

Génération TAO

www.generation-tao.com • le magazine Yin-Yang • N° 55 • décembre 2009

■ L'HABITAT : espace du Vivre

Yangsheng
Taiji, l'écologie intérieure
L'alchimie des énergies
Feng Shui, Wutao®
Ecologie corporelle®...

■ SANTÉ
Comment mieux dormir ?

■ AIKIDO
L'enseignement secret
de Morihei Ueshiba

■ HOROSCOPE 2010
L'année du tigre

U Union
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 onze 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 !



➤ **DANS CETTE BROCHURE**
40 QUESTIONS-RÉPONSES
SUR LA MÉDECINE CHINOISE

U.F.P.M.T.C.

BP 294 - 75484 Paris cedex 10 - Tél. : 01 45 23 15 52 (mardi & jeudi) - Port. : 06 19 95 26 75
E-mail : infos@ufpmtc.com - Site internet : www.ufpmtc.com

ACADEMIE DE TAICHI CHUAN TRADITIONNEL Style YANG SAU CHUNG Transmis par Bruno ROGISSART

Dans la lignée des Maîtres IPTAITAK
GINSOON CHU et YANG MA LEE
(fille de maître YANG SAU CHUNG).

Forme en 108 mouvements – épée – sabre – bâton
lance – perche - TUISOU – SANSHOU – DALU –
WAPU – Formes combinées mains nues et armes
TAIJIZHUANG GONG – NEIGONG – Forme rapide ...



Le Taichi Chuan Style Yang traditionnel = de la forme à la fluidité au fil de l'énergie = la forme en 108 mouvements – la gymnastique – le TUISHOU – les postures de CHIKUNG 280 pages – 30 €



L'épée du Taiji style yang traditionnel = le phœnix déploie ses ailes = forme en 53 mouvements – 120 pages – 24 €

À vous procurer directement sur la boutique en ligne

Affiliée à la FFWAEMC

Dans la pure tradition
de la famille YANG !!!



FORMATION ET STAGES

● Paris 7^{ème} 2010

Nouveau cycle accessible
aux débutants complets.

Liste des cours
hebdomadaires
sur notre site !!!

25 - 26 Février / 19 - 20 Avril 2010

Programme complet et détaillé sur le site

● Stage d'été en Ardèche (à SATILLEU)

Débutants et avancés du 6 au 10 juillet 2010

NEIGONG - Forme en 108 mouvements
Forme du sabre - TAICHI avec partenaire (Tuishou
Dalu - San Shou - forme combinée mains nues).

● LYON 5-6-7 MARS

● PLERIN (Dépt 22) 17-18 avril

Tél/fax 03.24.40.30.52 infos et boutique en ligne ! - www.iteqg.com

Sommaire

N° 55

Directeur de publication

Pol Charoy
pol.charoy@generation-tao.com

Directrice Artistique

Imanou Risselard
imanou@generation-tao.com

Maquette

Toutdésigné & Frédéric Villbrandt

Mise en page & création graphique

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

COMITE EDITORIAL

sous la direction de:

Delphine Lhuillier
delphine@generation-tao.com

avec: Pol Charoy & Imanou Risselard,
Sandrine Toutard, Dominique Radisson,
Cécile Bercegeay, Arnaud Mattinger,
Marie Delaneau, Isabelle Martinez

Ont contribué à ce numéro:

DOSSIER BIOTAO: L'HABITAT, ESPACE DU VIVRE

Josette Chappellet, Jean-Marc Plessy,
Florent Loiacono, Thierry Hugué

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Alain Nahmias

VOIE DU MOUVEMENT

Hacène Aït Aïder, Jean-Daniel Cauhépé,
Patrick Thias Balmain

CO-NAISSANCE DE SOI

Patrick Sigwalt, Eulalie Steens

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Liao Yi Lin, Maya Parent-Picandet,
Emmanuel Duquoc

Michel Deydier-Bastide

RELECTURES

L'œil de lynx de Marie Delaneau

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Plessy, Frédéric Villbrandt,
Jean-Marc Lefèvre, Juliette Heymann,
Hacène Aït Aïder, Laurent Renault, Luis,
Christian Nitz, Katherine Boëto, Frédéric
Dupin, Claire Curt, Rudybaby, Little Shao

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

www.fotolia.fr, Génération Tao,
éditions Minerva, Budo Éditions, Pat Fauve

Thierry Hugué, Hacène Aït Aïder,
Ucka Llolo, Jean-Daniel Cauhépé

Guy Trédaniel éditeur, Liao Yi Lin,

Patrice Levallois, Association « Être Humains... »

Editions Souffle d'Or, Féodor Tamarsky

COUVERTURE

Illustration inspirée par la représentation
taoïste & alchimique:

le Neijing Tu

par Frédéric Villbrandt

INTERNET

Dominique Radisson

RÉGIE PUB

tél.: 0660293000 / pub@generation-tao.com

SUIVI DE FABRICATION

André Martin

IMPRIMERIE

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

COMMISSION PARITAIRE:

n° 1109 K 86845

Dépôt: 23 DECEMBRE 2009

N.D.L.R.: Le choix orthographique du chinois est
laissé à l'appréciation des auteurs. Photocopier ou
reproduire ce magazine sans autorisation nuit à sa
création et à sa diffusion.

GENERATION TAO

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

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

Editao

p. 5

Infos

p. 6

Idées au gramme: « Famille ou maison? » par Cyrille J.-D. Javary

p. 6

Créatifs Culturels: L'intelligence Collective Globale par Etienne Hayem

p. 8

Chronique Consommation assagie: Habiter... par Ezzedine El Mestiri

p. 8

DOSSIER BIOTAO: L'HABITAT, ESPACE DU VIVRE

p. 14

L'art du Yang Sheng: cultiver notre habitat intérieur par Josette Chappellet

p. 16

L'alchimie des énergies: des Terres et des Hommes par Jean-Marc Plessy

p. 18

Feng Shui: préserver notre environnement par Florent Loiacono

p. 20

Ecologie intérieure: la voie des arts martiaux internes chinois

p. 22

« Habiter notre corps » par Delphine Lhuillier

p. 24

Wutao: un peu de pratique avec Imanou

p. 24

Culture & Société

L'acte de peindre: sur les traces de Citrouille Amère par Isabelle Martinez

p. 28

Le lotus aux mille pétales: plante sacrée par excellence par Alain Nahmias

p. 30

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

p. 34

Voie du Mouvement

L'esprit de Wudang par Hacène Aït Aïder

p. 38

Le mouvement Hip Hop: rencontre avec Ucka Llolo

p. 40

L'enseignement secret de Morihei Ueshiba par Jean-Daniel Cauhépé

p. 42

La glisse intérieure: art martial & art de vivre par Patrick Thias Balmain

p. 46

Co-naissance de Soi

Psychoanalyse et culture chinoise par Patrick Sigwalt

p. 48

L'année du Tigre: Horoscope 2010 par Eulalie Steens

p. 50

Santé & Bien-être

Comment mieux dormir? par Liao Yi Lin

p. 52

Le jeu du Tao: rencontre avec Patrice Levallois

p. 54

M.T.C.: Des aiguilles et des Hommes par Maya Parent-Picandet

p. 56

Xin Li: La peur, Huang, par Michel Deydier-Bastide

p. 57

La cuisine du Tao: légumes et tofu au lait de coco par Emmanuel Duquoc

p. 58

Carnet d'adresses & Agenda

p. 60

Abonnements & Anciens numéros

p. 63

Le mot de la fin... par Delphine Lhuillier

p. 66



Dossier: L'HABITAT, ESPACE DU VIVRE

L'Habitat n'est pas seulement le lieu où nous vivons, c'est aussi l'espace que nous habitons en nous: une écologie intérieure quand je prends soin de moi; un Feng Shui quand je prends soin de mon environnement; une écologie corporelle quand je me vis dans une globalité; un art de « nourrir le vivre » quand ce tout s'inscrit dans une harmonie avec la nature, le vivant... Le Tao!

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



Infinitude Université du désert

Stages,
retraites,
ermitages,
randonnées
en Mauritanie

Hiver 2010

Infinitude
Domaine de Chardenoux
71500 Bruailles

03 85 60 40 33

fax 03 85 60 40 31

infos@terre-du-ciel.fr

Infinitude
Licence Point Afrique
LI n° 075 000080

Départ le dimanche
de Paris

Retour le dimanche
à Paris

sur vols charter
Point Afrique
Paris/Atar (Mauritanie)



On peut lire,
feuilleter, télécharger
la brochure
sur le site
www.terre-du-ciel.fr

Stages en campement fixe
Randonnées chamelières
avec ou sans enseignement
Ermitages

- Méditation et Qi Gong avec Marc Sokol
- Chanter : la voix de notre lumière avec Jean-Pierre Meyran
- Marche et méditation avec Nadège Amar
- Désert et Musique avec Jean-Marc Vignoli
- Voix spontanées, voix archaïques avec Milaya Lodron
- Ouverture à l'infini avec Alain Chevillat
- Guérison des blessures Intérieures avec Catherine Tihon
- Devenir soi-même, choisir la Vie avec Marilena Marasca....

Ayurvédisme

2 nouvelles promotions
en formation professionnelle

Conseiller de santé en Ayurvédisme et Thérapeute en Panchkarma débutent en automne 2010.

Elles sont assurées par le **docteur Partap Chauhan**, docteur en médecine ayurvédique de l'Université de Delhi (Inde), et fondateur d'une clinique et d'une fabrique de produits ayurvédiques à Delhi.

Dr Chauhan est l'auteur du livre *Ayurvédisme, l'équilibre de la vie*.

Il sera assisté par des collaborateurs indiens de sa clinique.

Elle se déroule en 3 modules de 5 jours au Domaine de Chardenoux, et 2 semaines en Inde, dans la clinique du Dr Chauhan, pour y acquérir de « la pratique ».

Des modules préalables, ouverts à tous, sont indispensables pour participer à ces formations. Dates des modules :

- pour suivre la formation **Conseiller de santé en Ayurvédisme** :
du 13 au 18 juin 2010 - au Domaine de Chardenoux (Saône-et-Loire)
ou du 8 au 14 août 2010 - au Domaine de Chardenoux (Saône-et-Loire)
- pour suivre la formation **Thérapeute en Panchkarma**
(ce module préalable est fortement conseillé) :
du 20 au 25 juin 2010 - au Domaine de Chardenoux (Saône-et-Loire)
ou du 15 au 21 août 2010 - au Domaine de Chardenoux (Saône-et-Loire)



Université
Terre du Ciel
Domaine
de Chardenoux
71500 Bruailles

03 85 60 40 33

fax 03 85 60 40 31

infos@terre-du-ciel.fr

www.terre-du-ciel.fr

La brochure sera
disponible sur le site
www.terre-du-ciel.fr
à partir du 10 janvier.



par Pol Charoy
& Imanou Risselard



La « Totale écologie » ou rien !

La nécessaire œuvre alchimique ou le souffle du changement

Aujourd'hui, on ne peut plus parler d'écologie sans que l'individu s'unisse en pleine conscience, intégralement, au cycle de la vie. C'est pour nous la voix ultime de la « Totale écologie » : **l'engagement sans réserve de tout notre être**. Car nous ne pourrions pas faire l'économie de l'alchimie de notre propre corps-terre, de mettre de l'ordre et de tirer le clair de l'obscur dans le terreau de nos pulsions, de nos émotions et de nos pensées.

Rien ne peut en effet, et ne pourra, remplacer l'accomplissement de cette œuvre titanesque, parfois celle de toute une vie mais ô combien essentielle à la cohésion et à l'avènement de notre humanité. Car il nous semble vain d'essayer d'agir à « coups » de volonté sur notre propre corps, le corps de la terre, le corps social ou sur les corporations idéologiques. **De bonnes et sincères résolutions ne suffisent plus, il nous faut aujourd'hui acter, simultanément, en nous et autour de nous.**

Nous avons déjà eu 2009 et bientôt 2010 années depuis la naissance du Christ pour réussir cela, sans parvenir à trouver cet équilibre harmonieux... Et nous finissons par douter de sa possible réalisation.

Et pourtant... Pourtant quelque chose me donne à croire que réunir ces trois espaces : les pulsions vitales, les émotions et les pensées, en nous et pour nous-mêmes, nous donnerait une vision non fantasmée, c'est-à-dire moins projective de nos désirs, de nos névroses et de nos « démons ». Pouvoir mettre en plein jour nos zones d'ombres et nos angles morts, faire la paix avec nos pulsions, nos émotions et nos pensées nauséabondes, parfumées et/ou travesties. **Mettre du chaud là où c'est froid, mettre du froid là où ça brûle et du chaud-froid là où c'est tiède.**

Car c'est cette alchimie incontournable que nous devons réaliser pour aborder ce changement radical dans notre plus grande nudité, sans détours, sans haine, ni complaisance. Pour ne pas nous terrer dans la culpabilité, mais nous enraciner dans la prise de responsabilité de nos états, quels qu'ils soient. Et quelle que soit la perception de ces états aux prises dans notre vie d'aujourd'hui — qu'ils nous viennent tout droit du transgénérationnel ou d'ailleurs — pour enfin **oser acter l'évident, c'est-à-dire le changement qui s'impose.**

Tous ces mille et un ajustements, ces grands-petits bouleversements feront de nous et nous placeront alors comme souverains de nos pulsions, de nos émotions et de nos pensées, au lieu d'en être le simple jouet soumis à leur tyrannie.

Cette subtile harmonie enfin retrouvée nous posera naturellement et respectueusement dans nos terres intimes ; **alors dans cet état de complétude nous ne soumettrons plus ni l'humain, ni l'animal et ni, bien sûr, la terre.**

Toute l'équipe de Génération Tao se joint à nous pour vous souhaiter de très belles fêtes de fin d'année et un passage en 2010 placé sous le signe de la puissance pour que nos résolutions puissent prendre corps et habiter nos âmes. ■



Famille ou *maison* ?

par Cyrille J.-D. Javary

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

« E.T. – Maison! »... Vous vous souvenez de ce petit alien aux sentiments si humains qui regardait les étoiles avec le mal du pays. Est-ce sa famille ou sa maison qui lui manquait? Les deux sans doute, tant sur terre ces deux notions se confondent facilement.

La famille est un clan

Même les Chinois le pensent ainsi, pourtant ils l'écrivent bien différemment.

En français, la « famille » nous vient du latin. A Rome, le mot désigne tous ceux qui fréquentent les appartements du maître de maison, du *pater familias*: son lignage direct bien sûr, mais aussi les employés libres (intendants, jardiniers, etc.) et même certains esclaves (cuisiniers, précepteurs), ceux qui justement étaient dits « familiers ».

En Chine, la famille traditionnelle est bien plus large que la famille occidentale, on le voit à l'incroyable pauvreté du répertoire de noms patronymiques. La famille chinoise est un clan. Le principe qui enracine sa continuité n'est pas un simple maillage de relations horizontales entre vivants, mais une subtile convergence rituelle entre vivants et défunts.

Un lien spirituel

L'idéogramme qui désigne le clan familial 家 *jia* (1), représente en fait une partie de la maison, la pièce consacrée au culte des ancêtres, là où tous les membres du clan se réunissent pour célébrer ce qui les réunit. Ce mot est en effet formé avec, en haut, le signe du toit, 宀 (2) et En dessous, celui du cochon, 豕 (3). Il ne faut pas s'étonner qu'il ne comporte aucune référence à des gens, il évoque un lien spirituel. Depuis la plus haute Antiquité, la demie tête de cochon était l'offrande minimale aux ancêtres d'un clan que présentaient ceux qui étaient réunis en leurs noms sous le toit familial. Par ce mot, la famille chinoise se définit non comme un groupe réunit

par des liens de sang ou de proximité quotidienne, mais comme un ensemble plus vaste rassemblé par-delà les générations au moyen d'une convergence commune.



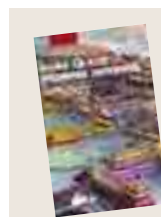
C'est qui « tout le monde » ?

Cette convergence commune peut être réelle, familiale, mais elle peut aussi être virtuelle, voire mythologique, comme dans le cas d'une cité ou d'une profession. Le mot 家 *jia* est en effet couramment utilisé pour désigner les membres d'une même branche professionnelle. C'est ainsi que cette notion si familière pour les Occidentaux: « tout le monde », quand cette expression désigne une assistance rassemblée ici et maintenant autour du motif commun, qu'il s'agisse du public d'un spectacle ou des convives d'un banquet entre amis, se dit en chinois 大家 *dà jia*, littéralement: « la grande famille ». Mais « tout le monde », est-ce

bien universel? Comment écrit-on « maison » en langage de Sirius? ■

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

Et retrouvez les passionnantes diaphères et conférences de Cyrille Javary sur www.generation-tao.com: tapez « diaphère » ou Cyrille Javary dans le moteur de recherche.



Retrouvez l'ouvrage de Cyrille Javary: « Dans la cité interdite » dans son format poche (éditions Picquier). Une riche et savante idée cadeau pour les fêtes!



PORTRAIT

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

Psychologie chinoise Xin Li

> Cours personnel ou professionnel, formations par week-ends et stages

Niveau personnel sur 2 ans : certificat
Niveau professionnel sur 4 ans : diplôme et DES
Formation d'enseignants sur 5 ans : Master PC

> Cours à distance

> Stages d'été

> Conférences annuelles en été

Sexologie chinoise Xing Xue

> Formation à titre personnel : sur 1 ou 1 stage réservé aux étudiants avec délivrance d'une attestation d'études

> Formation de spécialisation : sur 1 ou 1 stage réservé aux étudiants de Xin Li, et sanctionnée par un Certificat de spécialisation en Xing Xue

中医心理学院

ACADEMIE de PSYCHOLOGIE CHINOISE XIN LI



ECOLE AGREEE PAR L'ACADEMY OF CHINESE PSYCHOLOGY DE HONGKONG

Tel : 04.03.77.52.30 - 06.07.20.05.34

Site : <http://www.psychologiepochinoise.com>

Initiation

Découvrez qui vous êtes véritablement grâce à un voyage initiatique à la frontière entre spiritualité et mécanique quantique.



Claude Cléret
Spiritualite3G.com

Rejoignez-moi pour une journée consacrée à votre développement personnel et spirituel par le vécu d'expériences profondes. Si voir c'est croire, alors vous allez être servis :-). Libérez-vous de ce que vous n'êtes pas et accédez enfin à qui vous êtes réellement...

Au programme : méditation Haute-Energie, 6ème Sens, navigations aux Portes des Rêves, explorations au cœur de l'Univers et de l'Energie, connexion avec votre moi intérieur...

Une journée en mars : 14, 15 ou 21 au choix - Paris -

Places limitées, réservation obligatoire

Infos sur www.initiation3G.com

ou en écrivant à : initiation3G@meditation3G.com

- pour débutants - avancés - professeurs - experts -

Nouveau programme 2010

QI GONG des 18 Paumes de Bouddha

Tai Ji Quan, structure et intégrité

LANCE du Tai Ji



Nantes

- 08, 09 et 10 janv

- 26, 27 et 28 mars

- 13 et 14 mai 2010

Paris

- 13 et 14 fév 2010

Rennes

- 16 et 18 mai 2010

Maître Howard CHOI

Lignées directes :

- Maître YANG SAUCHUNG

- Maître CHEN YONG FA

Programme complet : www.tai-ji-centre.net

Contact : 06 83 66 23 94

LOCATION DE SALLES

Centre d'Arts et d'Ecologie Corporels Gtao



- 2 salles lumineuses, et chaleureuses au calme, Rares : 110 m² & 80 m²
- 1 salle de pratique consacrée aux arts martiaux externes : 100 m²
- 1 salle de soins dédiée aux soins et aux massages.

01 42 40 48 30 • cecile@generation-tao.com

<http://www.generation-tao.com>

Week-ends & Semaine - Paris 19^{ème}

ZHI ROU JIA

L'école du développement de la douceur

Formations de pratiquants
et d'enseignants de Qi Gong - Nei Gong
Ac.Mo.Es. (l'Art du Mouvement Essentiel)

Qi Gong - Nei Gong

Approfondissement de votre pratique et de vos connaissances en énergétique chinoise.

Préparation au professorat et au diplôme fédéral (FWS).

Pédagogie, analyse du mouvement, anatomies fonctionnelle et symbolique liées à la pratique du Qi Gong.

Prendre soin de soi au féminin

Régénération naturelle et Qi Gong pour les femmes.

Qi Gong des enfants

Préparation à l'enseignement.

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

Séminaires de formation - Master class.

Initiation à l'alchimie intérieure

Contact :

06 13 92 28 71

06 13 92 05 91

zhiroujia@orange.fr

Laurence Lartadellès

Jean-Michel Chanet

Plus d'informations sur www.zhiroujia.com



L'Intelligence

Collective Globale

par Etienne Hayem

Régulièrement, nous vous faisons mieux connaître les Créatifs Culturels. Aujourd'hui, The Transitioner et les recherches menées par Jean-François Noubel.

Jean-François Noubel est le fondateur de The Transitioner, une organisation de recherche et de développement en Intelligence, Conscience et Sagesse Collective. Pionnier dans une pratique intégrale de recherche alliant corps, cœur et esprit, The Transitioner vise à créer des organisations globales mues par la sagesse et à développer les monnaies libres.

L'Intelligence Collective

L'IC (Intelligence Collective) est à la fois le phénomène qui émane de la création d'un groupe et la discipline de recherche qui consiste à l'étudier. Dès que nous nous relient, apparaît un lien invisible entre les êtres constituant l'ADN du groupe, ou ce que nous appelons parfois l'esprit d'équipe.

Jean-François Noubel définit l'IC comme la capacité d'un groupe d'individus à visualiser un futur et à l'atteindre en contexte complexe. Ainsi, depuis l'origine des temps, lorsque les animaux ou les êtres s'organisent en groupes, ils créent une nouvelle forme leur permettant d'acquérir des propriétés que seuls et séparés ils ne pouvaient obtenir. Le tout devient alors supérieur à la somme des individualités: les hommes préhistoriques s'organisaient en groupes pour chasser le mammouth comme les tigres se regroupent pour chasser. Ainsi l'IC nous permet de chercher et d'utiliser la forme la plus adéquate à adopter pour un groupe selon le contexte dans lequel il se trouve.

Trois formes de groupes

On remarque trois formes principales chronologiques qui se complètent. La première, la forme originelle, utilise le corps comme outil principal. On la retrouve chez nos chasseurs... une équipe de foot ou un groupe de jazz. Quelques caractéristiques: l'holoptisme (conscience et vision du tout), la taille humaine, la souplesse, l'adaptabilité, la réactivité et la performance. La force du lien réside sur la volonté de créer ensemble et sur l'équilibre des talents individuels. Elle se limite à un petit nombre et nécessite le rassemblement physique dans un même lieu.

La deuxième forme existe depuis l'écriture, lorsque nous nous sommes organisés en forme dite pyramidale afin de réaliser des projets plus grands selon une division du travail et une chaîne de commandements bien définies. La construction des cathédrales ou les caravelles de Christophe Colomb en sont de parfaits exemples du passé. Aujourd'hui, la plupart de nos institutions et entreprises utilisent cette forme. Si la forme pyramidale permet de braver le nombre et la distance, le charbon qui la chauffe est souvent une ressource rare qu'il convient de défendre, dans une lutte de compétition contre les autres organisations pour assurer la survie de la sienne. Le lien est maintenu à l'intérieur de la hiérarchie par le contrôle des ressources rares et la création du besoin, du manque. Ainsi dans un grand nombre de cas, l'argent rare permet de maintenir l'ordre dans la chaîne de commandements.

La volonté de créer ensemble.

L'Intelligence Collective... Globale

Tout récemment est apparue une troisième et nouvelle forme d'IC dite Globale. Née avec Internet, nous en découvrons tout juste les contours. Elle possède les mêmes propriétés que la forme originelle sauf qu'elle n'est plus limitée par la distance ou le nombre. Le corps utilisé dans la forme originelle est remplacé par le *socialware*, un mode d'interaction via les outils en ligne et les réseaux sociaux. Les individus se réunissent ici par le sens et sont motivés par l'envie de contribuer à un projet global. Si le pyramidal maintenait le lien via les monnaies rares, dans l'IC Globale il est possible de créer des monnaies libres qui permettent de quantifier, mesurer et organiser les flux d'échange entre les individus. Il est encore trop tôt pour parler de ses limites, mais il est important de comprendre son impact et sa portée dans le paysage moderne du 21e siècle. L'argent ayant été pendant de nombreux siècles la ressource rare par excellence, Internet et l'IC Globale ont permis la naissance des monnaies libres. ■

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



PORTRAIT

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

Créa : © Maxim Malevich - Fotolia.com



LE SIFOU La Voie du Jeu!

Par les mille spirales de ma barbi-
chette, avec l'humidité de l'hiver, mes
os grincent un peu. Quelques mouve-
ments de Qi Gong pour me réveiller en
pleine forme et je m'en vais « jouer au Wushu »... Rien de tel
pour me requinquer les méridiens! Mais au fait, saviez-vous
que, dans l'Empire du Milieu, l'on disait « jouer » pour prati-
quer les arts martiaux? Non? Ah, c'est pourtant si essentiel!
S'il est vrai que la Voie des arts martiaux, c'est le dépassement
de soi par l'effort, on progresse bien plus vite en s'amusant...
Parce qu'il y a du plaisir... Et que l'on ne voit pas le temps
passer quand on joue. Regardez les enfants comme ils appren-
nent vite si pour eux le moment est plaisant. Et la joie est pour
toujours liée à cet apprentissage. C'est ainsi que mon vieux
maître taoïste m'a transmis toute sa connaissance. Il faisait sans
cesse des blagues et riait tout le temps. Un bon rire jovial,
le ventre rond et généreux d'un Bouddha chinois comme vous
avez pu déjà en voir dessiné ou sculpté. Ah oui, mes Lao
Gong en frémissent encore! Que de bons moments! Oh, je
sais bien qu'ici en France, on ne prend pas le jeu très au
sérieux. C'est forcément pour les enfants ou c'est seulement
divertissant... Pour moi, c'est la source de l'innocence et du
lâcher-prise. Grâce au jeu, on peut créer de l'espace...
Alors, quand j'ai appris qu'ici, en France, le pays de la Loi, le
premier Festival des Jeux pour la Connaissance de Soi allait
avoir lieu, et dans un Dojo, mon Qi n'a fait qu'un tour! Je me
suis dit spontanément, quelle belle idée! Je retrouvais mon âme
d'enfant: on allait jouer au Qi Gong, au Taiji, au Wutao®, au
Wushu, à la Capoeira... Et en même temps à une pléthore de
jeux qui seraient comme des Tao, des Voies pour apprendre à
mieux se connaître, et peut-être même... s'éveiller: l'enfant
intérieur, Féminité, les cartes OH, l'Odyssée du couple, les
Esprits de la Nature, le Jeu de la Transformation...
En plus, quand j'ai su que les organisateurs de ce grand mou-
vement s'appelaient le Souffle d'Or... Pour sûr, avec un tel
nom, je me suis fait fort d'y être pour apporter et partager mon
souffle de vieux Sifou!

PREMIER FESTIVAL DES JEUX

POUR LA CONNAISSANCE DE SOI 1 & 2 mai à Paris,
au Centre d'Arts Corporels Génération Tao, organisé par
le Souffle d'Or: des arts énergétiques, du mouvement et du
souffle pour lâcher-prise & des jeux pour s'amuser et créer.
Renseignements et réservations: www.souffledor.fr



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



La Danse de l'Encre, Lao Tseu, Tao Te King peint par Lassaâd Metoui

Quand un artiste contemporain
rencontre le texte le plus célèbre
de la sagesse chinoise...
Des peintures saisissantes
et originales...

Guy Trédaniel 36 €



Lumière de l'Inde du Sud textes de Maya, photographies de Dominique Guillemain d'Echon

Ce livre nous révèle toutes
les subtilités d'une Inde
secrète et somptueuse.
Où la sensualité des paysages,
la grâce des visages,
la dévotion des hommes

et le raffinement des temples finissent par se
confondre avec la gestuelle du Bharata Natyam,
danse traditionnelle de l'Inde.

Editions DeGeorge 30 €



Karate Dô Kyôhan

par Gichin Funakoshi

Cet ouvrage est le fac-similé
embelli de l'incunable ouvrage
de Maître Gichin Funakoshi,
le « père du karaté ».

Un document unique de l'un
des grands maîtres d'arts
martiaux du XXème siècle,
connu dans le monde entier.

Budo Editions 55 €



Sagesse du bouddhisme

photographies
de Michel Pascal
et de Djana

Michel Pascal et Djana
sont revenus de leurs
séjours en Inde et au
Népal avec des clichés

inédits. Par l'acuité de leur regard, par la force des
paroles du Dalaï-Lama qui ont accompagné leur
périple, ils nous donnent à voir un monde où les mots
sagesse, générosité, compassion résonnent de la plus
belle façon qui soit: celle du cœur.

Laissez-vous toucher...

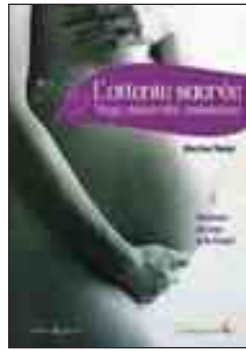
Presses du Châtelet 24,95 €



Le Yoga thérapeutique
par A.G. Mohan
& Indra Mohan

Les auteurs vivent en Inde où ils dirigent un centre privé de Yoga thérapeutique. Ils proposent ici des séquences incluant les positions, mais aussi les mouvements et la respiration qui leur sont associés et ce, avec des objectifs précis. Ce livre s'adresse à ceux qui attendent de la pratique du Yoga des résultats positifs sur leur santé.

Editions de l'Eveil 25 €



L'attente sacrée, Yoga, maternité, naissance
par Martine Texier

Martine Texier présente une méthode originale de préparation à la naissance axée sur la pratique du Yoga de l'Energie. Les exercices proposés sont simples et accessibles; ils sont agrémentés de témoignages de femmes qui apportent confiance et sérénité. Ce livre s'adresse à toutes les femmes qu'elles aient déjà pratiqué le Yoga ou pas.

