ces entretiens ont été recueillis et rassemblés par Mark West avec son accord, pendant les années 1976-1977 au cours d'entretiens qu'il menait quotidiennement à Bombay. L'auteur partage avec nous les souvenirs et les paroles qui l'ont marqué avec intensité et simplicité.

Charles Antoni L'Original 18 €

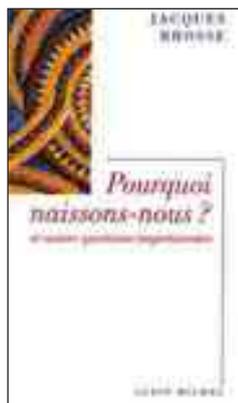


Délicatessex, le meilleur de l'amour avec l'énergétique chinoise

par Yves Réquena & Marie Borel

Yves Réquena est docteur en médecine, spécialisé en acupuncture, et fondateur de l'Institut Européen de Qi Gong, et Marie Borel journaliste et auteur spécialisée dans le bien-être. Les deux auteurs bien connus des lecteurs de Génération Tao ont choisi d'aborder la sagesse sexuelle de la tradition chinoise et le savoir-faire érotique par la délicatesse. Ce mot donne le ton de cet ouvrage doux et complet, délicatement illustré.

Guy Trédaniel Editeur 20 €

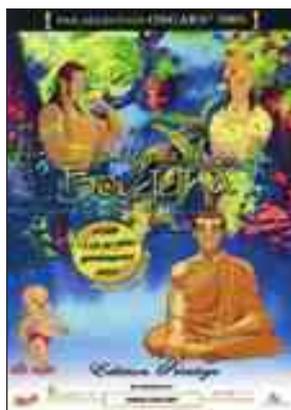


Pourquoi naissons-nous ?

par Jacques Brosse

Il est des questions existentielles — et impertinentes ! — qui sans cesse devraient éveiller notre curiosité et notre intelligence. Jacques Brosse, maître zen, historien des religions et naturaliste, nous invite à l'interrogation, et par ses talents de narrateur, nous entraîne dans une histoire à la confluence de l'Orient et de l'Occident. Régalez-vous...

Albin Michel 14 €

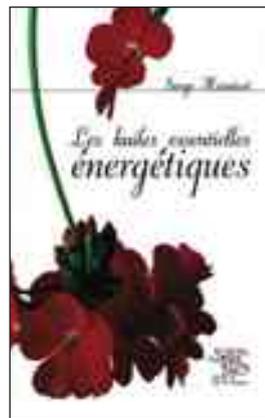


La légende de Bouddha

par 400 créateurs !

La légende de Bouddha racontée pour les enfants dans un dessin animé. Comment ne pas y avoir pensé plus tôt ? Si l'on peut regretter une certaine couleur judéo-chrétienne insufflée à la pensée bouddhiste, les chants et les musiques qui sont le fil conducteur de ce DVD, ne manqueront pas d'intéresser vos enfants, et ce, dès leur plus jeune âge ! Nous l'avons testé !

Editions Prestige N.C.



Les huiles essentielles énergétiques

par Serge Hernicot

L'auteur, sinologue et acupuncteur, propose dans ce livre une approche par les principes de l'énergétique chinoise de l'utilisation des huiles essentielles: saveur, nature, parfum, en fonction du yin et du yang, ainsi que des cinq éléments. Voici un livre pratique différent de l'approche scientifique et surtout complémentaire !

Le Sureau 8,50 €

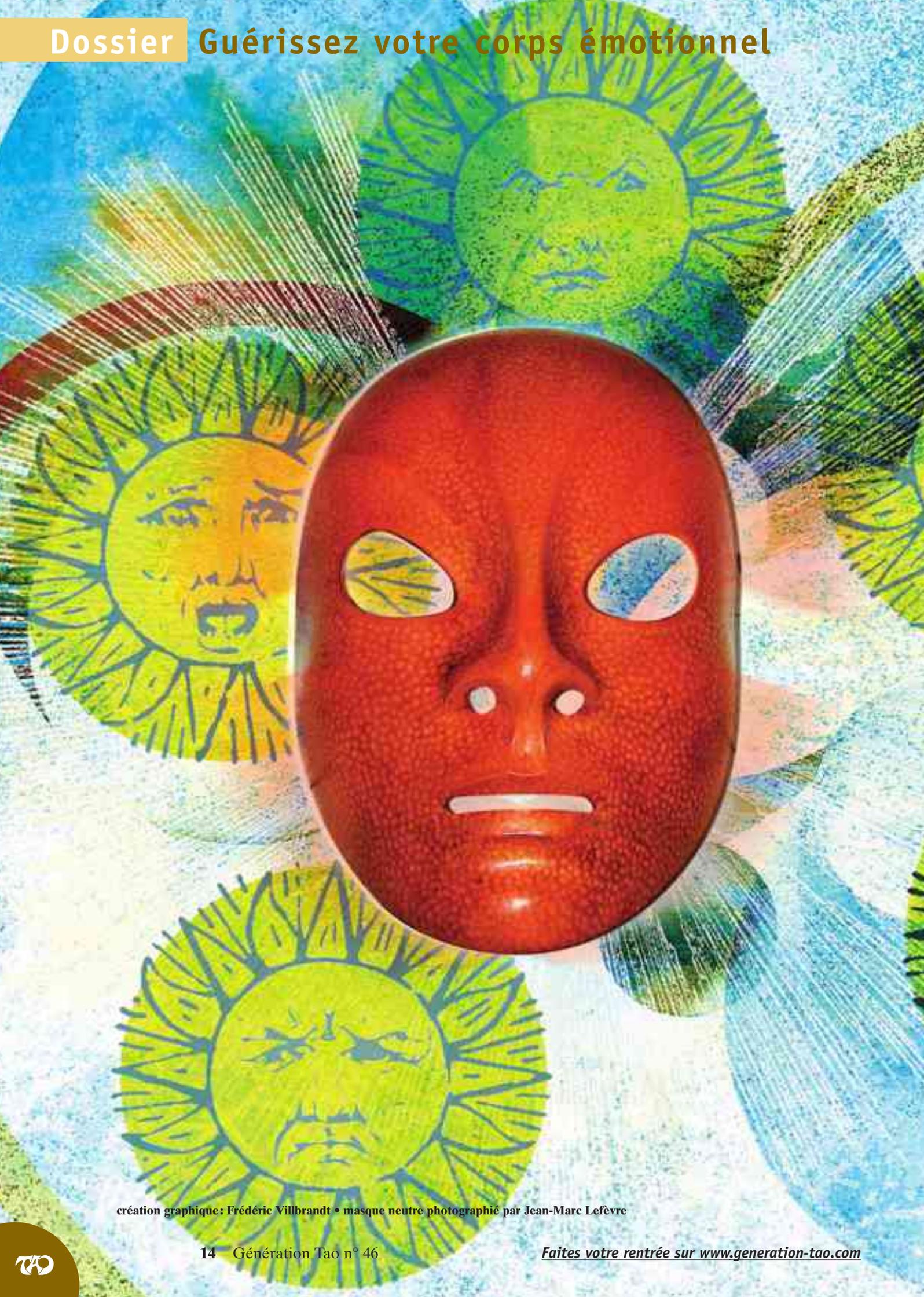


Sings the Moola Mantra

par Deva Premal

Cet album, entièrement consacré au Moola Mantra, constitue une nouvelle étape spectaculaire du parcours de Deva Premal. Le groupe a découvert ce merveilleux chant lors d'un séjour en Inde. A la fois prière, méditation et acte de création, ses vibrations sonores ouvrent le cœur à la joie et à l'harmonie. L'écoute du cd procure un sentiment de bien-être et d'inspiration profonde.

www.souffledor.fr N.C.



création graphique: Frédéric Villbrandt • masque neutre photographié par Jean-Marc Lefèvre

Les émotions sont le sel de la vie. Qu'elles nous emportent ou nous galvanisent. Qu'elles nous blessent ou nous surprennent. Que serions-nous sans elles? Sans notre capacité à nous émouvoir? A quoi ressembleraient nos pratiques, du Qi Gong au Kung Fu Wushu? Imaginez un méditant insensible ou un guerrier sans fougue. A quoi cela nous servirait-il d'être invulnérables si nous n'étions plus vulnérables? Nous sommes, quoi que nous fassions, des

GUERISSEZ VOTRE CORPS EMOTIONNEL

êtres d'émotions. Nous sommes émus par la vie et « la vie nous meut » écrit Gérard Guasch. Car les émotions sont « mouvement de vie, d'énergie ». C'est pourquoi nous avons voulu leur consacrer un dossier. Et si vous en doutiez encore, vous constaterez à quel point il est essentiel de s'en préoccuper et de leur accorder la place qu'elles méritent. Car elles sont incontournables. Réceptrices et filtres de notre perception du monde, sièges de notre équilibre, portes alchimiques et tremplins de l'éveil, il existe de nombreuses techniques pour en prendre conscience, connaître leurs « affections », les guérir et les « alchimier ». Alors, laissez-vous toucher...

Perception, sensation, *émotion*

Cette « chose » qui nous meut et nous émeut

par Gérard Guasch

Pour Gérard Guasch, notre perception du monde est conduite par nos perceptions, nos sensations et nos émotions. En s'appuyant sur Wilhelm Reich, les Taoïstes et les Chamanes Mexicains, il nous montre à quel point nous sommes émotion.



Photo: Fotowork-Fotolia.com

La vie nous meut et nous émeut. Elle est comme un long fleuve, pas toujours tranquille, qui nous porte et nous emporte, nous fait sentir et ressentir. Intimement mêlées à notre vie psychique et corporelle, les émotions influencent notre perception du monde. Ce sont elles qui nous font voir la vie en rose ou broyer du noir. Sans émotions, notre vie serait grise, terne, morne, insipide.

Une émotion, comment ça marche ?

Réaction affective soudaine, l'émotion (du latin *ex movere*; « porter hors de, mouvoir vers l'extérieur ») est mouvement; mouvement d'énergie, mouvement de vie. Toute émotion produit un changement brusque dans notre corps, dans notre chimie intérieure. L'organisme reçoit tout à coup une quantité imprévue d'énergie et d'informations. Il réagit par la mobilisation non spécifique de l'ensemble de ses structures nerveuses et endocriniennes en une réaction d'alarme. Le cerveau émotionnel une fois activé, le système nerveux végétatif, qui agit par ses composants sympathiques et

parasympathiques en une oscillation harmonieuse comme le Yin et le Yang, fait résonner sur l'ensemble du corps les émotions que l'environnement a suscitées. C'est alors que se présentent les manifestations affectives et corporelles: chaud, froid, tremblement, etc. que nous connaissons tous. Il est des émotions qui cessent, ou semblent cesser, dès la fin du stimulus qui les a provoquées. D'autres qui ne s'amortissent que très progressivement. Il en est aussi qui perdurent ou se trouvent périodiquement réactivées par des objets ou des représentations (conscients ou inconscients).

Le « cuirassement de l'organisme »

Face à l'ébranlement émotionnel, chacun a une stratégie existentielle qui met en œuvre des moyens propres d'adaptation et de défense, psychiques et physiques. Parmi ces derniers, certains sont connus de tous: retenir sa respiration, ravalier ses pleurs ou sa colère, serrer les dents, crisper les mâchoires, serrer les poings, bloquer son diaphragme, arquer le dos, tendre le cou, etc. Ces derniers concourent à ce que

Wilhelm Reich appelle le « cuirassement de l'organisme ». Faute de pouvoir agir ou fuir, dans notre monde moderne le plus souvent nous réprimons. L'énergie qui n'est pas utilisée dans une action stagne; elle peut devenir source de maladie.

Assouplir la « cuirasse »

Cette idée, chère à Reich, se retrouve aussi chez les anciens Taoïstes. Ceux-ci insistent sur l'importance de maintenir la souplesse et la fluidité aussi bien dans l'esprit que dans le corps. Pour ce faire, ils nous proposent diverses techniques de méditation (orbite microcosmique), de visualisation interne (sourire intérieur) et d'action (Tai chi chuan; Qi gong, Sons de guérison). Reich, lui, parle de cuirasse caractérielle et musculaire et propose de l'assouplir par un traitement spécifique. C'est l'expression d'émotions par ses patients ou leur absence au cours des séances de psychanalyse qui l'amèneront à modifier la technique freudienne sur un mode plus actif (analyse du caractère) pour aboutir à une intervention directe sur le corps (végétothérapie). Avec celle-ci et avec l'orgonothérapie qui lui fera suite, Reich insistera toujours plus sur l'importance d'obtenir une libération complète des émotions retenues par la cuirasse caractérielle et musculaire.

« E-motion » et « ré-motion »

Les émotions expriment un état de mouvement de l'organisme qui a une « signification » — un « sens » en termes de psychologie — par rapport au Moi et au monde, dit Reich. Cette signification correspond à des états réels et à des processus de mouvement du protoplasme, ajoute-t-il. Prenant pour modèle les mouvements d'expansion et de rétraction d'un protozoaire, il considère qu'un mouvement identique a lieu dans le protoplasme cellulaire. Il appelle « é-motion » le mouvement d'expansion, et « ré-motion » le mouvement de contraction. (voir illustrations) Ainsi, la peur et la tristesse produisent une contraction de l'être, la colère associe contraction et expansion soudaine (explosion), la joie et l'amour provoquent une expansion, un désir de partage, une envie de contact. De ces cinq émotions, trois forment les couleurs de base de la palette psychosomatique: peur, tristesse, colère, avec une dominance marquée par la peur. Pour les guérisseurs mexicains, dont certains sont d'authentiques chamans, la peur est source de nombreuses maladies. « El mal del susto », inconnu de la médecine officielle, est une maladie causée par une frayeur soudaine, qui nécessite des soins spécifiques. Pour établir la nature précise de ceux-ci, certains cha-

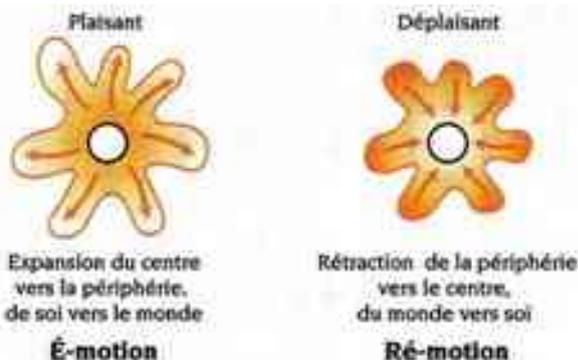


Illustration extraite de l'ouvrage *Aide-toi, ton corps t'aidera* par Anne-Marie Fillozat et Gérard Guasch, Albin Michel, 2006.

Telle une amibe étendant ou rétractant ses pseudopodes, l'organisme, sous l'effet de l'émotion, oscille entre expansion et rétraction.

mans mexicains utilisent le « pulseo ». Ils prennent le pouls en divers endroits du corps (pli du coude, poignet, second doigt de la main) et dialoguent avec le sang du malade agité par l'émotion. Dans cette tradition, on considère aussi, tout comme dans la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), que la colère affecte le foie.

L'existence est avant tout émotion !

A la différence des neurophysiologistes modernes, les guérisseurs et les médecins traditionnels, chinois ou non, tout comme les anciens Grecs, ne donnent pas un rôle prépondérant au cerveau dans la régulation des émotions, mais aux principaux organes. Une émotion peut être agréable ou désagréable, mais, contrairement à ce que l'on dit souvent, il n'existe pas d'émotions positives ou négatives. Toute émotion est réponse aux stimulus que la vie nous offre. L'existence, en tant que présence au monde, n'est pas d'abord intellectualisation. Elle n'est pas d'abord découpage rationnel de la réalité, elle est, avant tout, perception, sensation, émotion, vibration, contact. Elle est une forme de pulsation qui correspond aux mouvements alternés d'approche et de recul, d'expansion et de retrait, d'ouverture et de fermeture, de désir et de crainte. Quelle que soit la lecture que nous fassions de nos émotions, il semble bien que ce soit le même mouvement d'expansion ou de rétraction, d'ouverture ou de fermeture, qui par des déplacements de charge énergétique, s'étend de la cellule primitive jusqu'aux comportements toniques et moteurs les plus élaborés. Ce même mouvement, différent en structure mais non pas en nature, témoigne de l'unité du vivant. Unité qui se voit rompue dans notre acculturation car nous sommes de plus en plus « dé-naturés », coupés de la nature et qu'il convient de rétablir pour conserver l'équilibre de santé.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



photo: Isahel Guasch

PORTRAIT

Médecin psychosomatique, homéopathe et acupuncteur, Gérard Guasch a déjà publié une dizaine d'ouvrages, dont: *Quand le corps parle*, éd. Sully; *Arsène Lupin sur le divan*, éd. L'Harmattan. Il exerce à Mexico. Adeptes du Tao et spécialiste de Wilhelm Reich, il pratique et enseigne le développement intérieur. Avec Anne-Marie Fillozat, il anime régulièrement des séminaires en France. Ils viennent de publier chez Albin Michel: *Aide-toi, ton corps t'aidera*.

L'état Qi Gong

« On peut avoir des émotions et on peut les laisser vivre. »

propos recueillis par Delphine L'huillier

Yves Réquena, dans cet entretien, oppose l'état rodéo dans lequel nos émotions passent d'un extrême à l'autre et l'état Qi Gong où elles ont toute latitude pour être vécues.

GTao: Les émotions sont-elles pour vous des énergies, au sens taoïste du terme ?

Y. R.: Absolument. Et c'est dans ce sens que je travaille sur l'énergie des émotions. On ne nous a jamais appris à être en amitié et en complicité avec celles-ci. Je pense que cela vaut la peine d'être appris.

GTao: De quelle manière le Qi Gong et d'autres formes d'arts énergétiques comme la Bio-énergie peuvent-elles agir sur nos émotions ?

Y. R.: Le Qi Gong agit de manière spontanée, sans que l'on ait décidé de travailler plus particulièrement les émotions avec quelqu'un ou avec un groupe. Il agit avec du temps et dans le temps, même s'il peut y avoir un effet immédiat après une séance en se sentant plus calme, apaisé et moins réactionnel. Mais avec une pratique régulière, cette sérénité s'installe, sans émousser la sensibilité. On parle de « second souffle » dans le sport, on pourrait parler de « second souffle d'être » avec le Qi Gong, ou de second bonheur ; la sérénité étant le chemin du bonheur. Plus spécifiquement, le Qi Gong agit de plusieurs façons : à la fois énergétique, physiologique et psychologique. Les gestes lents avec lesquels s'accomplit la pratique permettent de ressentir de façon immanente et immédiate une relation harmonieuse avec son corps. On se sent bien, tout simplement. De plus, le Qi Gong modifie l'énergie vitale du corps en la fortifiant, ce que les Chinois appellent l'essence : le Jing. Il existe donc un rapport direct entre l'essence et

l'esprit : le Shen. Si l'essence est développée et solide, le Shen est calme et serein. Puisque c'est l'essence qui nourrit l'esprit. Dans les textes de médecine chinoise, on parle à ce propos d'Essence-Esprit : Jing-Shen. Et certains maîtres de Qi Gong disent qu'être perturbé dans ses émotions signale un manque d'essence. Par la pratique du Qi Gong, on sent cette vitalité se renforcer par une endurance à la fatigue physique et psychologique, une capacité à rester longtemps éveillé et à résister à l'effort de quelque nature qu'il soit. Cette vitalité renforcée s'accompagne par voie de conséquence d'une stabilité du mental. La sensibilité aux émotions et leur perception sont éga-

lement accrues. Au lieu de devenir indifférent, coupé de ses émotions, voire alexithymique, c'est-à-dire incapable de les ressentir ou de pouvoir les verbaliser... Ou encore au lieu de se sentir désarçonné comme la majeure partie des personnes — ce que j'appelle « l'état rodéo » — on peut vivre « l'état Qi Gong ».

Dans « l'état rodéo », les émotions peuvent être intenses, mais elles sont ressenties alternativement comme des pics et des chutes. Dans « l'état Qi Gong », les émotions sont ressenties comme une onde, plus sensiblement. On peut les déguster et avoir une plus grande lucidité à leur égard. Quand l'émotion arrive, on ne s'enfuit pas, ou moins. Dans « l'état rodéo », la base de vitalité est faible. On se trouve désarçonné parce qu'on n'a pas d'assise. Dans « l'état Qi Gong », on peut avoir des émotions et on peut les laisser vivre parce qu'on a installé un socle d'invulnérabilité. Ce qui ne veut pas dire qu'on

se prétend invulnérable. On se prétend capable d'affronter tout ce qui peut menacer notre invulnérabilité et nous mettre en face de notre vulnérabilité parce qu'on n'en a plus peur.

GTao: C'est une « invulnérabilité vulnérable »...

Y. R.: C'est le véritable guerrier. Le guerrier n'a pas peur parce qu'il n'a pas peur de sa vulnérabilité. Il l'a reconnue. Sinon, c'est la fuite. Je pense que cette base de vitalité profonde, de ressourcement du corps, amène déjà une stabilité du mental, et c'est ce qui permet aux émotions de venir jouer leur pièce de théâtre sur scène sans qu'on les chasse en coulisse parce qu'il serait insupportable de les voir.

GTao: C'est une vision occidentale du Qi Gong.

Y. R.: Je crois que tout être humain, à un moment donné, qu'il soit Chinois ou Africain, en tant qu'expérience ontologique, est confronté à ses émotions et à sa vulnérabilité. Le fait d'être mortel est une vulnérabilité. On est donc obligé de faire un certain chemin, d'avoir une réflexion, une méditation. Je pense qu'un maître taoïste Chan fait ce cheminement.

GTao: Si vous avez placé ce travail sur les émotions au centre de votre enseignement, est-ce parce que vous le considérez comme essentiel ?

Y. R.: La psyché m'a toujours intéressé. La pratique du Qi Gong se révèle une base formidable pour commencer cette plongée dans les émotions. Elle pourrait même se suffire à elle-même, mais il est

Tout être humain est confronté à ses émotions.

intéressant d'aller voir plus loin... La démarche dans le Qi Gong, la spiritualité Chan ou le Bouddhisme tibétain, est de réaliser une introspection: « Connais-toi toi-même ». Ainsi dans les temples et les monastères, auprès de ceux qui sont en recherche de spiritualité, ce travail sur les émotions et la conscience existe. Ce n'est pas seulement une histoire de Qi. Bien sûr, il existe une démarche pragmatique que je respecte beaucoup. Elle se résume à pratiquer régulièrement le Qi Gong, sans se poser trop de questions, et l'on en reçoit les bénéfices. Mais je me suis vite rendu compte que pour les personnes qui étaient « chargées » au niveau émotionnel: très névrosées, border line, prépsychotiques, ou habitées par un passé traumatique important, deux types de blocage co-existaient, quelque fois même en interrelation. Il y a d'une part le blocage sexuel, avec l'impossibilité de s'épanouir ou même de rencontrer le transcendant et le sacré dans ce domaine. Une frustration dure à vivre et une énergie sexuelle déviée provoquent alors des dégâts à l'intérieur du corps et de l'esprit (maladies, cancers, etc.). Il y a d'autre part le blocage émotionnel, avec la non-capacité d'être en relation avec ses émotions. Dans ces cas, le Qi Gong ne suffit pas. La méditation est fondamentale pour que la personne puisse entrer en plongée sous-marine à l'intérieur de sa psyché et qu'elle permette aux modifications de se mettre en place. Avoir une attitude juste et se donner des règles de conduite devient aussi nécessaire. Ce sont les vertus, ou Paramitas dans le Bouddhisme; ce dont traite aussi le Taoïsme — Michel Deydier-Bastide en parle très bien⁽¹⁾ —. A ce moment-là peuvent se mettre en place des transformations durables et fondamentales.

GTao: L'interrogation psychique et la verbalisation ne sont-elles pas aussi essentielles?

Y. R.: Dans les cas difficiles, il est intéressant, voire obligatoire d'associer la psychothérapie. Surtout si, par la pratique régulière du Qi Gong, remontent des états émotionnels forts ou si, malgré une pratique assidue — mais il est toujours difficile d'avoir une vision

lucide sur soi-même —, rien ne change dans sa compatibilité avec le réel. Si des conflits sont générés, voire augmentés avec son entourage et avec soi-même, qu'un malaise grandit, c'est qu'il existe un nœud psychique. Or le Qi Gong n'est pas magique. Par contre, c'est une aide remarquable pour faire « éclater » les nœuds. L'expression que j'aime employer étant: « nœud de Qi, nœud de psy »⁽²⁾. C'est ce que Freud a appelé l'abréaction⁽³⁾. C'est-à-dire qu'un nœud psy qui éclate est une énergie fantastique retrouvée. Ce sont les thérapies comportementales et cognitives, voire psycho-corporelles, qui à mon sens peuvent sans doute le mieux accompagner la pratique — encore faut-il trouver un thérapeute qualifié et compétent —. Une psychothérapie peut donc permettre de faire objectiver à quelqu'un sa problématique et l'aider à la résoudre en passant le cap difficile de l'aveu à soi-même de la douleur qui a été tellement forte et traumatique que l'on a tout fait pour la dissimuler. Et selon moi, il est

essentiel de contacter cette problématique, au risque d'avoir passé une vie pour rien... Mais la méditation et le travail sur soi seront toujours nécessaires. C'est là que se situe le message taoïste du « lâcher-prise » et des Bouddhistes: lâcher un peu l'identité du Moi souffrant. D'ailleurs, plus la personne est souffrante, plus le moi est « enkysté ». Je considère donc que les philosophies taoïstes et bouddhistes sont des techniques comportementalistes et cognitives qui ne disent pas leur nom. C'est-à-dire que je regarde le problème et je décide d'agir. Comment? Les Bouddhistes disent que les émotions sont comme un manteau. D'un côté se trouve l'enfer et de l'autre, le paradis. Autrement dit, si les émotions sont abordées d'une certaine manière, elles sont illuminantes. Dans les textes anciens comme *Les 112 chemins de la méditation* du Vijnana Bhairava⁽⁴⁾, tout est occasion d'illumination, y compris la colère, un état d'épuisement total, l'ivresse... Ainsi il existe une continuité entre toutes ces traditions: observer la conscience, se débarrasser de l'illusion qui nous amène à protéger quelque chose. Et c'est un qui-proquo. La structuration du moi et ses traumatismes créent l'illusion de

l'identité. A partir du moment où l'on a construit une identité, on la défend. Et le meilleur moyen de défendre son identité est de fuir ses émotions. Or elles peuvent être la porte qui ouvre à l'illumination.

(1) Abrégé de M.T.C. par Michel Deydier-Bastide aux Editions Désiris.

(2) Le nœud de Qi est une énergie « enkystée » dans le corps que le Qi Gong peut éliminer car la pratique permet à l'énergie de circuler.

(3) En psychanalyse, c'est le processus de décharges émotionnelles qui, en libérant l'affect lié aux souvenirs d'un traumatisme jusqu'alors refoulé, en annule les effets pathogènes. (Wikipédia)

(4) Je vous conseille la traduction de Lilian Silburn pour *Les 112 chemins de la méditation* du Vijnana Bhairava.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

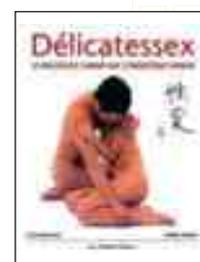
« Nœud de Qi, nœud de psy. »

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



PORTRAIT

Médecin, Yves Réquena s'est spécialisé en acupuncture dès 1971. Il fonde en 1989 l'Institut Européen de Qi Gong. Il enseigne au Mexique, Québec, en Espagne, etc. Responsable de la santé à la F.E.Q.G.A.E. et co-créateur de la 1re association scientifique médicale de recherche sur le Qi Gong en France. Ses livres sont devenus des ouvrages de référence. Vient de paraître: *Delicatessex* aux éditions Guy Trédaniel.



Le quotient émotionnel



Une autre intelligence

par Isabelle Filliozat

Dans cet extrait tiré de son livre *L'intelligence du cœur, rudiments de grammaire émotionnelle* paru aux éditions J.-C. Lattès, Isabelle Filliozat nous rappelle la prédominance du cérébral dans notre société au détriment de nos émotions...