Le Souffle d'Or,
www.souffledor.fr 16 €



Zen, simple assise
par Philippe Coupey

Ce petit livre nous offre un commentaire très précis du Fukanzazengi: « Guide universel sur la voie juste de Zazen ». Ce texte, écrit en 1227 par le maître Eihei Dōgen, est l'un des textes fondateurs du Zen japonais: il nous explique, dans les moindres détails, pourquoi et comment pratiquer la méditation assise. A savoir que Philippe Coupey est l'un des principaux enseignants de Zen Soto sur le continent.

Editions Désiris 14 €



Ni bourreau, ni victime, les apports de la psychanalyse corporelle
par Bernard Montaud

Véritable méthode de connaissance de soi à travers la mémoire du corps, la psychanalyse corporelle permet de revivre au détail près les quatre traumatismes et leurs événements clés qui ont jalonné notre passé et structuré notre personnalité. Ouvrage écrit à plusieurs, tous psychanalystes corporels.

Editions Edit'as 16 €



L'ultime voyage, la conscience et le mystère de la mort
par Stanislav Grof

Stanislav Grof décrit ici les rituels anciens et aborigènes ainsi que les pratiques spirituelles qui nous aident à comprendre l'expérience de la mort, qui la facilitent et qui nous aident à l'accepter comme faisant partie intégrante de la vie. Incontournable!

Guy Trédaniel 24 €



Le terrain énergétique
par Anne Ducasse

Au fil des pages, Anne Ducasse nous permet de comprendre pourquoi et comment, à un moment donné, l'équilibre de notre terrain individuel est rompu, comment celui-ci s'altère et engendre les conditions favorables au développement de nos maux.

Editions Médicis 15 €



Le livre des chemins
par Henri Gougaud

Les contes ont pour berceau la nuit des temps. Ils savent ce que vous ignorez. Posez la main gauche sur le livre, formulez votre demande secrète, les yeux fermés. En prenant un des trois signets-arbres, pêchez dans le vif du recueil... Le conte qui attendait votre lecture vous répondra. Ecoutez ces voies qui viennent du fond des âges.

Albin Michel 23 €



Un parfum de pivoines sur la mer écarlate
par Gu Long

Dans ce premier volume des Aventures de Chu Liuxiang, se trouve une galerie de portraits inoubliables. Laissez-vous emporter dans l'univers imaginaire de l'auteur qui se caractérise par sa gaîté, sa légèreté bondissante et une volonté délibérée de sortir de tous les cadres littéraires connus.

Editions You Feng 25 €



M. T. C. Le premier Congrès National I



Le premier Congrès National de Médecine Chinoise en France, organisé par le S.I.A.T.T.E.C. (Syndicat Indépendant des Acupuncteurs Traditionnels et des Thérapeutes en Energétique Chinoise) et l'U.F.P.M.T.C. (Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise) associés (tous deux membres de la Confédération Française de Médecine Traditionnelle Chinoise), s'est déroulé à Vichy les 19 et 20 septembre derniers. Il a accueilli 150 personnes et 14 conférenciers et fut également l'occasion de délivrer les tout premiers diplômes de l'examen national de l'U.F.P.M.T.C. et du S.I.A.T.T.E.C.

Y ont été abordés des sujets très divers, puisque ce premier congrès avait volontairement pour thème de ne pas en avoir, afin de présenter, en guise d'ouverture, un aperçu de l'étendue des domaines et applications possibles issus de la médecine chinoise. Ce patchwork de conférences pouvant paraître « décousu » de prime abord, portait non seulement les couleurs de la richesse de la M. T. C., mais en plus, tel un diagnostic passionnant, nous ramenait par des liens très subtils, des branches à la racine, de la disparité à l'union. Oui, nous étions là tous, avec en commun cet amour de la médecine chinoise, quelque puisse en prendre sa forme... Aussi, de la diététique à l'acupuncture, de la réflexologie faciale au Qi Gong, de l'étude du diagnostic par les pouls à la réflexion sur la médecine chinoise et son apprentissage, de la présentation d'un dispensaire à un point sur les formes juridiques et fiscales, de la nomenclature des termes de base jusqu'à l'utilisation de Zi Wu Liu Zhu... Il y en avait pour tous !

La qualité des conférenciers était au rendez-vous et le monde de la médecine chinoise, de l'Orient à l'Occident, agréablement représenté. Pour ne citer que quelques noms, sont intervenus Mme Ma Fan, Mme Wang Defeng, Mme Zhu Mian-sheng, Mr Giovanni Macciocia, le Pr Eric Marié, Mr Matthias Habby, Mr Christophe Andreau...

De passionnants échanges à venir, puisqu'à partir d'aujourd'hui cet événement sera réitéré tous les deux ans, le troisième week-end de septembre. Rendez-vous le 17 et le 18 septembre 2011, à l'Université de Strasbourg. Allez ! Juste un peu de patience...

Elise Masson

Pour ceux désireux de se procurer les textes ou CD audio des conférences, contactez l'U.F.P.M.T.C. : www.ufpmtc.com

ZOOM SUR UNE MÉTHODE La Trans-analyse®

C'est en 2004 que les « Ateliers de l'éveil » animés depuis 1994 par Pol Charoy et Imanou Risselard deviennent avec Giovanni Fusetti la Trans-analyse. Celle-ci appartient à la grande famille des arts initiatiques qui s'inspire des origines de la création artistique comme voie d'épanouissement, à la fois individuelle et collective ; c'est retrouver la voie initiatique dans l'art. L'« apprenti(e) » est amené(e), au fur et à mesure de son cheminement, à découvrir les énergies qui animent sa vie : celles qui tantôt le « manipulent » et tantôt le « guident ». Pour y parvenir, le corps vécu dans sa corporalité (p. 24) 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 » figure comme le pilier central du cheminement.

La « trans-analyse » présente l'avantage de réunir 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, signifié par « analyse ». Aussi la transe d'une part, qui peut n'être qu'un exutoire, devient ici un outil d'analyse et de prise de conscience, et d'autre part, l'analyse qui risque de renforcer le mental, devient ici un outil idéal pour appréhender la transe.

La transe apparaît ainsi 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 trans-personnel — comme l'a si bien décrit Stanislav Grof. Les moyens utilisés pour « entrer dans l'état » sont : le Wutao et le « Souffle Alchimique », les arts scéniques et la « théâtralisation » (en jouant avec mes déséquilibres, je trouve mon équilibre).

Sur un plan philosophique, la Trans-analyse initie pour la personne un mouvement qui la conduit de l'ancien au nouveau : d'anciens comportements ou habitudes vers une nouvelle compréhension d'elle-même et du monde. C'est aller quérir des énergies enfouies, pour ainsi dire « fossilisées », et les réveiller en leur réimpulsant une onde de vie.

contact : transanalyse@generation-tao.com + p. 62

Prochaine parution : La méthode Bates



© pat fave - Fotolia.com

Habiter...

**Nous sommes habités
par ce que nous aimons !**

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

A chaque parution, vous retrouverez cette chronique consacrée à un aspect de notre consommation responsable et assagie.

Il sur le moindre dictionnaire nous renseigne que : « Habiter : *habitare*), signifie : « avoir sa place en tel lieu. Habiter une

jolie maison. Habiter à la campagne. » Pourtant, et ceci dans toutes les civilisations et les cultures, Habiter, c'est plus qu'occuper un lieu. C'est trouver surtout ses marques et ses repères dans un paysage, dans une vie, dans une destinée. C'est aussi tracer des coordonnées et s'enraciner dans une terre, dans un monde mouvant qui nous appelle de plus en plus au nomadisme.

La connaissance des formes, des pratiques et des modèles d'habitat nourrit tout autant la pensée des philosophes, des sociologues et des historiens de la société que celle des urbanistes et des économistes. Au-delà de la matérialité, il y a l'esprit et tout le bien-être. « Ce ne sont pas les lieux, c'est son cœur qu'on habite. », écrit John Milton. Souvent, nous entendons dire : « Ma maison est mon havre de paix ». Cela veut dire combien cette appropriation d'un espace et son marquage sont tellement essentiels pour nous. Un intérieur dans lequel nous souhaitons vivre, qui annihile nos peurs et nos angoisses. Faut-il rappeler que nous passons la plus grande partie de notre vie dans notre habitation ? Villa de nos rêves, le « chez soi », le nid, le cocon familial, ou encore l'appart', le pavillon... les expressions ne manquent pas pour qualifier ce bien précieux et douillet. Mais malheureusement, la réalité est autre. Malgré les lois multiples et le droit fondamental au logement à valeur constitutionnelle, le logement est encore plus souvent subi que choisi, et acheter, construire ou réhabiliter n'est pas encore à la portée de chacun...

De nombreuses études (enfin disponibles !) alertent sur les risques sanitaires que fait courir à une large part de la population la mauvaise qualité de l'air intérieur de nos habitations, mise en cause par de multiples sources de polluants (matériaux, équipements, produits d'entretien, ventilation défectueuse...). Notre prise de conscience par rapport à un habitat sain est bien tardive. Il a fallu attendre le « Grenelle de l'environnement » pour placer le logement comme cible prioritaire dans les

enjeux environnementaux. Et depuis, un peu de ce rêve d'habitat sain commence à nous « habiter » ! Alors, nous avons tous des idées grandioses et de bon sens que nous souhaitons mettre en forme lors de la conception de notre maison. Accomplir un rêve ! Imaginer un lieu, s'impliquer dans un chantier, compter les fenêtres, visionner les couleurs du plafond au sol, succomber au cocooning...

Au commencement, il y a toujours le site choisi. Il s'agit de s'intéresser aux conditions d'ensoleillement, de vent, de pluies qui affectent le terrain pour optimiser la protection que la maison nous offre. Nous savons que la pierre que nous habitons est elle-même habitée par l'empreinte du temps... Tenir compte de l'éclairage naturel, du confort acoustique, de la chaleur solaire, de l'utilisation raisonnée du bois comme de la terre est une constante nécessité humaine.

Pour l'architecte écologiste autrichien Friedensreich Hundertwasser (1928-2000), l'homme a trois peaux : son épiderme naturel, ses vêtements, sa maison.

Et notre rapport à l'extérieur se traduit par ces trois peaux, sorte de protections et nos reflets sociaux. Hundertwasser a présenté le monde tel qu'il devrait être, où les humains vivent en harmonie avec la nature. Pour lui, un habitat doit être avant tout un lieu dans le prolongement des couleurs, vives et gaies de la nature, et qui sont le symbole de la liberté et du bonheur de vivre. Ainsi, dans ses œuvres, il a planté des arbres dans les maisons, qui sortent par les fenêtres, pour purifier l'atmosphère tout en décorant le lieu de vie. Hundertwasser revendique aussi le droit à la fenêtre. Chaque locataire devrait orner ses portes et ses fenêtres comme il le souhaite... Orner aussi sa vie comme une fenêtre à la vue des autres...

Ai-je besoin de vous dire que mon rêve est d'habiter une maison écologique à la marque de Hundertwasser, architecte et artiste, marqué par un immense amour de la nature ? L'un des grands pionniers d'une architecture humaniste qui tente de concilier créativité artistique et écologie. ■

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

C'est son cœur qu'on habite...



PORTRAIT

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

Institut Traditionnel d'Enseignement du QI GONG

QI GONG - TAIJIQUAN - BAGUAZHANG - DACHENGQUAN - TUINA

PARIS Tél/fax 03.24.40.30.52 BRUXELLES



www.iteqg.com

氣功

Nos Formations & stages

Formation à la pratique et à l'enseignement du QI GONG à PARIS 7^{ème} ou à BRUXELLES
Prochaines rentrées en octobre 2010

Cycle 1 sur 2 années :
Certification d'études & compétences en QI GONG traditionnel

Cycle 2 (sur une 3^{ème} année) :
Professorat de QI GONG

Théorie : cycle complet d'étude en médecine traditionnelle chinoise - l'énergétique est abordée ici en parallèle directe et pour son application dans le QI GONG + l'étude et l'application du YIJING - les TUINA et la phyto-aromathérapie des cinq éléments...

Pratique : étude des différentes méthodes de QI GONG et de leurs applications spécifiques : BADUANJIN, YIJINGJING, WUDANG DAOYIN QI GONG, TAIJIQIGONG, ZHI NENG QI GONG, les 5 ANIMAUX, les 6 SONS THERAPEUTIQUES, les 4 ANIMAUX DIVINS, LES NEI GONG : la méditation du sourire, l'orbite microcosmique, la respiration osseuse...

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

Formation TUINA du bien-être
« l'art du massage chinois » sous forme de modules dissociables + des spécialisations : massages aromatiques réflexologie - pierres chaudes

Formation, stages TAIJIQUAN style CHEN
Formes 13,24,48 - épée,sabre - Tuishou, Chansigong

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

Des stages d'été sont programmés en France et en Belgique - visitez notre site Internet



Les Editions de la Tortue de Jade

5 ouvrages techniques et pédagogiques incontournables !

Livre 1 : réf - LQG01 - 27€
QI GONG pratique des classiques originaux : Les respirations - le massage général - les 8 trésors - les 12 trésors les 6 sons - les 5 animaux ... 264 pages illustrées. Nouvelle édition !!!

Livre 2 : réf - LQG02 - 29,75€
QI GONG les exercices énergétiques du taiji les 3 formes intégrales du TAIJIQIGONG - 324 pages - illustrées

Livre 3 : réf - LQG03 - 28€
TAIJIZHANG - la paume du taiji « l'harmonie des forces en mouvement » découvrez l'enchaînement des 84 mouvements du Taijizhang - 200 pages - illustrées

Livre 4 : réf - LTCC01 - 30€
Le TAICHI CHUAN style Yang traditionnel de la forme à la fluidité au fil de l'énergie les 24 exercices de la gym taoïste - la forme longue des 108 mouvements - la poussée des mains de l'école yang - 288 pages - illustrées

Livre 5 : réf - LTCC 02 - 24€
L'épée du TAIJI style Yang traditionnel le phoenix déploie ses ailes - exclusivement pratique et consacré à la forme en 53 mouvements de l'école yang - 120 pages illustrées



Collection DVD

DVDQG01 - 34,50€
ZHINENG QI GONG
1^{ère} et 2^{ème} méthode

DVDQG02 - 25€
Incluant les 2 méthodes
BADUANJIN & yijjing

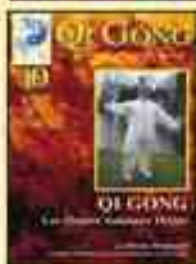
DVDQG03 - 25€
QI GONG des 5 animaux

DVDQG04 - 30€
Incluant la 1^{ère} et la 2^{ème} méthode
WUDANG DAOYIN QI GONG

DVDQG05 - 30€
QI GONG des 4 animaux divins

DVDQG6a - 30€
TAIJIQIGONG forme « élémentaire »

DVDQG6b - 30€
TAIJIQIGONG forme « intermédiaire »



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

DVDQG07 - 30€
TAIJIQIGONG forme « avancée »

DVDQG08 - 30€
Les automassages du QI GONG

DVDQG09 - 30€
QI GONG des 6 sons thérapeutiques

DVDQG10a - 30€
WUDANG HUNYUAN NEIGONG

DVDQG11a - 30€
incluant 1^{ère} et 2^{ème} niveaux
QI GONG avec bâtonnet « taiji »

DVDTJQ01 - 30€
Forme 24 du taijiquan style CHEN

DVDTJQ02 - 30€
Forme 49 du taiji à l'épée style CHEN

DVDDCQ01 - 30€
DACHENGQUAN 1^{er} niveau

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



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

Réf Titre Qtd prix

.....
.....
.....

+ Frais de port Soit total :
Ordinaire : 5,10 /article + 1,21 par art suppl.
Recommandé : 6,30 /article + 2,80 par suppl

Aucun remboursement en cas de perte ou de vol du colis

NOM.....Prénom.....

Adresse :

Bat : Escal : Etage :

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

Téléphone :

Date : Signature :

ITEQG 7, rue du bochet bas
08500 LES MAZURES - France
www.iteqg.com

L'écologie et la préservation de l'environnement se trouvent au centre de l'actualité nationale et mondiale. Enfin ! diront certains qui bataillent depuis des années pour se faire entendre. Trop tard diront les plus sceptiques. Ici et maintenant, nous aimons reprendre une phrase de Yann-Arthus Bertrand prononcée dans son film « Home » : « Il est trop tard pour être pessimiste ! »...

L'HABITAT, ESPACÉ DU VIVRE

Home, maison, habitat. Oui, la planète Terre est bien notre habitat. Mais qu'entend-on par ce mot ? L'Habitat, avec un grand « H », ce n'est pas seulement le lieu où nous vivons, c'est aussi l'espace que nous habitons à chaque instant, en nous. Cet espace intérieur qui vit en permanence en interaction avec notre environnement. Car ce qui est agissant en moi agit autour de moi. Et vice-versa. Avec plus de justesse encore, l'Habitat, c'est un tout. Indivisible. Perméable. Global. Une alchimie d'énergies. Il est à mon image. Il est ce que j'en fais : une écologie intérieure quand je prends soin de moi ; un véritable Feng Shui quand je prends soin de mon environnement ; une écologie corporelle quand je me vis dans une globalité ; un art de « nourrir le vivre » quand ce tout s'inscrit dans une harmonie avec la nature, le vivant... Le Tao !



crédit photo: © Laurent Renault • Fotolia.com

L'art du *Yang Sheng*

Cultiver notre habitat intérieur

par Josette Chapellet

Entretenir, faire croître et cultiver la vie :
c'est tout l'art du Yang Sheng...



PORTRAIT

Josette Chapellet a écrit avec Philippe Sionneau « Ces Aliments qui nous soignent (la Diététique Chinoise au service de votre santé) », aux éditions Trédaniel. Praticienne en Médecine traditionnelle chinoise, elle est chargée de cours à l'Université de Nice-Sophia Antipolis. Elle donne à Nice des cours de diétothérapie chinoise, d'acupuncture et de massage tuina, et organise des ateliers pratiques de MTC.

Home, sweet home... Qu'il est bon de rentrer chez soi, après une longue journée passée à l'extérieur ou après un voyage ! Rentrer dans sa maison chaleureuse, douillette, décorée à son image, et se détendre, complètement. A condition que ce que l'on retrouve en rentrant soit une maison propre, lumineuse, bien aérée, bien chauffée en hiver. Pas une maison à l'air confiné, où le ménage n'est pas fait, où la vaisselle de plusieurs jours traîne dans l'évier, où les poubelles n'ont pas été sorties et où flotte une odeur désagréable. Pas non plus une maison où le chauffage fonctionne mal, où le froid et l'humidité imprègnent les murs et les tissus, où se glisser entre les draps le soir est une épreuve. Et enfin, pas non plus une maison où des strates d'objets, de livres, de papiers, se sont accumulés avec la poussière jour après jour, mois après mois, année après année, pour encombrer l'espace au point que les murs semblent se resserrer sur soi, et où il devient difficile de circuler dans les couloirs ou de trouver un coin pour se poser.

Habiter son corps

Le corps est à l'image de la maison, dit-on. Aussi « Habiter » un corps ressemblant aux maisons décrites ci-dessus peut être pour le

moins désagréable, parfois extrêmement pénible. Peau étouffée par les cellules mortes, tissu conjonctif imprégné d'œdème ou de cellulite, articulations bloquées, voies respiratoires encombrées par les mucosités, artères encrassées par le cholestérol et les triglycérides entravant la circulation, aliments mal transformés par la digestion et déchets mal évacués, sont le lit de pathologies pouvant aller de simples troubles fonctionnels jusqu'à des maladies graves. De la même manière qu'il est difficile de vivre dans une maison sale et encombrée, il est difficile de vivre dans un corps mal entretenu, pas seulement de l'extérieur, mais aussi de l'intérieur. Selon les règles du Feng Shui, dans une maison, l'énergie doit pouvoir circuler librement. De même, pour qu'un corps soit en bonne santé, c'est la libre circulation de l'énergie qui permet au sang et aux liquides corporels de nourrir et humidifier les organes et les tissus, jusqu'à la plus petite cellule. Tout ce qui entrave cette circulation prépare le terrain aux problèmes de santé.

Le Yang Sheng

Yang Sheng 養生 signifie nourrir la vie, entretenir et faire croître, cultiver la vie. Le Yang Sheng a pour but d'améliorer la santé, de prévenir les maladies et de prolonger la vie par différents soins de santé. Pour cela, il existe des règles concernant l'adaptation aux saisons, l'organisation de la vie quotidienne, l'entretien de l'esprit, la diététique, les exercices physiques et respiratoires, le Qi Gong, l'hygiène sexuelle, les massages, la moxibustion, l'acupuncture.

Un bol d'air pur

La première et la plus vitale des fonctions de l'organisme est de respirer. Respirer profondément, un air le plus pur possible, est nécessaire

afin d'amener l'oxygène à chaque cellule. Ce n'est pas par hasard si la respiration est un élément essentiel du Qi Gong, ainsi que d'autres pratiques telles que le Yoga avec la respiration du Pranayama. En plus des échanges oxygène/gaz carbonique, une bonne respiration favorise également le calme mental et l'équilibre émotionnel. Vous habitez au sein d'une ville polluée ? Une escapade à la campagne ou à la montagne pour respirer un grand bol d'air pur est le meilleur et le plus simple des remèdes.

Une alimentation légère et digeste

Autre besoin essentiel de l'organisme : l'alimentation. Il s'agit de trouver le bon équilibre alimentaire, avec des aliments sains et variés. Pour la médecine chinoise, l'énergie digestive est représentée principalement par la Rate et l'Estomac, en charge de l'assimilation et de la transformation des aliments. Manger trop peu ne permet pas la production d'énergie et affaiblit l'organisme, le « feu digestif » nécessaire à la transformation des aliments devient insuffisant, à l'origine de troubles digestifs chroniques et de fatigue, anémie, etc. A l'inverse, les excès alimentaires surmènent l'énergie digestive, provoquant une accumulation de déchets et de toxines. Pour la médecine chinoise, la Rate et l'Estomac débordés ne peuvent transformer les aliments, la Rate affaiblie permet l'accumulation d'« humidité » dans le corps, sous forme d'un excès de liquides, qui peuvent se transformer progressivement en mucosités. C'est surtout la consommation excessive de produits laitiers, de sucres, de graisses qui favorise la production d'humidité et de mucosités dans le corps, provoquant sensation de lourdeur, troubles ORL à répétition, œdèmes, cellulite, douleurs articulaires. Manger trop tard le soir, au moment où les fonctions se mettent au repos, est également un facteur d'accumulation de déchets.

Surveiller ses émonctoires

Les émonctoires sont les voies d'évacuation des déchets du corps. Les principaux sont les voies respiratoires, la peau, le foie, les reins et les intestins. S'ils font correctement leur travail, l'organisme est propre et peut fonctionner harmonieusement. Si, par contre, les émonctoires sont encombrés ou débordés, les toxines s'accumulent dans le corps.

Reprenons le parallèle avec la maison. Vous allez faire vos courses, les ramenez dans votre cuisine, préparez le repas, puis vous faites la vaisselle et sortez les poubelles. Ainsi tout le monde est bien nourri et les déchets sont filtrés et évacués, la maison est propre de nouveau. Si l'évier est bouché, l'eau stagnante s'accumule et peut se répandre par terre, abîmant à la longue le revêtement de sol et les meubles. Si c'est le vide-ordures qui fonctionne mal, la

solution la plus rapide est de ressortir les déchets par la porte, mais vos voisins d'en face pourraient ne pas apprécier de trouver vos ordures sur le palier. Il ne vous reste donc plus qu'à laisser vos déchets dans la maison. Pour éviter d'être envahi, vous préférez condamner une pièce où entasser les sacs, puis petit à petit la maison se retrouve entièrement encombrée, la seule solution étant alors de déménager. A moins que dès que possible vous vous donniez les moyens de déboucher l'évier et de remettre le vide-ordures en état... Auquel cas, cela prendrait peut-être quelques jours pour rétablir la situation, mais vous finiriez par retrouver votre *home sweet home* et son confort.

Une pratique régulière

Il est très important également de faire de l'exercice, pour mobiliser l'énergie du sang, lui permettre un passage fluide à travers les articulations. Les pratiquants réguliers de Qi Gong ou de Tai Chi le savent bien, qui, au fur et à mesure de leur pratique, voient diminuer de façon spectaculaire leurs douleurs articulaires. De plus, ces pratiques favorisent le travail du sang et de la lymphe, permettant non seulement une meilleure élimination des déchets, mais aussi une meilleure nutrition des organes vitaux.

L'énergie doit pouvoir circuler librement.

Boire régulièrement

Boire régulièrement, de préférence de l'eau tiède ou chaude, plus facilement assimilable par l'organisme, facilite le nettoyage du corps. Boire trop est à proscrire, car on surcharge les reins de travail. Un auto-massage par friction de la zone lombaire favorise le fonctionnement des reins et une bonne élimination.

Lutter contre la constipation

Enfin si vos intestins fonctionnent mal, ils permettent aux déchets de stagner et à leur toxicité de se diffuser dans l'organisme. Il est donc primordial de lutter contre la constipation. Pour cela, deux pratiques facilitent le péristaltisme : un exercice physique régulier qui mobilise l'énergie, ainsi que des respirations profondes qui effectuent grâce au mouvement du diaphragme un massage interne des viscères. Certains aliments favorisent un bon transit : figes, pommes, fruits oléagineux, bananes, épinards, aubergines. Toutes ces techniques de santé ont l'intérêt d'être faciles à observer et peu coûteuses : un peu d'air pur, une bonne respiration, une alimentation légère et digeste, une pratique régulière de Qi Gong, quelques auto-massages vous permettront de garder un intérieur propre, qui se verra à l'extérieur par un regard clair, une peau éclatante, une vitalité insolente. ■

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

LA PEAU, PREMIER ÉMONCTOIRE

La peau, associée au Poumon, assure une partie de la respiration et la transpiration lui permet d'évacuer des toxines. C'est la première qui vous alerte sur le besoin de rétablir le fonctionnement des éliminations dans votre corps, par des boutons disgracieux. Si vous utilisez des médicaments pour empêcher ce type de désagrément, à l'image des fenêtres barricadées, vous permettez aux toxines de rentrer dans l'organisme et de se loger dans le tissu conjonctif ou dans un organe fragile. L'hygiène de la peau est donc primordiale. On pense bien entendu à des douches régulières, éventuellement un gommage de temps en temps. Sauna ou hammam peuvent aussi permettre d'évacuer les toxines par le moyen de la transpiration, et on trouve maintenant certains appareils de détoxination ionique pour un effet équivalent. Mais on pense moins à l'hygiène énergétique de la peau. Le Yang Sheng utilise pour cela l'auto-massage de santé, véritable bain sec de l'ensemble de la surface du corps, qui rétablit une bonne circulation de l'énergie au niveau de la peau et permet d'activer le bouclier de défense naturelle qu'elle représente. Bien utile en ces temps de grippe.

PRÉSERVER NOS INTESTINS

Une recette traditionnelle chinoise consiste à manger à la fin de chaque repas une poignée de graines constituée en parts égales de noix, pignons de pins et sésame noir. L'auto-massage du ventre après le repas, dans le sens des aiguilles d'une montre, est également une technique intéressante.



L'alchimie des énergies

Des Terres et des Hommes

textes et photos par Jean-Marc Plessy



PORTRAIT

Jean-Marc Plessy est guide et photographe en Islande, où il vit actuellement. Il pratique le Qi Gong, est professeur d'Aïkido, praticien Shiatsu et joue de la flûte Bansuri. Avec sa compagne islandaise, Harpa (professeur de Yoga, musicienne et guide), ils organisent des séjours dans le Nord de l'Islande, notamment pour concilier la pratique avec la rencontre d'une terre riche en Qi.

Jean-Marc Plessy vit en Islande, terre volcanique et sauvage où les énergies s'alchimient avec force. Ancien enseignant d'Aïkido, pratiquant de Qi Gong et de Shiatsu, il nous décrit comment il a trouvé la voie du milieu dans une terre d'extrêmes.

L'Islande est le pays de tous les superlatifs : plus grands glaciers et plus puissantes chutes d'eau d'Europe, plus grand barrage hydraulique, plus grand nombre de livres et de Miss Monde par habitant, plus, plus... Mais

aussi plus de violence sexuelle, plus d'alcoolisme, plus de consommation et une formidable faillite financière. L'Islande est un pays de survivants, de héros. Ces derniers n'ont pas la réputation d'agir dans la mesure, mais toujours dans la démesure. Tout visiteur, dès qu'il pose les pieds au port de Seydisfjörður ou sur le tarmac de Keflavic prend rapidement conscience de la force brute de la nature et aussi de l'impermanence de la situation humaine. L'Islande est une île improbable, caprice de la nature, magma jailli de l'océan en continuelle formation, mais aussi usée par celui-ci, rencontre de l'eau et du feu, terre d'alchimie. Mon expérience de vie en Islande, et plus particulièrement dans le Nord, là où le volcanisme est le plus actif, m'a montré que tout est ici démultiplié, amplifié, pour le pire ou le meilleur.

L'interaction entre les énergies de la Nature et l'Homme

L'expérience de ma pratique du Shiatsu, ou de l'équilibre crânio-sacré exercé ici par une amie, donne des résultats plus rapides ou plus sur-

prenants, comme si l'énergie en présence, par sa force et sa qualité, permettait d'accélérer des processus. Peut-être que la présence proche du magma liquide nous aide aussi à nous décrystalliser et à abandonner nos « vieilles peaux ».

Vivre en Islande, ou sur une terre encore très sauvage et volcanique, est une pratique en soi; qu'il s'agisse d'Aïkido ou de Qi Gong, il n'est pas nécessaire d'en faire beaucoup, mais plutôt d'écouter, de ressentir les forces à tous les niveaux de notre être et de leur permettre de circuler. Certains lieux nous donnent ainsi véritablement l'impression d'être plongés dans un chaudron alchimique. Nous marchons au milieu du soufre, des acides, du fluor... J'ai souvent fait l'expérience de m'allonger sur des zones actives, dans les champs de lave, on y ressent davantage le poids du corps, comme si la gravité y était plus importante. Il m'est aussi arrivé de m'endormir pour un rêve profond et minéral... L'énergie en Islande est brute, comme aux origines du monde, les forces sont plus visibles qu'ailleurs car moins confuses, moins mélangées par l'œuvre du temps. L'homme se trouve au milieu de ces transformations et il est traversé par beaucoup d'énergie. Il est comme une ligne électrique reliant le ciel et la terre, et lui faut un bon fusible pour ne pas « péter les plombs ».