PORTRAIT

Psychologue clinicienne et auteure de dix livres, Isabelle Filliozat est installée comme psychothérapeute depuis 1982. Formatrice aussi en relations humaines et communication, elle anime de nombreuses formations dans tous secteurs. Parallèlement, elle donne des conférences et anime des stages. Elle se rattache au courant de la psychologie humaniste. Elle anime des stages sur « la grammaire des émotions ».



Les sentiments sont réputés empêcher la raison. Certes, les émotions influencent le raisonnement, c'est de l'expérience de chacun. La pensée est rapide quand on est joyeux. Elle ralentit quand on est triste. Mais la traditionnelle opposition entre raison et émotion est-elle justifiée ?

L'intelligence relationnelle

Dans le cadre de la formation continue, les séminaires de relations humaines offrent aujourd'hui de multiples occasions de nourrir ses compétences relationnelles. Mais chaque fois, les stagiaires demandent : « Pourquoi n'enseigne-t-on pas cela à l'école ? ». Peut-être parce que, si le savoir en lui-même est aussi ancien que l'homme, son organisation est relativement nouvelle, tout au moins en Occident (le Bouddhisme en Orient, développement des connaissances psychologiques fines et des outils de conscience de soi depuis 2500 ans). Peut-être aussi parce qu'un nombre de gens ne veut pas apprendre ce qu'ils considèrent comme inné. Pour eux, la relation, c'est comme marcher ou respirer, ça ne s'éduque pas. Ils veulent rester « naturels ». L'intelligence des rapports sociaux ne serait-elle pas à mettre sur le même plan que les autres formes d'intelligence ?

QE : quotient émotionnel

Pour Daniel Goleman (auteur du best-seller américain *Emotional Intelligence*), le règne du QI doit laisser la place à celui du QE (Quotient Emotionnel). « L'ancien paradigme tenait à

l'idéal d'une raison libérée de la pression de l'émotion. Le nouveau paradigme nous invite à harmoniser la tête et le cœur. Nous devons comprendre plus précisément ce que signifie : utiliser son émotion intelligemment. »

L'intelligence émotionnelle, selon Daniel Goleman, recouvre des compétences telles que : la capacité de se motiver et de persévérer malgré l'adversité et les frustrations ; le contrôle de ses impulsions, et la capacité de différer une satisfaction ; la capacité de réguler son humeur et d'empêcher la détresse d'altérer ses facultés de raisonnement ; l'empathie ; l'espoir. Elle englobe donc les intelligences inter et intrapersonnelles d'Howard Gardner. En 1983, Howard Gardner publie *Frames of mind* et parle pour la première fois d'intelligences multiples. Le terme choque les spécialistes, séduit le grand public. Gardner se démarque de la conception de l'intelligence mesurée par le QI et fait valoir les nombreuses et différentes facettes de l'activité cognitive, des aptitudes

musicales aux capacités requises pour la connaissance de soi-même. (...)

Aux intelligences verbales et logico-mathématiques déjà reconnues par le QI, il ajoute les intelligences spatiale, musicale, kinesthésique, interpersonnelle et intrapersonnelle.

**Harmoniser
la tête
et le cœur.**

L'intelligence du cœur

Tout un chacun a eu l'habitude de la rencontrer sous le vocable « intelligence du cœur ». Mais, souvent confondue avec une certaine naïveté et inconscience des « réalités de ce monde », elle était réservée (paradoxalement) aux prélats, aux simples d'esprit et aux grands sages, aux femmes ou aux poètes. Aujourd'hui, elle devient une dimension essentielle de la réussite et du bonheur.

Comment définir l'intelligence du cœur ? On la reconnaît immédiatement en ce qu'elle met en contact avec ce qu'il y a d'humain en soi. Celui qui est habité par elle pénètre au-delà de la surface des choses, il écoute les motivations profondes.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Guy Trédaniel Éditeur

Internet : www.editions-tredaniel.com

19, rue Saint Séverin 75005 Paris

Tél : 01.43.36.41.05 - Fax : 01.43.31.07.45

Superbement illustré en couleur



1. Lassad Metoui

30 x 34 cm - 48 €

256 Pages



2. Dr Lihua Wang

15 x 23 cm - 21 €

360 Pages



3. H. Iwaoka

16 x 24 cm - 22 €

224 Pages



4. M. Meunier

17 x 25 cm - 28 €

288 Pages



S.M. Larroche

16 x 24 cm - 22.90 €

304 Pages

Illustré en couleur



6. M. Emoto

21 x 26 cm - 24 €

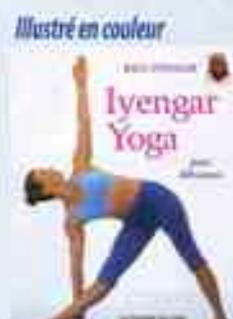
144 Pages



7. D. Mérien

16 x 24 cm - 20 €

296 Pages



8. B.K.S. Iyengar

18 x 23 cm - 22 €

160 Pages



9. Eva Wong

21 x 23 cm - 26 €

396 Pages *Illustrées*

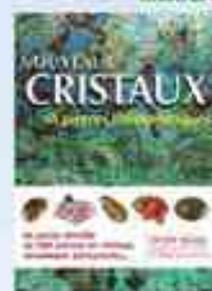


10. L. Too

14 x 17 cm - 19 €

384 Pages

Illustrés en couleur



11. J. Hall

15 x 21 cm - 18 €

176 Pages



12. M. Gienger

11,5 x 17 cm - 9.90 €

120 Pages



13. C. Petitcollin

16 x 24 cm - 18 €

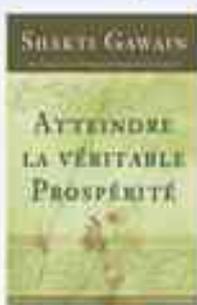
224 Pages



14. L.M. Madrona

16 x 24 cm - 21.50 €

328 Pages



15. S. Gawain

14 x 21 cm - 16 €

174 Pages

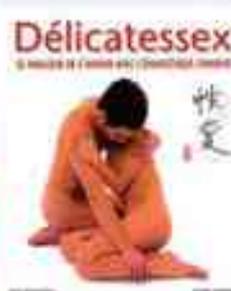


16. S. Gawain

14 x 21 cm - 18 €

286 Pages

Illustré en couleur



17. Y. Requena & M. Borrel

18 x 23 cm - 20 €

144 Pages



18. L. Jing Ru & J. Ravenet

17 x 24 cm - 26 €

256 Pages *illustrées*

Bon de commande à renvoyer à : Guy Trédaniel Éditeur 19 rue Saint Séverin 75005 Paris

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> 1. Les 7 cités de l'amour - 48 € | <input type="radio"/> 10. 365 astuces feng shui - 19 € |
| <input type="radio"/> 2. Médecines chinoises - 21 € | <input type="radio"/> 11. Nouveaux cristaux - 18 € |
| <input type="radio"/> 3. Myo-énergétique - 22 € | <input type="radio"/> 12. 430 pierres aux vertus thérapeutiques - 9.90 € |
| <input type="radio"/> 4. L'énergétique chinoise appliquée à la... - 28 € | <input type="radio"/> 13. Échapper aux manipulateurs - 18 € |
| <input type="radio"/> 5. Et si mes cellules savaient apprendre - 22.90 € | <input type="radio"/> 14. Ces histoires qui guérissent - 21.50 € |
| <input type="radio"/> 6. Les jeux et les joies de l'eau - 24 € | <input type="radio"/> 15. Atteindre la véritable prospérité - 16 € |
| <input type="radio"/> 7. Les 5 clés de la revitalisation de... - 20 € | <input type="radio"/> 16. Vivez dans la lumière - 18 € |
| <input type="radio"/> 8. Yoga Iyengar - 22 € | <input type="radio"/> 17. Délicatessex - 20 € |
| <input type="radio"/> 9. Leçons approfondies de feng shui - 26 € | <input type="radio"/> 18. Ba Gua Zhang - 26 € |

Montant de la commande : €

Frais de port :
 (2 Euros par livre - France à partir de 30 Euros)

Votre règlement :
 Chèque
 Carte bancaire :
 - Expiration : / /

N° :

Nœuds émotionnels

Ce que nous enseigne la médecine chinoise

par Bruno Repetto

En s'appuyant sur la médecine chinoise et la sagesse taoïste, Bruno Repetto nous montre que les difficultés rencontrées par les pratiquants de Qi Gong et de Taiji sont souvent le fait de nœuds émotionnels.

Symboles de transformation, les dragons qui combattent représentent les forces en présence dans l'univers et dans l'individu en transformation, la lutte entre l'ancien et le nouveau, le passé et le présent, le yin et le yang.

Dans la pratique des arts martiaux, du Tai Ji ou du Qi Gong, il peut arriver que les pratiquants perçoivent des difficultés dans leurs postures, leurs mouvements, leur attention ou leur compréhension. Ces handicaps peuvent les empêcher de mémoriser les enchaînements ou de pratiquer avec tranquillité les mouvements, de se sentir motivé pour s'impliquer dans les exercices. Il est aussi possible physiquement qu'ils ressentent des douleurs ou des tensions dans différentes parties du corps. Il est alors fondamental de vérifier si des émotions ne seraient pas la cause de ces troubles.

L'affect infecté

La médecine chinoise nous enseigne, par

l'intermédiaire des sages taoïstes, l'existence de nœuds émotionnels (Jié) implantés dans le corps, et principalement dans les 5 trésors: les organes yin (Zang). Ces nœuds perturbent les lieux où ils se trouvent et provoquent de graves maladies⁽¹⁾. Implantés durant la vie fœtale, ils se développent sous l'influence de nouvelles émotions tout au long de la vie.

Toute personne naît donc avec 9 nœuds qu'il développera ou non selon la bonne ou mauvaise gestion de ses stress et de ses émotions. Si le corps possède des moyens naturels pour éliminer les émotions : l'urine, les selles, la transpiration, les règles, la verbalisation, les rêves, etc., il ne peut se protéger contre un choc émotionnel. Lorsque celui-ci est trop intense, il s'incruste dans les organes, puis les perturbe en émettant dans les méridiens et dans le sang un poison qui altère aussi bien le corps (tumeurs, cancers...) que le psychisme (angoisse, dépressions, agitations, irritabilité, neurasthénie, mélancolie...). Or, tout individu est amené à vivre de gros stress durant sa vie: divorce, deuil, accident, agression, séparation, maladie... S'il ne possède pas les moyens d'évacuer ces émotions, elles peuvent s'accumuler dans le corps comme des « poubelles psychiques »: l'affect devient infecté. Il est dès lors aisé de comprendre que le pratiquant peut en ressentir les effets nocifs dans sa vie quotidienne.

Des éléments perturbés

Un nœud situé dans le foie peut provoquer des tensions musculaires, des crampes, une impatience, une irritabilité pour le pratiquant à ne pas être fidèle à ce qu'il étudie; l'élément Bois est altéré et une tension intérieure apparaît. Si le nœud se situe dans les reins, il peut provoquer de la fatigue, des douleurs lombaires, un Yao (région des lombes) bloqué, une difficulté à se ressourcer; l'élément Eau est altéré par le nœud et l'adaptabilité n'est plus au rendez-vous, la relation intime avec Ming Men devient plus difficile, la personne ne sait plus alors ce qui lui correspond réellement dans sa destinée (est-ce que cette technique lui correspond par exemple?). Si le nœud siège dans les poumons, le pratiquant se sent facilement essoufflé, il ne se défend pas bien contre les



crédit photo: D. R.

maladies saisonnières et les virus, il a des difficultés à maintenir des postures qui nécessitent de lever les bras vers le ciel car ses épaules deviennent vite douloureuses, il manque de confiance dans sa pratique et doute souvent. Quand l'élément Métal est altéré par le nœud, l'intégration des techniques devient plus problématique, le dosage dans la vitesse et l'amplitude des mouvements se trouvant faussé. Si le nœud se situe dans la rate, il rend la personne lourde, elle manque de densité, la digestion est perturbée, les postures sont moins stables, les lignes de gravité altérées et la position aussi. Si l'élément Terre est touché, souvent les pratiquants ne se sentent pas nourris par leur pratique, celle-ci leur étant comme extérieure. Une routine s'installe dont le sensuel est absent. Si le nœud siège dans le cœur, la poitrine et le haut du dos sont souvent bloqués, rigides, le diaphragme ne sépare plus aussi bien le clair du trouble. Le feu n'est plus utilisé comme il le devrait, le Shen est troublé, le pratiquant manque alors de joie, pose beaucoup de question sur lui et sa pratique. La tranquillité et la paix intérieure ne sont plus présentes, l'ennui le gagne et il ne discerne plus les transformations inhérentes à son activité.

Ces nœuds émotionnels altèrent toute sa perception du monde et de lui-même. La pratique énergétique — Qi Gong ou Tai Ji Quan — ne suffit pas à elle seule à les dissoudre car elle est tout entière imprégnée de cette distorsion de perception. La qualité de l'enseignant, comme celle de la pratique, n'est pas ici à mettre en cause. C'est comme si vous essayiez de pratiquer le Taiji avec une épine dans le pied! La pratique peut tout au plus apporter quelques changements superficiels (Bian), mais malgré les efforts du pratiquant et la qualité de son enseignant, elle ne débouchera pas sur une transformation essentielle et profonde (Hua). Ce qui engendre souvent une frustration à la mesure de son investissement.

Une transformation alchimique

Une difficulté supplémentaire tient à la nature propre des nœuds. D'une part, ils induisent en même temps une déficience et une plénitude d'énergie dans le corps, en vidant l'organe par « parasitage » tout en l'obstruant par sa présence grandissante puisqu'il se nourrit de toute nouvelle émotion. D'autre part, la substance constituant le nœud n'est pas énergétiquement semblable à ce que l'on perçoit habituellement dans le corps ou autour du corps lors de soins ou de diagnostics énergétiques. En acupuncture, il faudra donc avoir développé une capacité de ressenti particulière pour les diagnostiquer⁽²⁾. C'est pourquoi tout traitement raisonnant en termes de vide ou d'excès (tonifier ou disperser) se montrera inefficace!

Toute personne naît avec 9 nœuds émotionnels.

Mon expérience d'enseignement m'a conduit au constat qu'une pratique énergétique seule ne peut aider à dénouer efficacement ces nœuds. Pour les thérapeutes, la grande difficulté réside dans le fait qu'un nœud ne peut être enlevé que si la main le ressent. Ce « senti » réclame un nouveau référentiel qui demande un apprentissage. Pour évacuer le nœud, le pratiquant devra accepter de s'enfoncer en conscience dans le lieu où l'énergie émotionnelle est refoulée, et de faire un avec l'organe, l'émotion, et la compréhension qui en surgit. Il s'agit là d'un travail de type alchimique, c'est-à-dire avec transformation d'une matière en une autre, de niveau vibratoire plus élevé, en relation avec les transformations intérieures de celui qui opère.

Lorsque le travail est accompli dans l'exigence de sa totalité, la transformation (Hua) permet alors de libérer tout le contenu énergétique bloqué dans l'organe. La pratique se trouve alors régénérée par l'intégration des 5 éléments constitutifs de la vie (le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau) moins intellectuelle qu'au préalable, offrant la possibilité d'une meilleure résonance aux différentes formes d'énergies de la vie. La pratique devient alors ouverture vers les cheminements intérieurs et la découverte de sa terre profonde. Une invitation au mystère...

(1) Voir *Bienheureuse Maladie* par Bruno Repetto publié aux éditions Dervy.

(2) Ce que j'appelle « le senti » est un nouveau sens de perception par lequel on ressent avec tout le cœur et où l'on entre au cœur même des choses.

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

TESTEZ VOS ORGANES

Voici un indicateur imparable de la perturbation de nos organes. Prenez contact avec un organe, en descendant par la sensation à sa rencontre. Ressentez-le, non seulement dans sa modalité constitutive principale (l'eau pour les reins, etc.), mais également dans les 4 autres éléments, car dans toute cellule, ces 5 éléments sont toujours présents simultanément. Ainsi, soyez totalement la terre de votre cœur, le bois de vos reins, etc. Répétez le processus pour tous les organes, et observez les différences de sensations spécifiques qui vous guideront vers d'éventuelles perturbations. Le vécu d'un manque de sensation avec une modalité du vivant indique une perturbation, puisque chaque partie du corps ne peut vivre en dehors de ces 5 modalités en totalité (Wu Xing).



PORTRAIT

Bruno Repetto est acupuncteur et ostéopathe. Il a étudié dès les années 70 avec des médecins chinois, des lamas tibétains, et des chamans des différentes traditions. En 1990, il rencontre le professeur Tan Wen Bing qu'il fait venir en France pour des formations sur le Qi Gong thérapeutique. Il propose dans le cadre de sa société Chaman Healing Arts, des formations énergétiques. Il est l'auteur de *Bienheureuse Maladie* aux éditions Dervy et *De la Thérapie au Chamanisme* chez DG diffusion.

Chi Nei Tsang

La mémoire organique des émotions

par Martine Scrive

Les émotions enfermées sont comme des prisonniers dans une cellule : elles cherchent sans cesse à en sortir. Martine Scrive explique comment le Chi Nei Tsang — massage des organes internes — peut être cette clé qui libère.

« Les émotions sont le ferment de la vie. Comme les aliments, il est nécessaire de les digérer au fur et à mesure et de composter celles qui nous encombrant et nous font souffrir » dit Mantak Chia. Facile à dire, difficile à faire, car celles qui nous encombrant sont également celles qui nous ont protégés et permis de survivre : les pleurs sont un appel à l'aide, une demande d'amour et de reconnaissance ; la colère, une immense énergie de survie qui permet aussi d'éloigner l'agresseur ; la peur aide à fuir le danger. Mais lorsque ces émotions mettent l'enfant en danger de ne pas être aimé ou d'être tué, il les ravale silencieusement. Alors, l'émotion retenue par le corps devient souffrance : les pleurs s'accumulent en tristesse et dépression dans les poumons et le ventre. Les colères bloquées par le foie se transforment en frustration, en rage, voire en haine. La peur imprimée dans les reins fait fuir ou, à l'inverse, entraîne l'adulte vers tous les dangers... Le Chi Nei Tsang est une manière d'aider une personne (ou soi-même) à libérer ces émotions retenues par le corps depuis trop longtemps. Comment ? En l'aidant à percevoir les tensions qu'elles produisent dans les organes et en la guidant pour les dénouer. Cela marche si la personne a envie de changer, pour ne plus être malade ou pour avancer libre dans sa vie.

Le déroulement de l'atelier de Chi Nei Tsang que j'anime⁽¹⁾ engage les personnes sur une année et implique une progression. J'invite d'abord le praticien à ressentir tout ce qui se passe autour du gros intestin, véritable foyer émotionnel. Les émotions y sont contenues et en émergent. Lorsqu'elles sont libérées, le groupe, par la parole, dédramatise ces émotions et donne de la confiance à chacun pour pouvoir prolonger l'exploration. La phrase que j'entends le plus après un atelier ou une séance est : « Je me sens allégé ». Par mon parcours personnel, j'ai une expérience des processus de guérison et du chemin de libération émotion-



photo : Jean-Marc Lefèvre

nelle que ce processus emprunte. J'essaie de faire en sorte que les personnes qui s'engagent dans ce processus de guérison se prennent en charge de manière autonome. Quand les personnes s'autorisent enfin à ressentir et à se guider dans le ressenti, les émotions qui sortent s'en vont de manière irréversible, car la tension physique qui tenait la mémoire corporelle s'est libérée de sa charge émotionnelle. Brigitte, qui a suivi l'atelier toute l'année, écrit : « Très sportive, une blessure à l'épaule m'obligea à arrêter le tennis et les compétitions. (...) Le Reiki et le Zazen ont amorcé un changement : j'étais plus sereine, moins dans le conflit. Le Chi Nei Tsang a poursuivi ce travail, mais d'une manière profonde ; j'ai éliminé ce qui en moi me dérangeait, et d'une manière douce, simple, voire évidente. Tout autour de moi rayonne et c'est vraiment très agréable. J'ai réellement pris conscience que j'étais responsable de ce qui m'arrivait et j'ai fait un choix a priori irréversible : être en paix, vivre sereinement, et sans aucun jugement. ».

Changer en profondeur

Pour Fanny, thérapeute psycho corporelle, le « Chi Nei Tsang permet assez rapidement de traverser nos souffrances enfouies.

On ne raconte pas d'histoire, on va directement dans le corps. Le corps libère de l'énergie et un autre espace se crée. De toute manière, les personnes n'y vont que si elles sont prêtes. ». Et en effet, certains étaient prêts. D'autres percevaient leur enfermement avant de dégager leurs colères. Des colères qui — paradoxalement ! — sortaient sans colère. A la place, des glouglous rumaient dans le ventre, les jambes et les pieds s'agitaient, l'énergie filant comme de l'électricité le long des méridiens du foie et de la vésicule biliaire — avec le Chi Nei Tsang, on sent ses méridiens ! —. Souvent des pleurs surgissaient. Pour certains, l'agitation des bras et des jambes a duré des mois. C'est fou les colères que l'on peut accumuler : « Les colères sont additives » répète Gilles Marin. Ainsi, après plusieurs mois de « tam-tam », un jour où l'exercice consistait à faire descendre l'énergie du cœur vers l'intestin grêle, un membre de « l'orchestre des colères



PORTRAIT

Martine Scrive est chercheuse et enseignante en Biologie, professeur diplômée de Qi Gong par Maître Mantak Chia. Elle a été formée par Gilles Marin au « Chi Nei Tsang fondamental autoguérison » et « Chi Nei Tsang somato-émotionnel » qu'elle enseigne aujourd'hui.

Avec le Chi Nei Tsang, on sent ses méridiens !

enfouies » a arrêté de jouer des pieds et des mains sur le parquet. L'énergie descendait doucement sans que son plexus se ferme. Elle s'est sentie en paix, une paix immense. La semaine suivante, elle a déclaré : « Je touche une dépression profonde ». Accompagnée par l'atelier, elle a osé observer cette dépression sans s'affoler et, rapidement, la tristesse a disparu pour céder place à la joie. En un an, le teint de son visage est passé du rouge vif, au blanc gris, puis au rose. Car se libérer des souffrances, c'est changer en profondeur. D'autres se sont arrêtés au milieu du chemin : cela remettait en question leurs relations affectives. Ils n'étaient pas encore prêts. Parfois un conflit s'installait entre une partie du corps qui désirait maintenir cachées les émotions insoutenables et l'autre partie qui désirait s'en libérer. Alors, qu'au final, elles voulaient toutes deux la même chose : ne plus souffrir. Au début, beaucoup désiraient recevoir et

photos : Sandrine Toutard



Les tensions de tout le corps se répercutent sur le nombril, notre nœud primordial. Certains sont déprimés, avec les coins en bas, d'autres ont un rictus tendu sur les deux côtés, forment des zigzags, des « Y » tête en bas ou en haut, etc.

perdaient confiance lorsque leur tour d'aider l'autre arrivait. Puis un jour, la confiance était là. Ils avaient compris. Compris quoi ? Qu'il fallait juste suivre le corps de l'autre, lui laisser le temps de s'écouter, avoir confiance en soi pour donner confiance à l'autre, souhaiter l'aider, l'aimer. Le Chi Nei Tsang, c'est aussi cela, une école de patience et d'écoute respectueuse de son corps et de celui de l'autre.

(1) Martine Scrive anime des ateliers hebdomadaires de Chi Nei Tsang au Centre d'Arts Corporels Génération Tao. Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



LA NOURRITURE DE L'ÂME

Les émotions font partie de ces endroits de nous-même que l'on n'a pas l'habitude de comprendre. Elles ne sont pas rationnelles. Nous n'agissons pas d'après ce que nous pensons, (mais) d'après ce que nous ressentons. On ressent avec tout notre être. (Ainsi) quand nous sommes tristes, notre corps entier est triste. La seule chose possible pour changer nos émotions est de les surmonter. En les surmontant on acquiert ce qu'on appelle maturité. C'est un processus d'évolution physique autant que mental. Les émotions sont littéralement « digérées », c'est-à-dire que nous différencions ce dont nous avons besoin de ce que nous devons éliminer. Avoir atteint une maturité émotionnelle implique avoir digéré un éventail suffisamment large de sentiments humains pour nous permettre de survivre émotionnellement indépendamment de toute forme de protection parentale ou autre autorité protectrice. Quotidiennement, nous absorbons une certaine quantité d'émotions sous la forme de charges énergétiques créées par les réactions de notre corps envers nos sentiments. Certaines de ces charges sont facilement digestibles, d'autres sont plus difficiles à digérer et certaines sont indigestes. On appelle ces dernières émotions négatives ou toxiques. Où vont ces charges quand elles ne peuvent être digérées ? Exactement aux mêmes endroits que les aliments mal digérés vont dans notre corps : le foie, les tissus adipeux, le système lymphatique, et tous les tissus et les endroits qui résonnent familièrement avec cette charge particulière.

En fait le corps ne peut pas vraiment « oublier » quoi que ce soit, il choisit plutôt délibérément de « ne pas se souvenir » de quelque chose en particulier. Ce qui lui donne beaucoup de travail. (...) Nous sommes nés pour jouir de la vie. Malheureusement la vie n'est pas toujours agréable. Pour nous protéger des horreurs du désespoir et du désarroi notre corps est équipé d'un système de protection bien sophistiqué. Ce système de déni est notre gardien, chargé de nous cacher de ces émotions dangereuses jusqu'à ce que l'on ait les conditions requises pour nous permettre de les digérer. Une fois que nous avons acquis suffisamment de maturité, que nous sommes suffisamment stables et forts et que notre système de soutien est sûr, ce gardien nous le fait savoir en libérant un peu de conscience, par un symptôme. Un symptôme alors devient une tentative de nous faire savoir du plus profond de notre être qu'il est temps de changer et d'évoluer, qu'il est temps de guérir.

Extrait de l'ouvrage *La guérison émotionnelle par la psychologie et l'alchimie interne taoïste classique* par Gilles Marin

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60. Et retrouvez l'article complet sur www.generation-tao.com



PORTRAIT

Gilles Marin commence son cheminement en pratiquant l'aïkido avec Me Nocquet. Il quitte la France pour la Californie où il rencontre Steven Cheng, médecin taoïste et Mantak Chia. Il découvre alors le Chi Nei Tsang. Depuis, il continue à développer une approche plus en interaction avec la sphère émotionnelle et il est devenu un expert international dans son domaine. Il réside en Californie et donne des stages en France et dans d'autres pays.



« Alchimier » ses émotions

Pratiques taoïstes pour l'équilibre émotionnel

par Anna Miassedova et photos Cécile Bercegeay

La tradition taoïste nous enseigne son savoir depuis des siècles et nous profitons encore de cette immense richesse pour équilibrer notre vie actuelle. En terme d'émotions, elle nous guide aussi pour garder l'équilibre. Anna Miassedova, vous présente une méditation et un exercice simples de Qi Gong issus de la tradition taoïste.

Un bon équilibre émotionnel est le garant d'une bonne santé, tant physique que spirituelle. Mais cet équilibre est fragile, un stress lié à un événement présent ou à une mémoire du passé et l'équilibre se rompt. Pour retrouver son équilibre émotionnel et calmer la tempête qui souffle parfois en soi, il est nécessaire de se donner un peu de temps et d'écoute. Nous connaissons tous aujourd'hui les bienfaits de la respiration abdominale, de la méditation et du Qi Gong pour pacifier nos énergies. Entrons maintenant dans la pratique.

MEDITATION TAOÏSTE

Transformer ses émotions

Cette technique était utilisée par les Taoïstes pour transformer les émotions négatives en force vitale. Vous pouvez la pratiquer dans une situation où les émotions sont activées.

Assis ou debout, commencez les yeux fermés.

Tournez-vous vers l'intérieur pour sentir d'où provient l'émotion. Ne réfléchissez pas, ressentez et respirez calmement et naturellement.

Laissez toute la charge énergétique de l'émotion couler dans votre centre — le Tan Tien inférieur, ou le ventre, 3 doigts sous le nombril —.

Restez centré(e) dans votre ventre par la sensation et concentrez-vous de plus en plus intensément jusqu'à ce que vous y ressentiez une chaleur ou une sensation de pesanteur.