Transformer les forces

Les Islandais excellent maintenant dans la canalisation de la chaleur pour produire de l'électricité, et cela en pratiquant des forages jusqu'au magma, mais parfois l'installation explose... Ainsi nous posons souvent des actes dans la matière et donc à l'extérieur de nous-mêmes, à défaut de savoir les poser dans notre intériorité. Le défi est de savoir canaliser l'énergie en nous-mêmes sans exploser! Nous sommes comme les chambres magmatiques d'un volcan, la pression augmente, et si nous ne trouvons pas les moyens de réguler cette énergie, nous entrons en éruption. Cela peut se manifester par tout type de violence, sexuelle ou autre, et aussi par des débordements émotionnels (peur, joie, tristesse, anxiété...). Cela nous conduit aussi vers toutes sortes de comportements destructifs comme l'alcoolisme, la surconsommation, la suractivité... Ces maux sont très présents en Islande, paradoxe d'un environnement très privilégié avec sa qualité de l'eau, de l'air et du silence. Ainsi l'humanité est depuis toujours confrontée à cette difficulté de transformation des forces et pour cela elle s'est inventé des codes, des lois, une morale, des religions... Cela évite probablement le pire, mais cela exerce aussi une pression sur les individus. En Islande, la présence des glaciers, avec parfois une épaisseur de plus de 500 m, crée d'énormes pressions sur la terre; cela entraîne des éruptions sous-glaciaires très violentes. La religion et la société

ont le même effet sur nous, elles exercent une pression qui augmente encore le risque d'explosion. La société ne cesse ainsi d'être inventive pour canaliser nos énergies avec la télévision, les jeux vidéo, les grands événements sportifs, la tolérance des drogues et de la prostitution. Est-ce satisfaisant et surtout, est-ce à cela que nous aspirons? Des chercheurs, comme le docteur Wilhelm Reich au milieu du 20e siècle, ont mis en évidence la difficulté de l'homme à gérer les tensions qui s'accumulent en lui, et il a expliqué la montée du nazisme par ce phénomène. Plus récemment, une étude de James W. Prescott, neuropsychologue, montre la relation entre la violence dans le monde et le manque d'affection que reçoit un enfant. L'enfant maltraité, ou frustré d'une relation affective et du toucher, va développer une carapace rigide — ou cuirasse caractérielle si l'on reprend les termes utilisés par W. Reich. Cela ne lui permettra pas dans sa vie d'Homme de gérer facilement les énergies qui le traversent; les tensions s'accumuleront et ne pourront se décharger que sous forme d'une violence

Vivre en Islande est une pratique en soi.

contre lui-même ou autrui, et/ou l'utilisation d'un moyen artificiel pour endormir ses pulsions. Ces effets sont aussi amplifiés sur cette île où l'énergie à transformer se situe parfois au-delà des capacités humaines. Cette terre nous place face à nos peurs par ses espaces de vide immense, souvent gris et chaotiques (80% de désert).

L'Islande est aussi le pays des elfes, des mondes invisibles, du volcan qui a inspiré *Voyage au centre de la terre* de Jules Verne. Je n'ai rencontré personne ici qui ne croit aux esprits de la nature. Beaucoup de familles ont un petit lieu dans leur jardin pour accueillir cette présence, cela fait partie de la vie. Ainsi l'Islande sollicite tous nos centres énergétiques, de la vitalité brute jusqu'aux sphères subtiles, en passant par les zones émotionnelles. C'est un pays d'alchimie, ces couleurs symboliques sont représentées sur les plages par le rouge (jaspe), le noir (obsidienne et basalte) et le blanc (agate et calcédoine). C'est un privilège de vivre ici, une terre pour alchimistes et taoïstes, mais aussi un défi. C'est une terre d'extrêmes où il est nécessaire de cultiver la voie du milieu. Il est, ici plus qu'ailleurs, essentiel, vital, de développer une pratique interne permettant de gérer au mieux les forces qui nous traversent. Pour un pratiquant venu d'un autre pays, il est intéressant d'expérimenter ces forces si présentes en Islande, pour mieux les ressentir et mieux les reconnaître ensuite dans son environnement habituel. ■

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





crédit photo : © Christian Niz • Fotolia.com

Feng Shui

Préserver notre environnement

par Florent Loiacono



PORTRAIT

Né à Antibes en 1975, Florent Loiacono, après avoir pratiqué plusieurs sports de combat, se tourne vers les arts Ninja. Après sa rencontre avec le Dalai-Lama, il écrit des reportages sur le Budô et le Bouddhisme. Il publie en 2006 « Ninja et Yamabushi » aux éd. Budo. Parallèlement, il étudie différentes écoles de Feng Shui et crée la boutique decozenet-fengshui.com. Il exerce aujourd'hui en tant que consultant en Feng shui traditionnel.

Notre environnement agit sur nous comme nous agissons sur lui. Cette conscience éclairée devrait nous guider pour en prendre soin. La sagesse chinoise nous a légué le Feng Shui pour nous y aider.

Le Feng shui, qui signifie littéralement « le vent et l'eau », serait issu d'un art divinatoire pratiqué par les magiciens taoïstes Fang-Shih — « Maîtres des directions » — à la fin de la célèbre période des Royaumes combattants (403-222 av. J.-C.). Cependant, ses origines les plus anciennes remontent probablement à plus de 5000 ans. Le Feng shui servait à orienter les tombes de manière à protéger les vivants des influences néfastes que les ancêtres pourraient avoir sur leurs descendants s'ils n'étaient pas satisfaits de leur sépulture et pour aider les morts à quitter le monde des vivants. Une tombe bien orientée permettrait ainsi au défunt de s'élever et de se diriger sans encombre jusqu'au « paradis », tout en influen-

çant positivement la destinée de ses descendants. A l'époque, ce Feng shui, dit Yin, était plus important que le Feng shui des vivants, dit Yang. Avec le temps, les arts divinatoires taoïstes sont devenus une branche à part entière de la sagesse chinoise fondée sur les théories du Yin et du Yang, des cinq éléments (phases), des trigrammes et des hexagrammes (Yi King), sans oublier l'espace (boussole géomantique appelée Luo Pan) et le temps (observation du ciel et établissement d'un calendrier).

Ici et maintenant

Le Feng shui de la boussole appliqué à l'environnement doit évidemment prendre en compte la façon dont les routes, les bâtiments et les villes se sont développés et ont évolué au cours des derniers siècles. Notre environnement moderne n'a plus grand-chose à voir avec celui de la Chine des maîtres taoïstes dans lequel, pour lequel et par lequel est né le Feng shui. A l'époque, le Qi n'était pas aussi complexe qu'aujourd'hui où il est amplifié, dévié et dénaturé par l'omniprésence des transports, de l'électricité et des télécommunications. Le Qi, qui affectait autrefois les maisons, était très différent de celui qui concerne nos actuels lieux de résidence. Il est essentiel de ne pas perdre ceci de vue si on veut préserver l'efficacité du Feng shui traditionnel tout en s'adaptant concrètement aux réalités d'un monde en pleine mutation environnementale, énergétique et spirituelle — ce qui se reflète évidemment sur la politique, l'économie et le social. Les maîtres, les experts, les débutants et les clients du Feng shui ont tout intérêt à prendre en compte l'environnement moderne sans oublier bien évidemment qu'au-delà des bâtiments, l'important reste l'Homme. Les très nombreuses structures créées par ce dernier ont toutes une incidence plus ou moins grande sur nos vies.

Au-delà des gênes occasionnées par le bruit,

les ondes, le va-et-vient, les gaz, les fumées et bien d'autres choses encore, le Feng shui traditionnel s'intéresse au déséquilibre énergétique généré par tout cela ainsi que par certains types de bâtiments, d'orientations ou d'activités. Ainsi est-il fortement déconseillé de vivre à proximité d'un aéroport, d'une voie ferrée, d'une usine, de lignes à haute tension, etc. Les centres d'incinération ou d'enfouissement, les décharges, les cimetières et, dans une moindre mesure, les hospices ont une énergie trop Yin (sombre, triste, éteinte) pour les vivants. Il n'est pas non plus recommandé de vivre près d'un lieu de culte où le risque d'être trop fortement exposé aux énergies engendrées par la souffrance, les lamentations ou de deuil est considérable. Pour les mêmes raisons, on évitera de vivre trop près d'un hôpital, peu propice au bien-être. D'autres lieux ont une incidence sur le stress, le sommeil et l'agressivité. C'est le cas des casernes (pompiers ou militaires), commissariats, palais de justice, prisons, bars, casinos et, d'une façon différente, des écoles.

*Dis-moi où tu vis,
je te dirai qui tu es...*

L'analyse Feng shui étudie la distribution de l'énergie d'un lieu. Les influences extérieures peuvent être constatées ou calculées en se rendant sur place. Le bon praticien observera le dessin des contours d'un lieu, la forme du terrain et des édifices, le type de sol, le climat, l'eau, la direction des vents, les odeurs, la luxuriance de la végétation, les trous, les cavernes, les orientations... Tout lieu est chargé d'une énergie plus ou moins positive ou négative pour une activité donnée dans un certain laps de temps et pour tel ou tel type de personne. La boussole, l'observation, les théories métaphysiques et les calculs sophistiqués permettent d'interpréter tout cela. Toutefois, le regard, l'attitude et l'approche du praticien face au lieu, à la personne qui fait appel à lui et le monde en général restent déterminantes. Il lui faudra en effet prendre en compte l'individu comme un être capable d'agir (pour le meilleur comme le pire) sur son environnement tout en comprenant que l'interdépendance fonctionne dans les deux sens. Nous sommes le reflet de notre environnement, tout autant qu'il est le reflet de nous-mêmes. Tout comme nos intérieurs (maisons, appartements, lieux de vie) sont le reflet tangible de notre intériorité. Ainsi, la boussole est essentielle, mais inutile sans la terre et le ciel, le sol et l'eau, le Yin et le Yang, les cinq éléments, la connaissance, et l'expérience des formules, calculs et interprétations.

A l'aube du troisième millénaire, revenir à des valeurs fondamentales, simples et essentielles, comme vivre en accord avec son environnement, comprendre qu'on ne peut pas vivre bien ici au détriment d'ailleurs, ni piller là-bas pour

consommer plus ici, n'est pas simplement utile ou souhaitable. Cela est devenu urgent et nécessaire. Beaucoup de scientifiques, d'écologistes et de maîtres en Feng shui pensent qu'il n'est pas trop tard, que les choses sont encore possibles si on agit ici et maintenant. Nos lieux de vie sont comme nous. Mon expérience m'a montré qu'aucune habitation, ni aucun terrain n'est semblable à un autre, mais tous portent en eux quelque chose de positif. Il existe un lien vivant entre l'habitat et l'habitant. Il ne tient qu'à nous de vivre en accord avec cela. La nature du Qi est en perpétuel mouvement. Sans cesse il évolue, se déplace et se renouvelle.

Nous adapter à notre temps

Vous l'aurez compris, prendre en compte l'environnement naturel (terrains, collines, lacs, fleuves) et artificiel (les bâtiments, montagnes urbaines et les rues, cours d'eau du Qi des villes) est la base de tout. Malheureusement, de nos jours, la plupart d'entre nous n'avons de pouvoir que sur l'intérieur de notre habitat. Difficile de déplacer une montagne, sous pré-

texte de mauvais Feng shui ! Déménager coûte de plus en plus cher et s'avère de moins en moins facile. Pourtant, les maîtres affirment que l'environnement extérieur correspond à 70 % de votre Feng shui ! D'un autre côté, les Occidentaux pensent souvent que le Feng shui est synonyme de déco, de couleur et d'agencement du mobilier. Ont-ils tort ? Oui et non. Il s'agit

simplement des 30 % restants. C'est pourquoi il ne me semble pas idiot de considérer le Feng shui des étoiles volantes et celui des huit demeures comme deux des méthodes les plus en phase avec notre temps, sans pour autant négliger le San He (influences des forces environnementales), bien sûr ! Quoi qu'il en soit, le Feng shui peut vous aider dans de nombreux domaines, mais il ne fera pas les choses à votre place. Encore un chiffre, les maîtres estiment à 30 % l'influence que le Feng shui peut avoir sur votre vie, les 70 % restants étant affaire de destinée (volonté céleste, karma...) et de volonté personnelle (libre arbitre, pouvoir du choix...). Les Taoïstes ont compris, depuis des millénaires, les secrets du mouvement de l'énergie au sein de notre environnement et l'influence sur notre existence du type de nos constructions et de nos intérieurs. Cette nouvelle vision — pour nous — peut contribuer à faire émerger des idées, des voies et des solutions différentes, tout en nous apportant de précieuses indications sur notre façon de vivre et en nous permettant d'appréhender le « sacré » dans notre quotidien pour que nos lieux de vie deviennent des lieux d'évolution, de transformation et de réalisation personnelle. ■

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

LES ECOLES DE FENG SHUI

Il serait plus juste de parler de différents courants ou systèmes. Les méthodes sont nombreuses. Toutefois, il existe deux courants principaux : le Luan Tou Pai (« école des formes ») et le San Yuan. L'école des formes, la plus ancienne des deux, s'appuie sur l'étude des formes environnementales (montagnes, paysages, cours d'eau) pour déterminer l'endroit où converge le Qi (« énergie cosmique »).

Le San Yuan regroupe quant à lui le Xuan Kong Da Gua (« Ecole du vide mystérieux des 64 hexagrammes »), le Xuan Kong Fei Xing (« Ecole des étoiles volantes »), le Xuan Kong Zi Bai Jue (« Ecole des étoiles pourpres blanches du vide mystérieux »), le San He (« Ecole des trois harmonies ») et le Ba Zhai (« Les huit demeures »).

L'école de la boussole est un terme occidental. En Chine, ce système se nomme Li Qi Pai (« Ecole des combinaisons de l'énergie cosmique »). Complexe et très mathématique, cette méthode s'appuie sur des calculs réalisés à partir des données établies à l'aide de la boussole. Elle détermine de quelle manière l'espace et le temps influent sur la prospérité, la santé et les relations familiales, amicales, amoureuses et professionnelles des occupants d'un lieu (habitation, commerce ou bureau).

De nos jours, la plupart des praticiens sérieux utilisent conjointement les deux méthodes, regroupées sous l'appellation « Feng shui traditionnel » ou « Feng shui classique ».



photo: Katherine Boëto

Thierry Huguet

Ecologie *intérieure*

La voie des arts martiaux internes chinois

par Thierry Huguet

A quoi sert-il de préserver notre environnement si nous n'accordons aucune attention à notre « habitat intérieur »? La pensée taoïste incarnée dans la pratique du Taiji nous offre une vision plus globale qui devrait nous inspirer.

PORTRAIT

Après une quinzaine d'années de pratique et d'enseignement des Arts martiaux (Tai Jitsu, Ju Jutsu traditionnel), Thierry Huguet découvre en 1995 le Tai Ji Quan auprès de l'Union Art Tai Ji Quan. En 2005, il rejoint l'Association internationale de style Yang traditionnel. Il s'est illustré à plusieurs reprises lors des compétitions nationales et internationales. Praticien en Tuina, il anime aujourd'hui des cours et des stages sur Toulouse et sa région.

Si les préoccupations de nos contemporains se portent, à juste titre, de plus en plus sur la qualité et la préservation de notre environnement, sur le développement durable de nos ressources, qu'en est-il aujourd'hui de la prise en considération de notre écologie intérieure, de cet équilibre fragile, de cet environnement intime, tout à la fois familier et obscur? Accaparés par la forme, par les manifestations du monde, accordons-nous suffisamment d'importance à cette part de nous-mêmes cachée au plus profond de notre être? Quelle place faisons-nous à notre hygiène émotionnelle? Sommes-nous vigilants sur la qualité de nos pensées comme nous prenons soin de notre hygiène corporelle chaque matin? Qu'est-ce qui peut justifier que nous accordions plus d'attention à notre relation avec l'environnement extérieur? Si ce n'est qu'il soit immédiatement perceptible par nos sens.

Réformer notre perception du monde

Tout laisse à penser que notre vision occidentale, héritière de Descartes, ne « priorise » pas de

la même manière la dimension subjective de la relation intime entre le monde et notre univers intérieur, invisible, impalpable, et notre rapport à la matérialité.

Ne pourrait-on pas penser que la qualité de notre conscience individuelle puisse être

Retrouver notre juste place dans le Tao.

le moteur des transformations sociétales, collectives et environnementales? A l'image de la formule allégorique d'Hermès Trismégiste:

Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut, et ce qui est en haut est comme ce qui est en bas. Il est probable

aussi important de réformer notre perception du monde, d'éveiller notre conscience planétaire que de prendre soin de notre environnement. La transmutation de notre alchimie intérieure n'est-elle pas le meilleur garant pour une lente et durable évolution de notre monde manifesté? Il s'agit donc de mener ce combat sur les deux fronts ou finalement un seul adversaire est à vaincre... Nous-mêmes!

Est-ce à dire que nos pollutions environnementales ne sont que l'expression de nos pollutions mentales liées à notre mode de vie, à notre

modèle de société, à notre modernité ? Je vous en laisse juge, mais toujours est-il que l'immaturation de notre conscience nous a déconnectés peu à peu de l'essence des choses, au point de rompre l'harmonie et l'équilibre fragile entre notre environnement intérieur et la grande nature.

La vision globale taoïste

Dans ce contexte, la conception plusieurs fois millénaire de la pensée taoïste, nous livre une vision globaliste sans égale pour apprécier l'interdépendance de l'infiniment grand (macrocosme) et de l'infiniment petit (microcosme); et situe de manière pragmatique la place de l'homme entre terre et ciel. Elle nous enseigne la relation entre l'environnement et l'homme, entre notre vie intérieure et le grand tout (Tao). Le point de vue original de ce courant philosophique va s'exprimer notamment dans la conceptualisation du principe Yin/Yang, parfois un peu hermétique, il faut bien le dire, pour notre culture occidentale. Complémentarité et interdépendance nous invitent à porter un regard différent, moins dualiste, sur les rapports interne/externe, haut/bas, principes masculin/féminin... Et d'une façon plus générale, sur les oppositions apparentes.

Notre « intelligence intérieure »

La pratique des arts internes chinois s'inscrit parmi toutes les voies des hommes au service du développement de notre « intelligence intérieure ». Au-delà du mouvement et du travail corporel, au-delà de la tradition martiale ou énergétique, ces disciplines ont pour vocation de nous aider à retrouver notre juste place dans le Tao, de nous permettre de relier notre profondeur à l'immensité de l'univers. Face à la

POUR EN SAVOIR PLUS...

On peut considérer que les dix principes suivants sont des outils précieux pour nous aider à intégrer concrètement la relation intime qui nous relie au Tao.

1. La tête est suspendue, l'esprit est vide, bien éveillé.
2. Laissez fondre la poitrine vers le bas et étirez le dos vers le haut.
3. Relâchez la taille pour renforcer la stabilité du bas du corps.
4. Distinguez le vide du plein lors des transferts de poids.
5. Lâchez les épaules et laissez tomber les coudes.
6. Utilisez l'intention plutôt que la force.
7. Synchronisez le haut et le bas du corps.
8. Harmonisez l'intérieur et l'extérieur.
9. Enchaînez les mouvements dans la fluidité et la continuité.
10. Recherchez le calme et la tranquillité.

frénésie du monde, à l'insatiable appétit de vitesse et de performance de celui-ci (principe masculin), les arts internes chinois font l'éloge de la lenteur. Animés par l'intention (Yi), ces mouvements du silence nous rendent complice des dix mille êtres et des dix mille choses. Ils nous permettent d'extraire les souffles de l'énergie (Qi), de nourrir et de transformer notre espace intérieur pour nous rapprocher peu à peu de notre « féminité ». Pour autant, la recherche de l'harmonie intérieure n'est rien sans une démarche humaniste et responsable qui place l'homme dans toute son humilité, entre terre et ciel. C'est notre capacité à faire partager ces valeurs, par-delà les chapelles, les formes et les mots, qui permettra peut-être d'éveiller les consciences individuelles et de faire progresser ensuite la conscience humaine vers un plus grand respect de notre environnement, pour qu'enfin, dépositaires un cours instant de ces trésors que nous offre généreusement mère nature, Terre et Hommes ne forment plus qu'un, unis vers l'uni. ■

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

« Un seul adversaire est à vaincre... soi-même. »



photo: Karimna-Rozina

Habiter *notre corps*

Une vision globale, une écologie corporelle®

texte par Delphine Lhuillier & photos de Frédéric Villbrandt

« Habiter son corps », voilà une expression usuelle riche de sens. Décryptage sous l'éclairage du Wutao®.

Habiter son corps... On dit aussi d'un artiste talentueux qu'il est « habité ». Voilà deux expressions riches de sens car elles contiennent à elles seules la conscience d'une écologie corporelle®. Mais ce serait quoi « habiter son corps »? Et tout d'abord, c'est quoi le corps? En Wutao, les créateurs de la discipline, Pol Charoy et Imanou Risselard, aiment employer le mot « corporalité » pour englober dans la notion du « corps » toutes les dimensions de l'être: physique, organique, physiologique, fonctionnelle, neurologique, émotionnelle, énergétique, psychique, analytique, spirituelle... Auxquelles peuvent s'ajouter les dimensions transpersonnelles, transgénérationnelles... Dans la pratique, on se réfère avec simplicité aux trois centres énergétiques taoïstes.

Agir à l'unisson

Ainsi, le premier Dan Tian étant considéré comme le siège des pulsions vitales, le deuxième comme le siège des émotions, le troisième, le siège des pensées, il convient de fluidifier, de libérer, d'épanouir et d'harmoniser ces trois chaudrons, pour que le Shen — l'esprit, l'âme — puisse fleurir et prendre corps, comme vous pouvez le découvrir dans l'exercice de Wutao

créa : Imanou par Imanou



UN PEU DE PRATIQUE... Le « Body-mind Home » du WUTAO® avec Imanou

Ce mouvement va vous permettre d'habiter votre globalité, progressivement, à travers l'exploration consciente de vos 3 Dan Tian. Il met également l'accent sur l'ouverture **Yin-Yang**, dans le lâcher du plancher pelvien, et sur l'ouverture **Yang-Yin** dans le lâcher du coccyx-sacrum. Conseils : Il est essentiel de sentir le mouvement pulsatoire induisant l'onde avant de déployer la respiration pulmonaire. L'intention donnée ici à la respiration pulmonaire (inspir) pourrait être inversée (expir). Vous retrouvez bien sûr tous ces principes de base dans chaque mouvement de Wutao, qu'ils se pratiquent pieds fixes ou en déplacement, debout, assis ou au sol. Maintenant, c'est à vous... Soyez structure, organique, sentiment, intention, mouvement. Soyez Un et Habitez pleinement votre corporalité!



0. Posture de départ : Le neutre (Wuji).



1. Relâchez le coccyx-sacrum et recueillez l'énergie de la terre. Veillez à ne pas basculer volontairement votre bassin vers l'avant ou vers l'arrière et à bien garder les plis de l'aîne visibles et accentués.



2. Relâchez le plancher pelvien. Concentrez-vous sur le 1er Dan Tian, comme si un fil invisible tirait votre nombril vers l'avant et vers le sol. Déployez votre colonne vertébrale. Poussez dans les jambes. Les bras se lèvent au niveau du 1er Dan Tian. Sentez la puissance de votre Dan Tian, sa force d'action, animale, primordiale. Inspirez dans toute cette zone.



3. Relâchez le coccyx-sacrum. Les genoux fléchissent. Expirez. Les bras reviennent au niveau de la taille. Votre colonne vertébrale est étirée entre terre et ciel. Remplissez vos lombaires, la sphère de votre 1er Dan Tian, pour globaliser votre sensation.



4. Relâchez le plancher pelvien (1er Dan Tian). Poursuivez votre progression, étirez votre colonne et concentrez-vous sur le 2e Dan Tian, comme si un fil invisible tirait votre plexus devant vous et vers le ciel. Inspirez. Ouvrez votre cœur, soyez sensible au sentiment de votre mouvement. Les bras se lèvent au niveau du 2e Dan Tian.



5. Relâchez le coccyx-sacrum. Les genoux fléchissent. Les bras reviennent au niveau du plexus. Expirez. Remplissez vos dorsales, la sphère de votre 2e Dan Tian, tout en gardant la sensation de remplissage au niveau des lombaires.



6. Relâchez le plancher pelvien. Concentrez-vous sur le 3e Dan Tian, comme si un fil invisible tirait le point de rencontre de vos clavicules vers le ciel. Vous restez enraciné(e), la colonne s'étire. Sentez-vous inspiré(e) et inspirez. Les bras se lèvent au niveau du 3e Dan Tian jusqu'à dépasser la ligne des épaules.



7. Relâchez le coccyx-sacrum. Expirez. Les bras reviennent au niveau des épaules. Remplissez vos cervicales, la sphère de votre 3e Dan Tian, et maintenez cette sensation de remplissage de la pointe du coccyx au sommet de vos cervicales. Relâchez les bras et revenez à la position initiale ou recommencez le mouvement à partir de la posture 1.

proposé. Et cette conscience globale des trois Dan Tian ne s'arrête pas aux portes du Dojo ou de la salle, on doit aussi pleinement pouvoir l'incarner et la mettre en action dans notre quotidien. Unifier mes pensées qui sont animées par mes émotions qui animent aussi ma structure corporelle, de même ma structure corporelle agit sur mes pensées et sur mes émotions, etc. Et quand, dans l'instantanéité d'une situation, j'y vais ou je n'y vais pas — j'agis ou non — (1er Dan Tian), j'aime ou je n'aime pas — je ressens ou non — (2e Dan Tian), je dis ou je ne dis pas — j'exprime ou non — (3e Dan Tian), je dois parvenir à la plus présente globalité, à la plus pleine cohérence de mon être qui exprime, ressent et agit à l'unisson.

J'incarne le souffle et le souffle m'incarne.

Habiter chaque cellule de notre corps

Quant à « habiter son corps », c'est une pleine présence à soi, à chaque partie de soi, de la plus infime, la plus subtile, à la plus incarnée, la plus manifestée. De l'émotion la plus ténue à la conscience des ailes de notre bassin. De l'enroulement du fascia d'une phalange à la perception de la lymphé qui circule. De la pensée la plus passagère à la sensation de notre mâchoire. Et c'est ressentir et percevoir tous les liens, toutes les connexions, tous les enchaînements qui se vivent en moi. C'est cette conscience à soi — ou cette hyper-présence pour reprendre une notion d'Imanou — qui va permettre, lorsque l'intention du mouvement est donnée, d'insuffler à notre mouvement une dynamique globale. L'accent de cette « impulsion » de départ peut venir davantage du premier, du deuxième ou du troisième Dan Tian, mais quoi qu'il en soit, elle s'ancre dans l'action et c'est tout l'être qui participe au mouvement. C'est donc en habitant profondément notre corporalité, en enveloppant chacune de ses parties, que tout mon être se met à bouger. Et ce mouvement global se voit, se perçoit: quand je bouge, tout bouge. Quand j'aime, tout aime. Quand je dis, tout de moi dit la même chose.

Le lien du souffle, le lien du Qi

Dans la deuxième expression: « Il est habité par... », pour un artiste, cela signifie qu'il a du talent. Que se passe-t-il pour que tout le public le sente habité et qu'il en soit touché? L'artiste est inspiré... Oui, ça y est, le mot est dit: « inspiré ». Le souffle « divin », sacré, est descendu en lui. Pourquoi? Parce qu'il l'a laissé entrer. Et oui, il est en transe, c'est-à-dire qu'il est traversé — à la différence du « possédé » qui est sous l'emprise de — par une transcendance, un état de grâce, ce je-ne-sais-quoi au-delà de lui, au-delà de sa *persona*. Inspirer... expirer...: c'est la respiration, c'est l'espace du passage, la conscience du cycle, d'un air présent dans l'atmosphère et qui sans cesse

entre en moi et en ressort. Je peux cultiver la qualité de ma respiration pour faire en sorte que l'air entre avec facilité et gourmandise, qu'il en sorte avec douceur et générosité. Je peux en goûter sa substantifique essence ou en filtrer les toxines. Et puis je peux aussi vivre le souffle, et ne plus percevoir seulement l'air, mais aussi ce mouvement pulsatoire*, au-delà de l'atmosphère, au-delà de la Terre, qui me lie intimement au cosmos. Ce mouvement d'expansion et « d'impansion » que je

peux cultiver en moi et en harmonie avec l'univers: « J'incarne le souffle et le souffle m'incarne » dit Imanou. Par ailleurs, le Qi, présent en tout et partout, n'est-il pas traduit par « souffle vital »? Ainsi, en cultivant ma corporalité à travers la dynamique globale des trois Dan Tian, en me percevant et en me vivant Un, en cultivant le cycle de ma respiration et le rythme pulsatoire de mon souffle, j'incarne la globalité, pas seulement dans mon humanité, pas seulement en tant qu'habitant-citoyen de la Terre, mais comme faisant corps fondamentalement, dans mon expression la plus primordiale, avec l'univers. C'est ça l'écologie corporelle. ■

* En Wutao, le mouvement pulsatoire naît de lâchers alternés du coccyx-sacrum et du plancher pelvien qui entraînent un mouvement ondulatoire dans la colonne vertébrale — appelé MOP ou Mouvement Ondulatoire Primordial® en Wutao — tel qu'il se retrouve en ostéopathie.

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

PORTRAITS

Imanou Risselard est avant tout une créatrice inspirée par les sens du sacré exprimé dans l'art scénique (masque neutre, danse), pictural et corporel. Aujourd'hui, après avoir investi ses qualités dans le magazine Génération Tao et le Centre d'Arts et d'Ecologie Corporels (qu'elle a co-crées avec Pol Charoy), elle se consacre au Wutao® et à la Trans-analyse®.



Delphine Lhuillier obtient un DESS d'ethnométhodologie en 1997. Rédactrice en chef du magazine GTao, elle entre dans l'aventure du magazine en 1997. Formée au massage en Indonésie et en France, elle a créé sa propre méthode. Également formée par Pol Charoy et Imanou Risselard, elle enseigne le Wutao® et elle est accompagnatrice en Trans-analyse®.



LE WUTAO

Le Wutao est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences de Pol Charoy et Imanou Risselard: Wushu, Yoga, danse, bio-énergies taoïste et occidentale...

En chinois, Wutao s'écrit avec deux idéogrammes: Wu pour « danse » ou « éveil » et Tao qui évoque à la fois l'idée de cheminer (« Voie ») et le mouvement permanent de la vie dans l'alternance de deux forces complémentaires et interdépendantes: le Yin-Yang. Wutao pourrait ainsi être traduit par « Danse du Tao » ou « Eveil de la vie ».

Créée dans l'intention d'« éveiller l'âme du corps », la discipline vise à fluidifier la corporalité et à libérer le mouvement tout en respectant l'intégrité du pratiquant. La pratique du Wutao « défroisse » et « reconstruit » la corporalité. Elle permet l'accès au lâcher-prise et à de véritables expansions de conscience qui traversent les voiles de la psyché.

Le Wutao se pratique debout, assis et au sol.



ÉCOLE DU WUTAO

éveiller l'âme du corps



DEVENEZ ENSEIGNANT DE WUTAO

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

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

conditions de pré-inscription & renseignements

contact@wutao.fr • 06 65 66 12 39

Tout connaître sur le Wutao : www.wutao.fr

STAGE DE WUTAO EN PROVINCE

A PARIS

23 janvier 2010
21 février 2010
29/30 mai 2010
11 avril 2010

MONTIGNY LE BRETONNEUX (78)

24 janvier 2010
21 mars 2010
30 mai 2010

ORLEANS (45)

30 janvier 2010

LE CREUSOT (71)

23/24 janvier 2010
10 & 11 avril 2010

STRASBOURG (67)

28 février 2010
20 juin 2010

PONTARLIER (25)

30/31 janvier 2010

LIVERDUN (54)

24 janvier 2010



Stages d'été dirigés Pol Charoy et Imanou Risselard

STAGES D'ÉTÉ AUX ARCS 1600 (Savoie)

24 au 31 juillet et du 31 au 7 août 2010

RESSOURCEZ-VOUS EN PLEINE NATURE
DANS LES ALPES FACE AU MONT BLANC

TOUTES NOS DATES DE STAGES DE WUTAO EN FRANCE PEUVENT ÊTRE PRISES EN COMPTE COMME CYCLE PRÉPARATOIRE POUR POUVOIR POSTULER À LA FORMATION DE NOTRE ÉCOLE DE WUTAO

Renseignements et réservation tél : 01 42 40 48 30 • email : stages@generation-tao.com

Retrouvez toutes les informations sur : www.wutao.fr

L'acte de peindre

Sur les traces de « Citrouille Amère »

par Isabelle Martinez

Connaissez-vous le nom de Shitao ? Autrement appelé « Citrouille Amère » ? C'est tout simplement l'un des plus illustres penseurs de la calligraphie et de la pensée taoïste...

Il y a maintenant bien longtemps, bien avant ma rencontre avec le Taoïsme, j'avais été attirée dans une librairie de musée par un livre anonyme perdu au milieu de tant d'autres. Peut-être l'illustration de sa couverture, une encre représentant un paysage par quelques traits de pinceaux, simples et vertigineux, avait en quelque sorte hypnotisé mon regard affûté d'art moderne. Cette image saisie par des lignes et touches libres, à l'égal des arabesques de Matisse ou bien entre autre de Dufy, m'arrêta particulièrement par la légende de l'ouvrage : *Les propos sur la peinture du moine Citrouille-amère*⁽¹⁾. Citrouille Amère ? me dis-je, quel drôle de nom... Ce fut ma première rencontre avec celui connu en tant qu'artiste sous le nom de Shitao (1642-1707), moine et peintre érudit chinois, insufflant dans ses mots l'essence universelle du Tao dans un acte : « L'acte de peindre ».

L'unique trait de pinceau

Par le moyen de l'Unique Trait de Pinceau, l'homme peut restituer en miniature une entité plus grande sans rien en perdre : du moment que l'esprit s'en forme d'abord une vision claire, le pinceau ira jusqu'à la racine des choses. (Shitao)

Le simple trait est le premier exercice d'un enfant qui apprend à écrire, à dessiner ou bien à peindre. Mais dans certaines traditions, comme en Chine ou au Japon, il est l'aboutissement d'un grand peintre ou d'un calligraphe. L'unique trait de pinceau tel que le définit Shitao réunit en lui toutes les formes, les métamorphoses et les subtilités de l'art. Il est la forme élémentaire dont dispose le peintre. Les autres formes n'en sont au fond que des variantes : plonger dans un état, au cœur de l'élan intérieur des éléments d'un paysage pour en extraire un essentiel dans un rendu global et elliptique, que cela soit d'après nature, en saisissant le sens caché des apparences ou bien en restituant le caractère expressif de la forme peinte.

Cet état de réceptivité du peintre, ce regard posé sur un ensemble, l'imprègne du rythme « spirituel » et « primordial ». Les traits qu'il trace et nuance se font intermédiaires et

embrassent l'universalité du vivant dans l'univers des formes. Shitao définit cette réceptivité comme source originelle de la créativité ; elle ne peut être précédée de la connaissance, filtre, calque et limite à l'état de Nature, antérieur à la culture, à l'histoire et aux civilisations : *En ce qui concerne la réceptivité et la connaissance, c'est la réceptivité qui précède, et la connaissance qui suit ; la réceptivité qui serait postérieure à la connaissance ne serait pas la véritable réceptivité.* Au centre de la connaissance, l'artiste souligne la nécessaire mutation des règles et codes de la peinture pour en préserver la seule règle, celle d'en préserver l'élan d'une métamorphose : *La peinture exprime la grande règle des métamorphoses du monde, la beauté essentielle des monts et des fleuves dans leur forme et leur élan, l'activité perpétuelle du Créateur, l'influx du souffle Yin et Yang ; par le truchement du pinceau et de l'encre, elle*

saisit toutes les créatures de l'Univers, et chante en moi son allégresse.

**L'universalité
du vivant
dans l'univers
des formes.**

*Chanter en soi
son allégresse...*

Chanter en soi son allégresse n'est pas seulement suivre le rythme universel du monde, cela se relie à l'état du

peintre et à son sentiment. Ainsi Shitao relie la qualité d'un peintre à celle de son cœur. La capacité à transmettre le « vivant » dans une peinture, ne dépend pas seulement de la technique mais du cœur qui la guide : *N'importe qui peut faire de la peinture, mais nul ne possède l'Unique Trait de Pinceau, car l'essentiel de la peinture réside dans la pensée, et il faut d'abord que la pensée étreigne l'Un pour que le cœur puisse créer et se trouver dans l'allégresse ; alors dans ces conditions, la peinture pourra pénétrer l'essence des choses jusqu'à l'impondérable.* Il affine son propos par le nécessaire passage d'épurer son sentiment des troubles, ceux-ci menant à une impasse, contaminant le pinceau et l'encre jusqu'à créer une peinture laborieuse qui paralyse le geste. Un geste à « main levée », sans contact avec la surface à peindre, si ce n'est celle de la pointe de son pinceau, dans laquelle se concentre la totalité de son énergie. Le fluide créateur circule alors du cœur de l'ar-



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 a été formée en Transanalyse par Pol Charoy et Imanou Risselard, enrichissant par ce travail ses propositions pédagogiques.

tiste jusqu'à la pointe du pinceau, sans entrave et sans aucune bifurcation: *La main doit être déliée et l'esprit libre, opérant d'instinct et sans même savoir comment* (Zhang Yanyuan). Les mouvements du poignet suivent le courant d'un état: parfois fermes pour pénétrer en profondeur, parfois légers pour faire voler et danser le pinceau, parfois rapides pour en faire jaillir la force, ou lents pour faire naître des courbes savoureuses.: *Les variantes du poignet permettent des effets naturels plein d'abandon; ses métamorphoses engendrent l'imprévu et le bizarre; ses excentricités font des miracles et quand le poignet est animé par l'esprit, fleuves et montagnes livrent leur âme!*

En Union avec la calligraphie

Dans un répertoire de gestes, de traits, de touches, Shitao livre sa connaissance entre précision et subtilité. Une description formelle donne les clés nécessaires à la réalisation d'un paysage. Ainsi la variété des rides (touches), du linéaire, à des frottis, griffures et tâches, va retranscrire dans un rendu plastique la perception de l'artiste: celle d'un paysage qui exprime la forme et l'élan de l'Univers et en son sein l'immensité. L'immensité du paysage qui avec ses terres étendues sur mille lieues, ses nuages... ses successions de cimes, ses alignements de falaises, même un Immortel dans son vol, n'en pourrait prendre qu'un aperçu superficiel, n'en pourrait faire le tour. Mais si l'on se sert de l'Unique Trait de Pinceau comme mesure, alors il devient cependant possible de participer aux métamorphoses de l'Univers... Cette déclinaison formelle à intégrer mais à subtiliser dans son essence par l'Unique Trait de Pinceau. L'unique principe peut alors se libérer de ses propres catégories: ...*Au moment de manier l'encre et le pinceau, il ne faut plus s'accrocher aux catégories préconçues de montagnes et de rides (touches): le premier coup de pinceau attaque le papier et tous les autres le suivent d'eux-mêmes.* Il s'agit ensuite d'une combinaison harmonieuse entre le contenu et sa forme, une juste mesure entre le vide et le plein.

Pour Shitao, l'Unique Trait de Pinceau est la racine et l'origine première de la calligraphie et de la peinture. Il souligne que ces deux disciplines se présentent comme deux disciplines différentes mais que leur accomplissement pourtant n'en est pas moins de même essence: *Si loin que vous alliez, si haut que vous montiez, il vous faut commencer par un simple pas. Aussi, l'Unique trait de Pinceau embrasse-t-il tout, jusqu'au lointain le plus inaccessible et sur dix mille millions de coups de pinceau, il n'en est pas un dont le commencement et l'achèvement ne résident pas finalement dans cet Unique Trait de Pinceau.* En révélant la source d'un art Tao, Shitao se pose dans une créativité « candide ». Celle qui ouvre un espace entre tradition et modernité. Aujourd'hui, considéré par quelques Occidentaux comme un précurseur

Morceau de calligraphie extraite de l'ouvrage « La danse de l'encre » par Lassaâd Metoui, éd. Guy Trédaniel.



d'une modernité se reliant aux recherches occidentales du 20e siècle, ses propos se redécouvrent ou bien se révèlent à la clarté des formes contemporaines: *Quant à moi, j'existe par moi-même et pour moi-même. Les barbes et les sourcils des Anciens ne peuvent pas pousser sur ma figure, ni leurs entrailles s'installer dans mon ventre; j'ai mes propres entrailles et ma barbe à moi. Et s'il arrive que mon œuvre se rencontre avec celle de tel autre maître, c'est lui qui me suit et non moi qui l'ai cherché. La Nature m'a tout donné; alors, quand j'étudie les Anciens, pourquoi ne pourrais-je pas les transformer?* ■

(1) Pierre Rychmans, éd. Hermann.

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

A LIRE...

La calligraphie est extraite du magnifique ouvrage « La Danse de l'encre » par Lassaâd Metoui, Paru aux éditions Guy Trédaniel. Ses peintures commentent le Tao Te King de Lao Tseu (VIe et Ve siècles). Ici l'art de Lassaâd Metoui s'affilie tout à la fois à l'abstraction occidentale, à la connaissance de la culture taoïste et à sa tradition de calligraphe tunisien.

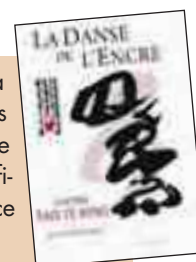




photo: Juliette Heymann

Le lotus aux mille pétales

Plante sacrée par excellence

texte Alain Nahmias & photos Juliette Heymann

Le lotus, plante adepte des régions chaudes du globe, est à bien des titres emblématique. Que ce soit dans le Taoïsme, l'Hindouisme, le Bouddhisme ou la mythologie égyptienne, il revêt des significations symboliques à la fois riches, multiples et complexes. Quelques explications sur une plante éminemment « sacrée ».

Il existe près de cinq cents variétés de lotus à travers le monde, mais nous nous attarderons plus particulièrement dans cet article sur la famille des lotus herbacés aquatiques à laquelle appartiennent notamment les « nymphéacées ». Une espèce dont la principale particularité consiste en ses rhizomes formant des tubercules profondément enfouis dans la vase, d'où naissent des feuilles flottantes comme celles des nénuphars. Les fleurs peuvent atteindre 20 à 30 cm de diamètre. Elles sont blanches, roses ou violacées chez les variétés du lotus de l'Inde et essentiellement jaunes pour le lotus d'Amérique appelé « *Nelumbium lutea* ».

La recherche de l'immortalité dans le taoïsme chinois

Dans le Taoïsme, né sous la dynastie Han (200 av.JC / +200 ap.JC), le lotus est un des attributs de l'un des huit Immortels dénommé He Xian-gu. Ces Immortels ne sont pas à proprement parlé des Dieux, seulement des personnages légendaires. Ainsi, selon la légende, He Xiangu est une jeune fille cantonaise rêvant de devenir Immortelle. A l'âge de quinze ans, elle ingurgite à cette fin de la poudre de nacre et devient aussi légère qu'une plume. Un jour, l'Empereur la convoque, mais devenue entre-temps Hsien — c'est-à-dire immortelle — elle disparaît pour désormais n'apparaître qu'exceptionnellement aux hommes de grande vertu. Dans les représentations iconographiques, He Xian-gu est généralement représentée tenant une grande fleur de lotus, symbolisant l'accomplissement spirituel.

Bien que le lotus ne soit pas d'origine chinoise puisqu'il a été importé d'Inde, la Chine en a fait au cours des siècles un véritable emblème national. Une vingtaine de noms lui sont d'ailleurs attribués: Lianhua, Hehua, Hanyu, Fuqu, Shuihua, Yuzhi... Ce qui est révélateur de son importance. L'appellation la plus connue reste sans nul doute le « *Nelumbo nucifera* » ou « lotus sacré ». Pour les Chinois, cette plante est synonyme de sagesse, de prospérité, de vitalité ⁽¹⁾ et s'il survient que les fleurs du lotus soient jumelles, elles présagent alors un bonheur aussi inébranlable que durable à l'intérieur du couple.

La fleur de lotus incarne également le principe féminin (ou passif) l'assimilant à un réceptacle, une coupe, un vase recevant l'influence du principe masculin (ou actif). Cette distinction entre principes passif et actif (Yin/Yang) se retrouve également en Inde sous les termes de Prakriti et Purusha. De l'union de ces deux principes naît la manifestation de l'être et de toutes ses possibilités de réalisation. Enfin, la fleur de Lotus a également une place prédominante dans la littérature érotique chinoise. Elle est considérée comme la représentation métaphorique du sexe de la femme. Émergeant au-dessus d'une eau stagnante, elle incarne la pureté non souillée par le péché humain.

La maîtrise de l'énergie dans les voies du Tantra

Selon le Tantrisme, chaque être humain possède un corps subtil. Il est parcouru par trois canaux appelés Nâdis qui se joignent à leur base. Les canaux latéraux, où s'écoulent des énergies opposées (solaire : Pingala et lunaire : Ida), s'enroulent autour du troisième canal neutre (Sushumnâ) et de cinq points fondamentaux. Ces points fondamentaux sont appelés chakras. Ce terme sanskrit se traduisant littéralement par : « roues ». Assortie de rayons, la roue représente la forme stylisée du lotus. Or, ces centres sont précisément représentés dans la tradition hindoue, par des lotus se distinguant par le nombre de leurs pétales. Au cours de son ascension, la kundalini — la forme statique de l'énergie subtile — traverse successivement les différents chakras. En relation avec les besoins physiques, psychiques et spirituels, ils sont censés mener l'être vers la Connaissance véritable, la pleine Réalisation, symbolisée alors par un lotus à mille pétales.

Enfin, selon le Tantra taoïste, la floraison est le résultat d'une alchimie intérieure, du mariage de l'essence (Hsin) avec le souffle (Ki), du Feu (Li) et de l'Eau (Kan) symbolisant le retour au centre, à l'unité de l'état primordial représentée par le lotus. Dans le Tantrisme, les lotus sont généralement assimilés au cœur « dans la cité du corps », voire au sexe féminin, tandis que la poésie lyrique exalte sans cesse leur beauté.

Dans la pratique du Yoga, la maîtrise des énergies qui parcourent le corps est comparée à l'éclosion d'une fleur de lotus sur le sommet de la tête. Dans le Yoga Asana, la posture de la fleur de lotus Padmasana ou Kamalasana — dénommée ainsi car cette posture ressemble à une fleur de lotus — est très appropriée pour l'incantation des chants (Japa) et pour la méditation (Dhyana). Elle sera adoptée par Bouddha Shakyamuni dans sa méditation assise grâce à laquelle il obtiendra l'Éveil sous l'arbre de la Bodhi ⁽²⁾. A la différence de la posture prise dans le Yoga, la position des mains change. Celles-ci reposent sur les talons, leur tranchant contre le bas-ventre, là où se trouve le Kikâi, Tanden ou Hara (« océan d'énergie »). Dans la pratique du Yoga, par contre, les mains reposent sur les genoux. Cette position des mains est censée relier l'âme individuelle (Atma) à l'âme suprême (Paramatma).

L'espérance de la fortune dans la tradition hindoue

La déesse du lotus, Lakshmi, la compagne de Vishnu ⁽³⁾, joue un rôle prépondérant dans le polythéisme hindou. Elle est la divinité transcendante de la Fortune et de la Multiplicité. Elle est d'ailleurs littéralement dénommée la « Millionnaire » — celle des centaines de mille.

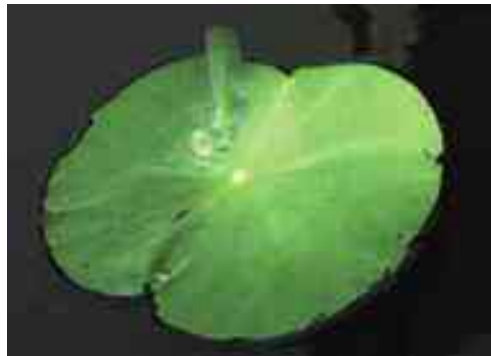


photo: Juliette Heymann

Synonyme de sagesse, de prospérité, de vitalité.

En tant qu'épouse de Vishnu, elle l'accompagne dans chacune de ses descentes (avatâras) et représente l'aspect érotique de Vishnu, le pouvoir de jouissance inhérent à la Fortune. Elle apparaît debout ou assise sur un lotus, entourée de fleurs en boutons ou en corolles. Des perles de pluie tombent de ses mains.

Dans l'Hindouisme, la fleur en général et le lotus en particulier, sont des symboles de l'accomplissement spirituel de l'être, depuis les profondeurs obscures associées aux « Eaux inférieures » jusqu'à la floraison complète dans la pleine lumière des « Eaux supérieures » ⁽⁴⁾. Le lotus se retrouve également dans ce que l'on dénomme le « Roi des Yantras » : diagramme

symbolique représentant un lotus à huit pétales, au centre duquel les caractères « HRIM » désignent notre divinité de la Fortune et de la Multiplicité, Lakshmi. Ce diagramme est destiné à créer des contacts avec les mondes surnaturels et le fidèle peut, grâce à lui, acquérir dit-on des pouvoirs naturels et surnaturels.

Une aspiration à la pureté dans le Bouddhisme

Grandissant dans des eaux troubles et obscures, le lotus qui prend racine dans la noirceur de la vase et s'épanouit au soleil, symbolise la perfection et l'espoir pouvant émerger des conditions d'existence les plus âpres et les plus difficiles. La signification spirituelle du lotus la plus communément admise dans la tradition bouddhiste symbolise donc l'émergence d'un être éveillé hors de la boue, du chaos et des illusions du monde humain — la boue représentant ici les souffrances, les troubles, les désirs qui sont le terreau même de notre épanouissement spirituel. Il est donc possible, selon les bouddhistes, de transformer son Karma par l'Illumination, de parvenir à la Bouddhité — la nature de Bouddha — grâce à notre éveil et au dépassement de la Loi de Causalité. Intimement lié au Bouddhisme, le lotus, parce que sa graine et sa fleur apparaissent ensemble, symbolise en effet cette loi de causalité, véritable clé de voûte de la philosophie bouddhique. Emblème par excellence du Bouddha Shakyamuni, le lotus renvoie aux trois stades

L'EFFET LOTUS

Les lotus conservent leurs feuilles propres grâce à l'« effet lotus » ; les gouttes d'eau glissent le long des feuilles sans s'écouler grâce à des micro-aspérités. Il s'agit là d'un phénomène de « superhydrophobie » causé par une rugosité nanométrique notamment étudié sur le lotus sacré. Cet effet confère à la surface des feuilles des capacités autonettoyantes : en s'écoulant, les gouttes d'eau emportent avec elles les poussières et les particules. La faculté d'auto-nettoyage des surfaces hydrophobes — qui n'absorbent pas l'eau — a été découverte dans les années 70, ses applications aux produits biomimétiques, elles, au milieu des années 90.

« L'UNION DU LOTUS » : UNE POSITION DU KAMASUTRA

La position du lotus ou « Sexy Yoga » doit son nom à la position du lotus que doit prendre l'homme alors que la femme enroule ses jambes autour de sa taille. Selon le Kamâsutra, Cette position permet à l'homme et à la femme de synchroniser au mieux leur respiration et leurs mouvements pour développer une complicité sensuelle.

LE LOTUS DANS L'ART DU TATOUAGE

Dessinée sur la peau humaine, la fleur de lotus représente communément la lutte pour la vie dans sa forme la plus primaire. Ce tatouage est notamment préconisé pour les personnes venant de surmonter une épreuve, un moment particulièrement difficile de leur existence. La fleur de lotus émergeant du limon pour éclore au soleil, symbolise en effet la force vitale qui triomphe de l'adversité.



photo: Juliette Heymann



PORTRAIT

Alain Nahmias est, depuis une vingtaine d'années, journaliste et critique dans la presse écrite magazine. Il est spécialisé dans le secteur culturel — Danse, Théâtre, Cinéma, Arts Plastiques... — et les faits de société. Il a collaboré à plus d'une vingtaine de parutions. Par ailleurs, Alain Nahmias est pratiquant du Zen Soto depuis plus de cinq ans. D'abord au Dojo Zen de Cergy-Pontoise (*godo*: Alain Poret) puis au Dojo Zen de Paris (*godo*: Philippe Coupey).

de l'existence (le passé, le présent, l'avenir). Il se réfère à cette aspiration des Bouddhistes à la pureté, symbolisée par la couleur immaculée du lotus.

Mais on ne peut aborder la symbolique de cette plante dans le Bouddhisme sans évoquer le célèbre sūtra qui porte son nom: « Sūtra du Lotus » ou « Sūtra de la Loi Véritable ». Il constitue un recueil sanskrit reconnu par tous les Mahayanistes ⁽⁵⁾ comme renfermant les enseignements fondamentaux du Bouddha. Ceux-ci ont été dispensés devant une foule immense sur le Pic du Vautour, lieu de ses sermons historiques. Ce sūtra comprend à la fois l'enseignement du Bouddha vivant et l'enseignement vivant du Bouddha.

Il expose les nombreuses voies qui mènent à l'Eveil et tout particulièrement: le rôle du Bouddha, des Bodhisattvas ⁽⁶⁾ et l'importance de la foi en l'ordre cosmique. Enfin, dans nombre de représentations graphiques traditionnelles, le Bouddha enseignant la Loi — le Dharma — se tient au milieu d'un lotus à huit pétales. Il est assis, serein, sur le moyeu immobile d'une roue à huit rayons qui symbolisent les huit points cardinaux ⁽⁷⁾.

Le dieu du Soleil dans l'Égypte ancienne

Le lotus bleu du Nil — ou Lotus cyaneus — était considéré aux temps des pharaons comme le plus sacré des symboles et sa fragrance sub-

tile et suave, exhalant la vie divine. Le lotus bleu devient donc l'attribut de Néfertem, le dieu de Memphis et le « Seigneur des Parfums ». On peut d'ailleurs aisément observer sur de nombreux hiéroglyphes et fresques égyptiennes, l'assemblée des vivants et des morts en train de respirer à pleines narines la fleur violacée, en une communion où se conjuguent selon les Égyptiens la délectation et la magie de la vie après la mort. On peut également remarquer sur ces mêmes fresques Osiris face à une colonne de papyrus et de lotus. Ces deux plantes aquatiques représentaient respectivement les royaumes de la Haute et de la Basse Égypte. Selon le mythe égyptien propre à la Création du Monde, le lotus est sorti du limon originel et de son calice, le divin Créateur. La fleur de lotus qui s'ouvre au lever du soleil et se referme à son coucher, symbolise le dieu du Soleil et l'expansion de la lumière hors du limon originel. Lieu de naissance et couche nuptiale d'Isis et d'Osiris, il symbolise également la naissance et la re-naissance après la mort. Rien d'étonnant dès lors qu'il orne les colonnes des monuments de l'architecture égyptienne et les représentations murales. La colonne symbolise l'Axe de l'Univers d'où partent autant de faisceaux de lotus représentant le plein épanouissement de la manifestation du monde.

Pour conclure ces quelques explications — forcément réductrices et incomplètes — la fleur de lotus se révèle, sans nul doute, la fleur la plus vénérée et célébrée dans le monde. Son exceptionnelle beauté comme ses particularités botaniques uniques dans le monde végétal en ont fait une mine inépuisable de symboles à travers les âges et les cultures, notamment moyennes-orientales et asiatiques. Décidément, une fleur aux effluves « divines »... ■

Bouddha se tient au milieu d'un lotus à huit pétales.

- (1) Les scientifiques ont découvert du pollen de lotus dans les strates du Crétacée, il y a 135 millions d'années.
- (2) « L'arbre de la Bodhi » le plus célèbre est situé à environ 100 km de Patna dans l'Etat indien du Bihar. C'est sous son feuillage que Bouddha a atteint la Bodhi, l'Eveil.
- (3) Dieu hindou associé à la conservation et à la protection. Il est le 2ème Dieu de la « Trinité Hindoue » avec Brahma et Shiva.
- (4) Dans l'hindouisme l'eau contient la totalité des possibilités de manifestation. A la manifestation formelle correspondent les « eaux inférieures » tandis que la manifestation informelle correspond aux « eaux supérieures ».
- (5) Mahayana signifie en sanskrit « Grand Véhicule ». Le bouddhisme mahayana apparaît au début de l'ère chrétienne dans le Nord de l'Inde.
- (6) Le bodhisattva désigne le pratiquant qui suit les préceptes de Bouddha et décide d'aider les autres « êtres sensibles » à s'éveiller.
- (7) Dans le bouddhisme: huit chemins existent pour conduire au nirvana ; le bouddhisme est par ailleurs basé sur huit règles de conduite et huit degrés existent pour les moines bouddhistes qui prononcent huit vœux.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 80



STAGES

Génération TAO



WUTAO

Eveillez l'âme du corps

Dirigés par Pol Charoy et Imanou

Wutao & Souffle : 23 janvier 2010

Wutao & Wutao Soi : 21 février 2010

Voyage Trans-sensoriel : 29 & 30 mai 2010



TAI JI QUAN

mains nues et épée

Devenez calligraphe de votre geste

Animé par Arnaud Mattlinger

27 & 28 mars 2010



WUTAO en PROVINCE 2010

Montigny le Bretonneux (78) : 24 janvier

21 mars - 30 mai

Orléans (45) : 30 janvier

Le Creusot (71) : 23/24 janvier - 10/11 avril

Strasbourg (67) : 28 février - 20 juin



QI GONG de L'EVEIL

L'alchimie des énergies

Animé par Andrew Fretwell

8 & 9 mai 2010



CHI NEI TSANG

Un art du toucher et de l'énergie

Animés par Andrew Fretwell

Initiation : 3 & 4 avril 2010

Intermédiaire : 15 & 16 mai 2010



TAO du CLOWN

Célébrer son corps névrotique

Animé par D.L'Hullier, S.Toutard

et A. Mattlinger

6 & 7 février 2010

Renseignements : 01 42 40 48 30

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

Centre d'Arts et d'Ecologie Corporels Génération Tao 144 Bd de la Villette 75019 Paris

meditationfrance.com

Le premier magazine web de la spiritualité aujourd'hui !

100 % gratuit ! Plus de 600.000 lecteurs par an

Chaque mois :

- des nouveaux articles, des interviews
- des vidéos et des audios

Tout au long de l'année :

- des dizaines de techniques de méditation
- des conseils sur le Tantra et la sexualité
- des rubriques sur la Thérapie, le Chamanisme, le Yoga, le Qi-Gong, le Zen, les Enseignants spirituels, etc.
- et beaucoup d'autres choses encore...



www.meditationfrance.com

Tel : 0970 406 861

info@meditationfrance.com

YI KING • QI GONG
MEDECINE CHINOISE
PHILOSOPHE DU YIN-YANG
ARTS DE SANTE
& DE TRADITION MARTIALE
CALLIGRAPHIE
FENG SHUI
ECOLOGIE CORPORELLE

generation-tao.com

CULTIVEZ la Sagesse
Tao
du

+ de 1000 articles
+ de 300 auteurs
interviews, reportages,
portraits, adresses,
infos, agenda,
une belle page multimédia :
magazines,
diagrammes, vidéos

Les Délivrance de
Cyrille J. O. Navary

ESPACE VIDEOS
Téléchargements en ligne
pour ordinateur

12 Sages...

Pour préserver le patrimoine des arts martiaux

dossier proposé par la Rédaction

C'est fait! La Fondation internationale pour la préservation des arts martiaux, la FIPAM, est née! Pour célébrer cet événement, nous avons voulu poser 3 questions à chacun des membres du Conseil des Sages*.



illustration: Féodor Tamarsky

1. Que signifie pour vous la Voie (Tao, Do) dans les Arts Martiaux?
2. Quelles sont pour vous les vertus des arts martiaux et que peuvent-ils apporter aujourd'hui à la société?
3. Quel est le sens pour vous de la fondation?



GEORGES CHARLES

Pionnier du Wushu en France

1. C'est plus un cheminement qu'une voie. Or, le chemin vers le but importe plus que le but lui-même. Et le sommet demeure, heureusement, hors de portée. Zhuangzi dit: *C'est en suivant le chemin que celui-ci est tracé. La juste mesure permet la pratique. Pratiquer c'est chercher à atteindre un résultat. Être proche de ce résultat c'est se rapprocher du Tao. Il faut affirmer ce fait.*
2. C'est l'efficace De ou Te. C'est le De de Daodejing. La pratique n'a pas à se justifier et son seul secret réside dans elle-même. Mais l'Art rend cette pratique plus efficace encore. Je préfère le terme chevaleresque à celui de martial. Je n'aime pas Mars.
3. Simplement la préservation d'un patrimoine historique, culturel, social et artistique. C'est ne pas négliger un héritage ni ses héritiers.