Avec l'intention de votre conscience et de votre cœur, initiez un mouvement spiralé dans votre ventre pour y raffiner l'énergie, jusqu'à ce que peu à peu irradie une énergie neutre, puis réconfortante et lumineuse.

Restez en posture et sentez comme votre centre pulse et diffuse cette lumière bénéfique dans tout votre corps.





QI GONG

Le mouvement de la fleur

Cet exercice de Qi Gong traditionnel taoïste permet le nettoyage des énergies émotionnelles dites « perverses » telles que la colère, la tristesse ou la peur etc.

Il se pratique debout et peut se faire en un inspir dans le mouvement d'ouverture vers le ciel, et en un expir pour chasser les énergies perverses vers le sol.

Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez aussi rester dans la posture d'ouverture au ciel le temps de quelques respirations et tant que la posture est confortable. Ensuite expirez pour chasser toutes les émotions négatives dans le sol et purifier une zone fragilisée.

DESCRIPTION DU MOUVEMENT

1. Debout, les pieds parallèles, genoux fléchis, les mains posées sur les cuisses avec un petit espace sous les aisselles, sentez vos pieds et vos jambes s'enraciner profondément dans le sol.

2. Les bras montent progressivement en croisant les poignets, les paumes des mains tournées vers soi.

3 & 3bis. Les mains montent et se croisent à nouveau au niveau du visage.

4. La fleur s'ouvre.
Les bras s'ouvrent tels une fleur qui capte l'énergie vitale sous forme de lumière. Laissez la lumière entrer dans toutes vos cellules pour les tonifier et les régénérer. Les paumes se tournent vers le ciel. (photo 4)

5. La fleur se referme.
Les mains viennent se superposer au-dessus de la tête comme un double faisceau lumineux dirigé vers le corps qui transmet l'énergie par le sommet du crâne et régénère les cellules.

6 & 7. Redescendez ensuite très lentement vos mains superposées tout en visualisant la lumière qui, sur son passage, nettoie toutes les zones alourdies par l'énergie perverse, de la tête jusqu'aux pieds, puis dans le sol. D'où la nécessité d'être bien enraciné(e).

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

PORTRAIT

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

La Trans-analyse®

La « théâtralisation » de nos émotions

par Pol Charoy, Imanou & Giovanni Fusetti

Issue notamment des arts taoïstes et des arts scéniques, la Trans-analyse® met en scène et en mouvement nos émotions. Les énergies se remettent à circuler, l'esprit se libère, « l'âme du corps s'éveille »...

PORTRAITS



Pol Charoy et Imanou Risselard animent les « Ateliers de l'Éveil »

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 sont également à l'origine de la création du Centre d'Arts Corporels GTao. Ils ont fondé la Trans-analyse avec Giovanni Fusetti.



Giovanni Fusetti est artiste, pédagogue et Gestalt thérapeute. Après une formation scientifique, il est formé à l'École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq.

Depuis plusieurs années, il concentre sa recherche sur le mouvement théâtral. Avec Pol C. & Imanou R. ils conjuguent en 2001 leurs expériences. La Trans-analyse naît avec le premier stage de Tao du clown.

La Trans-analyse appartient à la grande famille des arts initiatiques. Leur transmission s'appuie sur un authentique cheminement dans la connaissance de Soi. La recherche d'un succès scénique — ou de représentation — devient alors secondaire pour l'artiste, et l'espace scénique un lieu ouvert à tous. La Trans-analyse invite ainsi le Trans-analyste à une plongée à la découverte des énergies qui l'animent : celles qui tantôt le « manipulent » et tantôt le « guident ». Pour y parvenir, le corps vécu dans sa corporalité⁽¹⁾ est le lieu d'alchimie par excellence, le moyen concret de pouvoir se rencontrer et de commencer à se transformer. Au cœur de cet enseignement, la prise de conscience et la guérison de la « roue de l'ego » ou « roue des personnages »⁽²⁾ figure comme le pilier central du cheminement.

Du personnel au trans-personnel : la transe

Composé des mots « transe » et « analyse », la Trans-analyse réunit deux notions souvent dissociées : d'un côté, la désignation d'un état de conscience propice à la découverte d'espaces méconnus, voire inconnus de soi — l'inconscient, l'espace méditatif, etc. — signifié par « trans- », et de l'autre, notre capacité à analyser, observer, traiter, comprendre et « conscientiser » les phénomènes induits par cet état. Ainsi, d'une part la transe, qui peut n'être qu'un exutoire — voire se trouver à l'origine d'états délirants — devient ici un outil d'analyse et de prise de conscience, et d'autre part, l'analyse qui en se suffisant à elle-même risquerait de renforcer le mental, devient ici un outil idéal pour appréhender la transe.

Pour mémoire, la transe est de la même famille que *transir* ou *transire* en latin. Ce verbe, au moyen-âge signifiait « partir, passer, s'écouler ». La notion de transe désigne actuellement des états dits « seconds ». Celle-ci résulte de moyens « techniques » particuliers selon les

traditions, les époques et les besoins. Elle est surtout signifiante physiologiquement du passage de différents modes ondulatoires du cerveau — des ondes bêta aux ondes alpha, thêta, delta —. Dans le cheminement de la Trans-analyse, la transe apparaît comme l'accès idéal et incontournable à notre inconscient, un « état » spécifique qui nous permet d'aller du plus superficiel au plus profond, du personnel au transpersonnel — comme l'a si bien décrit Stanislav Grof —. Les moyens utilisés ici pour « entrer dans l'état » sont : les arts énergétiques (le Souffle Alchimique), les arts scéniques (la Théâtralisation) et les arts du mouvement (le Wutao) — voir encadré —.

Fluidifier et conscientiser : l'alchimie des énergies

Pour Sigmund Freud, au cœur de notre inconscient se trouve la source de nos névroses. Pour Wilhelm Reich, le non épanouissement de l'onde orgastique, et donc du flux vital — qu'il appela orgone — crée des frustrations et ainsi des dysfonctionnements caractériels et comportementaux — sur les plans individuel et social —. Pour les Taoïstes, une circulation harmonieuse des fluides dans notre organisme est garante de notre santé. De plus,

il ne peut y avoir épanouissement du Shen — que l'on peut traduire par Esprit — sans alchimie des énergies qui nous constitue et nous traversent. C'est le processus suivi par la bio-énergétique taoïste. En s'inspirant de toutes ces influences, la Trans-analyse considère que nos comportements dits « névrotiques » résultent d'énergies enfouies, bloquées et contenues qu'il nous appartient de traquer pour, d'une part, en prendre conscience, et d'autre part, les fluidifier jusqu'à leur transformation. Celles-ci deviennent alors accessibles à la personne dans une dynamique consciente, créatrice, et agissante dans son quotidien, c'est-à-dire pour la réalisation de ses aspirations les plus profondes, et l'exploration de son devenir. Au cours de ce cheminement, la personne doit « acter » ses prises de conscience pour les incarner et

Ces « plis » corporels expriment une émotion.



permettre une réelle transformation. Pour révéler, accueillir, exprimer, conscientiser, intégrer et « défroisser » ces « plis » de l'âme, la Trans-analyse met en scène nos comportements traumatiques/névrotiques présents dans notre forme organique — c'est-à-dire à la fois corporelle, psychique, émotionnelle, et énergétique — par la libération et l'intégration de l'onde orgasmique (la pratique du Wutao), la mise en place d'un feu d'observation/témoin (l'utilisation du masque neutre), l'analyse et la « traversée » des cuirasses corporelles et des différentes couches de l'inconscient (pratique du Souffle Alchimique), la conscientisation de la Roue des Personnages (ou Roue de l'Ego), la célébration du corps névrotique, sa mise en mouvement et sa mise en scène (Tao du clown & théâtralisation de la roue), la pédagogie de la « traque » (ou comment faire émerger ses énergies enfouies), la « re-traversée » du cycle de notre évolution, et la conscience innée des forces/formes primordiales (mimo-Chamanisme).

Les émotions, ces énergies enfouies

Tout ce qui nous compose est énergie. Tout ce qui nous anime : nos actes, nos pensées... Et bien sûr, nos émotions. Toutes ces énergies peuvent être inhibées : tout ce que je ne fais pas et que je désirerais faire, tout ce que je ne dis pas et que je voudrais partager... Tout ce que j'aime et que je n'arrive pas à aimer. Auxquels s'ajoute cette joie que je n'exprime pas, cette colère que je contiens, cette peur que je réprime, cette tristesse que je cultive pour échapper à la colère... Comme autant de « tatouages corporels », ces « non émis », « non émotionnés » s'impriment dans notre chair, nos organes, nos fascias, nos os, nos cellules... jusqu'à façonner des « plis » corporels : un bassin qui bascule vers l'arrière, des épaules qui s'affaissent vers l'avant, le plexus solaire qui s'enfonce, une poitrine qui gonfle, etc. Chacun de ces plis est l'expression d'un sentiment ou d'une émotion. Amusez-vous à basculer votre bassin, enfoncez votre plexus ou gonflez votre poitrine. Que ressentez-vous ? Que voyez-vous ? C'est là qu'entre en scène la théâtralisation de nos émotions, pour être vu et se voir.

Pour exprimer et libérer. Pour libérer, accompagner et laisser apparaître une nouvelle forme corporelle déchargée de ses tensions et de son histoire. Pour que l'air, le souffle et l'onde de vie puissent librement et pleinement circuler.

Le saut quantique

Ainsi, sur un plan plus philosophique, la Trans-analyse initie pour la personne un mouvement qui la conduit de l'ancien au nouveau : d'anciens comportements, habitudes, énergies, vers une nouvelle compréhension d'elle-même et du monde. C'est, par les différents outils qui lui sont proposés, aller quêrir des énergies enfouies, pour ainsi dire « fossilisées », et les réveiller en leur réimpulsant une onde de vie. Comme un véhicule, l'état induit par la transe permet ce réveil. L'espace/temps de la transe est en effet comme celui du rêve où les temps : passé, présent et futur se rejoignent.

C'est donc l'état privilégié pour agir, reprogrammer le passé, le présent et le futur. Abordé tel un saut quantique, l'apprentissage de la transe — la « mise en état » — permet d'accéder à une autre compréhension de soi, comme la traversée de l'autre côté du miroir, quand le « je » devient sujet de l'expérience et véritable exploration du Soi. Quand « je » libère un espace pour qu'une autre forme d'intelligence se révèle et puisse entrer en action dans notre quotidien.

(1) La corporalité désigne le corps physique, mais aussi émotionnel, mental, spirituel et énergétique, comme une seule et même réalité.

(2) La Roue des Personnages est née de l'observation du cycle infernal de « personnages » dans lequel notre âme reste souvent enfermée. Ces personnages sont autant de postures et de dynamiques corporelles, d'états émotionnels, de pensées, de comportements... que nous adoptons successivement dans notre vie.

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



LES OUTILS DE LA TRANS-ANALYSE

Le Souffle Alchimique

La pratique du « Souffle Alchimique » est une méthode d'exploration de nos cycles respiratoires mise au point par Pol Charoy et Imanou Risselard alliant un travail assis d'ondulation de la colonne vertébrale, de respiration pulmonaire, et d'observation consciente. Sa pratique aide à fluidifier notre énergie vitale et à défaire nos tensions. Respiration et souffle sont ainsi dans un premier temps harmonisés dans les 3 dan tian — creusets alchimiques taoïstes — qui correspondent aux sphères créatives (bassin), émotionnelles (cœur), et analytiques (tête). L'être est ainsi considéré dans sa globalité, aucune sphère ne prenant l'ascendant sur l'autre, chacune devant être purifiée et densifiée.

La théâtralisation

Pour que la transe retrouve son souffle initiatique, la Trans-analyse s'appuie sur l'immense pouvoir révélateur, libérateur et transformateur des arts de la scène, et particulièrement l'art théâtral. Source d'un profond lâcher-prise, c'est en effet dans la relation au public et leur mise en lumière sur l'espace scénique — la théâtralisation — que les énergies enfouies arrivent souvent le mieux à s'exprimer, voire à se transformer. C'est aussi l'outil idéal pour l'analyse corporelle. L'expression corporelle raconte une histoire que le Trans-analyste est amené à cerner, pour lui-même et en portant son regard sur l'autre.

Le Wutao

Voie du geste, l'apprentissage du Wutao permet de goûter l'expérience de la corporalité dans l'art du mouvement. Les principes de base sont fondés sur la prise de conscience du mouvement pulsatoire et ondulatoire primordial de la colonne vertébrale. Le déploiement de cette onde donne naissance à des mouvements et à des déplacements calligraphiés. L'âme du corps s'éveille...

Une Française en pays Miao

« La culture Miao est une culture
que l'on porte sur soi. »

propos recueillis par Delphine L'huillier



crédit photo: Françoise Grenot-Wang

Françoise Grenot-Wang vit depuis dix ans dans les Grandes montagnes Miao, au cœur du pays Miao qui se situe dans les montagnes du sud de la Chine, au nord de la province Guanxi, en particulier dans la région dite des « grandes montagnes Miao ». Son livre raconte son expérience de vie depuis dix ans dans cette région très reculée uniquement habitée de minorités ethniques. Nous l'avons rencontrée lors de son passage en France.

GTao : Bonjour Françoise, pouvez-vous nous raconter comment vous avez décidé de vivre dans une région si méconnue ?

Françoise Grenot-Wang : Je ne l'ai pas choisi tout de suite. J'ai commencé par suivre des cours de chinois aux Langues Orientales il y a maintenant près de trente ans. Quand j'ai obtenu ma maîtrise, c'était le début des années 80, la Chine commençait à s'ouvrir. J'ai accompagné des touristes en Chine. Je travaillais pour des agences de voyage. Je me suis par la

suite spécialisée dans les voyages dans les régions de minorités ethniques, en particulier dans le sud de la Chine. Au fil de mes recherches, j'ai accumulé de nombreux documents qui ont abouti à l'écriture d'un premier ouvrage : « Chine du sud, la mosaïque des minorités »⁽¹⁾. C'est une petite encyclopédie qui présente chacune des trente minorités ethniques qui se situent au sud du fleuve Yangtsé, avec principalement, les Tibéto-birmans du Yunnan, les groupes Thaï venus du sud-est, et les Miao-Yao qui sont dispersés entre ces deux régions. Il existe aussi un groupe Môn Khmer qui est numériquement moins important.

GTao : Ces minorités vivent donc davantage dans le sud.

F. G. W. : Il existe 55 minorités ethniques en Chine, dont 30 vivent au sud du pays. Dans le nord-est, on trouve des peuples altaïques, comme les Mongols, les Mandchous. Les Russes sont les seuls Indo-Européens en Chine avec les Tadjiks. Au nord-ouest se situe le Turkestan chinois avec des peuples turcophones comme les Ouïgours, les Kirghizes ou les Kazaks, et bien sûr les Tibétains qui vivent tout à fait à l'Ouest.

GTao : Pourquoi avoir consacré un livre au peuple Miao ?

F. G. W. : Mon objectif est de prendre fait et cause pour les Miao parce que c'est un peuple largement méconnu au destin tragique. Il y a aujourd'hui dix millions de Miao en Chine. C'est par exemple, deux fois plus que les Tibétains dont on entend beaucoup parler. Or les Miao, contrairement aux Tibétains qui ne rencontrent des problèmes avec leurs voisins chinois que depuis la fin des années 1950, ont vécu une guerre permanente avec les Han. Ce livre est donc une manière de rétablir une vérité.

GTao : Quand vous parlez de guerre, il y a donc eu des luttes armées...

F. G. W. : Il y a eu de nombreux massacres entrecoupés de périodes plus pacifiques. Le point culminant des combats se situe aux 18^e et 19^e siècles, l'Empereur Qianlong, vers 1770, décida de venir à bout de la résistance des Miao. Il venait de conquérir le Xinjiang, soit tout le Turkestan chinois, mais il n'a pas lésiné sur les dépenses militaires pour soumettre les Miao. Il n'y a que partiellement réussi, parce que les Miao ont toujours gardé leur esprit rebelle. D'Ollone⁽²⁾ disait au 19^e siècle : « Deux peuples résistent encore aux Chinois : les Miao et les Yi ». Néanmoins les Miao ont été constamment envahis sur leur territoire, pillés, et pourchassés vers des régions de plus en plus inhospitalières. Ils se sont retrouvés dans les montagnes du Guizhou et du Guangxi, là où je vis. D'autres ont continué à fuir vers le Yunnan, jusqu'à quitter la Chine et à se retrouver dans le sud-est de l'Asie. Leur histoire se résume donc à une migration permanente. Ils restent un des peuples les plus mystérieux de la terre quant à leur origine.

GTao : Il y a trente ans, peu de personnes s'intéressaient à la Chine. Comment cette envie est-elle née ?

F. G. W. : C'était mai 68 et ses prolongements. Une époque où toute l'intelligentsia française projetait une sorte d'illusion idéalisée de la Chine en pensant que le maoïsme était le meilleur modèle politique. Je n'étais pas vraiment une militante maoïste, mais j'étais moi aussi fascinée par la Chine.

GTao : Avez-vous vécu la désillusion ?

F. G. W. : Oui, dès le premier voyage. En 1978, j'ai vu la Chine dans un état de pauvreté effrayante. Les Chinois vivaient partout comme vivent les Miao aujourd'hui, avec pas beaucoup plus à manger qu'un bol de riz. Cela a bien sûr changé depuis, surtout dans les grandes villes. Mais à l'époque, les filles n'osaient pas porter de bijoux. Elles commençaient tout juste à porter des robes

à la place de leur pantalon et de leur veste Mao qu'elles ont gardés pendant quinze ans. C'étaient les prémisses d'un changement qui allait peu à peu s'accroître. J'ai découvert cette réalité de la Chine qui était tout à fait différente, mais je suis restée passionnée tout en étant plus lucide.



crédit photo: Françoise Grenot-Wang

GTao : Vous nous avez dit en aparté que le pays Miao n'était pas du tout la Chine, qu'entendez-vous par là ?

F. G. W. : Le pays Miao est bien sûr situé dans la République populaire de Chine, mais ce n'est pas le même peuple, la même culture, la même langue. Les Miao ne sont pas des Chinois dans la mesure où les coutumes ne sont pas les mêmes. Vous ne les verrez pas pratiquer du Taiji ou danser avec des éventails dans la rue le soir par exemple.

**Il existe
55 minorités
ethniques en
Chine.**

GTao : Pour comprendre les minorités ethniques en Chine, il faut rappeler aux lecteurs que c'est le peuple Han qui est aujourd'hui numériquement majoritaire.

F. G. W. : Les Han représentent 92,4 % de la population chinoise que l'on estime aujourd'hui à 1 milliard et 300 millions de Chinois, si ce n'est pas 1 milliard 500 millions comme certains dirigeants osent l'avouer. Parce qu'il y a sans doute un grand

nombre d'enfants non déclarés. Les minorités représentent 107 millions d'individus qui sont aujourd'hui très dispersés dans toute la Chine.

GTao : Ces minorités sont plus nombreuses que les Français ! Les Miao parlent-ils le chinois, leur langue ou les deux ?

F. G. W. : Beaucoup ne savent parler que le miao. Ils ne parlent le chinois que s'ils sont allés à l'école. Jusqu'à présent, peu de Miao allaient à l'école, et quand je suis arrivée dans cette région, en 1996, il n'y avait aucune fille à l'école ! C'est une des raisons pour lesquelles j'ai commencé ce programme de parrainage. Les familles n'y envoyaient souvent qu'un seul de leurs fils, puis c'était le tour du petit frère pendant que le premier retournait travailler dans les champs. Depuis trois ans, une loi est passée pour rendre une scolarité de neuf années obligatoire. Ce qui oblige les enfants à étudier pendant six ans en primaire et trois ans en collège. Ils ne le font pas tous, loin de là, mais c'est obligatoire.

GTao : Apprennent-ils leur propre langue à l'école ?

F. G. W. : Non, c'est uniquement le chinois qui est enseigné. Aucune valorisation n'est faite de la culture des minorités ethniques. C'est un problème encore plus grave pour les Miao que pour les Tibétains par exemple, qui ont une écriture, une religion, de la littérature, des grands poètes, etc. Les Miao ont une culture orale qui se transmet par les conteurs aux générations suivantes. Or il y a peu de jeunes pour prendre le relais. Peu à peu tous partent travailler dans les provinces plus développées pour gagner de l'argent. La religion chamaniste et animiste se perd aussi parce qu'il n'y a personne à qui transmettre le savoir. Même si je connais quelques jeunes chamanes. Je crois que les gens continueront à parler leur langue, parce qu'on n'oublie pas une langue maternelle, mais les contes, les légendes des ancêtres, les mythes qui se retrouvent à l'intérieur des motifs de leurs broderies et de leurs bijoux et tout ce qui constitue leur histoire s'effacera peu à peu. La culture risque de perdre toute sa richesse.



photo: Jaime Ocampo

GTao: Quelle est la spécificité de cette culture ? Pourquoi l'aimez-vous tant ?

F. G. W.: Je suis restée au départ dans cette région parce qu'ils m'ont demandé de les aider. Je travaillais alors pour Médecins Sans Frontières en tant qu'interprète. Je suis entrée avec cette organisation dans ces villages où nous étions les premiers étrangers à arriver. La beauté des paysages et des gens m'a fascinée. Leurs costumes sont une pure merveille. Pendant les fêtes, les femmes s'ornent de leurs plus belles parures d'argent avant de retourner travailler dans les champs. La culture Miao est une culture que l'on porte sur soi.

GTao: C'est un peuple de cultivateurs.

F. G. W.: Oui, ils cultivent essentiellement du riz. Ils élèvent quelques bovins, un ou deux cochons et quelques volailles dans leur maison. C'est une économie d'auto suffisance. Ils arrivent tout juste à boucler l'année avec le riz qu'ils produisent et ont peu de ressources financières. Ils plantent des sapins, mais un sapin met vingt ans à pousser. Ils vendent aussi leurs animaux.

GTao: Et ils ne reçoivent aucune aide du gouvernement chinois.

F. G. W.: Le gouvernement chinois n'aide pas grand monde dans cette région. Il a creusé quelques routes pour accéder aux villages les plus importants et a récemment installé l'électricité dans les villages, mais il n'y a pas encore l'eau courante. On va chercher l'eau au puits et il n'y a aucune installation sanitaire dans les maisons. C'est une vie encore assez difficile à laquelle ils sont habitués.

GTao: Comment expliquez-vous que personne ne s'intéresse au peuple Miao ?

F. G. W.: C'est sans doute parce qu'ils n'ont aucune spécificité que les Miao n'ont jamais intéressé personne. On s'intéresse à l'architecture des Dong, aux plantes médicinales des Yao que l'on dit avoir de nombreux centenaires. Il y a pourtant une grande variété de costumes, de tissus, comme ce coton teint à l'indigo et martelé qui lui donne un aspect brillant. Il y a leurs splendides parures d'argent qu'ils revêtent pour les fêtes et leurs coiffures.

GTao: C'est un peuple d'artisans...

F. G. W.: C'est un peuple qui a une culture de l'esthétique très poussée et

de nombreux rituels, bien sûr d'ordre religieux, mais essentiellement liés à la vie quotidienne. C'est aussi le peuple le plus poli que je connaisse. Mais ce n'est pas de la politesse artificielle et éduquée, ils sont naturellement polis parce que c'est leur façon de respecter les autres. Ils sont aussi d'une très grande honnêteté et généreux. Peut-être parce qu'ils ne sont pas corrompus par la civilisation dans le mauvais sens du terme, mais c'est surtout inhérent à leurs traditions. Ils ont toujours lutté pour conserver leurs coutumes et leur identité. Et ce, quelles que soient les difficultés qu'ils ont traversées pour pouvoir les conserver. Il y a aussi leurs chants d'amour qu'ils chantent au moment des fêtes ou le soir dans les maisons. La voix fonctionne comme un instrument avec certaines intonations particulières, comme une psalmodie, mais avec une infinité de paroles puisque c'est une improvisation. Ce sont des thèmes très poétiques. Les jeunes se rencontrent pendant les fêtes et se font la cour, parfois de façon apparemment brutale. Les garçons tirent les filles qui résistent et finalement le couple se retrouve dans la maison de l'un d'entre eux à chanter et à bavarder la nuit entière.

**La culture
risque de
perdre toute
sa richesse.**

GTao: Les jeunes souhaitent-ils rester ou quitter le village ?

F. G. W.: Ils partent — souvent très jeunes, dès l'âge de treize ans — parce qu'ils n'ont pas d'argent. La terre ne suffit

as pour nourrir tout le monde — ils sont souvent neuf frères et sœurs par famille —. Ils reviennent après quelques années passées à dormir dans les dortoirs de l'usine où ils sont surexploités. Ils sont généralement recrutés par les « chefs travail » d'origine Miao choisis par la direction des usines pour servir d'intermédiaire. Ces derniers sont payés au nombre de personnes recrutées. En fait, les Miao partent travailler dans le Guangdong car les habitants de Guangdong partent travailler dans des régions où l'on gagne plus d'argent. En raison des effets de la limitation des naissances, les Chinois manquent de plus en plus de main-d'œuvre.

GTao : Comment les Miao résistent-ils encore ?

F. G. W. : De tout temps, ils n'ont jamais accepté de se laisser assimiler ou imposer la culture chinoise. Ce qui leur vaut d'être considérés comme « arriérés ». On dit par exemple qu'ils sont sales. Il y a beaucoup de mépris de la part des Chinois qui ne respectent pas la culture Miao. Par exemple, lors de l'aménagement d'une école, les autorités voulaient bâtir une cour aux normes réglementaires sur un espace sacré où trônaient des pierres représentant les ancêtres. Comme c'est notre association qui apportait les fonds, nous avons dû intervenir pour que les pierres soient épargnées.

GTao : Pouvez-vous nous raconter un mythe fondateur ?

F. G. W. : Il en existe plusieurs qui varient selon les régions, dont le mythe de la mère papillon. Il existe beaucoup de papillons dans la région. On dit qu'à l'origine du monde, il y avait un érable dont est sorti un papillon qui a pondu des œufs couvés par un oiseau. L'oiseau a donné naissance à tout ce qui existe : les plantes, les animaux, et bien sûr, le peuple Miao. Il existe aussi une histoire qui raconte comment le territoire s'est réparti entre les différents peuples de la région. Une vieille sorcière vivait dans la montagne. Elle était très laide, nue, et repoussante. Un Yao est passé par là et l'a trouvée tellement sale qu'il l'a ignorée totalement — les Yao sont réputés pour leur propreté — . Plus tard, les Yao se sont retrouvés au sommet des montagnes. Puis un Miao est passé par là. Et comme les Miao sont un peuple hospitalier, il l'a invitée à manger et lui a offert un lit pour la nuit. La sorcière a donné aux Miao les territoires de moyenne montagne. Enfin un Han est venu. Il l'a prise dans ses bras. Il l'a lavée et mise dans son lit... Elle lui a donné toutes les plaines : les meilleures terres !

GTao : Sait-on à quel groupe ethnique les Miao peuvent être rattachés ?

F. G. W. : On ne sait pas d'où viennent les Miao. On ne rattache leur



GEOGRAPHIE ETHNOLINGUISTIQUE DE LA CHINE

Comme vous le découvrez sur la légende, les zones coloriées en rouge correspondent au pays Miao.

langue à aucune autre. Même si les Chinois leur ont trouvé des origines. Ils seraient descendants des San-Miao, mais rien n'est moins sûr. Certaines théories avancent qu'ils seraient passés par la Sibérie, d'où leurs pratiques chamaniques. En fait, il existe de nombreuses théories dont aucune n'est convaincante. Et l'on n'en saura sans doute jamais davantage. C'est l'un de peuples les plus mystérieux de la terre.

- (1) Paru aux Ed. Les Indes savantes.
 - (2) Henri d'Ollone, militaire français auteur du livre *Les derniers barbares*.
- * L'auteur de la photographie, le Colombien Jaime Ocampo, est l'auteur du projet : « Ô Couleurs ».

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



UNE NOUVELLE GENERATION D'ARTICLES EST NEE !