MICHEL MARTIN

Pionnier du Kyudo en France

1. La Voie de l'Arc a changé ma Vie! Et pour préciser: le Kyudo — l'une des 18 disciplines pratiquée par les Samouraïs — est maintenant considéré comme le Ritsu Zen (pratique du Zen debout) par rapport au Zazen (le Zen assis). Rappelons que le Ch'an « inventé » par Bodhidharma, est la synthèse du Dhyâna (posture du Lotus) et des principes taoïstes. Il a également introduit, venant d'Inde, les premières formes de combat à « Main Nues ».
2. Le Kyudo peut se définir comme la Voie du Vrai, du Bien et du Beau. L'application de ces principes fondamentaux ne s'arrête pas aux portes du Dojo.
3. Préserver et faire connaître les différentes Voies de réalisation issues des Arts de combat, en créant un lieu spécifique (Dojo) pour y accueillir les derniers Maîtres traditionnels existants.



CHRISTIAN TISSIER

Shihan Aikido Aïkikai

1. Les valeurs véhiculées par la pratique sont ce que j'appelle « les constantes de la Voie ». L'exercice en tant que recherche de l'idéal nous permet de mieux les comprendre : le respect de l'intégrité, la sienne et celle d'autrui, la pureté de pensées et d'actions, l'attitude juste au juste moment, la compassion, la droiture, le courage, la vision juste, la spontanéité...
2. L'Aïkido est un système d'éducation qui vise à développer les qualités humaines sur tous les plans et c'est en ce sens-là que le message de Morihei Ueshiba est exemplaire, car il permet de s'affranchir des craintes, tout en développant ses capacités humaines, physiques, mentales et relationnelles, ainsi il devient l'art de la communication et de l'harmonie.
3. La FIPAM a pour vocation de regrouper des personnes de qualité dans différents domaines des arts martiaux et donc d'apprendre à mieux se connaître et à mieux se comprendre. Il est aussi essentiel de conserver la mémoire des arts martiaux et de ceux qui ont permis son développement.



LUC LEVANNIER

Un des pionniers du Judo

1. Tout a été... écrit. Tout a été... dit. Mais rien n'a été... fait, réalisé pour les acquérir. Que signifie Do ou Tao ? La traduction du « Livre du Kodokan » = voie ou principe. La majorité se contente de « chemin », mais quel chemin ? Le principe est-il oublié ? Le professeur Jigoro Kano nous propose une formule : « meilleur emploi des énergies », mais celle-ci, bien que très convaincante, « scientifique », n'est pas appliquée — « règle de combat » — ni mise en étude dans beaucoup de Dojo. La reconnaissance d'un principe repose sur deux critères incontournables qui sont : il est universel, c'est-à-dire qu'il s'adresse à tout le monde, et intemporel, c'est-à-dire qu'il défie le temps.
2. La confiance en soi comme toutes les activités « sports de combats ». Si la formule était mise en acquisition, les facultés d'observation, d'intuition seraient particulièrement développées, ainsi que la souplesse corporelle : Ju, qui influencera celle du caractère. Ces maîtrises physiques, psychiques sont d'un grand intérêt pour nos attitudes et nos comportements dans la vie.
3. Une fondation est la structure type pour faire face, répondre aux érosions de toutes sortes que subissent toutes créations, constructions. Toute fondation a besoin de se préoccuper de ses racines sachant ce que nous dit M. Heidegger, l'arbre pousse par ses branches, mais aussi par ses racines.

**« Un vieillard qui meurt,
c'est une bibliothèque
qui disparaît. »** *Proverbe africain*



ALAIN FLOQUET

Fondateur de l'Aïki-Budo

1. La Voie est pour moi « le Chemin de l'authenticité », un chemin que l'on parcourt en refusant toute facilité et dans lequel l'art martial — même dans ses formes évolutives — reste fidèle à ses principes fondateurs. Ensuite, la Voie, c'est aussi le Ryu, l'École, un groupe d'individus qui pratiquent, échangent, s'entraînent et évoluent ensemble au-delà de leurs différences et de leur diversité. Ces deux principes ont été essentiels et ont pleinement guidé ma démarche dans la construction de l'Aïkibudo.
2. Le souci d'authenticité et la volonté d'œuvrer ensemble me semblent deux vertus plus que nécessaires de nos jours. La première constitue une ligne de conduite permettant à chaque individu de se construire. La seconde est un principe essentiel et indispensable à l'harmonie sociale : apprendre à vivre ensemble au-delà de nos différences. L'exigence envers soi et l'ouverture aux autres permettent d'édifier un être équilibré et, selon moi, une société pacifiée.
3. Le sens du devoir d'éducation et de solidarité. Education, car il doit être porté à la connaissance de tous les valeurs sociales des arts martiaux traditionnels trop méconnues et souvent méprisées. Solidarité, parce que certains Maîtres ont consacré leur vie à la préservation d'un patrimoine historique et culturel aux vertus sociales énormes, souvent au prix de leur propre confort matériel. Il m'importe donc d'apporter aide et soutien à ces « anciens » parfois en difficulté matérielle ou morale et de préserver leur œuvre en leur permettant de partager et de transmettre ce savoir si longuement acquis.



ROLAND HERNAEZ

Fondateur du Tai-jitsu en France

1. La conception philosophique, voire religieuse de la Voie intègre la notion de « recherche ». Recherche évidemment comprise pour l'amélioration de l'individu, aussi bien physiquement que moralement. Pour moi, il s'agit là d'un héritage, d'une vocation déterminante, d'un code moral ou d'honneur dont fidélité et transmission sont les maîtres mots. Apporter aux autres en s'efforçant de progresser tous ensemble vers l'harmonie physique et morale, en rappelant la devise chère au Maître Jigoro Kano: « Entraide et prospérité mutuelle ».

2. Le mot Budo est composé de Do: la Voie et de BU: réconciliation et harmonie. La pratique permet de se sentir plus sûr et plus maître de soi tout en étant conscient de ses propres faiblesses (dans le Dojo et dans la vie courante). Sang-froid et tranquillité, décision, respect de l'autre, courtoisie, honneur et fidélité, loyauté et respect des traditions, ainsi que discipline sont autant de notions que l'on intègre. Notre vie est souvent un combat, parfois physique, mais aussi mental dans un monde sans tendresse.

3. Depuis que les arts martiaux se sont développés en Occident, jamais un tel souci de retrouver les vraies valeurs des arts martiaux ne s'était matérialisé. Cette fondation doit être le ciment pour un meilleur futur.



YOSHINAO NANBU

Fondateur du Karaté Sankukai et du Nanbudo

1. Dans ma pratique, le Nanbudo, le chemin (Do) suit plusieurs principes de vie: poursuivre l'entraînement durant toute sa vie (Shougai Keiko), baser sa vie sur le courage et la persévérance (Shougai Yuki), mener une vie guidée par ses convictions (Shougai Shinnen).

2. Le fond de la pensée du Nanbudo est le Noryokukaihatsuho: l'école de la vie et l'école pour la vie, qui représente le chemin de l'individu vers lui-même et vers les autres. C'est un outil de communication avec notre entourage, qui recherche l'harmonie.

3. Il est essentiel de bien préserver le patrimoine des arts martiaux sous tous ses aspects. Aujourd'hui, certaines dimensions, comme la notion de Voie, tendent à disparaître, l'aspect sportif — qui reste néanmoins important — étant privilégié. La Fondation va permettre de garder et de transmettre la totalité des enseignements.



HENRY PLEE

Pionnier du Karaté en Europe

1. C'est très variable selon les arts. Pour moi, c'est ce que j'appelle la lucidité implacable, c'est quelque chose de très simple. Quelque chose qui demande à se voir soi et non les autres.

2. Deux questions, une réponse: la pratique martiale est une chance de se voir sans fard, d'éviter de s'illusionner sur une valeur que l'on n'a pas... Si l'on pratique avec sincérité et que l'on s'efforce d'éviter les « miroirs aux alouettes » (comme l'exécution de Kata vide de sens). C'est une vertu éternelle.

3. Prospérité mutuelle (comme dirait Kano) en espérant... qu'un maximum de personnes adhère à l'idée. On ne prend conscience de ce qui n'est plus que lorsqu'il a disparu. La fondation est un espoir d'agir avant.

LE MOT DE LA FIN...

Dès que nous avons appris la création de la FIPAM, Génération Tao a voulu saluer les efforts de Thierry Plée et soutenir son action. Le patrimoine gestuel des arts martiaux et ce que l'on nomme la Voie sont en effet un trésor précieux transmis de génération en génération à l'humanité et toujours en création. Pour Génération Tao, c'est ce Tao, ce Do qu'il convient de préserver dans son essence: l'idée du cheminement, du dépassement de soi, de la connaissance et de l'accomplissement. Nous comptons sur la FIPAM pour préserver cette richesse universelle et atemporelle.

Nous souhaitons aussi adresser nos remerciements aux membres du Conseil des Sages qui ont répondu à nos questions en se prêtant au périlleux exercice de répondre brièvement à des sujets si vastes.

Enfin, j'ai une pensée pour la nonne bouddhiste Ngmui, fondatrice du Wing Chun. Peut-être un jour verrons-nous la première femme siéger à ce conseil des Sages...

* Oui, vous avez bien compté, il y a 8 sages et non 12 qui ont pu répondre à nos questions en temps et en heure, à notre grand regret... Retrouvez Claude Thibault, Dan Schwarz, Dominique Valéra et Pham Xuan Tong dans notre prochaine parution le 25 mars prochain.



FONDS INTERNATIONAL POUR LA PRÉSERVATION DES ARTS MARTIAUX
Organisme non gouvernemental, fonds de dotation soumis à la loi du 4 août 2008
20 rue des Petits Champs, 75002 Paris — Tél. 01 64 24 58 10 — Fax : 01 64 24 72 22
Président-fondateur : Thierry Plée — inscription@fipam.org — www.fipam.org

BULLETIN D'ADHÉSION

1 Dites-nous qui vous êtes

* renseignements indispensables pour le reçu fiscal

PERSONNE PHYSIQUE

Nom* :
Prénom* :
Adresse* :
Code postal* :
Ville* :
Pays* :
Téléphone :
Courriel :
Profession* :
Année de naissance* :
Quelles affinités avez-vous avec les arts martiaux ?
.....
.....

PERSONNE MORALE

Dénomination* :
Type* : SARL — SA — Association — autre :
N° immatriculation* :
Adresse* :
Code postal*, ville* :
Pays* :
Dirigeant* :
Contact* :
Téléphone :
Courriel :
Quelles affinités votre organisme a-t-il avec les arts martiaux ?
.....
.....

2 Vous souhaitez participer aux activités du FIPAM ?

Le FIPAM est une organisation non gouvernementale qui existe grâce à l'activité de gens comme vous, mus par l'intérêt général et la volonté sincère d'apporter à la collectivité leur savoir-faire. Si tel est votre désir, nous vous invitons à nous formuler en quelques lignes vos compétences, dans quelles mesures vous pouvez aider le FIPAM, les ou les projets qui vous tiennent à cœur...

.....
.....
.....
.....
.....

3 Vous souhaitez apporter votre soutien au FIPAM ?

Le FIPAM est habilité à recevoir des dons déductibles des impôts sur le revenu et sur les sociétés. Pour cela le FIPAM délivre des avoirs fiscaux qui réduisent considérablement l'effort financier du donateur. Il concerne les contribuables soumis à l'impôt français.

Pour les personnes soumises à l'impôt sur le revenu :

don	avoir fiscal	coût réel
100 €	66 €	34 €

Avoir déductible de l'impôt sur le revenu dans la limite de 20% du revenu imposable.

Pour les organismes soumis à l'impôt sur les sociétés:

don	avoir fiscal	coût réel
100 €	60 €	40 €

Avoir déductible de l'impôt sur les sociétés dans la limite de 5% du chiffre d'affaire hors taxes.

D'autres allègements fiscaux sont prévus par le Code des impôts comme l'exonération des droits de succession, les dons en nature ou en biens (objets, immobilier...). Si vous souhaitez en savoir plus sur ce type de don, nous vous invitons à nous contacter.

- Membre sympathisant = 10 € (ou plus)
- Ami des arts martiaux = 30 € (ou plus)
- Généreux donateur = 50 € (ou plus)

- Membre bienfaiteur = 100 € (ou plus)
- Mécène = 1000 € (ou plus)
- Don libre :

Règlement par chèque à retourner avec le bulletin d'adhésion à la FIPAM, 20 rue des Petits Champs, 75002 Paris, France.



L'esprit de *Wudang*

« Faire le vide, c'est être disponible. »

texte & photos par Hacène Aït Aïder

Un passionné d'arts martiaux nous raconte son voyage sur le mont Wudang, le site naturel sacré et mythique des arts martiaux internes.

PORTRAIT

Hacène Aït Aïder a commencé la pratique du Wushu à l'âge de 19 ans, en Algérie avant de venir en France. Multiple médaillé, il est sérieusement blessé au cours d'une compétition, il fait alors évoluer sa pratique pour préserver son intégrité. Il enseigne le Wushu à Toulouse aux enfants et aux adultes. Il est également praticien en énergétique chinoise, spécialisé dans la thérapie manuelle.

Le Mont Wudang, situé dans le nord-ouest de la province du Hubei, est un haut lieu du Taoïsme mystique et le berceau des arts martiaux chinois « internes ».

Une des légendes attribue à Zhang San Feng la création des principes du Tai Ji Quan basé sur la maîtrise de l'énergie « vitale » (le Qi), la culture du principe de vie (l'unité du corps et de l'esprit) et l'harmonie de l'homme avec les lois de la nature.

Lors de mon séjour à Wudang, mon but était de me ressourcer et d'échanger dans la plus pure tradition. Comme accomplissement d'un de mes rêves en tant que passionné d'arts martiaux, il me fallait vivre cette expérience.

Je suis parti m'entraîner avec Maître Chen Shixing — reconnu comme étant un des grands maîtres du Mont Wudang — avec beaucoup d'humilité, car le chemin est très long et aller à la source signifiait pour moi, perpétuer la tradition qui continue de nourrir le geste quotidien. Retrouver ces racines représentait l'Essentiel dans lequel je puise l'esprit de ma pratique.

Pendant tout mon voyage vers le Mont Wudang, j'avais déjà l'esprit disponible et

serein, sans aucun préjugé, sans aucune hésitation ou appréhension sur la densité de l'entraînement physique et moral qui m'attendait.

Ma méditation commençait déjà là... Et après avoir lu « Passagère du silence » de Fabienne Verdier⁽¹⁾, le bonheur était là : faire le vide, c'est être disponible.

Mon séjour se déroula dans un magnifique temple où la technique du Maître était parfaite. Répéter mon geste, toujours le même, toute la journée, dans ce lieu sacré. La foi seule ne suffit pas, il faut comprendre ce que l'on réalise dans ces gestes quotidiens (coup de poing, pointé de l'épée...) qui deviennent un vrai symbole, une véritable richesse humaine : l'oubli de soi et la spontanéité : nous ne sommes pas que chair et os mais liberté et espace que rien ne peut limiter.

Mon sentiment était de vivre des sensations fortes et profondes et de penser déjà à les transmettre pour contribuer à sauvegarder une partie d'un riche patrimoine. ■

(1) Editions Albin Michel, 2005.

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

A VOIR : vidéos de Wudang tournées par Hacène Aït Aïder prochainement sur le site : www.generation-tao.com



1



2



3



4



5

1. Hacène Aït Aïder et Maître Chen Shixing
2. Les toits des maisons accrochées à flanc de montagne à haute altitude.
3. Les brumes légendaires qui se dégagent du mont Wudang viennent parfois se glisser sur un pont quand elles ne dessinent pas des dragons sur la crête des montagnes.
4. Un entraînement de Ba Gua Zhang, la boxe des 8 paumes, au petit matin. Les pratiquants se déplacent en cercle autour d'un axe central manifesté autrefois par un arbre.
5. L'harmonie avec la nature, si chère à l'art de vivre taoïste, ancrée dans la pierre.

CHANG SAN FENG FONDATEUR LEGENDAIRE DU TAI JI QUAN

Chang San Feng (dynastie des Ming, 13e siècle) est l'un des ermites taoïstes du mont Wudang les plus populaires. Combattant redoutable, mage, devin, médecin et alchimiste, il aurait créé le Tai Ji Quan après avoir observé un combat entre une pie et un serpent. Les attaques vives, directes et puissantes de l'oiseau ne purent défaire les mouvements souples, circulaires et ondulatoires du serpent. Chang San Feng comprit alors la suprématie de la souplesse sur la rigidité, de l'intention sur la volonté, et l'importance de l'alternance du Yin-Yang. Il élaborait alors le Tai Ji Quan, application à la boxe des principes du Taiji (« le faite suprême »). Selon une autre légende, Chang San Feng aurait reçu cette technique en rêve. Quoi qu'il en soit, comme l'affectionne la tradition chinoise, la création du Tai Ji Quan n'est pas une invention au sens strict du terme, mais une redécouverte, voire une révélation, en plein jour ou par l'intermédiaire d'un rêve, de principes anciens.

Le mouvement *Hip Hop*

« Explorer mon corps, mes corps... »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

Le mouvement Hip Hop dans Génération Tao...

Pourquoi? Parce que le lien avec le Tao, vous allez le voir, n'est pas si éloigné... Que l'on y parle de corps, de cœur et d'esprit. Et parce que nous avons rencontré Ucka Lolo, un danseur chorégraphe aux talents multiples et aux idées novatrices. Yo!

Bonjour Ucka, pouvez-vous nous parler de la culture Hip Hop?

Ucka Lolo: Le Hip Hop est une culture mondiale qui est née au début des années 1970 dans la ville de New-York aux Etats-Unis. Peace, Unity, Love, Having Fun, Knowledge and Truth en sont les fondements. Au début, le véritable nom de celle-ci était Zulu Nation et son but était de transformer l'énergie de la jeunesse du quartier du Bronx en quelque chose de festif, de constructif et de sociétal. Son point fort est la manière dont cette volonté s'est incarnée dans l'expression artistique, puis dans un mode de vie et de pensée! Dix ans plus tard, après avoir été renommé Hip Hop par une formule journalistique, le Zulu Nation est arrivé en France où il s'est implanté de manière profonde dans la culture de toute une génération! Au début, c'était une génération, ensuite c'est devenu un mouvement, et aujourd'hui c'est une culture qui est, et qui a été pratiquée, par des millions de personnes sur cette planète⁽¹⁾. Je danse depuis seize ans maintenant et cette pratique m'a permis et me permet toujours d'explorer mon corps — mes corps — de manière très profonde.

Peut-on parler de Tao, de « Voie »?

U. L.: Bien sûr, totalement, si par « Voie » vous entendez chemin de connaissance. Il y a une véritable quête dans le Hip Hop, une quête d'élévation par le dépassement de soi et la communion avec le groupe. Très tôt, on se rend compte que le Hip Hop est un grand pays sans frontières géographiques à l'intérieur duquel il nous appartient de cheminer, c'est d'ailleurs la raison pour laquelle il a tellement de visages. Chacun a la possibilité de le voir à travers son propre prisme. Nous partageons ainsi une mémoire, un patrimoine et des valeurs communes, mais le Hip Hop prend des accents totalement différents selon l'en-

droit ou les personnes qui le pratiquent. Quand on fait partie de la culture Hip Hop, on se rend compte que c'est une invitation à s'affirmer à travers ses particularités et sa personnalité. C'est une culture dont l'histoire et la structure qui en résulte se sont construites sur ses propres contradictions. Un peu comme un tout empli d'énergies Yin-Yang à l'intérieur duquel il incombe à chacun de trouver sa voie. Le trajet est difficile, jouissif, formateur, décevant parfois, toujours riche, plein de surprise et de cadeaux... La vie quoi! Le Hip Hop n'est donc pas didactique, dogmatique ou moraliste. Il ne dit pas ce qui est bien ou mal! On n'est pas exclu du Hip Hop parce qu'on fait les choses mal, peut-être perd-on juste la légitimité et la reconnaissance de certains. Mais le Hip Hop, lui, est à l'intérieur de nous et y laisse quelque chose d'indélébile. Il fait partie de soi, de ses fondations profondes. Même si on ne pratique plus les arts qui sont liés à cette culture, l'énergie de fond, qui a contribué à la fabrication de notre propre colonne vertébrale, est bel et bien présente.

Que pensez-vous que la culture Hip Hop puisse apporter aux autres cultures aujourd'hui?

U. L.: Je ne sais pas ce qu'elle pourrait apporter aux autres cultures, mais je sais ce qu'elle propose au monde. Le Hip Hop étant extrêmement démocratique — il n'y a pas de ministère du Hip Hop — est Hip Hop celui qui adhère à ses valeurs. Il porte en lui ses propres contradictions, avance et s'équilibre avec ça. Il a très vite dépassé ses créateurs et vit sa propre vie sans hiérarchie, chaîne de commandement ou de contrôle. Les volontés d'autonomie, d'authenticité, de liberté et de souveraineté de chacun, ont poussé les acteurs du Hip Hop à ne jamais accepter de chef. Nous avons nos fondateurs, nos légendes, nos pionniers, nos modèles, nos leaders d'opinions et même nos héros, mais pas de président ou de chef. C'est une organisation dont la forme est horizontale et non pyramidale. La manière de se donner de la force les uns les autres, la manière dont le groupe peut porter l'individu et même le transcender l'espace d'un instant de grâce — lors d'une performance par exemple — est une expérience que nous pourrions partager. Ce que des personnes dévalorisées de manière très brutale, au point même d'être niées et abandonnées dans leur ghetto, ont pu créer sur la base de leurs propres valeurs, richesses et qualités, peut être un exemple. Il me semble aussi que l'idée que chacun est souverain et qu'il a en lui quelque chose d'unique à offrir au monde est une valeur à partager avec le monde. Ce qui deviendra trente ans plus tard la première culture mondiale (selon une étude de l'Unesco) est né dans un contexte économique et social très difficile, elle porte donc également en elle

PORTRAIT

Graphiste de formation, Ucka Lolo s'est formé à la danse au sein de plusieurs compagnies. Assistant chorégraphe de Charles Créanges ou de Blanca Li, il deviendra plus tard chorégraphe à part entière, notamment pour la cantatrice Julia Migenes. Il explore également le jeu de comédien. Auto-didacte, son expérience lui donne une vision très personnelle de la scène qu'il développe à présent avec la Compagnie « Les gens de... ».



crédit photo : Ueka Lolo • photographie : Compagnie « Les gens de... » par Little Shao

une pensée et même une philosophie de « résilience dans la créativité ». Cette pensée est réaliste et utopique à la fois. Je dirais même qu'elle porte en elle une utopie nécessaire pour des gens réalistes. C'est-à-dire, une pensée qui place l'humain au centre de toute activité humaine. Ce qui me paraît plus que bienvenu par les temps qui courent. Au démarrage, à l'époque où le mouvement s'appelait encore Zulu Nation, il y avait toute une liste de commandements philosophiques, économiques, politiques... C'était une véritable proposition de société, on pourrait dire un acte militant, un acte citoyen ultime de ceux qui étaient mis en marge de cette même société qui les jugeait perdus. C'est d'ailleurs cette vision cliché de ces populations par les médias et les politiques qui a empêché la plupart des gens extérieurs à ce mouvement d'avoir accès à ses véritables intentions, richesses et propositions.

Comment incarnez-vous ces valeurs aujourd'hui ?

U. L. : Je suis fondateur et directeur artistique de la compagnie « Les gens de... » qui pratique un Hip Hop dit « organic », c'est-à-dire un Hip Hop dont le but et l'enjeu sont d'être au service de la vie et de rendre visible et palpable le moment présent en incarnant profondément celui-ci. La compagnie a cette volonté de monter des spectacles qui mettent en relief la force et la vérité du moment présent. Pour réussir à rendre plus intenses ces moments, nous devons travailler collectivement, avec les interprètes. Hormis le chemin que chacun effectue en lui, afin de trouver sa voie dans le spectacle, nous devons également organiser le groupe pour qu'il travaille en bonne intelligence. J'ai toujours eu l'intuition d'une organisation possible basée sur l'autonomie et la responsabilité de chacun, dans laquelle le leader serait plus proche d'un maître de jeu ou d'un régulateur que d'un chef ou d'un censeur.

Il y a une véritable quête dans le Hip Hop.

Quel type d'organisation ?

U. L. : Nous sommes en face d'un immense futur aux possibilités vertigineuses et infinies. Nous n'avons aucune idée de ce qui se passera demain et quels seront les modes de vie. C'est donc le moment de développer selon moi plusieurs choses dont l'adaptabilité et la créativité. Certains, comme The Transitioner, proposent de nouveaux modèles d'organisation, d'autres verrouillent tout et prônent le statu quo ! Il me semble tout de même, parfois, en écoutant certains débats, que des éléments de réponses existent déjà à des endroits aussi surprenants que la culture Hip Hop qui possède de cette plasticité propre aux structures non pyramidales qui se définissent par l'émergence du collectif. Elle appartient aux gens et propose une alternative.

Un dernier mot ?

U. L. : Nous, les danseurs « organic », croyons en un monde et en une société basés sur des valeurs d'ouverture, de don, d'échange et de collaboration. Nous croyons que l'art est un moyen de partager ces valeurs, et nous croyons que nous pouvons participer à créer ce monde. ■

(1) Nous avons coutume de dire que le Hip Hop est composé de quatre branches : le Rap, le Djing, la Danse et le Graf, auxquelles on pourrait rajouter le Beat Box.

(2) Voir Chronique des Créatifs Culturels p. 8.

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



LES SPÉCIFICITÉS DE LA DANSE HIP HOP

La danse Hip Hop est en fait composée d'une multitude de danses très variées et différentes les unes des autres.

Le **B.BOYING**, aussi connu sous le nom de **BREAKDANCE**, qui est la forme la plus connue parce que la plus impressionnante, consiste à danser au sol de manière acrobatique.

Le **POPPING-BOOGALOO** et les **WAVES**, que l'on a appelés **SMURF** en France dans les années 1980, est une danse basée sur des mouvements fluides et saccadés donnant l'illusion d'un corps désarticulé ou robotisé.

Le **LOCKING** est une danse plus basée sur des gestes démonstratifs, drôles, et rythmés dans un timing redoutable. Le **NEW SCHOOL** est une danse qui regroupe en fait toutes les danses les plus récentes.

N'importe quel geste peut être transformé en un geste Hip Hop... Y compris une posture de Qi Gong ou de Taiji !

L'enseignement *secret*

de Morihei Ueshiba

par Jean-Daniel Cauhépé



Jean-Daniel Cauhépé donne une suite à l'ouvrage « Aikido, enseignements secrets » paru récemment aux éditions Budo, en évoquant son Maître, André Nocquet, et l'enseignement secret, parfois hermétique, mais ô combien universel, de Morihei Ueshiba.

Dans l'ouvrage « The spirit of Aikido » écrit par Kisshomaru Ueshiba, O Sensei Ueshiba (1883-1969) attirait notre attention en spécifiant: *Aikido ! Aux ramifications et aux origines trop nombreuses pour être connues reposent dans le corps et dans l'âme de tous ceux qui vont éclairer le monde.* Je ne m'arrêterai pas ici sur l'expérience intérieure d'O Sensei, dans ses perspectives religieuses et psychologiques, car elles ont été analysées profondément par M. le Dr Pierre Warcollier dans: « Aikido, l'esprit de ses techniques, l'expérience spirituelle de Maître Ueshiba son créateur »⁽¹⁾, ouvrage qui ouvre des pistes qui dépassent les problèmes de l'Aikido. Dans le cadre présent de ma réflexion sur une « voie de métamorphose » traitant de la violence en nous, je voudrais m'attacher aux fruits de l'expérience d'O Sensei, « fruits essentiels » nés de la synthèse que fut cette vie.

De la technique à la Voie

Avec le livre récemment paru en français et préfacé par Moriteru Ueshiba: « Aikido: enseignements secrets »⁽²⁾, nous allons au-delà de

toute technique physique. Comme le relate l'actuel Doshu dans la préface: *Il puise ses racines dans une connaissance approfondie des arts martiaux traditionnels japonais, ainsi que dans des pratiques spirituelles rigoureuses...* Il y a plus de cinquante ans, O Sensei développa son art par des pratiques spirituelles pour créer une Voie. Cet ouvrage est une traduction du recueil de leçons et de conférences que Kisshomaru Ueshiba fit paraître dans l'Aikido Shimbun. Et il conclut: *Je serais très heureux si ceux qui se trouvent engagés sincèrement dans la pratique de l'Aikido pouvaient trouver dans ce livre qui leur révèle les leçons du Fondateur, un compagnon de tous les jours dont ils aimeront étudier chaque mot...*

L'héritage d'André Nocquet

En 1955, André Nocquet (1914-1999), alors Uchi Deshi⁽³⁾ de Morihei Ueshiba, est âgé de quarante et un ans. Suivant la pensée de Maître Ueshiba: « redevenez petit enfant », il n'hésite pas à se remettre en question avec courage en se considérant tel un débutant. Il faut rappeler qu'André Nocquet vient d'une autre culture et

Démonstration de Maître Ueshiba. Parmi les assistants, outre A. Nocquet commentant, on reconnaît M.M H. Tada et N. Tamura (collection A. Nocquet - J. D. Cauhépé)



crédit photo: Jean-Daniel Cauhépé

que tout l'interpelle, il consigne alors patiemment les paroles que prononce le vieux Maître tandis qu'au détour d'un vestiaire, on pouvait entendre: *Il est un peu fou le vieux Maître, on ne comprend pas ce qu'il veut dire, mais de quoi parle-t-il?* Avec son expérience de la vie, André Nocquet recueille ce qu'il entend. Nous avons donc un témoignage de première main, exceptionnel, qu'il fera connaître dès 1959, 18 ans avant la fameuse « Biographie de Morihei Ueshiba: Fondateur de l'Aikido » par son fils Kisshomaru. Les trois années d'étude ne vont pas seulement transformer la vie du Français, elles vont surtout transformer l'homme qui assimilera l'enseignement de son professeur en vue de le restituer le plus fidèlement et sans réserve. A cette époque, André Nocquet fut pourtant souvent confronté aux ricanements de ses anciens condisciples qui jugeaient sa conversion « délirante ». Et pourtant...