Pour entrer au cœur de la culture Miao, découvrez avec l'intégralité du texte en fichier pdf une vidéo et un chant du peuple Miao qui nous ont été envoyés par Françoise Grenot-Wang !

PORTRAIT

Sinologue de formation, Françoise Grenot-Wang sillonne la Chine depuis près de vingt ans. En 1997, elle choisit de s'établir parmi les Miaos, dans les montagnes du Sud. Elle a créé en 1990 l'association « Couleurs de Chine » qui a pour objectif l'accès à l'éducation des filles de la minorité Miao, ainsi que la préservation de la culture de cette ethnie (www.couleursdechine.org). Elle est par ailleurs co-auteur du Guide Bleu de la Chine du Sud-ouest et auteur du livre *Chine du sud : La Mosaïque des minorités*, présentant l'histoire et les coutumes des 30 minorités ethniques de Chine du sud paru aux éditions Les Indes Savantes. Elle vient de publier *Au cœur de la Chine, une Française en pays Miao* aux éditions Albin Michel.



Le jeu de Go

Le jeu du Yin et du Yang...

texte et photos par Morgan Marchand

Vous avez sans doute déjà entendu parler du jeu de Go. Peut-être même y avez-vous été initié, mais connaissez-vous tous les liens qui unissent ce célèbre jeu asiatique à la tradition taoïste ? Morgan Marchand, spécialiste du jeu de Go, vous entraîne dans les coulisses de ce jeu encore méconnu en France.

La vie est une partie de Go dont les règles ont été inutilement compliquées.

Proverbe chinois

Le grand jeu stratégique asiatique

Le jeu de Go est le grand jeu stratégique asiatique. Apparu en Chine, puis adopté au Japon et en Corée, le Go fait partie des grands jeux de la planète qui symbolisent à eux seuls une civilisation entière. Il oppose deux adversaires qui tentent de construire des territoires en les délimitant par leurs pierres, noires ou blanches. L'une des caractéristiques du Go est qu'il est simple et rapide d'apprendre à y jouer : quelques dizaines de minutes suffisent pour connaître toutes les règles et commencer à réaliser de vraies parties. Pour autant, il est coutume de dire que plusieurs vies humaines ne suffiraient pas à en épuiser toutes les possibilités : le jeu de Go est en effet le jeu humain le plus complexe et le plus riche en possibilités, à tel point que les logiciels informatiques les plus puissants sont loin de pouvoir battre ne serait-ce qu'un bon amateur.

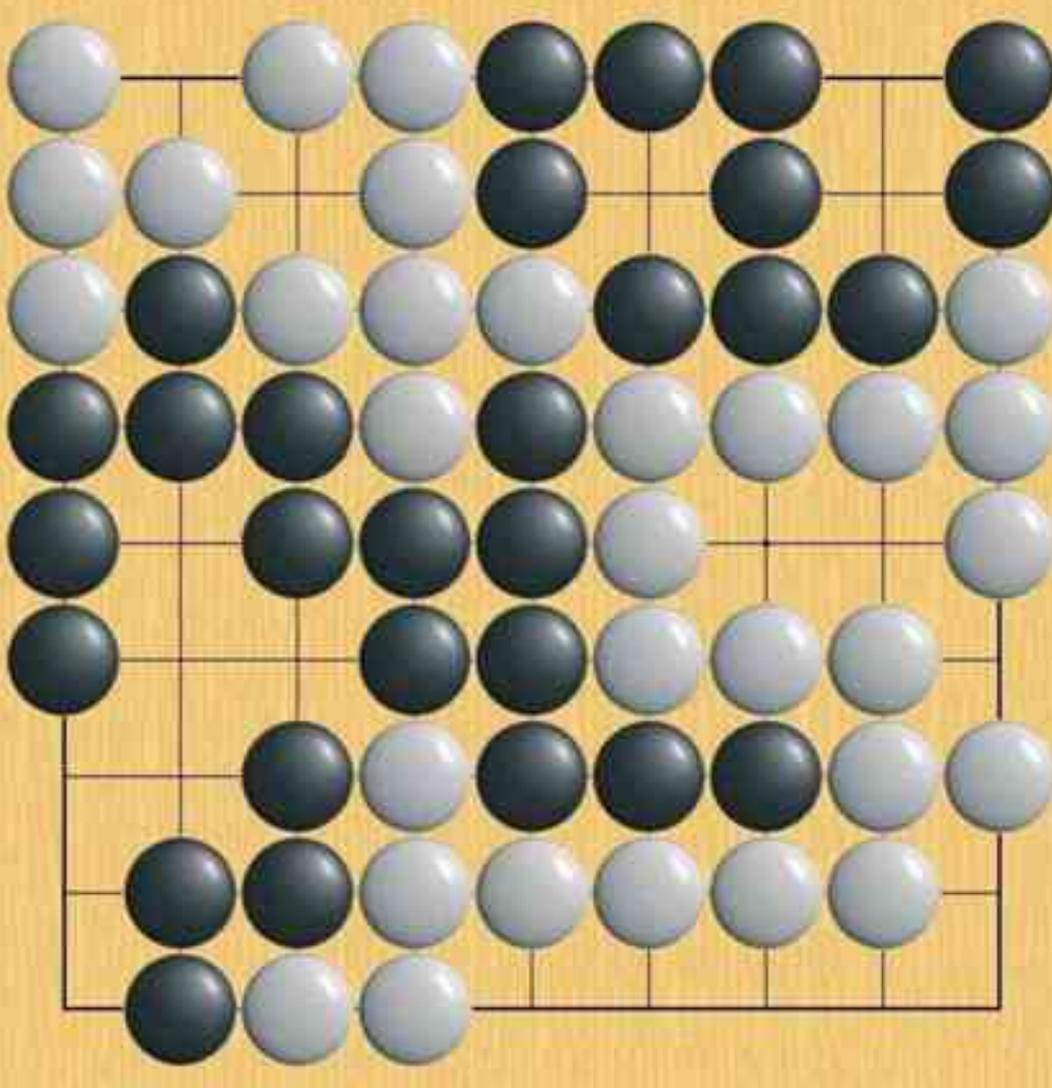
De par son origine culturelle, le Go est également le versant ludique de toutes les pratiques et traditions taoïstes. Souvent surnommé « le jeu du yin et du yang », le jeu de Go est en effet complètement intégré à l'univers du Tao dont il constitue la déclinaison ludique et stratégique : au Go, les pierres blanches et noires s'entourent mutuellement et s'imbriquent comme le yin et le yang du Taijitu*, le qi vital y désigne la liberté des pierres, et le vide intérieur conditionne la survie des groupes de pierres en difficulté.

Histoire et actualité du Jeu de Go

Le jeu de Go est apparu en Chine il y a environ 4000 ans. La légende raconte que l'empereur Yao l'aurait inventé pour parfaire l'éducation de son fils et le préparer à la gestion de l'empire. Le Go a ensuite été adopté en Corée puis au Japon, où il a été structuré avec des écoles, des tournois et des grands champions. Aujourd'hui, si c'est à Tokyo qu'est installée la Fédération internationale de Go, la concurrence est rude



Joueurs de Go dans les rues de Shanghai.



Une fin de partie sur un petit goban: Blanc gagne par 11 points contre 9.

entre les champions de ces trois pays (Chine, Corée, Japon) pour la conquête de titres et de championnats très convoités.

Aujourd'hui, le jeu de Go y est plus populaire que jamais. En effet, des émissions et des chaînes de télévision, intégralement consacrées à ce jeu, ont récemment vu le jour. De même, l'un des récents grands succès de mangas est le fameux *Hikaru no Go* (« le Go d'Hikaru »), dont le jeune héros qui se retrouve joueur de Go a conquis les enfants japonais puis de toutes nations.

L'actualité du jeu de Go se situe également dans la forte attraction qu'il exerce sur les personnes intéressées à l'Asie dans ses aspects stratégiques et économiques. En effet, le Go met en œuvre des principes stratégiques que l'on retrouve dans les grands classiques chinois comme l'Art de la guerre de Sun Zi, ou les anonymes Trente-six stratagèmes. Récemment, le jeu de Go a ainsi retenu l'attention de nombreuses études stratégiques, militaires bien sûr, mais aussi économiques et commerciales: de nombreux auteurs (japonais, chinois, occidentaux...) y ont vu l'une des clés pour comprendre les modèles de la réussite économique asiatique.

Par contre, le Jeu de Go est encore assez peu connu et pratiqué dans les pays européens et

américains, en France notamment. L'une des explications à ce fait est sans doute à chercher dans les spécificités culturelles du jeu de Go: apprendre le Go et commencer à y jouer, c'est se fondre dans un univers de pensée asiatique.

Go et Tao

Le Go est notamment l'expression ludique des conceptions taoïstes du monde. Par exemple, le plateau de jeu lui-même (le goban) fait écho aux pratiques de l'acupuncture chinoise: parcouru de méridiens que sont les lignes verticales et horizontales, il est constitué de 361 intersections, ce qui est à la fois le nombre de jours dans l'ancienne année chinoise et le nombre de points d'acupuncture dans sa version chinoise traditionnelle.

En ce qui concerne le déroulement du jeu et sa stratégie, le Go favorise et développe des pensées stratégiques qui font écho à de nombreux conseils du Yi Jing, le classique *Livre des changements* chinois. Ainsi, au Go, il est primordial de bien comprendre que l'objectif n'est pas de « tuer » les pierres adverses: on est en concurrence avec elles pour obtenir plus de territoires, mais il est, contrairement aux échecs, inutile et inefficace de vouloir détruire l'adversaire. Il faut plutôt chercher à repérer les meilleures

Le plateau de jeu fait écho à la médecine chinoise.

LA LEGENDE DU TEMPLE DU GOBAN

Dans la province du Yunnan, dans l'Ouest de la Chine, se trouve un temple taoïste situé sur la « Montagne du Goban » (Qi pan shan). Remontant à l'époque des Han et des Tang, ce temple contient de nombreuses fresques qui décrivent la légende du jeune homme qui découvrit ce « jeu des immortels »:

Un jeune bûcheron de dix-neuf ans qui passait sur la montagne vit deux immortels qui jouaient au Weiqi. Il posa son baluchon et les observa.

C'était l'Ancien de la Grande Ourse et l'Ancien du Pôle Sud. Le premier avait les pions noirs tandis que le second avait les pions blancs. Tous deux s'étaient engagés dans une partie où yin et yang, blancs et noirs, s'affrontaient, se substituaient et régulaient l'activité de l'univers. Combien de temps cela dura ?

La partie se termina et les deux immortels prirent leur vol en direction des nuages. Le jeune homme chercha ses affaires en vain et reprit le chemin du village. Tout avait changé. Certaines maisons qu'il ne connaissait pas avaient été bâties. D'autres n'existaient plus. Les gens qu'il fréquentait avaient vieilli. On le regardait avec effarement comme s'il était devenu un fantôme. Il quitta le village avant que la surprise des habitants ne se transforme en hostilité.

*La partie à laquelle il avait assisté lui avait permis d'échapper aux effets du temps; il avait ainsi acquis la longévité. Il retourna sur la montagne, où les immortels avaient laissé le goban. Il s'entraîna sans relâche et remporta plusieurs parties contre des démons et des dragons. Il arriva ainsi à l'âge de 119 ans et obtint l'immortalité; il laissa ses traces de pas dans la roche quand il quitta les lieux de son étude.**

* Voie d'Asie
<http://wusong.free.fr/biblio/voidasi0.htm>



Le matériel de jeu : des pierres noires, des pierres blanches, et un plateau (goban) de 19 lignes horizontales et 19 lignes verticales.

possibilités sans forcer les situations, et adopter une approche yin des problèmes et des conflits. Ainsi, l'un des premiers défis du joueur de Go est de faire vivre ses groupes de pierres, en leur assurant au minimum les fameux « deux yeux », ces deux espaces libres et indépendants à l'intérieur d'un groupe, ces deux « souffles de vie » qui font que l'adversaire ne pourra jamais capturer le groupe. Le jeu de Go favorise donc une pensée en termes de construction dynamique : il faut y créer et faire survivre ses groupes de pierres dans un contexte qui change constamment, en sachant repérer les potentiels des situations sans s'accrocher à des objectifs prédéfinis. A sa manière, le Go est donc aussi une école de la vie.



PORTRAIT

Morgan Marchand est l'auteur, avec Flore Coppin, du livre *La Voie du Go. Propos sur le jeu de Go*, paru aux Editions Chiron en 2006. Joueur de Go et consultant pour un cabinet de conseils en management interculturel, il anime notamment des formations sur le jeu de Go et la pensée asiatique.

Les règles du jeu de Go

Le Go se joue sur un plateau (goban) composé de 19 lignes verticales et 19 horizontales formant 361 intersections. Pour apprendre et faire des parties plus rapides, on joue également sur des plus petits plateaux de 13x13 et 9x9. Le Go se joue à deux : l'un prend les pierres noires, l'autre les pierres blanches. En début de partie, le goban est vide. C'est Noir qui commence à jouer en posant une de ses pierres sur une intersection du goban ; Blanc joue ensuite en posant une de ses pierres sur une intersection libre, et ainsi de suite. Une fois posées, les pierres ne bougent pas : elles ne seront jamais déplacées.

But du jeu et fin de la partie

Le but du jeu est de constituer des territoires en plus grand nombre que son adversaire. Un territoire est un ensemble d'intersections libres

entourées par des pierres de même couleur. Les bords forment des frontières naturelles. Chacune des intersections contrôlées vaut un point. A la fin de la partie, le joueur qui contrôle le plus d'intersections vides sur l'ensemble du goban remporte la partie.

Règles du jeu

Afin de réguler cette concurrence pour le plus grand territoire, le Go ne pose que trois règles :

- Libertés et capture des pierres et des chaînes. Une pierre a autant de « libertés » que d'intersections libres adjacentes (soit 4 maximum pour une pierre isolée).
- Si une pierre adverse occupe l'une de ses intersections adjacentes, elle ôte à la pierre une liberté. Quand on occupe la dernière liberté d'une pierre, celle-ci est prise et retirée du goban ; elle est prisonnière et sera décomptée des points à la fin de la partie.
- Si une pierre de même couleur occupe une des libertés d'une pierre, les deux pierres sont connectées et forment un groupe dont le nombre de libertés est le total des intersections adjacentes libres. Mais ce groupe peut également être capturé : s'il se fait complètement entourer de pierres adverses, et donc s'il est privé de liberté, ce groupe est intégralement capturé et retiré du Goban.
- Interdiction du suicide : il est interdit de jouer à un endroit où l'on n'a aucune liberté, sauf si on enlève la dernière liberté d'une pierre ou d'une chaîne adverse.
- Cas particulier du « Ko » : il est interdit de redonner au goban une configuration identique à celle qu'il lui a déjà été donné auparavant au cours de la partie.

* Le Taijitu est le symbole traditionnel représentant sous forme de sphère les forces du yin-yang.

A lire

- Flore Coppin et Morgan Marchand, *La Voie du Go. Propos sur le jeu de Go*, Chiron, 2006.
- Motoki Noguchi, *Le langage des pierres*, Praxeo, 2006.
- Pascal Reyssset, *Le Go aux sources de l'avenir*, Chiron, 1994.
- Peter Shotwell, *Go : More than a Game*, Tuttle Publishing, 2003.

A consulter

- Les règles complètes du jeu de Go peuvent être consultées sur : <http://ffg.jeudego.org>
- Le site de la Fédération française de Go.
- <http://bibliographie.jeudego.org> : tous les livres en français sur le jeu de Go.
- <http://goproblems.com> : exercices de Go, de niveau débutant à professionnel.
- www.goplanet.ws : pour jouer avec des partenaires du monde entier.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 66.



Disciplines Enseignée

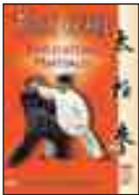
- Qi Gong Traditionnel
- Tai Ji Quan (Tai Chi)
- Médecine Traditionnelle Chinoise
- Kungfu Wushu
- Sanda
- Autodéfense
- Shen Qi Quan

Sous Forme de

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

Portes ouvertes à 21 septembre 2007

Livres, DVD et K7 (Éditions Quimétao)



GCB332 (DVD) Tai Chi Chuan Applications Martiales 25 €



GCB330 (DVD) Tai Chi Chuan 8 formes 25 €



GCB331 (DVD) Tai Chi Chuan 23 formes 25 €



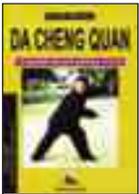
GCB231 (DVD) QI GONG Découverte 25 €



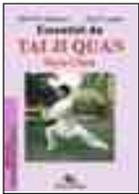
GCB274 (DVD) 8 Pièces de Brocart & 5 animaux 25 €



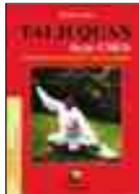
L1001 (Livre) Quintessence du Qi Gong 24,70 €



L1002 Da Cheng Quan 20,60 €



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



L1004 Tai Ji Quan style Chen 22,90 €



L1005 Tai Ji Quan style WU 18,30 €



L1006 Les Huit Pièces de Brocart 12 €



L2001 Poèmes Lyriques de la dynastie TANG 19,80 €



L2002 36 stratagèmes chinois 15,10 €



L2003 Tolérance 18,30 €



L6001 Le Thé et la santé 14,50 €



K1008 Les Huit Pièces de Brocart 30,20 €



K1006 Art Taoïste de Longévité 30,20 €



K1106 Yi Jin Jing 31 €



K1106 1^{er} enchaînement récent du Tai Ji style Chen 36 €



K1104 1^{er} enchaînement ancien du Tai Ji style Chen 36 €

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

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



VOYAGE EN CHINE

6 - 23 avril 2008 Circuit et pratique du Qi Gong

Pratiquer tous les jours le Qi Gong avec le Maître JIAN ou des grands maîtres de Chine.

À Beijing (6 jours) : Techniques de l'arbre avec Me Zhang, Nei Gong taoïste avec un moine taoïste, Qi Gong de longévité avec le Grand Maître Ma (74 ans). La Grande muraille, l'opéra de Pékin...

À Changsha : Visiter le tombeau de la dynastie Han de Ma Wang Tui, où a été découvert le plus ancien tableau de Daoyin (Qi Gong).

À Xiangtan et à la Montagne Heng Shan (6 jours) : Qi Gong Bouddhiste avec le chef du Temple Heng Shan (83 ans), participation à l'initiation au Qi Gong médical. Possibilité de pratiquer le Tai Ji Quan, Shaolin Quan, Calligraphie...

À Kunming : Visite du Lac Dian Chi, de la montagne de l'Ouest.

À Dali : Visite de la vieille ville de Dali et de son musée.

À Li Jiang : promenade dans la vieille ville de Li Jiang, avec ses venelles pavées et ses nombreux canaux. Le vieux Li Jiang est sans doute l'un des sites les plus exceptionnels du Yunnan.

À Guangzhou : participer à l'initiation au Qi Gong martial.

Places limitées. Rens : 01 43 20 70 66

CD Vidéo (version chinoise)



VTC-11020 (3 cd) Explosion de force du Tai Ji Chen 45 €



V32-16311 (2 CD) 32 formes Épée du Tai Ji Quan 33 €



VTC-11005 1^{er} enchaînement traditionnelle 18 €



VTC-11006 2^e enchaînement traditionnelle 18 €



VTC-11001 Tai Ji style Chen compétition 18 €



VTW-14210 Épée du Tai Ji style Wu 18 €



VTS-13205 Épée du Tai Ji style Sun 18 €



VTW-15005 (3 cd) Tai Ji style WU 45 €



VGF-12001 Tai Ji style Yang compétition 18 €



VGF-14001 Tai Ji style Wu compétition 18 €



VGF-16410 42 formes Tai Ji Quan 33 €



VGF-16411 42 formes Épée du Tai Ji 33 €



VTY-12215 (3 cd) Tai Ji style Yang 13 formes 45 €



VGF-16101 16 formes Tai Ji Quan 18 €



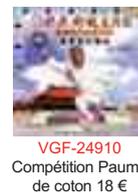
VGF-16102 6,16 formes pour passage grade 18 €



VGF-21018 Kungfu pour les enfants - 18 €



VGF-22003 Épée foudroyante 18 €



VGF-24910 Compétition Paume de coton 18 €



VGF-24901 Choujiao Fanzhi Quan - 18 €



VTW-14206 : Tai Ji Quan 13 Formes simplifiées - 18 €

BON DE COMMANDE et (ou) demande de catalogue gratuit

(à découper et/ou à photocopier et à retourner au : Quimétao - 57, avenue du Maine - 75014 PARIS)

Mme Mlle M A remplir en majuscules, merci.

Nom : Prénom :

Adresse :

CP : Ville : Tél. :

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

Frais de Port pour la France métropolitaine (Seulement pour les livres, CD, DVD, et K7) :

Ordinaire : 4,50 € pour le 1^{er} pièce, 2 € par pièce sup. (aucun remboursement ne peut être réclamé aux Quimétao en cas de perte du colis).

Recommandé (fortement conseillé) : 8,60 € pour le 1^{er} pièce, 2,80 € par pièce supp.

Pour les produits accessoires, les étrangers et les TOM-DOM, nous contacter **Total à payer** :

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

TAO0907 Date : (Bon pour accord) Signature :

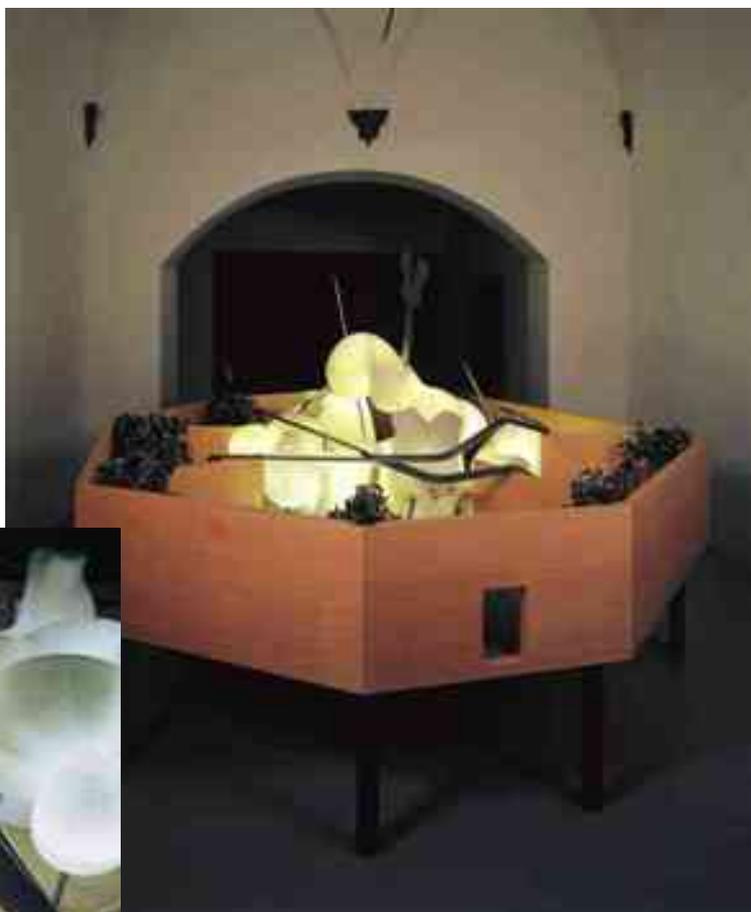
* Prix valables jusqu'au 30 décembre 2007

Chen Zhen

Quelque part entre la Chine et l'Occident...

par Isabelle Martinez et crédit photos Xu Min

Artiste majeur de la scène contemporaine, Chen Zhen a œuvré dans ses voyages à dialoguer avec le contexte des lieux traversés, tout en étant lui-même une sorte de sans-abri culturel, quelque part entre la Chine et l'Occident.



Zen Garden, 2000
Photo: Attilio Maranzano



Zen Garden, 2000
Photo: Attilio Maranzano

L'inauguration dans le courant du mois d'octobre d'une sculpture de Chen Zhen, la « Fontaine émergente », située au cœur du Paris rive gauche, ouvre une réflexion sur l'art et son action dans les grandes métropoles urbaines; réflexion éclairée par la proposition hybride de cet artiste majeur de la scène contemporaine, Chen Zhen.

L'artiste rebelle

Chen Zhen est né à Shanghai en 1955. Lorsqu'il arrive à Paris en 1986, il vient d'apprendre qu'il est atteint d'une maladie rare tout autant qu'incurable. Touché par une forme d'anémie, il ne doit alors vivre que 5 ans de plus. Son frère suivant la lignée familiale de médecin, fait des études de médecine à Paris et lui offre le point de départ d'un cheminement créatif. Il connaît

le désir de Chen Zhen de devenir artiste, un désir aussi de rompre avec la tradition familiale... *Il y a 20 ans, je rêvais de quitter ma famille, dont tous les membres étaient médecins, pour l'art. Je rêvais de devenir un véritable « mouton noir », un rebelle, pour la liberté. Je rêvais de devenir un artiste-voyageur-observateur pour l'humanité.* Installé à Paris, inscrit à l'École nationale des Beaux Arts, Chen Zhen va alors gagner du temps sur ce peu de temps imparti, d'une part en vivant beaucoup plus d'années que le diagnostic prononcé, et d'autre part en nous laissant après sa disparition en l'an 2000, une multitude de projets que sa femme Xu Min accompagne aujourd'hui dans leur réalisation (voir son portrait ci-contre).

Chen Zhen ou l'expérience du « zou »

Comme il nous le raconte dans un auto inter-

view avec son alter ego fictif Zhu Xian, Chen Zhen a « zou é » c'est-à-dire voyagé dans plusieurs pays durant toutes ces années. Voyage — en reprenant ses propos sur les sens contenus dans le mot *zou* — dans l'abandon de son propre contexte culturel parce que l'âme a quitté son abri. Tout en intériorisant des expériences successives de la vie, l'artiste s'immerge dans les liens et les réseaux visibles et invisibles des territoires traversés, développant ainsi un état de « transexpérience » : n'appartenir à personne mais être en possession de tout. *Les arbres meurent quand on les déplace, les hommes survivent en se déplaçant. Le corps se déplace alors que le cœur reste tranquille.*

Transexpérience

15 ans à cheminer, observer, à aller dans des transexpériences. Ce qu'il nomme transexpérience, c'est avant tout un état d'être global reliant les facteurs externes et internes (politique, environnement, urbanisme...) entre l'Orient et l'Occident, dans un monde en voie de globalisation et de perte d'identité culturelle. Être dans la transexpérience, c'est aller dans *une méthode de création artistique capable de relier ce qui précède avec ce qui suit, de s'adapter à l'évolution des expériences...* pour ne pas subir un contexte mais en devenir acteur, et ainsi trouver sa véritable identité. L'artiste insiste sur les combinaisons possibles d'hybridation, comme celle de relier l'urbanisme moderne occidental et la conception chinoise de l'espace, en y injectant les principes du Feng Shui, ou bien dans la société de consommation rechercher *la simplicité, l'évidence des objets de la vie quotidienne* en y insufflant de nouveau une âme. *Je voudrais laisser l'objet — témoin/victime de notre société — revivre une nouvelle fois spirituellement et dialoguer intimement avec l'homme et la nature.*

Il met en place une méthode, appelée Résidence-Résonance-Résistance, résumant son intention lors de ses nombreux séjours à l'étranger, de déjouer les clivages et les clichés culturels, lui-même en se positionnant comme « sans abri culturel » afin d'aller dans une proposition alternative : *... Quand le cœur parle, il n'y a pas de frontières...*

La Guérison comme processus créatif

Ainsi il réalise en 1999 et 2000, à Salvador de Bahia au Brésil un atelier de projets urbains, en invitant des adolescents des favelas à imaginer d'autres constructions et à les réaliser en



Crystal Landscape of Inne Body, 2000
Photo : Ela Bialkowska

maquette à l'aide d'un matériau à la portée de tous comme de simples bougies. Ses œuvres se veulent interagissantes, thérapeutiques et harmonisant l'espace et les hommes, tout comme celles qu'il relie à son propre corps et à l'involution de sa maladie. Ainsi après avoir suivi la médecine occidentale, il se tourne de nouveau vers la médecine chinoise et établit le parallèle entre un regard de praticien traitant le corps dans son ensemble à son propre regard d'artiste. *Quand notre propre corps devient une sorte de laboratoire, une source d'imagination et d'expérimentation, le processus de vie se transforme en art...* Chen Zhen raconte comment sa maladie a façonné son esprit et sa volonté en les transformant en source d'énergie vitale : comment les soins, la thérapie, la purification, la méditation ont nourri son art et sa vie.