La « virilité spirituelle »

Comme l'a toujours répété O Sensei, le Shobu-Aiki⁽⁴⁾ est axé sur la connaissance et l'utilisation des énergies des mondes phénoménal et nouménal, physique et spirituel, à l'œuvre dans le mini-univers de chaque pratiquant. L'apprentissage des vertus prônées doit s'entendre comme le développement de qualités liées à une virilité spirituelle, et ce n'est qu'en cela que l'art proposé peut être désigné comme véritablement « martial ». Cet apprentissage demande du courage et de la persévérance, termes qui étymologiquement possèdent le sens de « force du cœur », et exigent en outre beaucoup d'abnégation, de courtoisie, de clémence et de bienveillance... L'ensemble constituant un individu droit, volontaire, ardent et viril, au sens de « virilité héroïque », en vue d'obtenir une régénération.

Dans notre monde moderne, choisir une telle Voie signifie lutter contre l'égoïsme et avec générosité, œuvrer pour le respect de la Vie. Le pratiquant se refuse à la violence et à la vengeance, ne serait-ce qu'en faisant appel à la conscience des agresseurs ou en utilisant l'art subtil du non-agir de façon à neutraliser les instincts brutaux. Pour ce, le véritable pratiquant utilise sa « main-épée » telle que Morihei Ueshiba en a enseigné le maniement. La main-épée, extension du cœur, permet à partir du nœud vital du pratiquant d'unir la verticalité à l'horizontalité, le Ciel à la Terre. Symbole axial, elle oriente vers le Centre de tous les centres. Elle ordonne les pulsions, équilibre les structures mentales et physiques en leur insufflant un rythme libérateur. Elle ordonne le chaos, génère l'équilibre et la justice.

Morihei Ueshiba, Maître de Budo spirituel

Dès le début de son enseignement, André Nocquet nous transmet ainsi le plus justement pos-



crédit photo: Jean-Daniel Cambépe

Pénétrer le centre. Maître Ueshiba réalisant Irimi Nage avec son élève André Nocquet (collection André Nocquet).

sible les textes et valeurs que O Sensei avait établis dès 1956 pour expliquer en quoi consistait son nouveau Budo. L'enseignement donné par Maître Nocquet fut confirmé et développé de 1962 à 1964 par Aritomo Murashige Shihan, 9e Dan, doyen des membres du comité du Sekai Aikido so Honbu et adhérent à l'Omoto-Kyô comme le Fondateur. Dans ce sens, Morihei Ueshiba est reconnu comme un Maître de Budo spirituel, mais il est également un « Ommyô-Shi », c'est-à-dire un Maître du Yin

et du Yang. Par une pratique régulière et par ses recherches, Morihei Ueshiba a su lire et découvrir en lui le Yi-Jing et la Voie harmonieuse du « juste milieu », celle où les opposés complémentaires se rencontrent et se dissolvent. Il s'agit non pas d'opposition de type sexuel, mais d'un androgynat spirituel difficile à appré-

hender pour les non initiés. C'est pour cette raison que nous avons évoquée, dans nos ouvrages écrits avec Ailing Kuang — le « bateau des trésors: Takarabune », celui qui renferme les instases, les songes et rêves prémonitoires dont le Fondateur ne s'est jamais caché être le réceptacle. Ainsi Morihei Ueshiba fait appel fréquemment au « pont flottant » et mentionne notamment Saruda-Hiko — « celui qui guide vers la vertu » — premier gardien de son art: *Si vous pratiquez correctement, les esprits combattants se réuniront en vous pour former une grande colonne semblable à Ama-No-Shachihoko, la hallebarde plantée sur le Mont Hyûga. Les rejoindront les âmes de Yagyû Jubei, Tsukahara Bokuden et autres grands Maîtres.*⁽⁵⁾ C'est pourquoi l'enseignement caché, difficile à pénétrer, consiste à réaliser: *Un pont entre l'espace et le temps, par la création mentale d'un arc-en-ciel coloré et sonore.* Morihei

La
main-épée,
extension
du cœur.



c. p. J.-D. Cauhépé • Maître M. Ueshiba - présence et essence. Guy Trédaniel

Un instant de complicité entre André Nocquet et Morihei Ueshiba.

Ueshiba associera ainsi à son enseignement des pratiques respiratoires à des visualisations.

Devenir un homme libre

Si certains passionnés objectent justement que sur le plan historique Morihei Ueshiba cultiva dans sa jeunesse sa puissance musculaire, notamment à l'époque du « Dojo de l'enfer », il expliquera que cette phase fut nécessaire à l'aboutissement de sa démarche, mais qu'illuminé, il la considérera comme un moment né de l'ignorance, précisant même: *J'ai créé*

l'Aikido pour que les autres n'aient pas à subir un entraînement aussi fou. Pourquoi persistez-vous à pratiquer d'une manière aussi insensée? Rappelons que Maître Ueshiba demandait une méditation sur « l'externe » pendant 20 minutes et sur « l'interne » pendant 40 minutes.

A la question posée par André Noquet: *Comment dois-je enseigner l'Aikido en Occident?* O Sensei lui répondit: *Mon Budo d'Aiki n'est pas une religion, il aide à comprendre ces dernières. Enseignez selon la culture et la coutume de votre pays.* Et d'ajouter: *A votre retour en France, enquerez-vous de l'ouvrage « L'imitation du Christ » par A. Kempis (moine du 14e siècle).* C'est ainsi que ce Maître japonais issu d'un monde féodal non imaginable pour nos contemporains conseilla à son Uchi Deshi de devenir « maître de son corps et d'être un homme libre » après avoir combattu toutes ses passions. Il lui demanda d'enseigner, d'apporter un peu de lumière si cela était possible aux hommes d'aujourd'hui. Ainsi O Sensei orientait-il vers une vision juste. Il fit œuvre de Maître en permettant à son élève de devenir ce qu'il pouvait être en accord profond avec ses origines. La sagesse de Morihei Ueshiba se révèle donc dans son enseignement. Nous découvrons une voie hermétique d'une infinie subtilité en raison même de la complexité de la

nature humaine et constatons que la Voie enseignée par le Fondateur d'apparence simple est en réalité sous-tendue par un ésotérisme difficile à maîtriser. Nous conviendrons que O Sensei avait atteint une dimension universelle et que son Budo peut être bénéfique aux hommes de toute culture et de toute religion. L'hypothèse est que d'où nous venions, nous nous rattachons d'une manière ou d'une autre à la Tradition et que par conséquent, nous cherchons tous la même Source, mais d'autre part, la diversité des cultures étant si grande, il y a de nombreux moyens d'y parvenir. Cela, Morihei Ueshiba l'avait compris, puisque c'est la recommandation qu'il adressa à son premier Uchi Deshi étranger. Ce dépôt se cache et se véhicule sous des voiles surprenants que le Fondateur avait probablement découverts. Nous avons en Occident des figures qui peuvent jouer le même rôle d'inspiration qu'eurent les Kami⁽⁶⁾ pour Morihei Ueshiba, ceci prouvant l'universalité de la méthode. C'est ce qu'André Nocquet et moi-même nous sommes efforcés de traduire dans nos différents ouvrages⁽⁷⁾. Avec le recueil qui vient de paraître, je souhaite à tous les lecteurs de profondes méditations et je rappelle que le premier Aiki-Taiso: Te-Kubi-Dosa consiste à élever la main devant le visage et dans un miroir invisible se mirer en se posant la question: « Qui suis-je? », afin de découvrir en soi, l'humilité, le silence, la pureté et la simplicité, vertu de l'Art authentique proposé par O Sensei. ■

Un ésotérisme difficile à maîtriser.

(1) Guy Trédaniel, 1997.

(2) « Aikido: enseignements secrets », Morihei Ueshiba, John Stevens, Budo Editions, 2009.

(3) Uchi Deshi est le terme utilisé en japonais pour désigner un disciple vivant à temps complet chez son Maître.

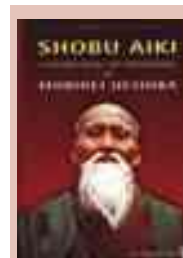
(4) Shobu Aiki ou « la Voie de discernement et de compréhension de la vie par la pratique de l'Aiki » est le nom donné par Morihei Ueshiba dans la dernière partie de sa vie à son enseignement.

(5) Note extraite des archives de Maître Nocquet, don de Madame Nocquet.

(6) Les Kamis sont les esprits ou divinités du Shintoïsme.

(7) « Shobu Aiki », 2003 & « La métamorphose de la violence par l'Aikido de Sumikiri », 1998, par Jean-Daniel Cauhépé et Ailing Kuang, Guy Trédaniel éditeur.

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

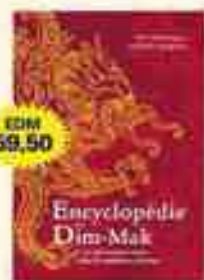


Les photos sont extraites de l'ouvrage « Shobu Aiki, la victoire selon l'art chevaleresque de Morihei Ueshiba », de Jean-Daniel Cauhépé et Ailing Kuang, Guy Trédaniel.



PORTRAIT

Pratiquant de Judo en 1949, Jean Daniel Cauhépé découvre l'Aïki-Jutsu en 1951 avec Minoru Mochizuki, puis s'initie à l'Aïki-Budo sous la direction de Tadashi Abe dès 1953. En 1958, il devient le premier élève d'André Nocquet de retour du Japon, puis son assistant. En 1986, il fonde avec Christian Laurenti, A. Kuang et un groupe d'Enseignants, l'Ecole de Sumikiri® dans le but de maintenir l'éthique de la Discipline selon le concept de Non-Violence et de Non-Agir qui permit à Morihei Ueshiba de concevoir l'Aïki de Sumikiri® puis le Shobu Aiki.



EDM
59,50

Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise. Détails de tous les points d'acupuncture et des réactions. Un bel atlas 159 pages, 22 x 31 cm, couverture cartonnée.



PV
43,50

Tout sur les points vitaux ! Bel atlas de nos éditions, ce livre présente les techniques de points vitaux des 32 écoles traditionnelles japonaises. 300, 21x30.



PVie
59,50

Maître Henry Hée présente les « points qui soignent » : Kéou, Sé-léou, Ki-ai. Un best seller depuis plusieurs années. 664p., 19x33-5478, HB.



AE
29€

Présente les principes anatomiques essentiels du corps humain et ses liens énergétiques dans le but de combattre ou de soigner. Car et dégrit. 144 p., 20x26, en couleur.



DMF
20€

Un ouvrage qui fait la lumière sur l'un des plus grands mystères des arts martiaux traditionnels : LES POINTS VITAUX. 192 pages, nombreux dessins, 13,5 x 22,5.



DMME
25€

Manuel pratique de façon des points vitaux, indispensable à l'Encyclopédie. Découvrez pourquoi le Dim-Mak se cache dans chaque mouvement de taichi chuan. 179 p., 15,5x22,5.



TSOIT
32,50

Les mouvements du taïchi expliqués par les canalisations et les liens aux points vitaux. Adaptable à tous les arts de combat. 390 p., 17x24.



TST
32,50

Indispensable au pratiquant aiglé. Comprendre la théorie du taïchi est fondamental à une bonne pratique. Un ouvrage qui la est totalement dédié. 179 p., 17x24.



TSCOT
32,50

Pour aller plus loin dans la pratique du taïchi-chuan. Trois exercices pour développer le chi. Utile à tous les styles de taïchi. 308 photos, 192 pages, 17 x 24.



TREM
32,50

Le chi et l'énergie vitale, le jing et l'essence de cette énergie dans le mouvement. Ouvrage clé qui présente les exercices pour développer ces deux aspects fondamentaux. 96 p., 17x24.



TSBY
34,50

Ouvrage Complet. Outil idéal pour apprendre ou se perfectionner dans le taïchi-chuan du style Yang. Histoire, positions, légende, forme complète. 338 pages, 17 x 24.



CMRE
36,50

Premier livre totalement dédié à la Association Embryonnaire, 1^{er} étape du chi-kung de méditation. Indispensable à la pratique du yogo, du chi-kung et du taïchi-chuan. 439 p., 17x24.



CMPC
36,50

Seul livre dédié à la Petite Circulation, étape fondamentale du chi-kung de méditation. Complément bénéfique à la Association Embryonnaire. 464 p., 17x24.



MCK
29,95

Un des best-sellers du Dr King, massage avec pointure, automassage. Une voie pour combattre la grippe, douleur, tension et stress. 384 p., 17 x 24.



DMO
29€

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



HCK
34,50

Le plus complet des livres sur le gongxi. Histoire, liens avec la science, exercices... Prix littéraire Baudouin en 1997. 360 pages, 17x24 cm HB.



RESO
11,95

Un livre simple mais complet destiné à ceux qui veulent s'initier au chi-kung. Exercices traditionnels des 8 Nécessaire de Broca visant la santé. 110 pages, 68 photos, 15 x 22.



CEME
19,50

Livre destiné tant aux pratiquants d'art martial qu'à ceux qui cherchent à améliorer leur santé. Un bon premier livre. 199 pages, 17x24, HB.



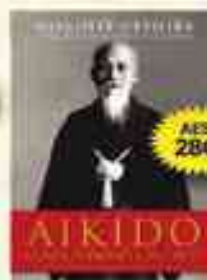
KK
55€

Traduction inédite du véritable témoignage de la génèse du karaté moderne. Étude détaillée des liens karaté, jujudo et fondamental. etc. 18,5x26, 107pp, cartonné, 9,95 €.



APA
36€

Manuel d'apprentissage pédagogique tel que l'Aïkido est enseigné à l'Aïkai. Ce livre présente les éléments constitués d'une pratique saine. 706 p./18 x 25,5x33. Cou.



AES
28€

Ouvrage dédié à l'enseignement lauréat du maître qui propose une traduction d'un recueil de cours et de conférences. 17x23,3/199p./HB.



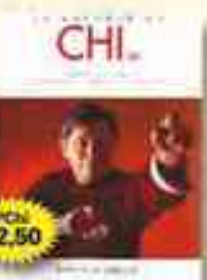
SSYT
25€

Tous les écrits traditionnels des grands maîtres et des fondateurs du taïchi de l'école Yang. Un trésor de connaissance, une mine d'informations essentielles. 294 p., 17 x 24.



SSWT
25€

Autre école importante de taïchi, l'école Wu est connu pour son travail aux mains collantes. Un trésor de connaissance, une mine d'informations essentielles. 128 p., 17 x 24.



PCN
22,50

Le pouvoir du chi (Qi). Comment développer l'énergie interne mentale et améliorer sa santé par les exercices de De Cheng Quan. Livre en couleur, 180 p., 17 x 25.



YTh
25€

Guide essentiel pour résoudre les problèmes de santé grâce à des postures et techniques de respiration de l'Aïana, Rinzai et Aïu-weda. 294 p., 17 x 24.



BV
13,50

Ce petit manuel japonais nous enseigne à apprendre à utiliser notre énergie vitale au quotidien et à repousser le stress, la maladie et les idées noires. 160 p., 14 x 21.

BON DE COMMANDE

à retourner à: BUDO Éditions,
77123 Noisy-sur-Ecole
commande carte bancaire
Tél 01 6424 7038 - Fax 01 6424 7222

cadeaux

○ 120 pages en couleur sur les ouvrages d'arts martiaux : 500 titres
Demandez votre exemplaire sans obligation d'achat.



Je commande 2 livres au moins, je reçois
○ poster Maître Ueshiba (recto) et sa calligraphie (verso)



REFERENCE	TITRE	PRIX
(01) EDM	(01) Encyclopédie du Dim-mak	(01) 59,50 €

○ chèque
○ mandat
(4308006) H
La Bourdon

Frais d'expédition France et Europe 5€
Frais d'expédition 006-TOR-Étranger:
20€ par livre (soit + 20% de la commande)
1084794823 avec ses + 20% de la com.

TOTAL PRIX DE VOTRE
TOTAL DE LA COMMANDE



crédit photo: © Luis • Fotolia.com

La glisse *intérieure*

Art martial & art de vivre

par Patrick Thias Balmain

Dans son ouvrage, « La glisse intérieure » publié aux éditions du Souffle d'Or, Patrick Thias Balmain, expert en sports de glisse sur neige, établit un pont entre sa pratique et les arts martiaux. Mieux, il en intègre les principes pour améliorer sa glisse qu'il définit comme un authentique art de vivre, un Tao. Découverte...

Les sports de glisse peuvent évoquer pour certains la recherche de sensations fortes, pour d'autres une activité de « m'as-tu vu? », mais pour ceux dont je fais partie, les sports de glisse ont ouvert un véritable chemin de découverte et de développement personnel. Il est vrai que dans notre tradition européenne nous faisons surtout appel à la technique, à la technologie et finalement nous accordons assez peu de temps à la compréhension de nos mécanismes mentaux et émotionnels. Au cours de ces nombreuses années, j'ai parcouru un grand nombre de montagnes de part le monde, j'ai avalé des dizaines de milliers de mètres de dénivelés de neige poudreuse, des pentes enchantées, mais toujours, il y avait associé à ce plaisir, cette pointe d'insatisfaction.

Le plaisir n'était pas total!

Cette quête du Graal, de la pente parfaite, du « run »⁽¹⁾ impeccable, ne pouvait qu'alimenter ma frustration de glisseur jusqu'à ce que je passe le pas d'aller chercher ailleurs un sens à ma démarche. Les cultures ancestrales, les spiritualités du monde m'ouvrirent peu à peu les yeux sur mes conditionnements de dévoreur d'espaces. Puis j'en vins à me plonger dans l'étude du mouvement du corps et plus précisément, dans le rapport entre l'intention et l'acte, entre le désir et les moyens. L'approche des arts martiaux s'imposait à moi. Je savais aussi que pour devenir un bon pratiquant d'art martial, il fallait des années et des années de pratique. Sachant cela, je choisis une voie qui s'avéra en réalité être un pont inter-disciplinaire. Je me plongeais dans l'étude des ouvrages d'art martial avec toujours à l'esprit la volonté de traduire ce langage et cette attitude spécifique pour le glisseur que j'étais. Fastidieux travail non sans risque de « dérapages », je veux dire par-là, d'interprétations abusives. Malgré les écueils sur le chemin, j'arrivais peu à peu à comprendre les grands principes et à les appliquer sur la neige. Dans le même temps, je me mis à la pratique du Qi Gong, du Taiji parce que je savais que sans expérimentation physique, la pratique demeure conceptuelle et ce n'était pas ce que je souhaitais. Peu à peu, je m'imprégnais de la philosophie de l'Aïkido, du Budo. Je découvrais mon Hara, l'enracinement, la présence sans jugement... Je me mis à utiliser ces enseignements sur les skis.

Un nouveau monde s'ouvrait peu à peu

Tout au long de ces années (depuis plus de 25 ans je suis dans cette pratique, cette recherche de la glisse juste) je pris des notes. Je consignais mes expériences que je recoupais avec les écrits des maîtres en arts martiaux. Merci à eux. Sans eux je ne serais probablement jamais sorti de cette forêt épaisse d'illusions. Finalement, toutes ces notes prirent la forme d'une méthode de glisse. Je préférerais dire, d'une approche intérieure de la glisse que

j'ai nommé l'Approche Inner Glide. Je n'ai pas la prétention de réinventer la technique du ski. J'incite plutôt mes élèves à aborder la pente et le vide, la neige et la glisse, la montagne et le corps, avec respect et présence non conditionnée, d'où l'idée d'approche.

Le centrage intérieur

Depuis la sortie de mon livre « La glisse intérieure »⁽²⁾, et plus récemment, « Comment se libérer du vertige ? »⁽³⁾, de plus en plus nombreux sont les pratiquants d'arts martiaux amoureux de la montagne à venir me rendre visite pour des sessions sur la neige ou au contact du vide. Voir qu'un art martial et un art de glisse peuvent avoir autant de points communs les enchante. Trop souvent les pratiquants font leur activité et une fois sortis du dojo, rentrent chez eux pour reprendre le cours de leur vie « normale » en se disant plus ou moins consciemment qu'il est difficile de donner un sens à leur pratique dans le quotidien. Or, un art martial est aussi un art de vivre, un art du geste, une qualité d'être qui peut changer notre rapport au monde et en premier lieu à nous-mêmes. Des activités comme le ski ou le Judo peuvent être perçues comme différentes, voire opposées, mais en vérité, au bout du che-

min, le but recherché est le même : l'harmonie, l'équilibre et la joie dans le mouvement. Pour cela, le centrage intérieur favorise une action bien plus juste dans le monde. Le centrage apporte le détachement nécessaire vis-à-vis de l'objet désiré, du but à atteindre. En nous installant au cœur de soi, nous commençons à vivre au cœur de l'action. Le véritable « art de

La
montagne
est notre
dojo.

la glisse », comme dans tout art martial, est étroitement lié à cette attitude intérieure. L'acte conscient, dans la présence, ouvre une détente en soi, qui rapidement dépasse le cadre de l'activité « sportive » pour toucher la vie toute entière. L'art du mouvement devient à ce moment-là : art de vivre.

J'aime comparer ce travail à un entonnoir dans lequel nous concentrerions toute notre énergie à un tel point que finalement nous passerions tout entier dans l'embouchure. Embouchure qui ouvre finalement sur un immense champ de possibles. Ce champ des possibles n'étant accessible que par une présence sans faille et un engagement vrai. ■

(1) Run : une descente.

(2) « La glisse intérieure », Souffle d'Or, 2005

(3) « Comment se libérer du vertige ? », 2009

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

DES KATAS SUR LES SKIS... CA EXISTE ?

A la lecture de « la glisse intérieure », je me suis longtemps arrêtée sur le chapitre du travail en 8 dans le corps, car cela s'approchait des recherches que j'avais réalisées pour le Ju-no-kata : en plus du mouvement en 8 avec les épaules et les hanches, j'apprenais celui du centre de gravité et du positionnement du corps sur les pieds, et comment ça influait sur les skis ! Sur la neige, Patrick Thias nous a fait découvrir bien plus encore, tout ce qui fait l'essence du Kata : la position la plus juste pour le moins d'efforts possibles afin d'être le plus efficace. Nous poser sur nos pieds, sentir nos appuis, trouver notre Hara, le placer au bon endroit, au bon moment, et voilà le virage qui se déclenche sans y mettre de force et de contrainte. Une révélation pour ma colonne vertébrale qui donnait tort aux médecins qui me disaient que le ski et le Judo m'étaient désormais défendus (je souffrais d'une hernie discale). Nous avons appris à trouver l'alignement entre la tête, le cœur et le Hara grâce à un bon placement de la nuque, et surtout à laisser travailler le dos dans la bonne direction, ce qui ménage les genoux par la même occasion. Un des moments forts du stage s'est déroulé en salle : respiration, appuis, conscience du corps, placements et déplacements optimaux, sans oublier la détente. Ainsi lors de la deuxième journée, la prise de conscience des mouvements et des mécanismes de notre corps, la mise en pratique de notre présence à la situation nous ont aidés à oublier la pente, les bosses et la glace. Lorsqu'on se trouve au cœur de l'exercice, il n'y a plus de place pour la peur et le questionnement. Et dès lors, que l'on dévale la piste noire en carving ou la bleue en chasse-neige n'a plus aucune importance, c'est l'attention que l'on y met qui compte.

INES FISCHLI

La « glisse intérieure », ce n'est pas une nouvelle technique de ski, mais une application du principe universel de Jigoro Kano (fondateur du Judo) : à ski comme en Judo, le principe de finesse permet de diminuer l'effort tout en gardant une réserve pour réagir lorsque la situation le demande, comme un amortisseur reste au centre pour pouvoir absorber un creux ou une bosse. Dans cette situation, les tatamis ne sont plus une surface plate, mais une pente avec ses obstacles où le skieur ne cherche pas à lutter contre la montagne et la gravitation, mais à s'harmoniser avec elles pour mieux glisser, sans crainte ni appréhension, vers une amélioration de soi-même.

ERIC VANAY



PORTRAIT

Patrick Thias Balmain est professionnel du ski et de la montagne. Il enseigne le ski à Courchevel et organise, entre autres, des séminaires d'entreprise « out door » sur les thèmes du stress, de la relation d'aide, de la peur, des phobies. Il crée en 1992 le Skwal, nouvel engin de glisse sur neige. Il a écrit deux ouvrages : « La glisse intérieure » et « Comment se libérer du vertige ? » parus aux éditions du Souffle d'Or.



Psychanalyse & culture *chinoise*

© Mikhail Nekrasov - Fotolia.com

Destin de l'affect, destin de l'Occident

par Patrick Sigwalt

Dans ce numéro, une nouvelle rubrique dirigée par Patrick Sigwalt qui établit un pont entre l'Occident et la Chine, la psychanalyse et la culture chinoise. Au cœur des mots, au cœur du sens...

Se nourrir auprès de la Mère.

Zhuangzi, ch. 20

« Sagesse », c'est ainsi qu'on s'entend le plus souvent désigner la pensée chinoise. D'autres lui préféreront l'appellation de « psychologie chinoise ». Mais au fond, quelle réalité recouvrent ces appellations? Et comment concilier l'idée de « sagesse » avec celle de « psychologie »? Si toutes les deux répondent bien à un effort d'inscription du sujet dans le monde, dans un climat de quête de bien-être (et non pas quête du Bonheur!), reste que la *psycho-logie* relève d'un effort de rationalité. La « sagesse », qui s'affirme comme une pensée ouverte, laissant circuler le sens (les sens!), fera volontiers appel au style métaphorique ou allégorique. Pour la définir, je dirais que la sagesse se situe dans un espace intermédiaire, à la frontière de l'affect et de la rationalité. L'articulation entre les deux se nomme psychosomatique, comme point de rencontre selon moi entre culture chinoise et pensée occidentale.

Carl Gustav Jung et la Chine

Carl Gustav Jung (1875-1961) aura été le

premier à s'intéresser sérieusement à la Chine dans le champ de la psychanalyse. Jung aura été très proche du sinologue Wilhelm, Père protestant ayant vécu en Chine, mort en 1930, et à l'origine de la célèbre traduction du Yi King. Jung proposera une préface à ce texte (1950), ainsi qu'une étude sur un traité d'alchimie chinoise, « La Fleur d'or » (1929). Cette rencontre avec « la Chine », à l'origine d'une pensée singulière qui lui aura valu la répudiation de la communauté psychanalytique, devait pourtant nous dire quelque chose sur la spécificité de

la culture chinoise et les résistances qu'elle suscite du côté de la psychanalyse classique. En mettant en avant la question du devenir et du « grand processus de l'être », en écho avec la tradition phénoménologique, Jung se trouve au plus près d'une pensée du vivant accordant à l'affect un statut prépondérant. Mieux, le passage par la Chine

aura été l'occasion d'introduire avec force la question du « mystère maternel », ce laisser pour compte de la psychanalyse freudienne que l'auteur critique pour son rationalisme morbide. S'opposant à la vision trop rationaliste (voire une rationalisation!) et biologisante de Freud, le détour par le taoïsme, comme pensée

**Au plus près
d'une pensée
du vivant.**

PORTRAIT

Patrick Sigwalt est sinologue (Institut Ricci, Centre d'Etudes Chinoises), psychanalyste (AIHP). Il enseigne la langue et la civilisation chinoises. Il est également thérapeute auprès de la population chinoise. Son travail de recherches s'inscrit dans une réflexion en anthropologie psychanalytique sur les représentations culturelles chinoises.

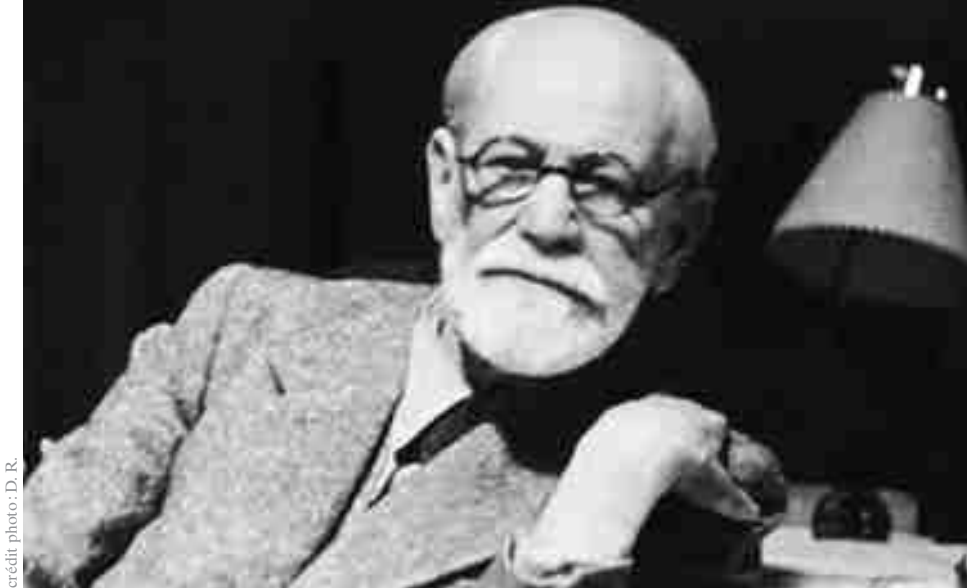
du paradoxe vivant, va conduire Jung à accorder un statut particulier au statut des affects, s'opposant ainsi à la représentation classique de l'Œdipe: *L'évolution vers le matérialisme, qui était déjà préformée dans l'alchimie préoccupée du secret de la matière, a eu pour conséquence de boucher l'horizon de Freud à un autre aspect essentiel de la gnose (...). Le Cratère est un principe féminin qui n'a trouvé aucune place dans le monde patriarcal de Freud.*⁽¹⁾

Aimer la Chine plutôt que d'avoir à la haïr

Quatre-vingts années se sont écoulées depuis les premières réflexions de Jung sur le taoïsme, entreprises dès les années 1920. Entre-temps, dans les années 60, un autre psychanalyste, cette fois du côté français, allait s'intéresser de près à la Chine. Il affirmait alors qu'il n'aurait jamais été lacanien sans avoir fait du chinois ! Il s'agit de Jacques Lacan. Mais de quelle Chine parlait-il au juste ? D'une Chine imaginaire qu'il aura approchée dans les années 60 par le prisme du structuralisme ; une générosité intellectuelle prônant un « universalisme » dans toute son ambivalence institutionnelle. Et voilà comment la pensée lacanienne allait bientôt, dans une sorte de retournement pulsionnel, être taxée de « rationalisme mystique » par les analystes qui ne partagent pas cette lecture d'un « retour à Freud » ! Aussi Lacan, contrairement à Jung, ne se sera jamais vraiment intéressé au taoïsme. Depuis une quinzaine d'années, la Chine vivante, et non plus imaginaire, se fait de plus en plus présente sur la scène internationale. La France a mis à nouveau en route la machine lacanienne. La réponse : aimer la Chine pour ne pas avoir à la/se haïr, dans ce qu'elle implique de résistances culturelles. Pourtant le passage par la Chine nous oblige à repenser la représentation du sujet et notre propre rapport à la réalité.

Le taoïsme comme invitation à renouer avec l'affect

La qualité affective qui entoure la pensée chinoise s'explique à l'origine par un glissement progressif sous les Zhou de la technique divinatoire, ancrée dans le vivant, vers une pensée politique à laquelle aurait appartenu Laozi. De fait le caractère *zhi* pourra s'écrire de deux manières pour signifier la « connaissance » 知, mais aussi la « sagesse » 智. L'écriture chinoise, dans ce qu'elle contient de caractère « impresif », elle-même née d'un contexte divinatoire, devait se faire dépositaire de cette tradition. Aussi le monde est représenté dans le taoïsme comme né de l'écrit, tandis que l'oralité est considérée comme l'expression d'une dégénérescence du souffle cosmique originel. C'est là une différence fondamentale avec la représen-



crédit photo : D. R.

Sigmund Freud

tation indo-européenne où c'est le Verbe qui est créateur. Le caractère *zhao* 兆 qui sert à désigner l'adepte à la première personne, mais aussi les craquelures sur carapace de tortue dans la pratique de pyro-ostéomancie, est là pour rappeler ce corps-écrit qui s'ancre dans une pensée du vivant. Aussi ce que prône le taoïsme est un « enseignement sans parole » (*bu yan zhi jiao* : 不言之教) qui vise à opérer un retour à un état indifférencié entre sujet et objet (une pensée écologique !). En prônant la « spontanéité » : 自然 (*ziran*), autre désignation pour Tao, le taoïsme tente de renouer avec l'affect, dans une société où le rituel perd sa valeur affective pour répondre à une nécessité fonctionnelle. Un tel rapport à l'écrit dans son lien à l'affect devait nous dire quelque chose sur le lien social.

Le Taoïsme tente de renouer avec l'affect.

Le taoïsme comme invitation à la réparation du lien social

Certains auteurs avancent la mort de la littérature et la nécessité de réinventer un style. Dans un monde moderne frappé d'excès de rationalisme (ou devrais-je dire de refoulement ?), les mots perdent leur teinte affective. Laissés à l'abandon comme le nid de l'oiseau, une fois la saison des amours passée, les mots ne sont plus habités et paraissent souvent bien secs. Parallèlement à cet état de désaffection où les rituels de politesse visent plus souvent les intérêts personnels que la création d'un lieu de rencontre, on assiste dans la clinique à une évolution des formes de dépression qui s'affichent désormais comme « attaques des liens ». On le sait, le délire, en affectant d'une âme les objets alentours, est une autre façon de lier ; non pas tant « dé-lire » que désir de lier, de lire... La pensée taoïste, dans ce qu'elle comporte de pensée du vivant, s'entend comme une invitation de redonner aux mots une connotation affective dont dépend le lien social. C'est ce que je propose de traiter lors de notre prochain rendez-vous... ■



crédit photo : D. R.

Carl Gustav Jung

(1) Carl Gustav Jung, « Ma Vie, souvenirs, rêves et pensées », recueillis et publiés par Anéla Jaffé, Folio ; 1973.

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



L'année du *Tigre*

Horoscope 2010 par Eulalie Steens

Le 14 février prochain, nous laisserons derrière nous l'année du bœuf pour entrer dans l'ère du tigre. Mais qu'en sera-t-il pour vous ?



Il sort de son repaire des steppes mongoles ! Il rugit ! Il arrive ! Mais qui donc ? Le Tigre, par les mânes de Confucius ! Il montre le bout de ses moustaches et c'est l'affolement généralisé. Attendez-vous à du chahut ! Durant une année sous le signe du Tigre, tout n'est que chambardement, rythme haletant, nouveautés, grands frissons ! Il n'y aura pas le choix : l'affrontement ou... prendre ses jambes à son cou !



RAT

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

Vous, Rat, qui avez toujours tendance à rester dans votre coin, profitez de cette année pour pointer votre museau. Vous oserez vous mettre en avant et en valeur... Enfin ! Profitez donc de cette année pour saisir les opportunités les plus intéressantes avec doigté. Méfiez-vous tout de même : le Tigre n'est pas qu'un simple gros chat !



BUFFLE

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

Ce sera l'énerverement assuré ! Vous qui êtes si placide, lent et doté de sang-froid, vous supporterez mal de devoir agir dans la précipitation. Vous n'aurez qu'une envie : ra-len-tir ! Mais sera-ce bien la solution adéquate ? Faire de la résistance passive va en exaspérer plus d'un autour de vous. Rentrez dans votre rizière et laissez le Tigre filer sous votre nez !



LAPIN et LIEVRE

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

Le Tigre, ce n'est pas votre tasse de thé. Vous êtes trop délicat pour vous glisser avec délice entre les griffes de la grosse bê-bête. Vous n'aurez aucun désir d'entrer dans la lutte. Comment donc agir ? Vous mettre à l'abri, ne pas envisager des projets délirants, ne pas vous précipiter dans n'importe quoi, n'importe comment. Attendez l'année prochaine... qui sera votre année !



TIGRE

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

Et bien, voilà une année superbe pour vous ! Ah... Grogner de plaisir, se venger, faire la loi, courir dans tous les sens. Vous vous en donnerez à cœur joie ! Et tant pis si vos amis, vos amours, vos collègues râlent : cela passera ou cela cassera. Le problème, c'est que vous risquez le surmenage. Mais la vie n'est-elle pas parfois une magique partie de mah-jong ?



DRAGON

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

Enfin... de l'agitation, de la vie, du risque ! Après une année du Buffle à votre goût trop plan-plan, vous serez ravi de vous

allier au Tigre. Vous aurez plein d'idées, de folles envies : cela vous tournera la tête. Trop d'ambition, trop de projets, trop de tout : attention à ne pas perdre vos acquis. Soyons clairs : certains vous trouveront imbuvable. Être un sage-empeureur à la mode confucéenne, oui ; un dictateur légiste, non !



SERPENT

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

A l'arrivée du Tigre, vous ondulerez de plaisir, serez au top de votre charme. Vous obtiendrez ce que vous voudrez en hypnotisant vos proies. Vous vous amuserez beaucoup à titiller ce Tigre sauvage. A vous, les bons coups financiers, les aventures amoureuses inédites. Mais, à force de faire double ou triple jeu, soyez prudent : vous risquez de vous mordre la queue !



CHEVAL

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

Quel punch ! Le Tigre partage avec vous les jeux du cirque. Il rugit devant son dompteur tandis que vous caracollez face au public, plumet sur la tête. Mais votre état naturel sauvage remontera à la surface. Ah... galoper la crinière au vent en visant l'horizon lointain... Est-ce bien toujours si raisonnable ? Il va falloir réfléchir un peu avant d'agir, de façon à réussir vos entreprises. Ce serait bien dommage de vous épuiser à perdre haleine.



MOUTON ou CHEVRE

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

Dur pour vous, cette année. Il ne vous sera pas facile d'accepter de lancer un feu d'artifice tous les jours. Le seul bienfait que vous pourrez tirer du Tigre est d'apprendre à vous montrer moins timide. Vous qui n'osez pas toujours imposer vos desiderata et bien... cette année, jetez-vous à l'eau ! Ne laissez pas s'envoler vos chances, montrez-vous pimpant et courez après ce Tigre qui vous ouvre la voie.



SINGE

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

Vous voilà déjà en train d'applaudir des quatre mains... Vous vous amuserez follement, serez dans une forme épatante et grimacerez à tout va. Vous présenterez vos projets en rigolant... au point que personne ne vous



COQ

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

Le Tigre vous extirpera de votre basse-cour. Vous désirerez vous montrer, parader, exhiber vos jolies plumes colorées au vaste monde. Participer à l'action générale, c'est une chose, fanfaronner en est une autre. N'oubliez pas que vous êtes né tout poussin et votre cœur de Coq l'est resté. Ne brûlez pas votre énergie, mais sachez vous ménager avec componction. Un chouia de méditation zen de temps en temps vous fera le plus grand bien.



CHIEN

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

Vous vous sentirez trop bousculé pour suivre la folle énergie du Tigre. Soyez vigilant : agissez avec circonspection et vous en tirerez de nombreux bénéfices. Maîtrisez votre pessimisme et mettez en avant vos qualités. Vous obtiendrez ainsi de bons résultats. Vous serez suffisamment prudent pour éviter les prises de risque inutiles. Restez franc et cela jouera en votre faveur.



COCHON

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

La suractivité vous fera dévorer la vie à pleines dents. Tout rose, tout beau et tout fringant, vous ne vous laisserez pas embobiner par ce Tigre que vous prenez pour un grand farceur. Brasser du vent, ce n'est pas votre truc. Vous serez dans les meilleures dispositions pour saisir les opportunités les plus belles. Vous avancerez avec courage, viserez les buts les plus hauts et saurez vous défendre. Petit Cochon deviendra grand !

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



PORTRAITS

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

Comment mieux dormir ?

La sagesse des anciens Chinois

par Liao Yi Lin

Ah, ce fameux sommeil réparateur dont nous rêvons tous ! La sagesse chinoise a depuis longtemps trouvé des moyens simples pour le vivre en douceur. Quelques exemples...



crédit photos : Liao Yi Lin

Un vieux dicton chinois dit : *Une nuit sans dormir, cent nuits ne peuvent la récupérer.* Et un proverbe dit aussi : *Pouvoir bien dormir vaut mille fois savoir bien manger.* Le grand taoïste du début de la dynastie Song, Cheng Teu, est connu pour sa pratique de dormir. Il arrivait à dormir de 10 à 100 jours sans se réveiller ! Il a vécu jusqu'à 118 ans. Dans le premier traité de l'art d'aimer dans l'alcôve, « Les Dix Questions »⁽¹⁾, les anciens disent : *Parmi les cent chapitres de l'art de vivre chinois, le bon sommeil est le plus important.*

Pourquoi le sommeil est-il si important ?

Vous pouvez constater qu'après avoir mal dormi, vous êtes énérvé, vous perdez la mémoire, tout ce que vous faites devient chaotique et sans résultat. Vous gâchez ainsi vos relations avec vos amis et vos proches à cause d'irritations incontrôlées. Une personne insomniaque n'est jamais une personne heureuse. Par contre, si vous dormez bien, vous dégagez de l'énergie positive, vous arrivez à vous épanouir dans vos relations et dans tout ce que vous faites. Votre vie devient sereine et paisible. Le sommeil, selon les savants, n'est pas seulement un moment de repos indispensable, mais aussi ce sont dix minutes de contact avec le vide cosmique. A part des moments de rêve, votre tête est continuellement habitée par des images, des mots et des pensées vagabonds. Les savants ont testé dix moments environ où il existe un vide total dans le sommeil. Cela ressemble à une méditation profonde ; la seule différence étant que vous êtes inconscient pendant que vous dormez. Vous rejoignez ainsi sans le savoir dans la non-existence, le non-être et la non-action qui vous permettent de rentrer ensuite dans l'existence, dans votre être, dans l'action. Ce lâcher-prise spontané et naturel est effectivement le meilleur remède pour toute maladie. Les enfants et les animaux gardent encore cet instinct précieux, ils savent dormir profondément pour guérir leurs maladies.

Des méthodes pour mieux dormir*

Il existe de nombreux exercices de Qi Gong pour faciliter le sommeil et lutter contre l'insomnie. La méditation est également préconisée, ainsi que les bains de pieds et les massages.

L'évacuation du vent dans la tête

Ce mouvement est conseillé l'après-midi ou en fin d'après-midi.

- Position de départ : debout, pieds joints, genoux débloqués, ce qui permet au poids du corps de bien reposer sur la plante des pieds, la colonne vertébrale dans sa verticalité, le bassin placé en son juste milieu : ni trop penché en avant, ni trop en arrière, les épaules détendues, le menton rentré, la pointe de la langue tou-

chant légèrement le palais, le regard porté naturellement vers l'horizon, l'esprit calme.

- Les bras se soulèvent, forment une ligne horizontale avec les épaules. La main droite monte alors vers le ciel, tandis que la hanche droite s'oriente à droite (voir image ci-contre). La tête et les yeux regardent la main montante. Puis la main droite descend vers la taille tandis que la main gauche monte vers le ciel.

- Réalisez le même mouvement de l'autre côté. Et recommencer plusieurs fois selon le temps dont vous disposez. Minimum 5 fois.

Ce mouvement apaise l'esprit, calme le sang. Il apaise l'insomnie causée par l'hypertension.

Rafrâichir et purifier le feu du cœur

Les anciens Sages disent : *D'abord faire coucher le cœur avant de faire coucher les yeux.* Cela veut dire que l'apaisement de l'esprit est la clé pour pouvoir bien dormir. Calmer le cœur, abandonner les soucis quotidiens, alors le sommeil arrive naturellement.

Méditation : le souffle de l'embryon

Ce mouvement est conseillé vers midi et avant de dormir.

- Position de départ : debout, pieds joints, genoux débloqués, ce qui permet au poids du corps de bien reposer sur la plante des pieds, la colonne vertébrale dans sa verticalité, le bassin placé en son juste milieu : ni trop penché en avant, ni trop en arrière, les épaules détendues, le menton rentré, la pointe de la langue touchant légèrement le palais, le regard porté naturellement vers l'horizon, l'esprit calme.

- Portez l'attention sur votre respiration qui devient progressivement de plus en plus lente, profonde, comme si c'était votre nombril qui respirait. La respiration devient tellement profonde, tellement subtile, que la concentration sur la respiration finit par disparaître, comme si votre respiration s'arrêtait et que vous reveniez à l'état d'embryon, dans le ventre de votre mère. Attention à ne pas bloquer votre respiration ! Vous pouvez également réaliser cette pratique, assis en lotus, assis sur le lit, ou allongé.

Cette méditation apaise l'esprit, nourrit le cœur et nous reconnecte avec le cosmos. Elle détend toutes les tensions et nourrit les cinq organes et les six entrailles. Elle apaise tous les maux causés par l'énergie déséquilibrée du Cœur, du Poumon et des Reins, surtout l'insomnie.

Les bains de pieds

Pour les personnes âgées, ou qui ne peuvent plus trop se mouvoir, un bain de pieds avant de dormir est une excellente méthode naturelle pour conduire l'énergie vers le bas afin d'apaiser le feu dans la tête. Il est dit : *Les pieds sont le fondement de l'homme, un bain de pieds par nuit.* Et aussi : *Le matin, marchons trois cents*

pas avant de prendre un bain de pieds. Les pieds sont le point de départ des trois méridiens Yin, et le terminus des trois méridiens Yang. Au-dessus de la cheville sont situés 60 points d'acupuncture. Prendre un bain de pieds dans de l'eau tiède ou chaude, selon vos besoins, peut stimuler ces points d'énergie subtile, améliorer la circulation du sang et des méridiens, renforcer les cinq organes et les six entrailles, soigner les maladies, expulser les mauvaises énergies... Une chanson folklorique exprime ainsi : *Laver les pieds au printemps, faire monter l'énergie Yang pour consolider le renouvellement des cellules. Laver les pieds en été, chasser la chaleur excessive et l'humidité perverse. Laver les pieds en automne, nourrir les poumons et les intestins. Laver les pieds en hiver, réchauffer le ventre, le Dan Tian.*

Faire attention à notre position !

Sun Xi Miao a dit : *Plier légèrement les genoux et dormir sur le côté, faciliter le renouvellement de l'énergie, vaut mieux que dormir sur le dos.* Confucius a dit aussi : *Ne pas dormir sur le dos comme un cadavre, mais imitons les chats et les chiens pour dormir sur le côté et légèrement courber le corps...*

Rafrâichir et purifier le Feu du Cœur.

La température des oreillers

Dans l'ouvrage « Méthode de Méridiens » sorti de la fouille Ma Wang Dui, il est dit : *Froid à la tête, mais chaud aux pieds.* C'est également vérifié par la science moderne : l'oreiller devrait avoir une température de 10 degrés inférieure à celle de la couverture. Un oreiller relativement froid facilite le sommeil. Pour cela, les anciens se couchent souvent sur un oreiller en bambou ou en jade. L'homme moderne qui est étranger à cette tradition peut avoir un oreiller exotique fourré de feuilles de thé, de graines de riz ou de fleurs séchées qui apaisent... A vous d'inventer votre bonheur d'être... Pour finir, je traduis ici un beau poème populaire chinois : *Une petite sieste auprès des bambous qu'on voit par la fenêtre, oublions le monde un instant. Si les grands taoïstes du Mont Wa viennent chercher les secrets de la vie immortelle, ils trouveront d'abord des remèdes pour bien dormir !*

Bon sommeil à vous et qu'il vous apporte de bons conseils ! ■

* Les exercices qui vous sont présentés ici sont extraits de l'ouvrage « Trésors du Qi Gong », Guy Trédaniel, 2008.

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



PORTRAIT

Liao Yi Lin est fondatrice de l'Ecole Liao Ch'an Qi Gong. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages dont « Le Trésor du Qi Gong, la Bannière Ma Wang Dui », 2008, Guy Trédaniel. Licenciée de philosophie et de littérature chinoise de l'Université de Hong-Kong. Diplômée de la section réalisation de l'école de cinéma la FEMIS à Paris.

Scénariste, réalisatrice et productrice de films documentaires et fictions.



Le jeu du *Tao*

« L'éveil, c'est la guérison. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier



Le jeu du Tao connaît aujourd'hui un large succès. Ce second ouvrage ouvre de nouvelles perspectives se concentrant sur la santé et le mieux-être. Nous avons rencontré Patrice Levallois, l'une des figures emblématiques du jeu.



PORTRAIT

Créatif, auteur, éditeur, scénariste, conférencier, co-auteur du Jeu du Tao dont il coordonne le développement depuis 1995, Patrice Levallois a débuté sa carrière comme publicitaire et monté sa propre agence à 24 ans. Changement de cap à 33 ans où il commence une carrière d'auteur-producteur de film publicitaire. En 1991, il crée des programmes télévisés pour les enfants à vocation pédagogique dont « Les Minikeums ». Il développe en ce moment des concepts de monnaies libres.

Illustration : Eric « Bibi » Bergeron

Pourquoi avoir choisi le Tao pour le jeu ?

P. L. : Pour plusieurs raisons. Le développement personnel, la santé, le mieux-être ne sont pas des notions statiques, mais des processus — d'où l'idée de chemin, l'un des sens du mot Tao. Le jeu invite à une initiation, tout en se plaçant résolument dans l'Ici et Maintenant. Nous utilisons notamment une version du Yi Jing inspirée des travaux de Cyrille Javary. Pour les sages orientaux, utiliser le Yi Jing, c'est analyser toutes les composantes des énergies en présence à un moment T. Or, la prise de conscience de notre corps énergétique, de notre Qi, est une porte d'entrée à l'éveil dans la vision taoïste. L'éveil, c'est la guérison.

« Pour que la planète guérisse, commençons par nous préoccuper de notre santé »... Est-ce là l'essence de ce livre ?

P. L. : Elle est fondamentale et à la fois très « Tao », même si paradoxalement elle nous vient du Dalaï Lama. La santé dont nous parlons ne concerne pas seulement le plan physique et l'absence de maladie, mais aussi les plans affectifs, relationnels, professionnels, spirituels... Pour sortir du marasme où nous sommes, il nous faut entrer dans une conscience collective. Les maladies de notre époque sont souvent les fruits des dysfonctionnements que nous avons créés par soif du « toujours plus ». Cette entrée dans la conscience est grandement facilitée par la pratique du Jeu du Tao. Ceci dit, d'autres phrases sous forme de questions résument aussi le Jeu du Tao : Comment aller mieux ici et maintenant ? Comment réveiller les forces de vie qui sont en nous ? Comment guérir des blessures du passé ? Comment nous aider les uns les autres ? Le Jeu du Tao est multiple par définition.

Pouvez-vous nous décrire les 4 étapes du jeu ?

P. L. : Dans le Jeu du Tao, le corps et l'esprit

Jeu, lui, suit la symbolique des quatre éléments. Dans le monde de la Terre, il nous faut prendre conscience de la souffrance, un diagnostic réaliste et sans complaisance. Quel mieux-être cherche-t-on ? Dans le monde du Feu, nous identifions ensuite les origines de la souffrance. Notamment l'inconscience qui nous fait nous identifier à notre mental et nous procure des émotions perturbatrices. Où as-tu mal ? Dans le monde de l'Eau, nous allons rencontrer les forces en nous pour faire cesser la souffrance. Savez-vous par exemple que le simple fait de converser avec empathie stimule le système immunitaire ? Enfin, dans le monde de l'Air, il s'agit de guérir de sa maladie ou de son mal-être en s'alignant sur le meilleur de soi, la parole juste, la pensée juste, l'action juste, les moyens d'existence justes. Le jeu amène chaque joueur à s'y engager.

Vous vous êtes appuyés sur des techniques de guérison anciennes et modernes... Pourquoi ce choix ?

P. L. : Malgré les immenses progrès apportés par la médecine moderne, très technique, les maladies chroniques se multiplient. Les grandes médecines traditionnelles, venues notamment d'Orient, s'imposent de plus en plus à un monde occidental étonné. On a vu se multiplier ces dernières années des thérapies de terrain que l'on croyait disparues, mais tout un champ de la recherche médicale — souvent ignoré en France — s'intéresse aujourd'hui très « scientifiquement » aux relations corps-esprit (telle la psycho-neuro-immunologie). La progression induite par le jeu s'appuie également, enfin, sur les psychothérapies modernes, basées sur le langage et les mots. Le jeu du Tao apporte quant à lui le langage de la relation d'aide. Anne-Marie Filliozat, Patrice Van Eersel, Sylvain Michelet et nos différents collaborateurs ont réalisé un travail collectif sur plusieurs années qui nous permet de présenter aujourd'hui un livre riche de ces savoirs. ■

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



Comment réveiller les forces de vie qui sont en nous ?

Des aiguilles & des *Hommes*

L'acupuncture au service de l'Humain

par Maya Parent-Picandet

Des femmes et des hommes qui parcourent le monde, des aiguilles et des moxas en poche pour aider les plus démunis. Nous avons décidé d'en parler régulièrement pour les soutenir...



Aiguilles et moxas sont utilisés une fois le diagnostic posé.

crédit photos: Ass. Etre Humains

aux méthodes de l'acupuncture traditionnelle, le bilan énergétique est établi efficacement par les quatre temps du diagnostic traditionnel (hormis le questionnaire).

Des maux et des Hommes

La majorité des malades souffre de chaleur, en haut du corps, et de froid, humidité, en bas. Les causes sont multiples : mauvaises postures, professions difficiles (berger, agriculteur), modes de vie et d'habitat, habitudes alimentaires liées aux coutumes et à la pauvreté : « Les patients de Takoucht sont différents de ceux rencontrés en cabinet en France. L'Energie s'exprime davantage et se mobilise plus rapidement. » indique Yann, acupuncteur et phytothérapeute. En fin de Mission, l'équipe d' « Etre Humains » fut reçue par Son Excellence,

Monsieur le Gouverneur, qui l'a chaleureusement félicitée et remerciée pour son implication et son sérieux durant cette Mission.

Par ailleurs, l'Association a mené plusieurs missions depuis 2003, dont une au Gabon, deux en Mauritanie, sept missions préparatoires au Maroc, une mission d'information en

partenariat avec l'Education Nationale Marocaine et deux missions de soins dans la Province d'Essaouira. De prochaines missions sont en cours. A bientôt. ■

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

En mai dernier, l'Association « Etre Humains », dont l'objectif est de rendre accessible l'acupuncture aux populations démunies, a mené une mission d'une semaine au Maroc pour y soigner 540 personnes, dont 70 enfants et adolescents. C'était le 13e voyage humanitaire de cette association qui, depuis sa création, a soigné plus de 2100 personnes rien qu'au Maroc. L'acupuncture est parfaitement adaptée à ces besoins grâce à son faible coût de mise en œuvre.

Plus de 2100 personnes soignées au Maroc.

Takoucht, à 70 km d'Essaouira...

Des arganiers à perte de vue, dont les femmes extraient l'huile si précieuse. Une population pauvre qui parcourt plus de 15 km à pied pour recevoir des soins. Les premiers patients sont accueillis avec une certaine appréhension de la part des acupuncteurs. En effet, les échanges sont très limités, la population ne parle pas Français et la connaissance médicale des interprètes est sommaire. Les délégués d'EH apprennent rapidement quelques mots de Berbère et leur prononciation qui provoque l'hilarité, permet de détendre l'atmosphère : « La limitation du langage intensifie la prise de contact et instaure une confiance immédiate. Il faut aller à l'essentiel, rapidement. C'est une dynamique nouvelle qui incite à l'ouverture, aux échanges, pour aborder des situations différentes. » explique Bénédicte, acupunctrice. Les malades indiquent du doigt leurs problèmes : tête, épaules, lombes, genoux... Grâce



PORTRAIT



L'Association « Être... Humains, Soins pour le Monde » a été créée en 2003 par un groupe d'étudiants de I.E.A.T.C qui compte 9 personnes dans son C.A, et 5 écoles partenaires. Elle a trois objectifs principaux : offrir des soins en acupuncture aux populations pauvres ou en zone de désertification médicale, former des acupuncteurs locaux, informer les populations sur les règles d'hygiène de vie et d'alimentation saine.



crédit photo : © nudvaby • Fotolia.com

La peur, *Huang*

Universelle et motrice

par Michel Deydier-Bastide

Reliée au rein en Médecine Traditionnelle Chinoise, la peur est, avec la joie, l'émotion fondamentale par excellence. En effet, elle dépend directement de l'énergie innée et possède donc une influence sur la construction du système nerveux pendant la vie gestative et à son entretien durant toute notre vie. De plus, elle appartient à l'élément Eau dans la théorie ancienne des 5 mouvements; l'eau étant le composant majeur de l'organisme humain, elle s'y développe donc aussi facilement qu'un poisson dans l'eau. Enfin, nous pouvons constater que la peur est universellement répandue. Elle est, parmi les 5 émotions de base, celle qui se manifeste le plus souvent et chez le plus grand nombre. La peur chronique est l'émotion dominante dans notre monde. Elle donne lieu à des réactions de soumission, de domination, d'agressivité, de prédation.

La peur utile, la peur moteur...

La peur, dans sa version physiologique, présente une certaine utilité, pour ne pas dire une utilité certaine. Elle permet de garder les limites de la raison, sans lesquelles nous sauterions par la fenêtre pour sortir d'un immeuble afin d'aller plus vite. Elle mobilise notre instinct de survie, nous rappelle à la prudence et stimule notre courage. Par ailleurs, la peur bien vécue est un frein efficace au développement de l'égoïsme, donc un facteur qui favorise l'humilité. Ne pas connaître la peur est en fait aussi préjudiciable que la peur excessive. On peut dire que lorsqu'elle est surmontée, elle devient un véritable moteur, capable de mobiliser notre énergie, nos sens, nos facultés mentales. Un peu de peur est ainsi bénéfique à la santé physique et mentale, car elle est tonique pour le Rein et pour le Cœur. Dès son déclenchement, nous pouvons ressentir un phénomène particulier qui nous concentre sur l'objet du danger

(réel ou présumé) et nous fait ponctuellement oublier toute fatigue. L'état de vigilance est alors installé et nous pouvons entrer dans l'action.

La peur qui paralyse...

Mais lorsque la peur sévit par excès, elle bloque le Qi (l'énergie), paralyse et vulnérabilise. Parfois, elle se porte sur l'inconnu et prend le nom d'angoisse. Parfois, et trop souvent, l'enfant la subit à la maison ou à l'école, où il doit obéir par peur des réprimandes, des violences verbales ou physiques, ce qui occasionne, entre autres, de véritables désastres énergétiques. Dans tous les cas, ces formes malsaines font chuter le Qi et affaiblissent les forces vitales, épuisent le Jing et donc écourtent la vie. Il faut alors « maîtriser l'eau avant qu'elle ne noie l'esprit ».

Surmonter sa peur par le Feu

C'est par l'élément Feu que l'excès de peur sera traité, c'est-à-dire par tout ce qui relève de Shen, cette forme d'énergie qui « envahit » l'humain lorsqu'il élève son esprit, qu'il est très positif et qu'il s'attache au bien et au beau. Le cœur est le logis de Shen (Nei Tching Su Wen) et lorsqu'il est nourri par l'espoir, le désir, le rire, le partage, la communication, la chaleur humaine, la spiritualité, l'émerveillement, la méditation, alors la peur est réduite et le regard devient plus réaliste.

Le courage de rester soi-même en toutes circonstances et la volonté de vivre ce que l'on souhaite au plus profond de soi, sont les principaux clés pour préserver cette énergie rénale si précieuse et garder l'esprit vif et serein. ■

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

**Maîtriser
l'eau avant
qu'elle ne noie
l'esprit.**

Retrouvez dans chaque numéro la chronique de Michel Deydier-Bastide qui nous invite à découvrir le rôle énergétique des émotions dans la MTC. Dans ce numéro, la peur, celle qui nous sauve ou celle qui nous paralyse...



PORTRAIT

Ancien élève du Dr Lo Chi Kwong auprès de qui il a obtenu un Doctorat en médecine orientale à Hongkong, Michel Deydier-Bastide se consacre aujourd'hui exclusivement à l'enseignement de la Psychologie Chinoise Xin Li® dont il est le fondateur. Il dirige l'Académie de Psychologie Chinoise de Hong-Kong et de France.



photographie: Claire Curt

Cuisine du *Tao*

Légumes et Tofu au lait de coco

par Emmanuel Duquoc



Un plat simple et délicieux pour cet hiver choisi parmi les 60 recettes parues dans « Cuisine du Tao » aux éditions Minerva.