Chen Zhen.

Peu à peu il établit le lien entre l'art et la médecine chinoise, percevant un processus créatif commun d'association d'idées et d'images. Dans la perception globale du patient, le praticien créé l'ordonnance tel un artiste compose sa palette ou installe ses objets dans l'espace. Le patient lui participe pleinement au processus : *Se soigner soi-même en frappant les tambours... Se masser, se nettoyer, chasser le stress et retrouver un équilibre psychique et émotionnel... Expérimenter à propre énergie et sa propre violence au travers d'un acte à la fois physique et symbolique, matériel et spirituel...*

Ainsi son œuvre monumentale — Jue Chang-



photo : Wang An Ping

PORTRAIT

C'est à l'âge de 17 ans que Xu Min rencontre Chen Zhen. Elle l'accompagnera tout le long de sa vie et continue aujourd'hui encore à réaliser les projets que l'artiste a laissés. Dans un chemin commun, celui des arts, elle donne un apport complémentaire à son mari dans une aide parfois physique (Chen Zhen est affaibli par sa maladie), mais aussi dans le partage de sa vision profonde. Grâce à sa connaissance et à son amour, l'installation permanente de la « Fontaine Emergente », commande publique de la Ville de Paris (commandée en 1998, 2 ans avant le départ de Chen Zhen), a pu enfin voir le jour et être réalisée selon le souhait de l'artiste, comme autant d'œuvres encore à venir.



Jue Chang, Dancing Body-Drumming Mind 2000 - View: Shanghai Art Museum
Photo: Wang An Ping

Dancing Body/Drumming Mind, 2000 — témoigne de l'intention de son auteur de faire des choses avec un sens thérapeutique. Constituée de tambours, cette installation est une invitation pour le public/patient à frapper sur les peaux tendues et ainsi à s'équilibrer par cet auto massage, chasseur de stress. Thérapie proposée à son public mais aussi à toute la société. En cela sa pièce — Zen Garden, 2000 — confronte la médecine occidentale à la médecine traditionnelle chinoise: des organes humains de grandes dimensions expriment les représentations spécifiques aux deux cultures, mises toutes les deux en lien dans ce corps-paysage, afin d'en percevoir une nouvelle proposition unifiée dans un esprit méditatif. Reliée à cette œuvre, Crystal Landscape of Inner Body, nous livre des organes façonnés d'une matière cristalline nous renvoyant à une lumière sacrée. Cette sculpture nous plonge dans une méditation profonde sur la limpidité possible de notre organisme et son lien avec l'extérieur dans un point de vue purement biologique.

L'artiste-Médecin

Chen Zhen, à partir de 1997, n'aura de cesse de parcourir ce lien tangible pour lui d'une harmonie à trouver, que ce soit dans son propre système immunitaire défaillant que dans l'ensemble des systèmes déséquilibrés constituant le monde actuel. Il aspire à soigner tel un chamane, grâce à son art et c'est la plaque de médecin qu'il aurait voulu voir s'inscrire sur la porte de son atelier. *Il y a 20 ans, je rêvais de quitter ma famille, dont tous les membres étaient médecins, pour l'art... Je rêve désormais de rejoindre ma famille, de devenir un jour médecin, pratiquant la médecine chinoise traditionnelle... Je rêve de découvrir comment le système immunitaire est un « deuxième cerveau », et de quelle manière l'attention portée à l'expérience quotidienne peut guérir. Je rêve de*

me guérir moi-même grâce à cette connaissance, et de ne jamais oublier de soigner autant le patient que la maladie. Dans cette guérison des hommes et des villes, la « Fontaine Emergente » témoigne par sa présence d'une ligne du Tao, en deçà et au-delà de la naissance et de la mort, dans une synergie artistique et poétique symbolisée par un dragon surgissant et disparaissant, s'enfonçant dans la terre et jaillissant dans les airs... Pour Chen Zhen, il n'y a pas de différence entre l'architecture et la médecine. Les matériaux, les couleurs, les formes véhiculent une fonction de guérison pour un lieu. Implantée près de l'usine souterraine de traitement de l'eau de Paris, cette œuvre symbolise le flux continu et énergétique du réseau d'eau du site. Humaniser le béton, arrondir le cube, allumer l'ombre, ralentir la vitesse, sublimer le silence, chauffer les coins froids, réserver le vide et remplir le plein...

Tout autant d'attentions portées au lieu afin que s'inscrive l'esprit réconciliateur du Feng Shui et de la conscience du Qi, là en plein cœur du monde urbain... Avec pour centre, l'art, nous transportant alors dans une dimension universelle... Quelque part entre la Chine et l'Occident... *Le centre est la relation qui unit l'homme, les choses (marchandises et société de consommation) et la nature. Pour moi, ce centre est l'art. Un art véritable. Mais il est invisible. C'est un dialogue secret, une réflexion mentale, une prière muette: mais c'est aussi le croisement de ces trois éléments.*

Il aspire à soigner tel un chamane grâce à son art.

Pour les lecteurs de Génération Tao, une conférence sur place vous est offerte, dans le courant du mois d'octobre. Se renseigner ultérieurement pour la date (selon l'inauguration de l'œuvre). Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



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: Mouve'Arts qu'elle a cofondée. Elle pratique le Wutao et se forme en Transanalyse avec Pol Charoy et Imanou Risselard, enrichissant par ce travail ses propositions pédagogiques.

VOTRE VENTRE ; le centre de la guérison avec le Chi Nei Tsang

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

C'est un moyen extrêmement efficace pour digérer les énergies négatives accumulées dans les principaux organes du corps au fil des ans, lesquelles se manifestent sous la forme de pathologies, de tensions, de perturbations d'ordre psychique ou émotionnel.

Des émotions négatives telles que la peur, la colère, le souci, la tristesse, si elles sont trop fréquentes ou deviennent chroniques, engendrent des obstructions énergétiques qui affectent notre santé. Le même préjudice peut être provoqué par des interventions chirurgicales, des accidents, certains médicaments, la drogue, le stress, un choc affectif, une mauvaise alimentation.

Les praticiens de Chi Nei Tsang sont formés principalement avec le Chi-Kung et travaillent sur l'abdomen avec des touchers à la fois profonds et légers, afin d'habituer les organes internes à travailler plus efficacement ainsi que tous les systèmes vitaux du corps : digestif, respiratoire, cardio-vasculaire, lymphatique, nerveux, endocrine, urinaire, reproducteur, osseux, musculaire, y compris le système des méridiens d'acupuncture. Les charges émotionnelles sont aussi approchées de cette manière et progressivement digérées. Le nombril, ses racines et sa périphérie reflètent toutes les tensions internes et externes du corps, et ses défauts d'alignement.



Nos intestins constituent un "deuxième cerveau". S'il n'y a pas de preuve que le système nerveux entérique éprouve des émotions, il est évident qu'il en provoque (Pr Michael Gershon, de l'Université Columbia de New York). Presque toutes les substances qui déterminent le fonctionnement du cerveau se retrouvent dans le ventre : des neurotransmetteurs majeurs comme la dopamine, la norépinephrine, la mélatonine, l'acétylcholine, l'oxyde nitrique, la sérotonine sont là (au total, une vingtaine). Deux douzaines de petites protéines cérébrales, les neuropeptides, y sont logées, comme le sont les principales cellules du système immunitaire, engendrées sur place en très grande quantité 70 à 80% du total de l'organisme !

Aujourd'hui Le Chi Nei Tsang est utilisé principalement pour quatre raisons :

1 - Le Chi Nei Tsang désintoxique et fortifie le corps : Les manipulations du Chi Nei Tsang aident les patients à soulager leur corps de la stagnation excédante, en améliorant l'élimination et en stimulant le système lymphatique et les systèmes circulatoires. Le Chi Nei Tsang fortifie le système immunitaire et renforce la résistance aux maladies. De ce fait le Chi Nei Tsang augmente les autres modalités de soins médicaux et en optimise les résultats. (Les patients qui reçoivent des traitements de Chi Nei Tsang avant et après une opération chirurgicale se rétablissent mieux et plus rapidement)

2 - Le Chi Nei Tsang restructure : Le Chi Nei Tsang révèle des tensions profondément ancrées et restaure la vitalité. Il travaille sur les structures viscérales et le positionnement des organes internes pour un meilleur fonctionnement. C'est une aide aux problèmes posturaux qui résultent de déséquilibres viscéraux. Le Chi Nei Tsang est utile contre toutes douleurs chroniques structurales telles que celles du dos, du cou, des épaules, des pieds, des jambes et du pelvis. Les douleurs chroniques, le manque de souplesse et les rigidités pathologiques ainsi que les symptômes récurrents sont les reflets de conflits



internes, mentaux, émotionnels et spirituels.

3 - Le Chi Nei Tsang aide à devenir plus conscient de la qualité de la vie émotionnelle : Toute émotion non traitée est entreposée dans notre système digestif et attend pour être abordée. Une digestion émotionnelle pauvre est une des raisons principales d'une santé déficiente. Le Chi Nei Tsang facilite la "digestion émotionnelle" et permet le développement et l'évolution vers un meilleur soi. La respiration est le pont de communication entre tous les niveaux de conscience. La manière dont on respire reflète parfaitement notre profil émotionnel. Là où il n'y a pas de respiration se cachent des charges émotionnelles douloureuses que nous essayons d'éviter de sentir pour nous protéger. Le Chi Nei Tsang utilise un toucher subtil pour rétablir la respiration en encourageant la prise de conscience de la présence de charges émotionnelles, afin de stimuler leur digestion dans le sens littéral du terme (prendre ce qui nous fait grandir et éliminer ce qui ne nous appartient pas). Le Chi Nei Tsang s'associe avec succès à la psychothérapie.

4 - Le Chi Nei Tsang enseigne aux patients à mieux se connaître : Nous guérissons et nous évoluons au delà des conflits internes en "digérant" nos émotions. Guérir veut dire surpasser notre moi douloureux pour épanouir notre élan vital et jouir de notre vraie raison de vivre. Avec le Chi Nei Tsang, je suis convaincu que chacun est responsable de sa propre santé et que la guérison vient de l'intérieur. Les patients apprennent des techniques fondamentales d'auto massage et des techniques pour améliorer leur respiration. Des pratiques spécifiques et appropriées de visualisation et de méditation sont utilisées pour favoriser le développement des effets des traitements manuels.

Gilles MARIN.

Voir interview Gilles Marin génération TAO n°39 Premier trimestre 2006

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

INSTITUT CHI NEI TSANG

La Bioénergétique Taoïste
**MASSAGE DU
VENTRE**



instructeur Gilles Marin

Stage de Qi Gong et application avec le
Chi Nei Tsang

Centre Trimurti - Golfe de Saint Tropez

Niveau 1 du 29/09 au 05/10/2007

Niveau 3 du 06/10 au 12/10/2007

Niveau 1 du 05/04 au 11/04/2008

Niveau 2 du 12/04 au 18/04/2008

Stage de Qi Gong Sexuel, et Qi Gong de l'Espace et des Frontières - Exercices Oeuf de Jade (le 21/04 pour les femme)
instructeur **Stéphanie Wilger** (assistante de Gilles MARIN)
au Centre Trimurti le 19, 20/04/08 session femme le 21/04/08

Visitez notre site Internet :

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

contact : marcmarin@chineitsang.com

04.93.08.84.46

« Le plaisir est essentiel. »

Rencontre avec Ma Changxun, grand Maître de Tai Ji Quan

propos recueillis par Arnaud Mattinger et photos Jean-Marc Lefèvre

Invité pour la première fois en France par l'Institut du Quimétao, Me Ma Changxun nous partage la vision expérimentée de sa pratique. Quiétude et sagesse se reflètent dans son sourire et sa bonhomie.



PORTRAIT

Agé de 70 ans, Maître Ma Changxun compte parmi ses illustres professeurs Liu Wancang pour le Taiji style Wu et Bao Quanfu pour le Qi Gong et les arts de longévité taoïstes. Il est également expert en Tai Ji style Yang. Très célèbre en Asie et notamment au Japon, il est à ce jour encore peu connu en France et c'est d'ailleurs la première fois qu'il nous faisait l'honneur de venir en Europe.

Avec bienveillance, Maître Ma partage son expérience et guide ses élèves avec sensibilité.

Que ce soit en Nei Gong, Tao Lu ou en Tui Shou, décontraction et apaisement sont le chemin et le but.

Génération Tao : Pouvez-vous nous donner quelques dates importantes de votre parcours ?

Me Ma Changxun : J'ai commencé le Tai Ji Quan en 1956. J'étais à l'époque malade. J'avais des migraines et je ressentais des fourmillements dans la moitié gauche de la tête et du visage. J'ai essayé de nombreux traitements sans succès. Un jour, je suis allé voir Quan Yue Hua, docteur en médecine traditionnelle chinoise. Il m'a conseillé des plantes ; j'en ai ingéré cinquante sachets. Cela m'a fait du bien mais ne m'a pas guéri. J'avais toujours une perte de sensibilité sur cette zone. J'étais alors encore jeune. Pour me guérir, il aurait pu augmenter les doses et la durée du traitement. Il a préféré me conseiller la pratique du Tai Ji Quan. Je n'y connaissais rien : ni les cours, ni les maîtres. Je n'avais pas idée de ce dans quoi je m'engageais.

Il m'a donné un nom et une adresse, un certain Wang Pei Sheng, et m'a écrit une lettre de recommandation. Je me suis rendu à l'endroit indiqué mais je n'ai pas pu trouver le maître. En parlant autour de moi, quelqu'un m'a indiqué une école de Wu Shu : « Hui Tong », dans laquelle un certain Gao Rui Zhou enseignait – y compris le Tai Ji Quan. Très vite, j'appris que Me Gao était un bon ami de Me Wang, tout comme il connaissait aussi le médecin !

GTao : C'est là que vous avez commencé votre pratique ?

M.C. : Oui. N'y connaissant pas grand-chose, être ici ou chez maître Wang m'était égal : j'ai donc commencé avec maître Gao. Il m'a demandé de rester dans certaines postures. Il s'agissait essentiellement de Zhan Zhuang. Mais c'était en posture du cavalier, Ma Bu, qu'il m'était très dur de rester. J'ai énormément transpiré ! En trois mois, mon état de santé et de sensibilité au niveau du visage était reconquis. Je suis resté là pendant cinq mois. Après quoi j'ai déménagé et j'ai continué à pratiquer de mon côté, seul.

GTao : Cinq mois, c'est un temps assez court, non ?

M.C. : Oui, ça s'est passé comme cela : un voisin a vu que je pratiquais et m'a présenté Me Liu Wan Cang, 4e génération du style Wu. C'est avec lui que j'ai pratiqué pendant trente ans. Il n'était pas un professionnel du Tai Ji Quan mais il était un passionné, un homme très bon et chaleureux. Il enseignait sans cacher les principes. Il m'a donné beaucoup ; j'ai pratiqué les techniques à mains nues, l'épée, le sabre et le Tui Shou.

GTao : Que vous apporte la pratique ?

M.C. : A travers cet art, j'ai découvert une grande richesse de techniques

subtiles. J'ai vu ma santé s'améliorer et mon corps se renforcer. C'est une pratique qui cultive la vertu et le comportement du disciple. Les techniques de combat ne sont qu'une petite partie de cette discipline. Il s'agit d'un art qui améliore et change la mentalité de la personne. C'est pour cela que la Chine le promeut autant aujourd'hui.

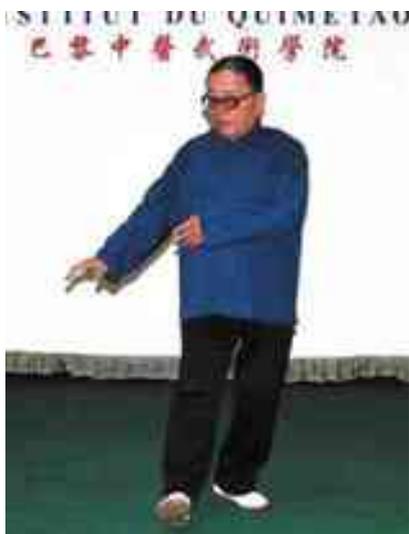
GTao : Vous parler de Tai Ji Quan, mais vous ne parlez pas de style ?

M. C. : Tous les styles sont basés sur les mêmes principes. Ils sont équivalents et sont tous des représentations de la même théorie et des mêmes principes du yin-yang et du taiji. Il y a simplement des différences de typologie de pratiquant. En fonction de l'âge et du caractère, on préférera les mouvements plus ou moins amples, plus ou moins rapides, souples ou énergétiques. Mais quand vous étudiez profondément tel ou tel style, vous comprenez aussi les autres : les points communs deviennent évidents. Y compris avec le Xing Yi Quan et le Ba Gua Zhang.

Tous les styles sont basés sur les mêmes principes.

GTao : Mais tous les styles ne sont pas connus de façon égale. Par exemple, le style Wu est peu connu en France.

M. C. : C'est vrai, le style Yang s'est beaucoup développé, notamment parce qu'il y eut dans la famille Yang une transmission de génération en génération et que beaucoup de ses membres devinrent des professionnels. Dans le style Wu, nous trouvons moins de professionnels, mais plus de passionnés ! Pendant quelques dizaines d'années, le développement du style Wu n'était pas vraiment une priorité, bien que de nombreux passionnés l'enseignassent, tout comme la lignée du fondateur. Il existe une association de recherche du style Wu dont les présidents ont été successivement Liu Wan Cang, Wang Pei Sheng, et actuellement Li Bing Ci. Grâce à cette association nous faisons plus d'efforts aujourd'hui pour faire connaître le style Wu et le divulguer. Maître Li Bing Ci par exemple est âgé de plus de 80 ans, et enseigne encore aujourd'hui ! C'est un grand homme...



Même si l'amplitude des mouvements est réduite, tous les principes du taiji sont là. Le corps se mouvant comme un élastique, il n'y a pas besoin de posture spectaculaire pour voir les lignes de forces et d'intention, la rondeur et la continuité du mouvement.

GTao : Quelles sont les spécificités du style Wu et possède-t-il une typologie particulière de pratiquants ?

M. C. : Tout d'abord, le style Wu est adapté à toutes et à tous, y compris les plus faibles (les anciens ou les malades). Historiquement, il est issu de la petite forme du style Yang. Huit mots traditionnellement le caractérisent : Zhong Zheng An Shu Qing Ling Yuan Huo, qui signifient : rester droit, stable, agréable et à l'aise, léger, agile, arrondi et vif comme une roue qui tourne.

GTao : Je trouve effectivement votre visage ouvert et souriant. Existe-t-il une notion de plaisir dans la pratique du Tai Ji Quan ?

M. C. : Elle est même essentielle ! Il faut exercer le plaisir ainsi que le sourire intérieur. C'est facile, il n'y a rien de mystique...

GTao : Vous venez en France proposer deux stages de Nei Gong, Tai Ji Quan et Tui Shou. Votre pratique du Nei Gong est-elle aussi guidée par le plaisir ?

M. C. : Si nous voulons éliminer stress et nervosité, il faut travailler à l'aise. Pour que l'énergie circule harmonieusement, il est nécessaire d'y faire attention. Pratiquer avec un cœur calme et disponible, être toujours de bonne humeur et profiter des bons côtés de la vie, c'est ça le vrai contenu du Tai Ji Quan.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

STYLE WU OU STYLE WU ?

Il existe deux styles Wu. Si la prononciation et les idéogrammes chinois sont bien distincts entre les deux styles, la confusion demeure encore en Occident.

Il y eut d'abord le style créé par Wu Yuxiang (1813-1880), élève direct de Yang Lu-chan. Ce style se caractérise par des mouvements réduits et une emphase sur la sensibilité du mouvement et la balance des appuis. Parmi les grandes figures de ce style, plusieurs générations de la famille Hao se sont succédé. C'est pour cela qu'il est aussi nommé Wu (Hao) L'autre style Wu (plus pratiqué dans le monde aujourd'hui que son aîné) fut fondé par Wu Jianquan (1870-1942). Les caractéristiques sont données par des mouvements plus amples, plus proches des formes répandues du style Yang. Les appuis passent d'un pied à l'autre de façon plus marquée, rappelant aussi le style Sun, les fondateurs de ces deux styles ayant travaillé ensemble.

武氏

Wu de Wu Yuxiang.

吳氏

Wu de Wu Jianquan.



L'art de *l'éventail*

Un doux vent venu d'Orient

par Roger Itier

Objet pluriel: attribut de la noblesse, accessoire de théâtre, support d'ornements... L'éventail à travers les siècles est riche d'histoire. Dans les arts martiaux chinois, l'art de l'éventail tient une place particulière: élégant et raffiné, il peut se révéler une arme redoutable.

L'éventail (Shan) est un accessoire de confort dont l'utilité principale est de créer un léger courant d'air frais en s'éventant, ses origines se confondant avec celles de la civilisation. C'est également un accessoire de mode, un attribut du pouvoir et une arme dans les arts martiaux chinois. Pratique indifféremment dans l'interne (Neijia Shan) et dans l'externe (Waijia Shan), l'éventail est une arme par destination qui trouve ses modes d'expression sous deux aspects: une expression artistique qui vise à l'amélioration de la santé (Wenchang) et une orientation martiale (Wuchang) qui repose sur de redoutables techniques de combat. Génération Tao vous présente cette double vision avec deux pratiquants de cet art.

L'éventail, symbole d'un art de vivre

Comme souvent, la Chine se trouve à l'origine de cet instrument puisque l'on trouve des traces d'éventails en bambou dès le 2^e siècle avt J.-C. Dans les tombes, il était de coutume que les défunts emportent dans leur dernière demeure des instruments qui leur étaient chers. Des archéologues mirent ainsi à jour des vestiges d'éventail en os, en nacre, en écaille, en plume, en bambou, en papier huilé ou en tissu précieux, dans la province du Hubei à Jiangling. Son origine se situerait dans la région de Yushan, dans la province du Sichuan, où l'on trouve des représentations sur des théières en bronze datant des royaumes combattants (481 - 221 avt J.-C.). A cette époque, les éventails étaient

Roger Itier dans une posture issue des arts martiaux dits « externes ».

photo: DR



Marie Delaneau en Mulan Quan, dans une posture issue des arts martiaux dits « internes ».

de grande taille, presque deux mètres, ils servaient à écarter la poussière, à protéger du soleil, et naturellement à s'éventer. Durant la dynastie des Tang (618 – 907), les éventails devinrent plus petits, les grandes plumes lourdes cédèrent la place au bambou puis à la soie plus légère. Ils devinrent un attribut personnel qui n'était plus uniquement manié par des serviteurs. C'est sous la dynastie des Song que furent inventés les éventails pliants; on en trouva des vestiges dans une tombe datant de 1127. Cependant, la grande mode de l'éventail pliant vient de la dynastie des Ming (1368 – 1644): l'empereur Yongle leur portait un réel intérêt. Ce sont les Portugais qui à partir du 16^e siècle importèrent en Europe cet instrument jusqu'alors inconnu. Marie de Médicis l'introduisit en France et l'éventail trouva un important développement en Europe aux 17^e et 18^e siècles. Objet aristocratique et artistique, les grands peintres et poètes les ont ornés de leurs plus belles créations. En Extrême-Orient, l'éventail est resté un élément essentiel de l'art de vivre et de la culture. Les peintres chinois et japonais l'ont utilisé comme support original pour leurs œuvres qui trouvaient là un mode de promotion original. Indissociable des rites traditionnels de la Chine et du Japon, l'éventail est un accessoire fondamental dans le théâtre Nô Japonais et la danse Buto ainsi que dans les cérémonies solsticiales de l'empire du milieu. L'éventail est un attribut particulier qui

**L'éventail,
une apparente
fragilité.**

accompagne souvent des personnages iconoclastes de notre époque, symbole d'autorité pour certains, du désir d'élévation pour d'autre et surtout refus de la norme en soulignant l'originalité d'un genre, à l'instar de Karl Lagerfeld.

Une arme par destination

Dans les temps féodaux, les armées nippones étaient dirigées sur les champs de bataille par des généraux qui donnaient leurs ordres à l'aide d'un éventail rigide appelé Gunsen. Lorsqu'il était ouvert, il servait de signes de ralliement pour les troupes. Fermé, il pouvait être utilisé comme une arme d'appoint associé au sabre (Katana). Nous retrouvons aussi cet instrument dans les rencontres de Sumo. En effet, l'arbitre vêtu de la tenue traditionnelle porte l'éventail en se tenant de profil. Lorsqu'il fait face aux Sumotoris, il tourne l'éventail vers eux, le combat peut alors commencer. En Chine, l'éventail était utilisé comme une arme cachée qui annihilait le corps et l'esprit de l'adversaire. Comme on peut s'en douter, l'éventail n'est pas une arme qui se prête à un déploiement de force puissante, mais plutôt à une utilisation fondée sur la vitesse, l'intelligence, la précision, la souplesse, voire la ruse. Ce sont les nobles qui détournèrent l'éventail de son utilisation première pour se protéger de la poussière et se préserver du soleil et de la sudation. L'éventail est l'arme par excellence de fins tacticiens et d'experts en arts martiaux. Son apparente fragilité fut compensée par des



PORTRAIT

Expert en Wushu, spécialiste de l'histoire et de la théorie des arts martiaux chinois, Vice-Champion du Monde, Roger Itier est né en 1960. Il commence la pratique des arts martiaux dès l'âge de 14 ans. Il obtient au cours de sa carrière d'athlète plusieurs titres de champions internationaux. La voie de l'enseignement le conduit à se perfectionner en Asie sous la férule des plus grands maîtres contemporains. Passionné de dessin et des arts picturaux, il enseigne aujourd'hui tous les aspects des arts martiaux chinois. Il est Président de la FWS, Fédération de Wushu et a écrit *Le grand livre du Kung Fu Wushu* paru aux éditions de Vecchi.

astuces et des dispositifs redoutables qui lui ont été ajoutés. Certains pratiquants dissimulaient des lames aiguisées, des pointes acérées, du poison sur les bordures du papier ou de la soie coupante. L'éventail fermé, dans la fulgurance de son ouverture, pouvait projeter des fléchettes empoisonnées. Le maniement martial de l'éventail nécessite des connaissances approfondies dans l'art du « Dim Mark », les points vitaux. Techniquement l'art de l'éventail s'apparente à celui de l'épée (Jianshu) et du sabre (Daoshu) lorsqu'il est replié. On peut bloquer, parer, feinter dans les manœuvres défensives et piquer, frapper, couper dans les attaques. L'éventail ouvert peut servir à trancher la gorge, cependant il faut bien imaginer que cette prouesse est liée à une grande dextérité.

L'essence du Yin

L'éventail se pratique également dans les expressions internes (Neijia) et particulièrement dans le Taijiquan et le Mulan Quan. Dans le Taijiquan, l'éventail (Taiji Shan) respecte les caractéristiques du style avec des mouvements lents, circulaires, souples et harmonieux. L'ouverture de l'éventail se fait dans les sorties de force (Fajing). Art des nobles et de l'aristocratie par excellence, le Taijiquan s'accommode particulièrement bien à l'éventail qui est un attribut de cette classe sociale.

Quant au Mulanquan, ce style laisse une place importante également à l'art de l'éventail qu'il utilise souvent par paire. L'éventail du Mulan est plus grand de taille et possède des franges afin de rendre plus visible et esthétique ses mouvements. L'aspect martial est complètement étranger à ce style qui vise uniquement au bien-être et à la santé.

Une multitude de formes

Il existe une multitude de formes (Taolu) dans les styles interne et externe. L'éventail est une arme d'expert et d'esthète par nature. Sa tendance féminine en apparence n'est liée qu'au fait que c'est une arme qui était réservée à une certaine élite intellectuelle et sociale. Des formes de Taijiquan ont été élaborées en style Yang et Chen, parfois il existe aussi des mixtes qui présentent des séquences internes et externes, le tout sur une musique qui rythme les enchaînements. Récemment le grand maître Wubin, célèbre entraîneur de l'équipe de Beijing et professeur de l'acteur Jet Li, a mis au point des formes d'éventail externes qui présentent les bases techniques de cette arme qui gagne à être découverte. Alors, toutes et tous à vos éventails!

Pour en savoir plus, consultez
le carnet d'adresses p. 60.

*Vitesse,
intelligence,
précision,
souplesse.*



photo : Jean-Marc Lefèvre

ODE A L'EVENTAIL

La grâce et la légèreté qui émanaient du Taiji de l'éventail m'ont attirée. J'y ai goûté. J'ai pratiqué. Et j'y ai trouvé plus que ces premières impressions. Tout d'abord l'éventail. Prolongement du corps mais surtout ne pas s'y accrocher: posé au creux de la main, à peine tenu, voire retenu. Prolongement de soi mais indépendant. Y penser mais l'oublier. Présence-absence qui lui donne légèreté et fluidité. Confiance cultivée.

Ensuite pratiquer avec l'éventail. L'air devient alors consistant, je n'évolue pas dans le vide mais dans l'air, partenaire. Il y a du jeu avec cet invisible qui peut s'éprouver soutien. Nous ne sommes pas dans du rien.

Quant au geste, il est amplifié, l'éventail permet un déploiement de soi, tel un « défroissage », vers une expansion. L'intention va au-delà. Qualité de présence à soi et à ce qui m'entoure puisque l'éventail dépasse ma « bulle ».

Enfin, le jeu. Succession d'ouvertures, de fermetures. L'éventail se déploie, s'envole, virevolte: légèreté, insouciance du papillon...

Puis il se ferme, peut devenir menaçant, puissance éprouvée: le combattant n'est pas loin... C'est alors qu'il dévoile un regard, révèle la féminité ou devient espiègle.

La légèreté est également là, dans ce déploiement d'intentions extrêmement variées mais toutes aussi fugaces. Le plaisir aussi.

C'est ce que je retrouve à chaque fois que je reprends mes éventails: le plaisir. Donc le bien-être.

Marie Delaneau



PORTRAIT

Enseignante spécialisée pendant 15 ans puis Directrice dans l'enseignement adapté. C'est par la gymnastique de compétition que Marie Delaneau entre dans les pratiques corporelles qu'elle poursuit par le Yoga et le chant lyrique. Puis en 98, elle découvre le Taiji, suit la formation professionnelle de Qi Gong des Temps du Corps. Elle se consacre désormais à la pratique du Wutao et à l'enseignement de l'éventail.



1

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



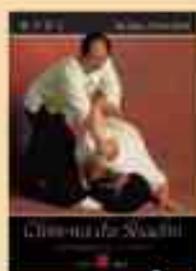
2

Secret : l'étude authentique des expérimentations de l'armée japonaise sur les points qui tuent avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles. 348 p., 22 x 31, édition luxe relié toile. **43,50 €**



3

Second volume de Henry Pike sur les points vitaux : les "points qui rendent la vie". Kuzoku (pléonasmes), Seikoku (repositionnement des os). 644 p., 22x31, édition luxe relié toile. **59,50 €**



4

Chi-No du Shaolin, applications au combat, un livre pour tous les arts martiaux sérieux d'approfondir l'art du contrôle artériel. 432 p., 1500 illustrations. **38,50 €**



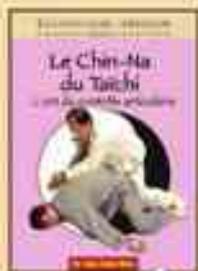
5

Efficax : Une self-défense chinoise redoublée à la base de l'aïkido et du ju-jitsu japonais. Une de base. Un best seller. 423 photos, 224 p. **28,95 €**



6

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



7

Le plus complet des livres sur le apogée. Histoire, liens avec le sciences, exercices... Prix littéraire Budo 1997. 332 pages, 17 x 24 cm. **32,50 €**



8

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



9

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



10

Complet. Outil idéal apprendre ou se perfectionner dans le taichi-chaun du style Yang. Histoire, positions, apogée, forme complète. 158 pages, 17 x 24. **34,50 €**



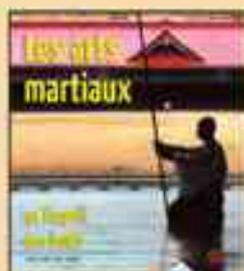
11

L'Esprit du taichi dans le style Yang classique. Apprendre à profiter l'énergie dans l'arme. Théorie et pratique. 124 p., 17 x 24 cm. **32,50 €**



12

Le chi est l'énergie vital, le jing est l'expression de cette énergie dans le mouvement. Un ouvrage clair qui présente les exercices pour développer ces deux aspects fondamentaux. 216 pages, format 17 x 24. **32,50 €**



13

Un ouvrage sous en photos couleurs, beaux, en couverture soignée rigide. Un superbe cadeau pour les amateurs d'arts martiaux traditionnels japonais. 288 p., 26 x 30. **45 €**



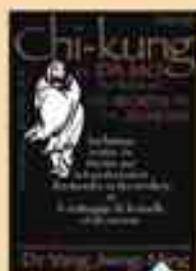
14

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



15

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



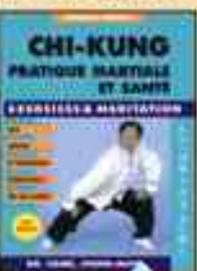
16

Le apogée de Bodhidharma (Da Mo). Transformation des traditions et fondement de la méthode et du cursus. Traduit des textes chinois. 352 pages, format 17 x 24. **34,50 €**



17

Un livre simple mais complet destiné à ceux qui veulent s'intéresser au chi-kung. Exercices traditionnels des 8 Princes de Brocade visant la santé. 120 pages, 64 photos, 15 x 22. **11,95 €**



18

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



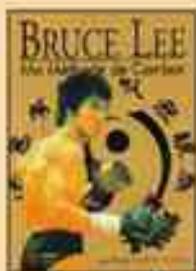
19

Excellent ouvrage pour débiter le taichi-chaun. Forme Yang la plus connue : les 24 et 48 mouvements amplifiés de la méthode de Peïien. Par un styliste du taichi britannique : Paul Crispin. 96 p., en couleur, 17 x 25. **14,95 €**



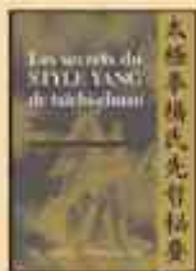
20

Fait réel roman d'une des plus fameuses représentations de la légende des amoureux japonais. Présentation par O. Guerin sur le thème de la laïcité et du sacré. Livre cartonné. 192 p., en couleur, 20 x 22. **25 €**



21

Méthode de combat écrite et présentée par Bruce Lee. Pour devenir un combattant d'exception et savoir connaître sur sa méthode, le ject Kwei du 596 p., 960 photos, 17 x 24. **37,95 €**



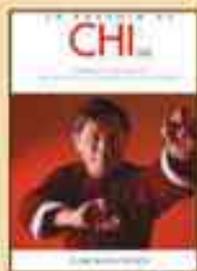
22

Tous les écrits traditionnels des grands maîtres et des fondateurs de taichi de l'école Yang. Un trésor de connaissances, une mine d'informations essentielles. 224 pages, format 17 x 24. **25 €**



23

Autre école importante de taichi. l'école Wu est connue pour son travail aux mains collantes. Un trésor de connaissances, une mine d'informations essentielles. 138 pages, format 17 x 24. **25 €**



24

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



Par le Dr Yang, recueil des textes classiques des maîtres des temps jadis. Trois choses en leur production accompagnées de commentaires explicatifs. 144 p., 10,5 x 19. **16,95 €**

25

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

Site web Budo et Budo sur www.budo.fr

- ENCYCLOPÉDIE DIM-MAK - 59,50 €
- POINTS VITAUX - 43,50 €
- POINTS DE VIE - 59,50 €
- CHI-NA APPLICATION COMBAT - 32,50 €
- CHI-NA ANALYSE - 32,50 €
- KUNG-FU SHAOLIN - 34,50 €
- CHI-NA DU TACHI - 32,50 €
- CHI-KUNG DU TACHI - 32,50 €
- APPLICATIONS MARTIALES - 34,50 €
- TW CH STYLE YANG-34,50 €

- L'ESPRIT DU TACHI - 32,50 €
- SECRETS DU STYLE YANG DE TTC - 25 €
- LES ARTS MARTIAUX - 45 €
- SIÈCLE NAU DE 200 - 25 €
- RACHES DU CHI-KUNG - 34,50 €
- CHI-KUNG DE 24 MO - 30,50 €
- 8 EXERCICES SIMPLES DE SANTE - 11,95 €
- CHI-KUNG PRATIQUE MARTIALE - 19,50 €
- TACHI FACILE - 14,50 €
- LES 47 FORMES - 25 €

- BRUCE LEE méthode écrite - 37,95 €
- SECRETS DU STYLE YANG - 25 €
- SECRETS DU STYLE WU - 25 €
- LE POUVOIR DE CHI - 23,50 €
- SECRETS DES ANCIENS MAITRES - 16,95 €

Commande téléphonique par
CARTE BANCAIRE
01 6424 7038

Calcul et report

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

chèque - mandat (40000000 La Source)

Carte bancaire : expiration - - - -

if - - - - -

Indiquez votre adresse sur papier libre

Qi Gong pour tous *dans 7 villes de France*

13^e Journée Nationale de Qi Gong

par Marie-Christine Sévère pour Villefranche/Saône,
Sophie Clémenceau pour Toulouse, Jean-Marie Hamert pour Strasbourg,
Marie Delaneau pour Paris, Jean-Louis Pisano pour Aix-en-Provence

Décidément, la France connaît un véritable engouement pour le Qi Gong. Ainsi, plus de 5000 personnes auront ainsi participé les 23 et 24 juin derniers à cette treizième édition des Journées Nationales du Qi Gong organisées par la Fédération Européenne du Qi Gong et des Arts Energétiques (FEQGAE) à travers 7 villes de l'hexagone : Aix-en-Provence, Paris, Toulouse, Tours, Rennes, Strasbourg et Villefranche-sur-Saône. Écoutons le témoignage de ces acteurs d'une journée pas comme les autres...

photo: Thrinlé Mercy - JNQG Toulouse.



Anaël Assier, 29 ans musicien et consultant en Yi Jing à Grenoble. Il avait installé le stand Yi Jing pendant cette journée au pied d'un gros arbre, au tronc imposant et à la frondaison majestueuse.

Avez-vous passé une bonne journée ?

A. Assier: Excellente, je n'ai pas vu le temps passer, j'aurais pu continuer jusqu'à 22 heures.

Quelle impression allez-vous garder de cette journée ?

A. A.: L'impression d'une journée très riche en rencontres puisque j'ai toujours eu quelqu'un à ma table!

Comment définiriez-vous le Qi Gong ?

A. A.: L'art de se mouvoir en conscience et en adéquation avec son environnement.

Qu'est-ce que le « Qi », l'énergie ?

A. A.: Le Qi, c'est la sève omniprésente.

Quel lien faites-vous entre le Yi Jing et le Qi Gong ?

A. A.: Le Yi Jing, c'est l'art d'appréhender toutes les configurations énergétiques entre Ciel et Terre et le Qi Gong, c'est l'une des voies pour se fondre dans ces configurations énergétiques.

Comment définiriez-vous votre travail avec le Yi Jing ?

A. A.: A l'aide d'une flûte « traversière » et d'un vieux livre chinois, je suis un « passeur » : j'aide les gens à y voir clair et à traverser en conscience les courants.

Jean G., 71 ans, retraité, résidant à Saint-Jorioz, commune riveraine du Lac d'Annecy (Haute-Savoie). Il pratique le Tai Ji Quan et le Qi Gong depuis 6 ans. Il a aussi pratiqué l'Aïkido lorsqu'il était jeune, avec sa femme et ses deux enfants. Il est venu avec sa femme.

Qu'est-ce qui vous a motivé pour venir à cette journée ?

Jean G.: Une petite affiche sur la journée du Qi Gong a tout de suite attiré notre attention. Après 6 ans de pratique, le Qi Gong nous plaît de plus en plus. Plus que le Tai Ji Quan.

Qu'est-ce qui vous plaît dans le Qi Gong ?

J. G.: L'apparente facilité des mouvements vue de l'extérieur et la force qui se dégage à l'intérieur, une force calme.

Qu'avez-vous retenu de cette journée ?

J. G.: La variété des pratiques! Nous avons surtout vu des démonstrations. C'était très différent de ce que nous pratiquons dans notre

cours depuis 6 ans, où nous répétons toujours les dix mêmes mouvements. Là, nous avons vu des mouvements variés et toujours effectués dans la souplesse et l'harmonie. Nous repartons avec une motivation renouvelée pour approfondir notre pratique du Qi Gong.

Que représente pour vous le Qi Gong ?

J. G.: Le Qi Gong, contrairement aux disciplines sportives, est purement personnel, sans aucun esprit de

Frédérique, musicienne, 50 ans, vit à Paris, pratique le Qi Gong depuis 13 ans et l'enseigne depuis 7 ans.

A l'époque, ce n'est pas l'aspect santé qui m'a attiré mais plutôt le centrage. Ce centrage m'a permis d'approfondir ma concentration lors de mes concerts de piano, m'a appris à lâcher prise et à fluidifier mon jeu. J'ai également évolué dans ma façon d'enseigner: je fais moins de gestes pour diriger les élèves, je fais plus appel à des images, et c'est plus intériorisé. Et dans ma pratique du Qi Gong, je ressens la partie rythmique du mouvement comme si c'était un concert avec tous les pratiquants. Je suis venue au Qi Gong en regardant un reportage télé, ça a été un coup de foudre. Et plus je pratique, plus je ressens mon centre, le centre de mon centre, qui devient presque charnel. C'est un apaisement surtout lorsque je sens le lien du cœur avec ce centre.

photo: JNOG Strasbourg.



compétition. C'est ce qui nous plaît. Pour moi, c'est une bonne continuité de l'Aïkido, adaptée à mon âge, car je ne peux plus rouler sur les tapis! Le Qi Gong me permet de garder une bonne condition physique, d'entretenir la souplesse de mes articulations, grâce à des mouvements très harmonieux, réalisés dans la lenteur et la douceur et souvent basés sur le cercle et la spirale. Ce qui me plaît aussi dans le Qi Gong réside dans son lien avec la culture asiatique, ce qui lui donne un côté « mythique » et même un peu « mystique ». Attention, je n'ai pas dit « spirituel », car je ne suis ni Bouddhiste, ni Taoïste! L'aspect solennel, le salut avant et après la pratique me plaisent bien. Dans le club d'arts martiaux où je pratique, nous le faisons systématiquement.

Après une séance de pratique, comment vous sentez-vous ?

J. G.: Je me sens très bien, détendu: fatigué (mon cours dure 2 heures!), mais c'est une fatigue saine qui me laisse la sensation que

Démonstration de Qi Gong à Strasbourg par Malou Hamert.

tout mon corps
a « travaillé ».
Je ressens une
certaine plénitude.

*Danièle M., 63 ans,
retraîtée, résidant
à Trévoux (Ain),
où elle pratique
le Qi Gong avec
son professeur de...
karaté (!), qui est
un élève de Maître
Sun Genfa. C'est la
présence de ce
dernier qui l'a
attirée à la Journée
du Qi Gong.*

Etes-vous satisfaite de cette journée ? Qu'est-ce qui vous a le plus intéressée ?

Yan Li Wang,
nièce de Mme Liu Ya Fei,
directrice du centre de
santé par le Qi Gong à
Beidahe en Chine,
a offert à Toulouse deux
très belles démonstra-
tions de Nei Yang Gong
et des Ba Duan Jin.

Danièle M. : Je suis très contente de cette journée. J'ai trouvé que tout était très bien organisé et que tout était intéressant. J'ai particulièrement aimé la première démonstration de la matinée (NDLR : Dao Yin Yang Sheng Gong du cœur avec un groupe d'élèves). C'est la première fois que je voyais ce genre de Qi Gong. Il y avait beaucoup de fluidité et de grâce dans la gestuelle qui était présentée

*Christine, journaliste, grand reporter.
Elle pratique depuis 5 ans le Qi Gong
à l'École de la Voie du Qi.*

J'étais stressée par mon travail, à la limite du syndrome post-traumatique, quand je suis allée à l'école de la Voie du Qi. J'y suis allée en stage et je pensais que c'était trop lent pour moi. Mais un jour après l'autre, je suis finalement restée cinq semaines. Et lorsque je suis rentrée à Paris, mon médecin m'a dit : « Mais ça circule ! Terre-Ciel. Les pieds dans la terre et la tête dans le ciel. Vous venez de loin ? »... Et je lui ai répondu : « Oui, je reviens de loin ! ». C'était il y a cinq ans. Depuis je pratique régulièrement chez moi et participe à environ dix semaines de stage par an. J'ai beaucoup changé : une vraie révolution !

Actuellement, je vis un grand écart permanent entre ma pratique et mon évolution dans la voie du Qi Gong et mon travail de journaliste dans mon milieu professionnel. Et maintenant, voyager loin m'intéresse moins, je préfère le voyage intérieur.

un peu comme une chorégraphie.

J'ai été frappée par la sensation des appuis (les appuis des pieds sur le sol, des mains « sur l'air » comme s'il y avait une densité palpable), et en même temps par la légèreté, le côté aérien qui s'en dégageait, comme un oiseau qui cherche les courants... C'était très harmonieux, très beau... J'ai beaucoup admiré aussi, bien sûr, la démonstration de Ba Gua Qi Gong de Maître Sun Genfa : on voyait la puissance du Qi qui fusait de toute part !

Avez-vous participé aux ateliers ?

D. M. : Oui bien sûr. Avec neuf ateliers, nous avons l'embarras du choix : j'ai trouvé intéressant de proposer à un public, souvent débutant, le thème des « mouvements de base du Qi Gong » (atelier animé par Adriana Bunescu). Cet atelier m'a permis d'aborder la conscience du geste, l'enracinement, comment par la plein et le vide trouver de l'espace dans le corps, prendre ses appuis et soulager la colonne vertébrale), apprendre à respirer...

D'après votre expérience, comment définiriez-vous le Qi Gong ?

D. M. : Une des clés du Qi Gong pour moi, c'est de « savoir respirer », et aussi pouvoir être détendu tout en étant concentré (et vice-versa). Et si je devais définir le Qi Gong par un seul mot, je dirais : « bien-être ».

Que vous apporte concrètement la pratique du Qi Gong ?

D. M. : Après la pratique, je me sens calme et détendue, et beaucoup plus à l'écoute. J'ai une perception plus fine de mon corps et de tout ce qui l'entoure.

Le mot de la fin ?

D. M. : Je suis vraiment très contente d'être venue à cette journée, je repars enrichie.



photo: Thrinlé Mérey - JNOG Toulouse.

Philippe S., 50 ans, agent EDF dans une centrale nucléaire du Bugey, 4e dan de judo, résidant à Mèximieux (Ain). Marié avec des enfants. Pratique le Qi Gong avec son épouse Chantal.

Chantal S., 49 ans, dirige un laboratoire de compléments alimentaires et de recherche. Elle enseigne le Qi Gong depuis 1992 et poursuit actuellement une formation complémentaire avec Dominique Banizette.

Philippe, qu'est-ce qui vous a motivés pour venir à cette journée ?

Philippe S. : Nous sommes venus en groupe, avec une quinzaine d'élèves, pour découvrir différents styles de Qi Gong. Notre motivation, c'est la « découverte ». Je repars conforté dans mon désir de me former en tant qu'enseignant.

Chantal, comment avez-vous découvert le Qi Gong ?

C. S. : Le Qi Gong constitue la suite logique de ma recherche en médecine holistique. C'est grâce à, ou à cause de ma maladie, que j'ai découvert en 1986 la médecine traditionnelle chinoise. La personne qui m'a traitée était issue de l'Institut Ricci. Elle a ensuite ouvert l'Ecole du Qi à Villefranche-sur-Saône et m'a initiée au Qi Gong thérapeutique.

Qu'est-ce que le Qi Gong a changé dans votre vie ?

C. S. : Moi qui étais asthmatique depuis

25 ans, j'ai retrouvé mes poumons, ma quintessence. Depuis je n'ai plus jamais eu de crise d'asthme. Quand on guérit d'une maladie grave, la vie prend un autre sens. On a envie de transmettre aux autres ce qu'on a découvert de précieux. C'est ainsi que j'ai créé mon association « Corps et Souffles » en 1992. Plus tard, je me suis affiliée à la FEQGAE et, n'ayant pas de diplôme, j'ai entrepris une formation avec Dominique Banizette. Le Qi Gong m'a donné une dynamique de vie, une hygiène de vie, un bien-être personnel. La pratique m'apporte de la joie de vivre, l'harmonie, le lâcher-prise.

Comment définiriez-vous le Qi Gong ?

C. S. : Comme un art de vivre à part entière, en harmonie avec l'environnement et, notamment, avec les saisons. Je ne pratique pas le même Qi Gong suivant les saisons, de même que ma nourriture change suivant les saisons.

Qu'est-ce que le Qi pour vous ?

Je citerai Claude Larre :
« Le Qi est ce qui fait refluer les hommes et qui donne la santé aux arbres ».

Christian, 43 ans, célibataire, sans enfant, sculpteur, 1 an de pratique du Qi Gong.

L'énergie, c'est ce qui est capable de me porter et qui n'est pas mes muscles, c'est une danse intérieure qui me fait sourire. Quant au Qi Gong, c'est la mise en pratique et en mouvements de l'espace de ce sourire. Pour cela j'ai besoin de m'approprier cette discipline hors d'un enseignement, afin de sortir de l'application et être dans un vécu. Mais ce que l'enseignant me demande de faire, est un moyen de m'approprier ce qui se passe en moi. Cet art est devenu un élément qui s'accorde avec le reste de ma vie et d'autres pratiques personnelles. Tout au long de la journée nationale, j'ai pu goûter ce qui se passait, sans rien attendre de particulier : des temps de paroles, de partage, de silence, de pratique, d'espaces intermédiaires... Cela m'a enrichi pour la suite. J'ai apprécié cet espace/temps d'une journée complète pour goûter cela.



photo: Marie-Anne André - JNOG Villefranche/Saône.

Cette journée, qui pour la première fois se déroulait dans 7 villes en France, aura permis à de nombreux visiteurs de découvrir la pratique du Qi Gong.

photo : Thimlé Mercy - JNOC Toulouse.



Pour Christiane, « le Qi Gong me permet d'être bien ma peau ».

Jocelyne V., 45 ans, responsable d'un service de comptabilité à Vénissieux (Rhône), pratiquante de Qi Gong.

Qu'est-ce qui vous a motivée à venir à cette journée ?

Jocelyne V. : Je pratique le Qi Gong pour me ressourcer et, si je suis venue à cette journée, c'est pour me ressourcer; car comme je ne peux pas suivre régulièrement les cours en semaine à cause de mon travail, j'ai besoin de compenser le week-end. De plus, j'étais déjà venue l'an passé à la journée du Qi Gong à

Regan, 30 ans, marié, sans enfant, énergéticien, 1 an de pratique quotidienne.

L'énergie c'est la vie, une pulsation de la réalité et de ce qui existe. Le Qi Gong, c'est comme apprendre à véhiculer l'énergie en soi et à y être sensible. Cela nous permet d'avoir plus conscience de ce Qi qui circule dans notre corps. C'est entrer en contact avec notre environnement, interagir avec cet environnement et avec les gens. Ma pratique m'a permis de mettre en mouvement ces énergies et m'a procuré de l'apaisement. Cela a créé une émulsion de l'énergie que je ressentais déjà, associée à un sentiment de paix.

Aujourd'hui je pratique surtout du Qi Gong statique que j'associe à d'autres pratiques intérieures.

La découverte du Qi Gong allait de soi pour moi car j'ai toujours côtoyé des chinois depuis mon enfance.

J'ai trouvé la journée nationale bien organisée et avec la présence de professeurs de très bonne qualité!

Christiane, 75 ans, mariée, 3 enfants et 6 fois grand-mère, retraitée, 2 ans de pratique avec un professeur et depuis 4 ans pratique quotidienne, solitaire et en plein air.

L'énergie, c'est sentir la circulation du Qi dans mon corps et dans mes organes à travers une sensation de chaleur. Pour moi, le Qi Gong c'est presque une manière d'être, une ouverture et c'est aussi une pratique de santé. Cela m'apporte une meilleure compréhension de mon corps, une meilleure santé, avec une sensation de rajeunissement, mais aussi un autre rapport aux maladies en les prévenant. Ma pratique me permet d'être bien dans ma peau. J'ai découvert le Qi Gong suite à un lumbago. J'ai commencé à pratiquer après avoir lu des livres de Liu Dong. Je suis très contente de la journée du Qi Gong qui m'a permis de découvrir différentes formes de pratique. J'en ai beaucoup apprécié la diversité.

Chambéry; le lieu était magnifique et j'avais beaucoup apprécié. C'est pourquoi je suis revenue. Cette année aussi, le lieu est très « porteur » pour ce type de pratique.

Qu'est-ce qui vous a le plus intéressé dans cette journée ?

J. V. : La découverte de différents styles de Qi Gong, grâce aux démonstrations et aux ateliers.

Quel(s) bénéfice(s) retirez-vous de cette journée ?

J. V. : Je repars avec une grande envie de pratiquer au quotidien.

Que vous apporte concrètement la pratique du Qi Gong ?

J. V. : Le Qi Gong est une discipline qui m'apporte sérénité, équilibre et, finalement, une meilleure santé.

Sylvie V., 40 ans, employée chez Téfal à Rumilly (74). Vit en couple, sans enfant, Sylvie pratique le Qi Gong à Annecy avec Marie-Christine Sévère depuis 8 ans. Pendant cette journée, elle a participé à la démonstration collective du Daoyin Yangsheng du Cœur.

Qu'est-ce qui vous a motivée pour venir à cette journée ?

Sylvie V. : J'ai souhaité revenir cette année

pour l'ambiance et pour montrer au public que le Qi Gong n'est pas réservé qu'à des experts, mais peut être pratiqué par tout le monde. C'est une expérience enrichissante qui permet de prendre confiance en soi.

Quelle impression en garderez-vous ?

S. V. : Je garde l'impression d'un grand nombre de personnes qui pratiquent le Qi Gong !

Qu'est-ce qui vous a le plus intéressée ?

S. V. : L'après-midi, après la conférence très intéressante du Dr Yves Réquena, je me suis consacrée exclusivement aux ateliers pour mieux découvrir d'autres styles de Qi Gong et d'autres façons d'enseigner.

Que vous apporte la pratique du Qi Gong ?

S. V. : Moi qui doute toujours, ce qui est sûr, c'est qu'avec le Qi Gong, j'ai fait le bon choix ! C'est une pratique qui me recentre et me détend, m'apporte plus de souplesse et un bien-être général. Je suis plus présente à moi-même, je vis mieux le moment présent, « ici et maintenant ».

Michel, 55 ans, vit en banlieue parisienne. Débutant en Qi Gong, il en est à son 6^e cours.

J'ai découvert le Qi Gong par hasard dans un livre. Je viens du Yoga que j'ai pratiqué pendant 10 ans. Le Yoga avait déjà pas mal influencé ma vie, et là, je sens que le Qi Gong en est le prolongement. J'ai actuellement plus envie de le pratiquer car je trouve le Qi Gong plus ludique que le Yoga. Je sens aussi que c'est plus adapté à mon âge car les mouvements sont plus doux. Et puis, le Qi Gong est plus proche de la nature. Pour moi, c'est un plus.

Comment définiriez-vous le Qi Gong à partir de votre expérience ?

S. V. : Le Qi Gong est l'art d'enchaîner des mouvements fluides sans interrompre le flux du souffle, en restant à la fois centré, détendu et concentré, enraciné avec la conscience d'avoir « les pieds sur terre » et bien dans son axe, la tête suspendue à son « fil céleste ». C'est une discipline du long terme. La première année, j'ai dû me forcer pour continuer à venir aux cours ; je n'arrivais pas à me détendre et je ne ressentais rien. Alors que maintenant, si je reste trois semaines sans pratiquer, je sens un manque. Le Qi Gong m'a appris qu'on peut apprendre et progresser toute sa vie.