Ce qu'il faut

2 oignons, 200g de tofu, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 8 poireaux de taille moyenne, 600g de carottes, 2 gousses d'ail, 1 morceau de gingembre de 2 cm d'épaisseur, 1 piment oiseau vert, 1 cuillerée à soupe de vin de riz chinois, de cognac ou de whisky, 8 cuillerées à soupe de lait de coco, 1 cuillerée à soupe de sauce de soja, 1/2 cuillerée à café de cannelle, 1/2 cuillerée à café de cumin, 1/2 cuillerée à café de gingembre sec, 1 cuillerée à soupe d'huile de colza ou de soja vierges de première pression à froid.

Pas à pas

1. Pelez les oignons et coupez-les en lamelles. Coupez le tofu en cubes de 2 cm de côté. Coupez les poireaux en tronçons biseautés de 7 à 8 cm de long. Pelez les carottes et coupez-les en tronçons. Pelez et dégermez l'ail. Pelez et hachez le gingembre frais.
2. Faites chauffer une cocotte à feu moyen. Faites-y blondir l'oignon et le tofu dans l'huile d'olive. Ajoutez les poireaux, les carottes, l'ail

et le gingembre. Versez 15 cl d'eau et intégrez les autres ingrédients, excepté l'huile de colza. Couvrez et laissez cuire à feu très doux jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

3. Ajoutez l'huile de colza au moment de servir.

Pourquoi c'est bon ?

Parce que c'est une recette toute simple qui entretient la chaleur corporelle en hiver. Bien que totalement végétal et riche en eau, ce plat est plutôt Yang car la plupart des ingrédients y sont de nature neutre ou tiède.

L'ail, le gingembre, la cannelle et le piment apportent une touche piquante et chaude, bienvenue pour disperser le froid.

Le poireau, de nature tiède, est également de saveur piquante. Il disperse le froid des poumons, prévenant rhumes, bronchites et autres maladies liées au froid.

Le lait de coco tonifie le Qi — l'énergie vitale — et le sang. Le lait contenu dans la noix de coco est de nature fraîche tandis que la chair est de nature chaude. Les laits de coco vendus dans le commerce sont une association des deux, et donc de nature neutre. Les carottes et l'oignon renforcent la rate, responsable de l'assimilation du Jing, l'énergie essentielle des aliments. Les carottes tonifient le froid et favorisent une bonne vue.

Dans quel cas l'éviter ?

Pas de contre-indication, mais si l'on présente des signes de chaleur — fièvre, maladie éruptive, migraine, inflammation oculaire ou hémorroïdes, on limitera les quantités d'épices piquantes. Si l'oignon provoque des troubles digestifs, il vaut mieux le supprimer... ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 80.

POUR EN SAVOIR PLUS...

De saveur piquante quand il est cru, l'oignon devient doux quand on le fait cuire. C'est alors qu'il joue son rôle tonifiant pour la rate et l'estomac, et s'avère un excellent reconstituant général.

Son action sur l'estomac facilite la digestion et évite les ballonnements. Comme il tiédit la rate, il est indiqué en cas de manque d'appétit, de selles molles ou de diarrhée.

Pour la nutrition occidentale, l'oignon est régulateur de la glycémie, hypotenseur, hypocholestérolémiant, fluidifiant du sang et antioxydant. Autrement dit, il prévient les maladies cardio-vasculaires.



QI GONG
TAI JI QUAN (Tai Ji)
SHEN QI QUAN
BA GUA , XING YI
MASSAGE CHINOIS

sous forme de :

Cours en petits groupes, stages,
formations professionnelles.

Stages ponctuels :

assurés par des Maîtres Chinois
sur les Qi Gong et les arts martiaux.

Voyages d'études en Chine



Maitre JIAN (Te Duau)

57, avenue du Maine, 75014 Paris - Tél. : 01 43 20 70 66 - Email : quimetao@gmail.com - www.quimetao.net

WUSHUSTORE

VOTRE BOUTIQUE SPECIALISEE DANS LES ARTS MARTIAUX ET DE SANTE CHINOIS

www.wushustore.com

Livres français

L1001 Quintessence du Qi Gong 34,70 €	L1006 Les Huit Pièces de Brocart 12€	L1003 La Chine au quotidien 18 €	L1009 Da Cheng Quan 20,60 €	L1007 Tai Ji Quan de la famille CHEN 26 €

DVD français

DQMT1012 Six Sons Thérapeutiques 31 €	DQMT1008 Les Huit Pièces de Brocart 31 €	DQMT1006 Art de longevité Taoliste 31 €	DQMT1005 Les Mille Mains Sacrees 31 €	DQMT1007 Qi Gong contre les Douleurs 31 €

DVD chinois (sous-titres anglais)

DQD-000 L'arbre 40 €	DQD-008 Tests de forces 40 €	DVCD11 Tai Ji Yang Epee et Sabre 40 €	DVD-8302 Tai Ji formes 88 (2 DVDs) 60€	DV1170-08 Tai Ji mains colantes 40 €

CD audio (Série de musiques thérapeutiques)

TCD-3114 Régime 22 €	TCD-3150 Musique Yang 22 €	TCD-3148 Musique Yin 22 €	TCD-3130 Bois - Fois 22 €	TCD-3111 Eau - Reins 22 €

BON DE COMMANDE et (ou) demande de catalogue gratuit

(À découper et/ou à photocopier et à renvoyer à : Quimetao- 57, avenue du Maine - 75014 PARIS)

Mme Mlle M

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____ Tél. : _____

E-mail : _____

Ref.	Titre d'article	Quantité	Prix
_____	_____	_____	_____ €
_____	_____	_____	_____ €
_____	_____	_____	_____ €
_____	Catalogue gratuit	_____	0 €
Frais de Port pour la France métropolitaine (Seulement pour les livres, CD, DVD, et KT) : _____ €			

- Coffrets sans signature : 12 € pour la 1^{ère} pièce, 1,50 € par pièce supplémentaire.
- Coffrets Recommandé : 15 € pour la 1^{ère} pièce, 2 € par pièce supplémentaire.

Pour les produits et les accessoires, l'événement et les TDM-DRM, nous contacter Total à payer : _____ €
 Ci-joint un chèque de _____ € à l'ordre de Quimetao.
 (Pour les pays étrangers, paiement exclusivement par mandat postal)

Date : _____ (Bon pour accord Signature : _____)

CARNET D'ADRESSES

Infos

Idées au gramme

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

Créatifs Culturels

► Pour tout savoir sur les Créatifs Culturels et les derniers rassemblements : <http://www.yvesmichel.org/editions/etes-vous-creatif-culturel>
► Pour contacter Etienne Hayem : me@zoupic.com

Consommation assagie

Retrouvez Ezzedine El Mestiri dans le « Nouveau Consommateur » : www.nouveauconsommateur.com
► Pour compléter le sujet : « Ma maison douce, Aménager une maison économique et écologique », CLCV, Nouveau Consommateur, Editions Vuibert. & « Hundertwasser, le Peintre-Roi aux Cinq peaux », Pierre Restany, Editions Taschen.

DOSSIER BIOTAO : L'Habitat, l'espace du Vivre

Yang Sheng

Josette Chapellet propose des stages et des formations :
► Stage les 16 & 17 janvier 2010 : Diététique chinoise. Ce stage propose une information complète sur la compréhension des grandes règles de l'alimentation de santé selon la médecine traditionnelle chinoise, ainsi que l'adaptation de l'alimentation selon les saisons, l'âge, la constitution ou

l'activité des personnes.
► Formation d'octobre 2010 à juin 2011 : Diétothérapie chinoise. Cette formation, sur 7 week-ends, décrit la façon de traiter les déséquilibres et les maladies par le biais de l'alimentation : pour chaque cas, ce qu'il faut favoriser ou éviter, les aliments spécifiques, les recettes traditionnelles. Ces formations s'adressent à des personnes ayant des bases en médecine traditionnelle chinoise et auront lieu à Nice, à l'Espace de Santé « Les Arts du Tao ».
Josette Chapellet
Espace de Santé
« Les Arts du Tao »
3 Place Randon
06000 Nice
tél. : 04 93 16 93 78
email : jchapellet@aol.com

L'alchimie des énergies

► Pour mieux découvrir l'Islande, consultez la magnifique galerie photos de Jean-Marc Plessy : <http://gallery.me.com/jmplessy>
► Pour découvrir les séjours proposés par Jean-Marc et sa compagne : fjallabak.is
Nom du voyage : « Renaître à Myvatn ». Ils proposent notamment une organisation pour les enseignants désirant pratiquer avec un groupe d'élèves sur une terre proche des origines.
Deux stages de Qi Gong avec Alain Baudet sont programmés du 22 au 29 août et du 1er au 8 septembre 2010.
Contact : jmplessy@me.com

Feng Shui

Pour contacter Florent Loiacono : 06 68 38 88 89
decozenefengshui@free.fr
Et découvrir sa boutique : Déco Zen et Feng Shui.com
Boutique en ligne d'objets asiatiques et de produits de bien-être, conseils et consultations Feng shui à domicile pour tout type d'habitations ou d'entreprises.



<http://www.decozeneffengshui.com>

L'écologie intérieure

► Pour contacter Thierry Huguet : Association Zhen Qi
tél. : 06 75 03 82 83
infos@taichitoulouse.fr
www.taichitoulouse.fr
► Les 10 principes présentés dans l'article sont issus de l'enseignement de l'Association Internationale de Tai Chi Chuan de style Yang traditionnel, actuellement dirigée par Me Yang Jun, 6ème génération, petit fils de Me Yang Zhen Duo.
► Thierry Huguet animera plusieurs stages : le 10 Janvier à Toulouse : Qi Gong des 8 merveilles et initiation à la méditation ; 20 et 21 Février à Toulouse : Qi Gong de l'ouverture des 12 méridiens ; août 2010 : 1er Stage d'été de l'Association internationale de style Yang traditionnel dans le Massif central.

Habiter notre corps

Retrouvez toutes les infos concernant le Wutao sur : www.wutao.fr
► Et retrouvez tous les prochains stages de Wutao® et ses variations à Paris et en province dans la rubrique agenda : Wutao.

CULTURE & SOCIÉTÉ

L'acte de peindre

► Pour contacter Isabelle Martinez : isa@mouvarts.fr

Le lotus

► Pour contacter Alain Nahmias :
tél. : 06 60 87 32 98

Découvrez également son site en tant que plasticien : nahmias.oldiblog.com
► Retrouvez les photos de Juliette Heymann sur son blog : <http://photos-jh.oldiblog.com>

VOIE DU MOUVEMENT

L'esprit de Wudang

► Découvrez les stages et les cours d'Hacène Aït Aïder à Toulouse : 06 83 32 13 86
Ou : 05 61 81 01 78
hacene.aa@sfr.fr
www.hacene-aitaider.com
Je tiens à saluer Michel Jreige, mon professeur et ami qui m'a toujours encouragé à suivre cette voie de recherche de l'authenticité et également Marie-Claude Paumier — la 1re de mes élèves à partir seule à l'Ecole Wudang Taoist Kung Fu School — pendant plusieurs mois pour son courage et son dévouement pour cette pratique.

Le mouvement Hip Hop

► www.lesgensde.com
<http://perceptiongd.blogspot.com/>
<http://www.facebook.com/lesgensde>
► Quelques vidéos de la compagnie sur scène : <http://www.youtube.com/watch?v=8HJDJaIDJg>
<http://www.youtube.com/watch?v=TfnGPizQac>
► Musique : James Brown « Give it up Turn it loose », parce que c'est sur ce morceau que les premiers B.BOYS (danseurs Hip Hop) se sont jetés au sol pour créer une nouvelle forme de danse.

L'enseignement secret de Morihei Ueshiba

Pour tout connaître sur l'Ecole de Sumikiri : www.sumikiri.com

La glisse intérieure

A lire en français :
« Comment se libérer

du vertige » aux éditions
Le Souffle d'Or
www.souffledor.fr



› Les stages « Glisse intérieure (ski, snowboard, skwal) » ont lieu de début décembre à fin avril : en groupe déjà constitué (famille, amis, entreprises, cercle de pratique art martial, pratique interne...), en rejoignant un groupe glisse intérieure, ou bien en individuel (à la semaine ou en week-end).

› Les ateliers « Stop vertige » ont lieu de début mai à fin nov. : en groupe déjà constitué (famille, amis, entreprises), en rejoignant un groupe Stop vertige, en individuel (possibilité d'associer ski et vertige durant l'hiver).
www.innerglide.com
thias@innerglide.com

CO-NAISSANCE DE SOI

Psychanalyse & culture chinoise

› Cette présentation par Patrick Sigwalt très succincte reprend des points qui ont fait l'objet ailleurs de développements plus conséquents. Cette réflexion s'inscrit dans un projet d'études initié à l'Institut Ricci, Centre d'Etudes Chinoises, où il propose une réflexion en anthropologie psychanalytique sur les représentations culturelles chinoises. Des cours seront ouverts au public au sein de l'Institut Ricci-Faculté de Sèvres, dès 2010.

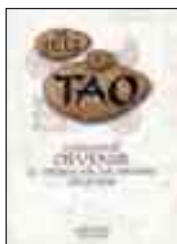
Pour contacter
Patrick Sigwalt :
p.sigwalt@institutricci.org

SANTÉ & BIEN-ETRE

Le jeu du Tao

› La légende du jeu : l'aventure commence dans les années 80 lorsque l'un des auteurs du jeu, Daniel Boulil, se retrouve bloqué par la mousson à Pokara au Népal et reçoit une initiation d'un réfugié tibétain. Pendant 4 jours, confronté aux 4 éléments, il va apprendre à surmonter ses peurs par une règle de jeu très simple qui lui apportera le lâcher-prise par la méditation, l'écoute du silence et l'introspection. Revenu en France, il n'aura de cesse de trouver la règle de ce qu'il subodore être le Jeu des Jeux.

› Pour jouer : L'équipe de Taovillage anime chaque semaine des parties de Tao sur Paris. L'occasion de rencontres qui ne restent jamais sans lendemain. Toutes les informations sur les cercles de joueurs, les soirées de jeu, les stages de formation sont référencées sur notre site internet www.taovillage.com. Le site propose également un espace personnalisé, « my tao », qui permet aux internautes de réaliser un premier bilan holistique de santé et de tirer un Yi Jing en méditation dirigée : 5 minutes pour sortir du stress. Une expérience jubilatoire !



Vous pouvez vous procurer le premier tome du Jeu du Tao : « Comment devenir le héros de sa propre légende », publié chez Albin Michel, 2004.

La cuisine du Tao

Retrouvez l'ouvrage sur le site des éditions Minerva :
www.editionsminerva.fr

Des aiguilles et des Hommes

Pour tout connaître sur l'Association :
www.etrehumains.com
› EH n'a reçu aucune aide ni subvention. La totalité des frais a été prise en charge par EH et ses délégués. Grâce aux succès de ces Missions, EH espère recevoir des dons et attirer l'attention de mécènes car l'Association en a un besoin crucial afin de poursuivre cet élan de générosité.

Novembre 2009 : EH vient de réaliser une autre Mission de 15 jours avec 23 Délégués dont 18 praticiens et 5 logisticiens ; 1450 personnes ont reçu des soins, dont 200 enfants...

› I.E.A.T.C Paris :
www.acupuncture-ieatc.com
› I.E.A.T.C. Pau :
www.acupuncture-ieatc-sudouest.com

Comment mieux dormir ?

Liao Yi Lin anime plusieurs stages en ce début d'année :
› les 23 & 24 janvier à Grenoble : Qi Gong et Médita-

tion ; les 10 sons thérapeutiques sur le thème : les voies subtiles de la guérison et le plaisir de méditer. En plus des Six Sons Thérapeutiques Traditionnels pour nettoyer et tonifier les cinq organes et les six entrailles, Liao Yi Lin propose une pratique de Qi Gong d'expulsion d'énergies néfastes et enseigne d'autres sons spirituels dans la tradition orientale afin d'atteindre un esprit serein et un corps sain.

› Les 30 & 31 Janvier à Paris : Qi Gong pour les Yeux selon les méthodes de Ma Xu Zhou et Liao Ch'an Qi Gong : des mouvements très complets des douze méridiens et auto-massage des points pour aider à soigner les diverses maladies des yeux.

liaoqiangqigong@orange.fr
Site :
www.meditationfrance.com/liao

Xin Li
Michel Deydier-Bastide

(suite p. 62)

GTAO N° 56

25 MARS 2010

Retrouvez + de 1300 articles
et des dizaines de vidéos sur
www.generation-tao.com

REGIE PUBLICITE

Génération Tao

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

contact : 0660293000 • pub@generation-tao.com

Renseignements techniques

magazine gratuit en ligne : 68 pages

Remise des ordres de typons :

3 semaines avant date de parution. Trame 150.

Prochaine parution :

Génération Tao n° 56 : 25 MARS 2010
Gratuit en ligne : www.generation-tao.com



tél. : 06 67 26 05 54
 Collège des Sciences
 Orientales / www.college-des-sciences-orientales.com
 > Academy of Chinese Psychology Xin Li HongKong
<http://www.acp-asia.tw>
 > 4 mémoires ont été soutenues publiquement cette année et seront prochainement publiés :
<http://psychologiechinoise.com>
 > Les stages de sexologie chinoise XingXue 2010 auront lieu à Paris et à Montpellier.
 > Pour 2010, l'enseignement sera étendu à Toulouse, Bordeaux, Clermont Ferrand, Genève.

AGENDA

Qi Gong de la Sagesse

Stage proposé par Anne Egron, le 10 janvier 2010, à Saint-Julia (31540).
 Pour la conservation ou l'entretien de l'état de santé, l'assouplissement du système musculaire et articulaire, l'ouverture plus grande de l'esprit et de l'intelligence.
 tél. : 06 83 32 13 86
hacene.aa@sfr.fr

Qi Gong de l'éveil

L'alchimie des énergies
 Animé par Andrew Fretwell exceptionnellement à Paris.
 8 & 9 mai.
 tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com
generation-tao.com/centre

Festival des arts énergétiques

Une foison de stages proposée par l'Institut Européen de Qi Gong :
 L'étirement des méridiens 1 animé par Yves Réquena + massages énergétiques chinois : métal animé par Sylvie Chagnon à Satillieu les 15-16-17 janvier prochains.
 Ne manquez pas la suite : l'étirement des méridiens 2 animé par Yves Réquena + Oie sauvage animé par Wei Na à Satillieu les 26-27-28 février 2010.

IEQG
 tél. : 04 42 50 28 14
info@ieqq.com
www.ieqq.com

Alchimie intérieure

> Prochaines retraites d'hiver en Bourgogne en février :
 « Prendre soin de soi au féminin » & « Les jardins d'Herminès » du 13 au 16 février avec Laurence Cortadellas & Jean-Michel Chomet : relaxation, alchimie intérieure & régénération naturelle... En Bourgogne, à Chassenay, les 9 & 10 janvier avec J.M. Chomet : Tai Ji Quan & Nei Jia Quan (profs uniquement). A Paris, le 7 février avec L. Cortadellas : « S'éveiller et s'étirer pour accueillir le printemps ». A Strasbourg les 6 & 7 février avec J-M Chomet : Tai Ji Quan & Nei Gong. A Nantes, les 26-27 & 28 février avec L. Cortadellas & J.M. Chomet : « initiation à l'alchimie intérieure ».
zhiroujia.com
zhiroujia@orange.fr
 tél. : 06 13 92 05 91 & 06 13 92 28 71

Tai Ji Quan à mains nues & épée

Devenez calligraphe de votre geste. Stage animé par Arnaud Mattinger
 27 & 28 mars.
 tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com
generation-tao.com/centre

Salon des Thermalies

Pour la troisième année consécutive, le salon des Thermalies s'installe au Carrousel du Louvre à Paris. Près de 300 exposants venus du monde entier seront présents pour présenter les dernières nouveautés en matière de cures et soins.
 GTao animera, au sein du salon, une démonstration/atelier de Wutao, le samedi 23 et le dimanche 24 janvier 2010, à 16h30.
 Du 21 au 24 janvier 2010.
<http://www.thermalies.com>

Tai Ji Quan

> Pour débiter le Taiji Quan Traditionnel, l'académie de Taichi Chuan traditionnel style Yang Sau Chung dirigée par Bruno Rogissart organise un stage réservé aux débutants à Paris les 25 et 26 février.
 > Stages de printemps de Tai Ji Quan style Chen sous la direction de Bruno Rogissart à Charleville Mézières du 4 au 6 juin, formes et épée.
<http://www.iteqq.com>
 tél. : 03 24 40 30 52

Formation de praticien Tuina et techniques manuelles

Le prochain module 1 de formation en Tuina et techniques manuelles pour débutants se tiendra à Charleville-Mézières du 8 au 12 février.
 Information et dossier d'inscription à télécharger sur : <http://www.iteqq.com>
 tél. : 03 24 40 30 52

Wutao®, éveillez l'âme du corps

Toute une progression de mouvements (comme de notre naissance à nos premiers pas) se déroule en évoluant successivement debout, au sol et assis.
 > A Paris, Wutao & Souffle : 23 janvier ; Wutao & Wutao Sol : 21 février.
 > En province : à Montigny le Bretonneux (78) : 24 janvier, 21 mars 2010 & 30 mai.
 A Orléans : 30 janvier.
 Au Creusot (71) : 23/24 janvier, 10 & 11 avril.



A Strasbourg (67) : 28 février, 20 juin. A Pontarlier (25) : 30/31 janvier.
 A Liverdun (54) : 24 janvier.
 > Stages d'été aux Arcs 1600 (Savoie) du 24 au 31 juillet et du 31 au 7 août.
 Et pour tout savoir sur le Wutao : www.wutao.fr
 tél. : 06 20 89 63 32
contact@wutao.fr

Formation au Professorat de Qi Gong

L'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong débutera ses prochains cycles de formation au Professorat de Qi Gong à Paris ou à Bruxelles en octobre 2010
 Information et dossier d'inscription à télécharger sur : www.iteqq.com
 tél/fax : 03 24 40 30 52

Trans-analyse®

> Tao du Clown : Le clown est une forme intérieure émergente du vide.
 Pas de textes ou de formes théâtrales, de Qi Gong ou de Taiji à donner en représentation. La Voie (Tao) du clown est un voyage émotionnel, intense et fascinant.
 Animé par Delphine Lhuillier, Sandrine Toutard & Arnaud Mattinger.
 Date : 6 & 7 février
 > Voyage Trans-sensoriel :
 Ce stage vous invite à réveiller et à explorer votre sensorialité par le mouvement, le rythme et le souffle. Ici, « trans » signifie que vous serez amené au cours de ces deux jours à voyager et à traverser — dans votre corporalité consciente — différentes couches de l'inconscient et de l'évolution de la vie. Une expérience à vivre pour se reconnecter à nos énergies primordiales.
 Date : 29 & 30 mai.
 Stages à Paris au Centre d'Arts et d'Ecologie Corporels GTao.
 tél. : 06 65 66 12 39
transanalyse@gmail.com
www.generation-tao.com

(suite p.66)

2 OFFRES SPÉCIALES réservées aux PRATICIENS EN MÉDECINE
TRADITIONNELLE CHINOISE

Abonnement papier

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



ABONNEZ-VOUS !

4 n°
(1 an)

seulement 14 €
soit 50 % de réduction

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

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

29 € au lieu de 58 €

**Offre couplée
magazine
+
Internet**



Abonnement internet

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

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

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

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

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

Commandez les anciens numéros



54

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



53

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



52

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



51

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



49

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



48

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



47

Dossier « De la Chine au Japon »: De la méditation Chan à la méditation Zen, la cérémonie du thé... • Fabienne Verdier • L'art de la taille japonaise • Mythique Shaolin • L'art du Kalarippayat • Rythme et pulsation du souffle • Pensée magique et massage japonais • Leçon de maître par Mme Liu Ya Fei • Méthodes thérapeutiques taoïstes pour libérer la femme...



45

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



43

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



40

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



39

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



Hors-série n°1

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



Hors-série n°4

Massages énergétiques et thérapies manuelles

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



Hors-série n°5

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



Hors-série n°6

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

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

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

Choisissez votre formule d'anciens numéros

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

Cochez les hors-série
 HS 1 HS 3 HS 4 HS 5 HS 6
au prix de 7 € (6 € + 1 € de frais de port)

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

je souhaite recevoir une facture acquittée

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

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

ABONNEZ-VOUS

Abonnement papier

Le magazine papier dans votre boîte aux lettres à chaque parution



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

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

le magazine (4 numéros) + internet pendant 1 an

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

Offre couplée magazine + Internet



Abonnement internet

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

www.generation-tao.com

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

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

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

Chi Nei Tsang

Formation au massage taoïste de l'abdomen. L'abdomen accueille, sous le nombril, le centre des énergies. Chez les femmes, il représente également le siège de la maternité. Le CNT permet de débloquent des tensions souvent profondément enfouies.

Animé par Andrew Fretwell, exceptionnellement en France. Instructeur senior auprès de Mantak Chia et fondateur de « The Art & Essence of Chi Nei Tsang School ».

Initiation : 3 & 4 avril.

Intermédiaire : 15 & 16 mai.

tél. : 01 42 40 48 30

centre@generation-tao.com

www.generation-tao.com

Salon Médecine Douce

Le Salon Médecines Douces, aura lieu cette année à Paris Porte de Versailles du 4 au 8 février 2010. Son thème : Eco-médecines et thérapies du bien-être, humaniser et individualiser les soins.

salon-medecinedouce.com

Bravo champion !

Nous voulions célébrer la médaille de bronze remportée par Max Rajaonarisoa aux derniers championnats du monde de Taekwondo. Le Taekwondo est un art martial coréen. Le nom est composée des mots : « Tae » signifie « à pied », « jambe » ou « à l'étape de » ; « Kwon » signifie « le poing » ou « combattre » et « Do » signifie « le chemin ».

Dernière minute !

Nous voulions vous présenter cet ouvrage : « Médecines et Alimentation du futur » (Le Courrier du Livre) qui reprend les principales interventions des Entretiens de Millançay, consacrés depuis 1992 à l'écologie et l'agriculture



biologique, ainsi qu'un lien entre santé et environnement.

Dis-moi...

Tu es taoïste ?

par Delphine Lhuillier



On me demande parfois si je suis Taoïste. J'en suis souvent assez surprise, mais c'est un fait, je participe depuis 12 ans à Génération TAO, je pratique le WuTAO et en plus de répondre régulièrement à la question : « C'est quoi le TAO ? », je prononce un nombre incalculable de fois le mot TAO dans une journée... Alors, y est-y ou y est-y pas ? Et bien, non, je ne suis pas Taoïste, au sens rituel et formel du terme... Mais j'ai tout de même réfléchi à la question. Que pouvait-il bien y avoir en moi de Taoïste ?

Je me suis un peu plus approchée de la réponse cet été lorsque j'ai rencontré deux moines taoïstes⁽¹⁾ : au-delà du reportage qui nous a fait nous rencontrer, nous avons partagé un moment chaleureux, poétique et d'une grande simplicité au bord d'une rivière ombragée par les arbres, nous avons beaucoup ri ensemble, nous avons trinqué dans la joie ! joué au ping-pong et au baby-foot ! Il y avait une fraîcheur et une innocence, un pétilllement et un rayonnement. Et je le dis sans mystification, mais dans le souvenir toujours présent d'un moment doux. C'est cet espace que je retiens comme l'incarnation en moi de principes taoïstes qui trouvent une résonance dans mon histoire, ce que je suis et ce que je suis devenue.

Car il y a dans le Taoïsme cette invitation à retrouver l'état de l'enfance : l'innocence, la candeur, la joie, la simplicité et la spontanéité. C'est doux et moelleux. C'est aussi de l'énergie et de la force, surtout quand elle nourrit les qualités de l'enfant devenu femme, devenu homme. Et ça, ça me parle bien... Il y a aussi dans le Taoïsme cette relation intime et poétique avec la nature. La contemplation sensorielle, presque sensuelle et animiste avec les animaux, les arbres, les éléments, partout où la vie pulse. Cette relation/fusion, source de créativité, dans la peinture, le geste calligraphié... J'aime ça... Et puis, il y a cet amour et cette célébration de la vie : boire jusqu'à ressentir l'ivresse. Désirer et aimer jusqu'à connaître l'extase et l'éveil. J'aime cette écoute du monde qui goûte la vie avec plaisir... C'est encore cultiver l'élixir d'immortalité, se préparer à vivre longtemps et à rajeunir. C'est un temps para-

doxal où l'atemporel se mêle à l'universel... Cela répond si bien à toute l'histoire qui m'a construite, mais dans ce contexte, libérée de la frustration et du jugement. Lao Zi et tous ses amis ont dû se sentir bien au chaud et en sécurité dans le ventre de leur mère pour avoir imaginé un tel monde...

Et puis j'ai poursuivi ma réflexion : mais alors, le Bouddhisme qui m'attira un certain temps, un temps certain, où était-il en moi ? Bien à contre-courant... Sous le regard de mon père ? Ou de mon grand-père ? Dans la vision d'un monde implacable où la vie est souffrance, matérialisée par la maladie, la vieillesse et la mort, où le désir nous enchaîne, où les émotions nous affligent.

La solution apportée par le Bouddha me séduisait : échapper à ce cycle infer-

nal en me posant dans l'œil du cyclone et observer, jusqu'à voir ce monde d'illusions disparaître et m'éveiller. Oui, c'est sûr, j'ai été sensible à cette interprétation quand je trouvais / je trouve le monde sans issue. Et je suis convaincue par la réalité de cette révélation quand je sens le tourbillon de mes actions et de mes émotions m'agiter dans tous les sens...

Cela dit, plus proche de ma naissance, je suis baptisée. Oh, on ne m'a pas demandé mon avis, mais je suis chrétienne « de fait » par ce rituel. Comment l'ai-je incarné dans ma vie ? Non sans avoir nourri un certain sentiment de culpabilité... Mais j'ai appris que l'on pouvait le transformer en se sentant responsable de ses actes... Et le message christique était bien là : si je me sens responsable, alors je peux dire : « Je suis désolée » quand j'ai blessé l'autre... Et j'offre alors à cet autre la possibilité de me pardonner. Et je peux le remercier... Et ça, c'est de l'ordre du miracle !

Alors, pour répondre à la question initiale, oui, j'aime le