Qu'est-ce que le Qi pour vous ?

S. V. : C'est ce qui circule entre la Terre et le Ciel et qui fait que la vie est là. C'est ce qui nous rend vivant... Le « Qi », c'est la vie !

Sylvie, 31 ans, vit en banlieue parisienne. Elle a fait un stage de Qi Gong.

Je suis kinésithérapeute et j'ai découvert le Qi Gong dans le cadre de ma formation. C'était un stage de découverte. J'ai aujourd'hui envie de continuer à titre personnel. Que ce soit en kiné ou en Qi Gong, on travaille sur le souffle, sur l'équilibre, mais les approches sont différentes. En kiné, la conception est analytique, alors qu'en Qi Gong, j'ai trouvé une approche globale du mouvement. Il y a une autre perception du corps, et du mouvement associé au souffle. Il y est aussi question d'esprit.

J'ai très envie de poursuivre ce travail de l'énergie, notamment à travers le Qi Gong de la femme. J'aime cette énergie qui nous anime, nous éveille, nous libère et nous fait nous sentir heureux.

Alain Borredon, 55 ans, enseignant. Il enseigne bénévolement le Qi Gong dans le cadre de l'Association Grenobloise de Qi Gong et de l'Association « Arts du Tao » à Pontcharra (Isère). Il a proposé une démonstration et un atelier sur le Hui Chun Gong dans le cadre de cette Journée.

Alain, pouvez-vous nous parler de votre parcours dans le Qi Gong ?

A. B. : J'ai découvert le Qi Gong en 1984 avec un maître d'arts martiaux qui m'a initié au Ba Duan Jin. A l'époque, je pratiquais cette méthode une fois ou deux par semaine. Puis, en

Kunlin Zhang en train d'animer un atelier à la Pagode de Vincennes à Paris.



photo: Jean-Marc Lefèvre - JNOG Paris.

progressant, j'ai eu envie d'aller plus loin, de faire d'autres stages, jusqu'à ma décision d'entreprendre une formation d'enseignant. Cela s'est fait tout naturellement, comme une suite logique dans ma progression : il y a un moment où on a envie de transmettre. Actuellement, je pratique le Qi Gong plus de 10 heures par semaine et, bien sûr, je suis toujours régulièrement des stages pour progresser encore.

Concrètement, que vous apporte la pratique du Qi Gong ?

A. B. : Des transformations sur plusieurs plans ! Des transformations énergétiques qui bousculent les habitudes, y compris alimentaires, avec une perception plus développée de ce qui est bon et moins bon pour moi ; des modifications importantes dans ma vie personnelle, surtout depuis ma pratique régulière de la méditation grâce à un grand lâcher-prise. J'ai plus de recul sur les choses, je relativise les problèmes, y compris sur le plan professionnel. Face à une situation difficile, je n'en fais pas une montagne. Je ne gaspille plus mon énergie dans un stress inutile.

Dominique Banizette
en démonstration
à Villefranche/Saône.



photo : Marie-Anne André - JNQG Villefranche/Saône.

Dominique Banizette, fondatrice et responsable de l'école de formation de Qi Gong « L'École du Qi ».

Le Qi Gong s'est beaucoup développé, un vrai travail de fond a été réalisé. Par exemple, lorsqu'on pratique dehors, ça n'étonne plus personne : il y a une connaissance du Qi Gong. Mais il y a encore beaucoup à faire pour développer le Qi Gong auprès des enfants, des personnes âgées et dans les milieux professionnels (notamment chez les infirmières et chez les enseignants). Mon souhait serait de faire entrer le Qi Gong à l'Education Nationale... En ce qui concerne les pratiquants qui s'inscrivent à la formation professionnelle de Qi Gong, j'ai remarqué qu'ils ont une meilleure connaissance de ce qu'est la discipline et de ce qu'ils viennent chercher. Aux tous débuts de cette formation, les 2/3 d'entre eux venaient essentiellement pour pratiquer et seulement 1/3 pour enseigner. Actuellement cette répartition s'est inversée.

Arnaud, 36 ans, vit en banlieue parisienne. Il pratique le Taiji et le Wutao, tous les jours, depuis 7 ans. Et enseigne ces deux disciplines depuis 3 ans.

J'ai découvert le Taiji grâce à mon professeur d'aïkido qui l'enseignait aussi et en voyant des images à la télé de Chinois qui bougeaient dans un parc. L'envie m'est venue : la source de l'aïkido se trouvait dans le Taiji.

Pour moi l'énergie c'est un courant qui passe dans tout le corps, je peux en prendre conscience par mon attention. La pratique du Taiji et du Wutao a remis de la douceur et de l'écoute, que ce soit dans ma façon de vivre ou de me nourrir. Globalement, je me suis mis à davantage écouter mes envies, mes besoins, et mes limites aussi. Et le Wutao, particulièrement, m'a appris que l'on peut tout faire : pratiquer lentement et/ ou vite, pratiquer globalement et/ ou focalisé... Il n'y a pas une, mais des façons de pratiquer.

Qu'est-ce que le « Qi » pour vous ?

A. B. : Le Qi est indissociable du Yi (NDLR : Yi signifie « intention »). Il n'y a pas de Qi sans Yi, et réciproquement.

Avez-vous l'intention de revenir l'année prochaine ?

A. B. : Oui, bien sûr, si je peux, car c'est toujours une expérience positive !

Témoignages de Danièle M., Anaël Assier, Jocelyne V., Philippe et Chantal S., Jean G. Sylvie V., Alain Borredon recueillis par Marie-christine Sévère, Association Tao et Santé, coordinatrice régionale de la JNQG à Villefranche/Saône.

Témoignages de Regan, Christian, Christiane, recueillis par Sophie Clémenceau, Association « Etre son Tao », coordinatrice régionale de la JNQG à Toulouse.

Témoignages de Frédérique, Sylvie, Arnaud, Michel, Christine, Dominique Banizette recueillis par Marie Delaneau à Paris pour Génération Tao.

Nous remercions tous les coordinateurs de la FEQGAE qui se sont joints à nous pour rendre compte de cette journée Nationale du Qi Gong. Avec une mention spéciale pour Marie-Christine Sévère et Sophie Clémenceau. Merci à elles deux.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Lou Yong Zhineng

et Nei Gong de la Voie cachée

Formations - Stages



1. Niveau de base : 4 jours

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

Une initiation pour les débutants

et un enrichissement pour les pratiquants confirmés.

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

2. Niveau supérieur

Le Mouvement Libre du Qi : introduction à cette extraordinaire technique réservée aux pratiquants confirmés du Lou Yong, du Tai chi chuan et du Qi Gong, l'équipement pour l'obtention des niveaux de Neigong

Tarifs (pour 2 personnes à minima)

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

Possibilité d'hébergement de qualité
et restauration végétarienne bioéquitable

GRATUIT
Demandez le DVD en
remplissant ce formulaire

libra université du Samadeva

34, rue du Wittertalhof - 67140 Le Hohwald
Tél. : 03 88 08 31 31 - Fax : 03 88 06 34 99
info@universite-libra.com - www.universite-libra.com

王氏黃家中醫學院

Vous voulez

UNE QUALIFICATION DE VÉRITABLE PRATICIEN EN MÉDECINE
TRADITIONNELLE CHINOISE IMMÉDIATEMENT APPLICABLE

Réalisez-la avec :

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

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

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

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

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

■ FORMATION EN LIGNE possible (par internet)

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

TAI JI QUAN et QI GONG

Applications martiales et Tui Shu

Nantes :
samedi 29 et dimanche 30 septembre 2007

Paris :
démonstration ven 25 janv 2007 20h15
stage: ven 29 fev, sam 1er et dim 2 mars 2008



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

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

Institut de Formation en Energétique Chinoise

ACUPUNCTURE - MOXIBUSTION - PHARMACOPEE

DIETETIQUE - THERAPIE MANUELLE - QI GONG

PERPIGNAN

74, chemin de la Butte - entrée 2 31400 Toulouse
☎ 06 83 19 36 34 www.institut-fec.com

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

Formations
de pratiquants et d'enseignants

■ 1^{er} cycle sur 3 ans entre Lyon & Valence:
promotion de 22 personnes maximum
Qi Gong et base de la pratique.
Approche du pinceau chinois.
Pensée et énergétique chinoise.

■ 2^{ème} cycle sur 2 ans dans notre dojo en Sud-Ardèche,
promotion de 14 personnes maximum
Mise en circulation du QI.
Utilisation de l'Attention et l'Intention (YI).
Pratique de l'alchimie interne.

Stages résidentiels en sud Ardèche
promotion de 14 personnes maximum

Formations individuelles et
Séjours d'étude en Chine



L'école du Qi

Dominique Barizette
chassagnolles
07110 Joannas
04 75 88 32 83
qiqong@ecoleduqi.com

www.ecoleduqi.com

Médecine Traditionnelle Chinoise

Le choix des armes

par Dr Catherine Germain, membre de l'AFE

Stratégies thérapeutiques et martiales ont toujours été intimement liées en Chine. Ainsi le thérapeute aura-t-il le choix des armes, autrement dit de plusieurs techniques, pour mener à bien son « enquête »...

La médecine traditionnelle chinoise est une médecine à part entière avec son corpus théorique et de nombreux outils thérapeutiques. Le traitement et le choix des outils ne sont envisageables qu'après un diagnostic précis élaboré à partir d'un examen clinique basé sur les quatre temps de l'investigation parmi lesquels l'interrogatoire nécessite une disponibilité d'écoute afin de répondre à la demande du patient. Comme en médecine occidentale, le diagnostic est le fruit d'une enquête... à la manière d'un détective.



PORTRAIT

Catherine Germain est docteur en médecine vétérinaire. La chimio de son fils l'amène à sortir des berges étroites de la science occidentale pour chercher à la fois un soutien thérapeutique et des réponses à ses questions. Elle décide de se former en MTC : Lyon, puis Paris et actuellement en Xing Li à Valence. Avec Patrick Shan et Rodolphe Spiropoulos, elle est membre fondateur de l'Académie Française d'Éthnomédecine. Son bonheur : son fils Luc entame sa deuxième année de formation en MTC !

Pas de traitement sans diagnostic

Avant tout, il est bon de mettre en garde les personnes qui pourraient se laisser séduire par l'exotisme de thérapeutes fraîchement arrivés d'horizons lointains. Un praticien qui ne vous comprend pas, qui ne peut expliquer ce qu'il entreprend, qui ne parle pas suffisamment le français pour avoir une conversation avec vous, ce praticien ne sera pas en mesure de vous traiter correctement. Indépendamment de son examen clinique, sa prise de pouls, son ressenti énergétique, son amabilité, il est essentiel d'avoir un échange verbal réel et constructif pour mettre en place la collaboration effective qui permettra d'amorcer le processus d'autoguérison du patient. Le thérapeute n'est — et ne sera jamais — qu'un guide qui tente d'éclairer le chemin menant à la guérison. Celui qui doit parcourir ce chemin reste et restera le malade ! Pour éclairer le bon chemin, il est fondamental d'entendre la demande du patient.

De l'enquête à la Quête...

Le rapprochement avec Hercule Poirot est certes sympathique mais bien insuffisant : le cher inspecteur va bien déterminer le



crédit photo : Catherine Germain

coupable ; il passe ensuite la main à la justice et malheureusement, ne peut soigner la victime ! Notre praticien se trouve devant une tâche moins ingrate et possède une dimension supplémentaire — celle du guide — qui lui donne la possibilité de restaurer éventuellement la situation initiale.

Il ne mène pas seulement une enquête, avec chaque patient, le praticien entreprend une nouvelle Quête... Osons la comparaison avec les « Quêtes » des jeux de rôle... ! Le scénario est toujours un peu le même : il faut interroger les villageois, débroussailler le chemin qui mène au château, explorer les salles et les couloirs, observer les murs et les portes, écouter les bruits, cerner les adversaires, choisir l'arme qui a les meilleures chances de les vaincre, batailler pour éliminer les pervers qui séquestreraient la princesse... afin qu'elle puisse gouverner à nouveau sereinement son petit pays (et peut-être rencontrer le prince charmant) ! Interroger, observer, écouter, palper : les quatre temps sont là. Suivis du diagnostic puis du choix thérapeutique. C'est ici que les choses chan-

**Interroger,
observer,
écouter,
palper.**

gent, le Druide de « Donjons et Dragons » ne peut utiliser qu'une arme ou un sort à la fois... Le praticien en MTC qui possède également plusieurs cordes à son arc (c'est le cas de le dire!!!)... peut les utiliser conjointement (sans oublier la torche pour éclairer le chemin)!

Une formation complète

Effectivement, une bonne formation l'aura instruit des différentes disciplines de la thérapie traditionnelle chinoise : acupuncture, phytothérapie, techniques manuelles (massage, manipulations articulaires...), diététique, exercices de santé (qigong...), psychothérapie. Les anciens privilégiaient la prévention. Les pratiques corporelles et l'application des conseils de santé adaptés à chaque cas, aux changements de saison et aux perturbations de climats permettaient de se mettre en phase avec l'environnement et de contrer les attaques d'énergies perverses. Certaines prenaient parfois malgré tout le dessus. On commençait alors par déterminer l'adversaire. Une fois celui-ci défini, intervenait le choix de la — ou des — technique(s) appropriée(s), choisie en fonction de la gravité du problème à résoudre. Une maladie simple devait normalement pouvoir se traiter par le simple choix des aliments : la diététique devait suffire. Si celle-ci s'avérait insuffisante ou dans les cas plus graves on pouvait avoir recours à l'acupuncture ou aux plantes. Cette classification surtout livresque n'empêchait nullement la combinaison des différentes thérapeutiques. Aujourd'hui encore, on peut vérifier quotidiennement par les résultats obtenus que ces associations potentialisent de manière évidente la qualité du traitement.

Là où le Druide doit choisir entre son épée ou le lancer de son sort de pétrification, le praticien en MTC pourra proposer une séance — ou une série, si nécessaire — d'acupuncture, assortie d'une prescription de plantes, accompagnée de quelques conseils diététiques. Il pourra préférer les massages et donner au patient quelques exercices corporels simples à pratiquer entre les séances. Toutes les combinaisons sont possibles et toujours adaptées à chaque cas (voir les deux exemples pratiques). Si les séries de soins s'avèrent souvent nécessaires, le traitement peut varier avec l'état du patient dont le praticien suit l'évolution à chaque séance.

Pour reprendre la métaphore martiale, votre praticien traditionnel saura choisir, parmi toutes les armes qu'il possède, celle(s) qui vous aidera à surmonter l'épreuve que vous vivez. Tout en vous accompagnant, il vous donnera les moyens du combat contre la maladie, de votre adaptation aux évolutions de l'environnement et renforcera vos défenses pour les luttes à venir. Ensemble, vous parviendrez au but de la « quête » et (re)trouverez la santé!

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

DES EXEMPLES PRATIQUES

LA MENOPAUSE: elle est souvent accompagnée de symptômes pénibles invalidant parfois la vie quotidienne. Les doutes quant à l'innocuité des traitements hormonaux substitutifs font que de nombreuses femmes préfèrent se tourner vers des solutions moins risquées. La MTC fait partie de ces solutions. La combinaison de l'acupuncture et du massage est particulièrement efficace.

Au cours de la consultation, on commence par puncturer les points Neiguan, Guanyuan, Sanyinjiao, Zusanli, Xinshu, Shenshu, souvent accompagnés de Hegu, Taichong pour la fatigue et l'irritabilité, pendant une vingtaine de minutes, sur le dos puis le ventre. Il est alors demandé à la patiente de respirer profondément et de relaxer tout son corps. Pendant ce temps, à l'aide des cinq doigts, masser les deux côtés de la tête vers les tempes pendant quelques instants, puis Baihui et Sishengcong pendant 1 minute; ensuite Yangbai, Taiyang et Jiaosun avec légèreté jusqu'à sentir les pouls symétriquement équilibrés. Pour terminer, reprendre le massage du début quelques instants de plus. Après le retrait des aiguilles, la patiente restera allongée sur le ventre en détendant les muscles de son dos. Procéder à un massage de Huatuo jiaji et des méridiens de vessie à l'aide de ventouses moyennes jusqu'à ce que le dos de la patiente rougisse en insistant sur le bas du dos. La patiente repart avec des microbilles posées sur les points auriculaires de Rein, Shenmen, Utérus, Nerf Sympathique, Cœur et Foie sur l'oreille d'un côté (alterner chaque semaine) qu'elle est chargée de masser plusieurs fois par jour. Par ailleurs elle pratiquera un auto-massage complet quotidien : massages tournants autour de Guanyuan dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire de 20 à 30 fois, jusqu'à ce que son ventre soit rempli d'une douce et agréable chaleur. Puis, posant ses deux mains sur son abdomen inférieur elle les fera vibrer et les agitera jusqu'à sentir la chaleur envahir son corps entier.

Les séances en cabinet ont lieu une fois par semaine pendant 5 semaines. Il est parfois nécessaire de renouveler 1 à 2 fois ce cycle. En cas de vide de Yin du Rein important on peut aussi compléter par une prescription de Zuo gui yin qu'il est possible de modifier selon les cas.

LES RHINITES ALLERGIQUES: L'acupuncture est efficace dans les traitements des rhinites allergiques. Les points les plus couramment utilisés sont : zusanli et quchi, associant dispersion et tonification; hegu et yingxiang afin d'ouvrir les orifices; feishu, dingquan, tiantu contre les œdèmes; baihui et zhongwan pour régulariser biao et li et calmer l'esprit; fengchi, taiyang, cuanzhu, sizhukong pour disperser le vent, éliminer l'eau, faire circuler l'énergie et vivifier le sang.

On peut y associer la pharmacopée avec Xuefu zhuyu tang modifiée + honghua Flos Carthami ou Buzhong yiqi tang + difuzi Fructus Kochiae + baijili Fructus Tribuli + chantui Periostracum Cicadae + cangzhu Rhizoma Atractylodis Lanceatae.

ATTENTION! Ces exemples ne dispensent nullement des investigations qui peuvent, en fonction du diagnostic obtenu, entraîner une modification des soins proposés ici.



crédit photo: Catherine Germain

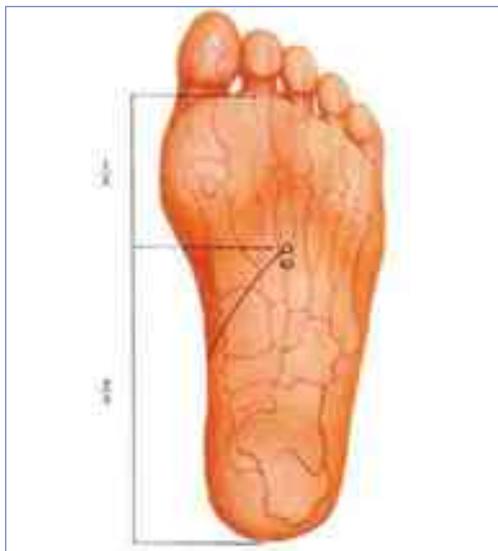
Huiles essentielles

Plus de stress !

par Michel Odoul

Si les huiles essentielles sont à la mode, leur fonctionnement et leur utilisation restent souvent mystérieux. Les conseils précieux d'un spécialiste, Michel Odoul, pour bénéficier de leurs vertus pour cette rentrée.

La mode, un éternel recommencement ... Ou un retour à la tradition ? Les huiles essentielles sont à la mode. La plupart des grandes marques de cosmétique les utilisent et font leur publicité sur leurs actions bénéfiques, sur le plan cutané ou sur le plan nerveux, par exemple. L'aromathérapie reconquiert chaque jour ses lettres de noblesse en devenant une thérapeutique incontestable : les revues de médecines naturelles, les rayons des pharmacies et des boutiques de produits naturels s'ouvrent de plus en plus à tous ces petits flacons, encore mystérieux, pour la plupart d'entre nous.



Pour vous recentrer, appliquez une goutte de Lavande vraie au niveau de la zone réflexe du plexus solaire sur le pied droit, puis gauche. Illustration : Institut Français de Shiatsu.

Un mystère à lever !

Pour lever un peu de ce mystère, il suffit de mieux connaître les huiles essentielles, la façon de les obtenir, à partir de quelles plantes et quelles sont les précautions d'usage ? Les huiles essentielles s'obtiennent par la distillation de plantes aromatiques. Ces plantes ont la particularité de produire naturellement des molécules aromatiques, grâce à la

photosynthèse, pour communiquer entre elles et se protéger des agressions extérieures, par exemple en sécrétant des phyto-phéromones. Ce processus ressemble beaucoup à ce qui se passe dans le corps humain avec le système hormonal et endocrinien.

Vous avez dit subtil ?

C'est ce niveau subtil d'action qui peut nous permettre de comprendre pourquoi la diffusion de certaines huiles essentielles peut être aussi apaisante, calmante ou au contraire tonifiante. Les molécules aromatiques, par l'intermédiaire de notre système olfactif, agissent avec une rapidité étonnante au niveau de notre cerveau limbique, siège de la gestion émotionnelle et réactive de l'être humain. C'est également ce niveau d'action qui permet de comprendre la pénétration très rapide des huiles essentielles lors d'une application cutanée (au bout de 30 secondes environ, elles se retrouvent dans le sang) et leur particulière efficacité.

Une médecine naturelle oui, une médecine douce non !

Cependant cette efficacité signifie que les huiles essentielles ne sont pas anodines et que l'on ne peut pas en improviser l'usage. Le principe de la distillation, qui tire la quintessence de la plante, impose que celle-ci soit naturelle, non cultivée avec des engrais chimiques ou des pesticides. Il est par conséquent conseillé d'utiliser des huiles essentielles respectant quatre critères fondamentaux, à savoir qu'elles doivent être 100 % naturelles, 100 % pures, intégrales et « chémotypées » (type chimique bio défini). De plus, certaines huiles essentielles pouvant être abortives, photosensibilisantes, dermocaustiques, etc. il est préférable de se référer à des praticiens compétents ou à des ouvrages clairs et précis sur le sujet. Il existe également des formations à la portée de tous, initiant à la connaissance et à l'usage des huiles essentielles. Elles deviennent alors nos meilleures alliées pour être en forme, beaux, belles et zen. En diffusion atmosphérique, certaines nous aident par exemple à nous endormir (lavande vraie), d'autres à nous détendre (orange douce). En application cutanée (tester une éventuelle allergie en appliquant une goutte au pli du coude), elles nous aident à cicatrifier (lavande aspic, tea tree) ou à calmer une douleur articulaire (gaulthérie). En prise buccale sur un petit morceau de sucre



(une à deux gouttes maximum), elles nous aident à digérer (basilic), ou nous redonnent un coup de « peps » (menthe poivrée). Alors soyez belles et zen avec les huiles essentielles. Elles vont vous aider au quotidien tant sur le plan physique que sur le plan psychologique. Deux exemples vont vous permettre de le tester avec simplicité, efficacité et bonheur.

Des huiles pour nous accompagner au cœur de l'hiver

L'hiver n'est pas encore arrivé mais ne tardera pas à se manifester. C'est la saison du froid, du calme, de l'intériorisation. Dans la nature, les mondes animal et végétal hibernent, rentrent en eux-mêmes pour procéder à ce sommeil annuel qui est en fait un nettoyage, une sorte de purification des toxines emmagasinées le reste de l'année.

L'hiver joue le même rôle pour les humains, et son cortège de fatigues, sciaticques, rhumes et autres participent sans doute à ce travail. Il existe bel et bien une huile essentielle qui saura nous accompagner au cœur de l'hiver, qui nous guidera par la main sur ce chemin de plus en plus réduit où la respiration se fait lente et profonde. Au plus profond de la nuit noire, la lueur des tubuleuses jaunes des fleurs de Camomille noble se fait soleil au bout du tunnel. L'huile essentielle Chamaemelum nobile, âme sœur de l'Immortelle — toutes deux de la famille des astéracées —, est connue pour ses vertus exceptionnelles pour calmer les traumatismes nerveux de toute origine: des chagrins affectifs aux névrites les plus colériques en passant par la peur de la mort. Le fait d'appliquer une goutte d'HECT Chamaemelum nobile sur le bas-ventre (trois doigts en dessous du nombril) le soir au coucher, favorisera ce mouvement d'intériorisation permettant de faire le point avec soi-même, de se rencontrer en toute intimité, de se restructurer et de se ressourcer en profondeur pour mieux éclore lors du printemps. Rien ne brille plus qu'un regard en paix.

Les vertus calmantes de la Lavande vraie.

Un temps pour tout; du temps pour tout... et plus de stress du tout...

Le temps! Quelle gageure que cette notion après laquelle on court et qui ne peut pourtant se capturer. Quel paradoxe que celui proposé par la physique moderne pour qui ce temps est variable! Alors pour ne pas courir après le temps dès la rentrée, il vous faut partir du bon pied. Le fait de vous masser les pieds le soir avec de l'huile essentielle de Lavande vraie mélangée dans une huile végétale porteuse (1 ml HE pour 9 ml HV de noyau d'abricot, par exemple) vous aidera à vous recentrer afin de mieux répondre aux nombreuses sollicitations d'une vie active et remplie. Appliquez une goutte au niveau de la zone réflexe du plexus solaire (le point source du méridien du rein - voir image ci-contre) sur le pied droit et ensuite sur le pied gauche. Quand on s'éloigne de soi, de son « centre intérieur », on se sent vite débordé par différentes urgences, tirailé par les demandes d'autrui et on finit par perdre pied en acceptant les exigences des autres comme étant les nôtres. En prenant donc régulièrement le temps de revenir à vous grâce aux vertus calmantes et structurantes de la Lavande vraie, vous devriez mieux pouvoir discerner l'ordre des priorités dans votre vie afin de vous donner les atouts pour réaliser vos projets de façon dynamique et sereine. Vous pouvez également appliquer une goutte d'HE Lavande vraie sur les poignets durant la journée pour faire baisser la pression qui chuchote à votre oreille que vous n'aurez jamais le temps de tout faire... Quel plaisir alors d'être disponible pour une soirée entre ami(e)s ou plus intime.

A lire: *L'harmonie des énergies, guide de la pratique taoïste et des fondements du shiatsu, Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi, Le lexique, Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir.* Ces quatre ouvrages de Michel Odoul sont édités chez Albin Michel.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



PORTRAIT

Cadre supérieur pendant plusieurs années, Michel Odoul pratique puis enseigne en parallèle l'Aïkido pendant 17 ans. Diplômé en Shiatsu et spécialiste des techniques énergétiques chinoises qu'il a étudiées depuis 1978, il se forme également pendant 7 années à la psychologie occidentale et aux techniques de relaxation. Praticien Professionnel en Shiatsu, psycho-énergéticien et consultant, il fonde l'Institut Français de Shiatsu et de Psychologie Corporelle Appliquée en 1996. Il est également Directeur de Collection aux Editions Albin Michel.

CARNET D'ADRESSES

Infos

Nisargadatta

Retrouvez l'ouvrage de Nisargadatta sur le site des éditions Charles Antoni L'Original : www.loriginel.com
tél. : 01 42 46 75 78

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

Dossier : Guérissez votre corps émotionnel

Cette « chose qui nous meut »

Stage à Paris d'introduction à la Voie du Tao avec Gérard Guasch les 29 et 30 septembre.
<http://taodoceur.free.fr/>

L'état Qi Gong

Retrouvez toute l'actualité d'Yves Réquena sur son site : www.yves-requena.com
info@yves-requena.com
Et vous pouvez retrouver son ouvrage sur : www.editions-tredaniel.com
Voir formation Anti Stress dans l'agenda qui suit.

Le Quotient Emotionnel

Retrouvez Isabelle Filliozat sur : www.filliozat.net

Nœuds émotionnels

Bruno Repetto propose des formations en acupuncture et senti énergétique; et en énergétique globale.
Prochain stage les 29 et 30 septembre prochains, et 27 et 28 octobre à Paris : théorie et pratique sur les nœuds émotionnels. Retrouvez toute son actualité sur son site :

www.chamanheal.com
brurep@orange.fr

Chi Nei Tsang

Martine Scrive anime des ateliers hebdomadaires de Chi Nei Tsang au Centre Génération Tao et organise des stages toute l'année.
centre@generation-tao.com
martinescrive@yahoo.fr
www.generation-tao.com

Nourrir son âme

Gilles Marin vient régulièrement en France pour y animer des stages et former des enseignants. Retrouvez toute son actualité et son ouvrage sur le site : <http://chineitsang.marin.free.fr>
tél. : 04 93 08 84 46
marcmarin@chineitsang.com

« Alchimier » ses émotions

A. Miassedova donne des cours hebdomadaires au Centre GTao et organise des stages toute l'année.
centre@generation-tao.com
anna.miassedova@laposte.net
www.generation-tao.com

Trans-analyse®

Pol Charoy, Imanou Risselard et Giovanni Fusetti proposent une approche de la Trans-analyse à travers un cycle de 6 week-ends intitulés : « Le Tao de l'irréversible ». Au programme, Wutao, Souffle Alchimique, Tao du Clown, Masque Neutre, Roue des personnages... Dans une approche pédagogique vivante et originale. Clôture des inscriptions : 30 septembre 2007
tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com
www.generation-tao.com

Culture & Société

Une Française en pays Miao

L'association « Couleurs de Chine » dont Françoise Grenot-Wang est la fondatrice se concentre sur l'éducation des enfants, et notamment les fillettes.

Si vous souhaitez en savoir plus, ou parrainer un enfant, consultez le site internet : www.couleursdechine.org

Le jeu de Go

> Pour joindre M. Marchand morganmarchand@gmail.com
> Fédération Française de Go BP 95 - 75 262 PARIS Cedex 06
<http://ffg.jeudego.org/>
contact@jeudego.org
> Hui Fan
tél. : 06 09 95 18 00
oragefan@yahoo.fr

Chen Zhen

> Exposition « La Fontaine émergente » Place Augusta Holmes 75013 Paris
Pour les lecteurs de GTao, une conférence sur place vous est offerte au mois d'octobre. Se renseigner ultérieurement pour la date (selon l'inauguration de l'œuvre). Sur inscription seulement : Isabelle Martinez Mouve'arts
tél. : 06 76 41 84 84

Voie du mouvement

« Le plaisir est essentiel »

Maître Ma est invité à Paris par l'Institut du Quimétao
tél. : 01 43 20 70 66
www.quimetao.net

L'art de l'éventail

Des cours d'éventail sont dispensés au Centre Génération Tao 144, Boulevard de la Villette 75019 Paris
centre@generation-tao.com
tél. : 01 42 40 48 30
> Kung Fu de l'éventail avec Roger Itier
> Taiji de l'éventail avec Marie Delaneau

Santé & bien-être

Qi Gong pour tous

> FEQGAE
L'Esterel Bât. A

43, avenue Paul Cézanne 13090 Aix-en-Provence
tél. : 04 42 93 34 31
feqgae@free.fr
www.federationqigong.com
> Coordinateurs des JNQG
> RENNES
Région Bretagne
Jean-Marc Lecacheur
Association Lila
tél. : 02 99 64 56 48
jmlcacheur@wanadoo.fr
> TOULOUSE
Région Midi-Pyrénées
Sophie Clémenceau
Association Etre son TAO
tél. : 05 67 00 54 15
sophie.clemenceau@neuf.fr
> AIX-EN-PROVENCE
Région PACA
Jean-Louis Pisano
Association Qi Gong Filao
tél. : 06 18 09 12 82
contact@qietbienetre.com
> LYON
Région Rhône-Alpes
Marie-Christine Sévère
Association Tao et Santé
tél./Fax : 04 50 27 79 17
yanming@laposte.net
• STRASBOURG
Association Ginkgo
tél. : 03 88 83 04 48
Jean-Marie HAMERT
info@ginkgo-asso.org
• TOURS
Centre TAO Philippe ASPE
tél. : 06 68 60 69 91
contact@centretao.net

Médecine chinoise

> Pour contacter C.Germain : cgermainmtc@wanadoo.fr
> Pour tout savoir la sur la médecine chinoise en France et trouver toutes les coordonnées des fédérations : C.F.M.T.C.
www.cfmtc.org
> A.F.E
Académie Française d'Éthnomédecine
cgermainmtc@wanadoo.fr

Huiles essentielles

Institut Français de Shiatsu et de Psychologie Corporelle Appliquée : Formations en Shiatsu, Réflexologie Plantaire, Huiles Essentielles, Diététique Energétique, Do In.
tél. : 01 45 87 83 17
institutfrancaisdeshiatsu@wanadoo.fr

Éditions Le Souffle d'Or
 Éditeur de référence et précurseur. Le Souffle d'Or vous accompagne dans votre démarche de développement personnel.




bien-être
 constellations familiales
 santé au naturel
 relaxation
 kinésologie
 décodage biologique
 créativité
 spiritualité
 créatifs culturels

**LIVRES
JEUX
MUSIQUES**

Le Souffle d'Or est partenaire de GÉNÉRATION TAO.
 Nos catalogues sont disponibles au centre.

www.souffledor.fr

Catalogue VPC gratuit sur simple demande
 au 04 92 65 10 61 ou contact@souffledor.fr



generation-tao.com

**ARTS ENERGETIQUES
 ARTS MARTIAUX
 MOUVEMENT
 ECOLOGIE • SANTE
 DEVELOPPEMENT PERSONNEL**

LE TAO CURATIF avec MARGA VIANU
 Professeur senior, diplômée dès 1985 par Maître M. CHIA
 organise des stages le 1^{er} semestre 2007 :

- * COURS DE BASE : le sourire intérieur, les six sons curatifs, l'orbite microcosmique : 28, 29, 30 septembre à Nyon, Suisse, 16, 17, 18 novembre à Paris.
- * FUSION II : 6, 7 octobre à Nyon.
- * FUSION III : 19, 20 novembre à Paris.
- * CHI NEI TSANG II : 23, 24, 25 novembre à Paris.
- * CHI NEI TSANG III : 26, 27, 28 novembre à Paris.
- * ANCIENNES METHODES DE GUERISON : 30 nov., 1, 2, dec à Paris, 8, 9, 10 décembre à Nyon

Contact: Mme Marga VIANU
 111, bd.Leader, 06150 CANNES, Tel. 04 93 48 18 04
 E-mail : marga.vianu@bluewin.ch

Le site internet de GTao, c'est aujourd'hui :

- 47 magazines** consultables
- Plus de **1000 articles**
- Des **vidéos** à télécharger
- Une boutique
- Des adresses, des infos, un agenda...**
- ET PROCHAINEMENT**
- Les conférences de Cyrille J.-D. Javary**
- La bibliothèque idéale du Tao
- Un espace méditatif...

Le Centre d'Arts Corporels GTao
LOUE 3 SALLE à Paris 19^{ème}

- 1 salle de 115 m²
- 1 salle de 100 m²
- 1 salle de 80 m²

2 salles lumineuses, au calme, spacieuses, parquet, poutres apparentes, chaleureuses, très zen, rare.
 1 salle de pratique consacrée aux arts martiaux externes.

week-ends & cours hebdomadaires

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



Retrouvez tous les articles, les anciens numéros et les numéros épuisés sur : www.generation-tao.com

Commandez les anciens numéros



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...



44

Dossier « De la transmission » : Des maîtres et des disciples, l'art d'apprendre, enseignement et pédagogie, «Baby group», neurologie fonctionnelle • soigner la fibromyalgie • Mettre en scène ses rêves • Qi Gong pour les femmes • Tui Shou: les mains circulaires • Ayurvéda: entretien avec Rajev Pant • Danse contact • Zao Wou Ki et Henri Michaux...



43

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



42

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



41

Dossier « Livres de rires » : idéogramme de l'ivresse, Tao du Clown, Sourire intérieur, Qi Gong du rire, Yoga du rire • Tuishou, une étude martiale • Le samouraï et le cancérologue • Secret du Tao: à la source de la féminité • Qi Gong et santé: entretenir sa vitalité • Arts indiens: kalari-payatt & kathakali...



40

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



39

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



38

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



37

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



22

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



21

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



Hors-série n°1

La bible du Kung Fu Wushu

Du Taiji Quan au Qi Gong, en passant par le Kung Fu, un numéro indispensable pour découvrir ou approfondir une culture et une tradition à la richesse inépuisable.



Hors-série n°4

Massages énergétiques et thérapies manuelles

Massage chinois • Lympho-énergie • Nuad bo ram • Réflexologie plantaire • Shiatsu • Massage ayurvédique • Ostéopathie • Chiropratique • Roling...



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, 15, 16, 17, 18, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, HS2 épuisés!

Cochez les numéros souhaités

11 12 13 14 19 20 21 22 23 24 25
 28 29 37 38 39 40 41 42 43 44 45

Choisissez votre formule d'anciens numéros

Quantité	France métropolitaine	Dom & Zone Euro	Tom&Reste du monde
1 numéro	4 €	5 €	6 €
3 numéros	9 €	12 €	15 €
5 numéros	15 €	20 €	25 €
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



je m'abonne au magazine papier Génération Tao

Nom: Prénom:

Adresse:

Code postal: Ville: Pays:

email: tél.:

Cochez la formule choisie:	France Métropole	Dom - Europe - Afrique	Tom - reste du monde
<input type="checkbox"/> 3 n ^{os} « découverte »	⇒ <input type="checkbox"/> 18€	⇒ <input type="checkbox"/> 21€	⇒ <input type="checkbox"/> 24€
<input type="checkbox"/> 6 n ^{os}	⇒ <input type="checkbox"/> 38€	⇒ <input type="checkbox"/> 44€	⇒ <input type="checkbox"/> 50€
<input type="checkbox"/> 12 n ^{os}	⇒ <input type="checkbox"/> 60€	⇒ <input type="checkbox"/> 72€	⇒ <input type="checkbox"/> 84€

Veuillez joindre votre règlement (frais de port compris) par chèque, à l'ordre de:

Génération Tao • 144 bd de la Vilette 75019 Paris • tél.: 01 48 24 42 42 • email: abonnements@generation-tao.com

AGENDA

Naissance

Le Centre Europ-Asie de Bodhgaya vient d'ouvrir ses portes : www.bodh-europ-center.org. pemaplus@yahoo.fr

Formation stratégie anti stress

Vous êtes chef d'entreprise, cadre, chef de service, responsable ou dirigeant, cette formation vous intéressera. Son objectif est de faire connaître les mécanismes du stress, faciliter la compréhension d'une stratégie en synergie de résolution du stress et se former aux moyens naturels qu'offrent des exercices comportementaux tels que le Qi Gong ou l'usage des plantes. Ave le Dr Yves Réquena et Maryline Hourlier. tél. : 04 42 50 28 14 info@ieqg.com www.ieqg.com

Ecomédecine

Les 20 et 21 octobre prochains s'ouvrira le colloque professionnel de l'écomédecine. Seront présents des représentants de nombreuses pratiques dites complémentaires : hypnothérapie, auriculothérapie, homéopathie, ostéopathie, phytothérapie... Encore une preuve que la médecine change en France ! SPAS organisation 86 rue de Lille 75007 Paris tél. : 01 45 56 09 09 contact@ecomedecine.com

Shiatsu à Marseille

Se former au Shiatsu à Marseille ? Pas facile... Aujourd'hui si ! L'école de Shiatsu André Nahum a ouvert ses portes dans la capitale de la Bonne-Mère. Dépêchez-vous, c'est la rentrée! tél. : 01 45 23 48 88 www.shiatsu.fr

Portes ouvertes

Le Centre international Korindo dojo de Maître Noro vous invite à ses portes ouvertes le 22 septembre prochain. Venez nombreux découvrir le Kinomichi. 98, Bd des Batignolles 75017 Paris tél. : 01 44 70 99 39 www.kinomichi.com

Tournoi des libres pousseurs

Le prochain tournoi des Libres Pousseurs aura lieu, pour sa 6ème édition, le samedi 16 octobre 2007. <http://www.librespousseurs.org/Tournoi2006.htm>

Qi Gong & Tai Ji Quan

Zhi rou Jia, l'Ecole du Développement de la Douceur reprend les cours à Paris à partir du 17 septembre. Les cours de Tai Ji Quan se dérouleront au Centre GTao et ceux de Qi Gong/Nei Gong au Centre de Danse du Marais. Le programme des formations débutera en octobre, le centre GTao les accueillera toute la saison. Le premier Week-end de la cession de formation au Qi Gong des enfants aura lieu les 6 et 7 octobre et pour la formation Qi Gong/ Nei Gong, les 26, 27, 28 octobre. Les stages et les ateliers commenceront en novembre avec deux retraites à Méliès en Bourgogne du 1er au 4 novembre :
1. Une retraite entre femmes avec Laurence Cortadellas sur le thème : « Qi Gong de la femme ; prendre soin de soi au féminin »
2. Un stage de Tai Ji Quan avec Jean-Michel Chomet sur le thème « Tai Ji Quan et alchimie du Tao ». Nouveau site ! www.zhiroujia.com tél. : 03 80 84 29 43

Salon du bien-être

Le 6° Salon du Bien-Être de Dijon se déroulera du

28 au 30 septembre au parc des expositions de Dijon. Ce salon a pour objectif de sensibiliser le public sur l'intérêt de prendre soin de soi et de son environnement, pour être mieux dans son corps, dans sa tête et dans son assiette. Ne ratez pas cet événement ! www.forcexpo.fr tél. : 03 80 608 608 contact@forcexpo.fr

Formation de Qi Gong

L'ITECQ entame sa nouvelle saison de formation à Paris (7ème) et à Bruxelles. Les prochaines rentrées des cursus de formation au professorat de Qi Gong de l'ITECQ auront lieu les 13 et 14 octobre à Paris et les 20 et 21 octobre à Bruxelles. Inscriptions possibles jusqu'en octobre. tél/fax : 03 24 40 30 52 <http://www.iteqg.com>

Wutao & Taiji

Pratiquez le Wutao le premier jour pour installer le mouvement interne et l'état dans la pratique et enchaînez sur un stage de Taiji le lendemain pour transporter cet acquis dans les formes. Les 17 et 18 novembre. Les 2 stages peuvent être pratiqués indépendamment. tél. : 01 42 40 48 30 ou 06 20 89 63 32 centre@generation-tao.com www.generation-tao.com

Formation aux arts énergétiques

Une nouvelle formation aux arts énergétiques chinois s'est ouverte à Lyon. Renseignez-vous ! Association Le Sourire Maison de la santé www.ceaec.fr www.lesourire.fr tél. : 06 16 83 03 74 ceaec@laposte.net

Cérémonie amérindienne

Le Domaine du Taillé proposera une cérémonie

amérindienne pour célébrer l'équinoxe de Septembre, avec Claudie Léger, chamane, du 22 au 23 septembre. www.domainedutaille.com

A Nantes

› Thierry Doctrinal animera à Nantes un stage d'alchimie interne taoïste les 20 et 21 octobre prochains.
› Le prochain stage de Tai Ji Quan et Qi Gong avec Howard Choy auront lieu les 29 et 30 septembre 2007.
› Le prochain stage avec Dr Jian Liujun de Da Cheng Quan et Qi Gong aura lieu le 8 décembre : pour augmenter la force de l'Esprit et cultiver le Qi. tél. : 06 83 66 23 94 <http://www.taooouest.net> <http://www.tai-ji-centre.net>

Rencontre internationale de Taiji Rhénan

Les 17èmes rencontres internationales de Taiji Rhénan auront lieu en Suisse, à la Chaux-de-Fonds les 26, 27 et 28 octobre prochains. Après les succès rencontrés en 2001, 2003, et 2005, cette année encore, l'école de Taiji de Cornelia Gruber organise cette rencontre. Cette manifestation a été rebaptisée « Tai-Chi Tcho » en référence à « La Tchaux » et à « Jio » l'une des huit techniques de base du Taiji. 22 professeurs renommés venus d'horizons divers seront présents. Ne ratez pas la démonstration dans le Parc du jardin des Musées à La Chaux-de-Fonds où près de 180 personnes effectueront les mouvements de l'enchaînement du Taiji. www.taichichuan-cornelia.com

Médecine chinoise en Touraine

Le Centre Tao sous la direction de Philippe Aspe vous propose des cours et des stages de Taiji, Qi Gong et médecine chinoise. tél. : 02 47 50 17 70 contact@centretao.net

www.shiatsu.fr

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

2 centres:

PARIS & MARSEILLE



SHIATSU RELAXATION - SHIATSU DE LA PERSONNE AGEÉ

SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE SHIATSU DU BÉBÉ

SHIATSU ASSIS - SHIATSU - RELAXATION POUR HOMMES D'AFFAIRES

SHIATSU EN ENTREPRISE - SHIATSU POUR FUMEURS

SHIATSU FAMILIAL 100 h
SHIATSU DÉCOUVERTE 250 h
SHIATSU LIBERTÉ 1.000 h

ECOLE DE SHIATSU André Nahum

41, rue de Paradis - 75010 Paris (près Gare de l'Est - Gare du Nord)

Tél 01 45 23 48 88

PROCHAIN RENDEZ-VOUS



N° 47 Dossier spécial

ARTS D'ASIE

De la Chine au Japon...

parution le 30 novembre 2007

www.generation-tao.com

REGIE PUBLICITE

Génération Tao

144, bd de la Villette - 75019 Paris

tél. : 01 48 24 42 42 fax : 01 48 24 42 44

contact : 06 60 29 30 00

pub@generation-tao.com



Renseignements techniques

magazine gratuit en ligne : 68 pages

Remise des ordres de typons :

3 semaines avant la date de parution. Trame 150.

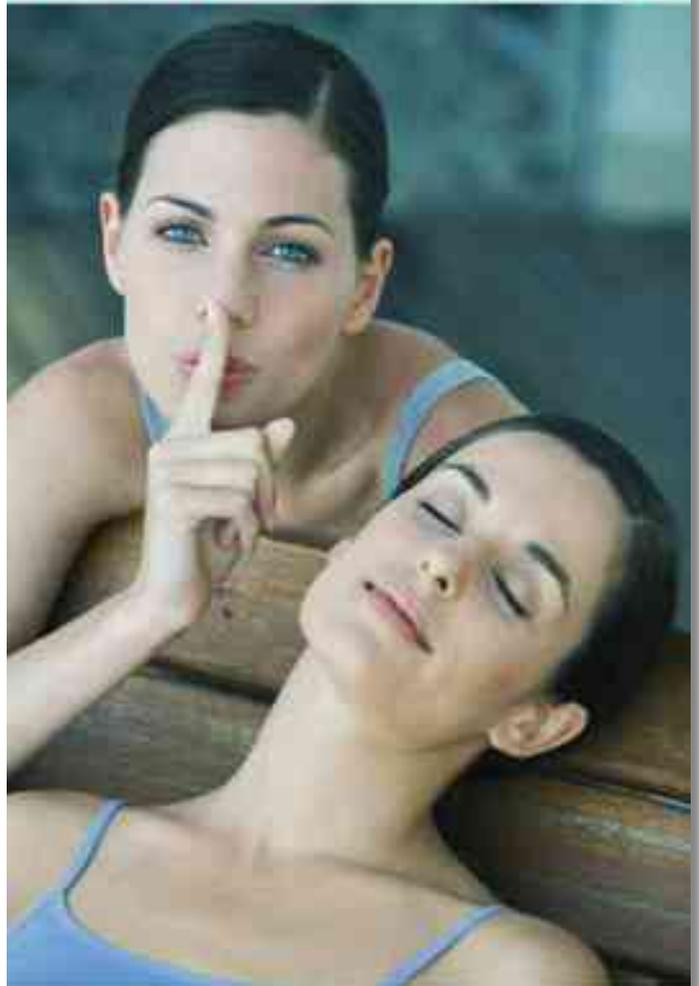
Prochaine parution :

Génération Tao n° 47 : 30 NOVEMBRE 2007

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

salon zen

bien-être et développement personnel



*bien dans sa tête,
bien dans son corps*

4-8 octobre 2007

11h-19h - nocturne 21h le vendredi

Espace Champerret,
Paris 17^e, M^o Porte de Champerret

300 stands, 180 ateliers, 10 conférences

renseignements et programme sur
www.salon-zen.fr ou par tél. 01 45 56 09 09

metro

RMC
INFO TALK SPORT

L'embryon d'immortalité

L'immortalité en soi-même

par Delphine L'huillier

Ma « jeune maturité » me donne parfois l'étrange sensation d'un « déjà vu ». Ainsi le hasard me mit dernièrement sur le chemin de bien surprenantes retrouvailles. En cherchant sur internet le nom d'un militant écologiste chinois qui se bat contre la pollution des déchets d'uranium, j'ai retrouvé le nom de l'un de mes anciens enseignants à l'EPHE⁽¹⁾ de Paris : François Bizot⁽²⁾. Je n'avais suivi ses cours que pendant quelques semaines, et c'était bien là aussi le fruit du hasard qui avait conduit mes pas jusqu'à lui... C'était alors pour moi une année de transition entre Nancy — dont je viens d'apprendre qu'il est originaire — et Paris. Mon esprit et mon corps menant chacun leur vie séparément à cette époque (!), j'étais attirée par d'autres expériences plus « psilocybiniques » et extasiantes. Mais je me souviens aujourd'hui, comme d'un rêve éveillé, de cette petite salle de la Sorbonne dans laquelle François Bizot nous rapportait les dernières avancées de ses recherches sur les rituels bouddhistes, notamment en Thaïlande. J'ai retenu et intégré de ces moments qu'aussi belle une religion ou une spiritualité puisse être, elle peut pécher par son ignorance. Qu'ainsi le Bouddhisme, spiritualité et philosophie par laquelle j'étais attirée alors, pouvait être vécue comme une religion par ailleurs — rien de bien transcendant pour l'instant me direz-vous —. Que des rituels très précis, notamment initiatiques, de naissance et de mort, y avaient lieu — vous m'en direz tant ! —. Que plus le souci du détail était grand, plus le rituel avait souvent perdu de son sens. Il fallait planter tel piquet à telle distance, poser le linge blanc de telle manière et dans telle direction... Parce qu'au fond, plus personne ne savait ce que cela signifiait. Ah ! Intéressant...

Je ne saurais sans doute jamais si c'est sur ce fait que François Bizot voulait mettre l'accent, mais c'est ce qui pour moi restera gravé : on pouvait se perdre dans des détails parce

qu'on avait perdu le sens du chemin. Je pouvais me perdre à accumuler des connaissances et combler un vide existentiel — et matriciel — plutôt que de me nourrir de sens.

Peut-être bien qu'ainsi je réveillai ce jour-là, dans cette prise de conscience, le goût de l'expérience du sens et du sens de mes actions.

Et il aura fallu que je recroise le nom de ce professeur pour que je me souvienne de ce moment. Il aura aussi fallu que je recroise son nom pour que je mesure la qualité et le parcours de cet homme dont je me rappelle la douceur et la simplicité. Il aura fallu douze années pour que ma curiosité s'aiguise et que j'apprenne qu'il avait été géomètre, soldat en Algérie, barman, potier en Angleterre, tromboniste de jazz au Slow Club, dessinateur, et qu'il avait passé trois mois dans la jungle prisonnière des Khmers rouges.

Quel parcours ! Et je mesure à quel point je pouvais peu m'intéresser à ceux qui me donnaient de leur temps et de leur savoir.

A quel point j'étais peu consciente. La gangue était vide, je manquais de « grain » et de consistance.

Aujourd'hui je peux enfin savourer ses paroles et ce qu'il dit du *kamatthan* : « Le bouddhisme d'Asie du Sud-Est se fonde sur le corps, appelé *kamatthan*, de *kamma*, qui signifie « l'action », et *than*, qui signifie « le lieu ». Le corps, c'est le lieu de l'action. C'est ce que nous sommes, nous n'avons que cela, et c'est à travers ce corps que chacun peut être amené à développer « l'immortalité en soi-même », comme disent les Khmers. Vous entrez en vous-même et vous nourrissez, à l'aide de formules, un « embryon » qui vous permettra, au moment de la mort, de remplacer ce corps périssable. C'est vraiment une idée extraordinaire, de se donner naissance à soi-même. Oui, il est vraiment extraordinaire qu'à cet instant crucial une telle conscience puisse exister.

A l'aube de cette réflexion, je me dis : osons ne pas nous perdre, et aimer

se perdre, en conjectures et pour lors, en « chinoiseries »⁽³⁾ : *ce mouvement date-t-il de l'époque Ming ou Song ? Est-ce que le 43 VB est sollicité si j'inspire avant d'expirer ?...* pour toucher l'essence de notre âme et nourrir l'embryon d'immortalité.

(1) Ecole Pratique des Hautes Etudes.

(2) Né en 1940 à Nancy, François Bizot est envoyé en 1965 à la conservation d'Angkor, il devient spécialiste du bouddhisme khmer. En 1971, il est emprisonné pendant trois mois sous la férule du Khmer rouge Douch (*Le Portail*, Flammarion, 2001). Expulsé du Cambodge en 1975, il s'installe en Thaïlande et fonde un centre de l'Ecole française d'Extrême-Orient. Paraît le 8 septembre : *Le Saut du varan* (Flammarion).

(3) Nous autres amoureux de la culture chinoise sommes souvent atteints du syndrome des « chinoiseries », ce sens du détail qui nous fait perdre l'essence... Et qui peut atteindre jusqu'aux plus expérimentés d'entre nous.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

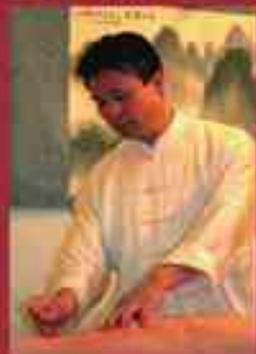
Se donner naissance à soi-même.



PORTRAIT

Rédactrice en chef du magazine GTao, Delphine L'huillier entre dans l'aventure du magazine en 1997. Formée au massage en Indonésie et en France. Elle a également été formée au Wutao et à la Trans-analyse® par Pol Charoy et Imanou Risselard. Elle anime également des stages pour la création de son propre jeu divinatoire.

INSTITUT LU DONG MING



Médecine Traditionnelle Chinoise
et Arts Energétiques

Docteur Kunlin ZHANG

FORMATION en Médecine Traditionnelle Chinoise

Formation sur 3 ans

Dirigée par le Docteur Kunlin Zhang, cette formation s'appuie sur les connaissances remises à jour et éditées dans la 7^e édition officielle de Médecine Traditionnelle Chinoise.

Conçus par un groupe de grands professeurs en Médecine chinoise, les contenus ont été contrôlés et visés par le Ministre de l'éducation. Ils sont actuellement les seuls manuels de référence pour l'enseignement de la MTC dans les universités en Chine.

À l'issue des 3 années, un stage sera proposé: 100 heures minimum pour obtenir une qualification sur le terrain et le diplôme de l'Institut Lu Dong Ming. Il sera ensuite possible de passer l'examen de la Fédération.

FORMATION en MASSAGE TRADITIONNEL CHINOIS

Formation initiale en 2 ans
à l'issue de ces 2 ans: examen de fin de 1^{er} cycle

Formation complémentaire:
4 stages à thèmes de 6 jours chacun

Formation complète:
Une attestation et un diplôme valident l'ensemble de la formation.

FORMATIONS et COURS HEBDOMADAIRES

WU DANG QI GONG
TAI JI QUAN
BAGUA ZHANG
XING YI QUAN
ÉPÉE
MÉDITATION

STAGES de QI GONG

QI GONG du TIGRE
24-25 novembre 07 – 15-17 février 08
QI GONG des YEUX
26 - 27 avril 2008

SOIRÉE DÉMONSTRATION

samedi 22 septembre 2007
19h30 à l'Institut Lu Dong Ming



dates des séminaires de formations - horaires des cours - tarifs
demandez notre brochure au secrétariat du centre.



FWS
**Fédération
de Wushu
et Sanda**

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

Rejoignez
la Fédération
de tous les
Arts
Martiaux Chinois

Septembre 2007 Nouvelle adresse de site

www.federationwushu.org
info@federationwushu.org

146, Bd de la Villette, 75019 Paris

Contact administratif : 06 98 86 41 53 - Contact sportif : 06 20 28 47 74

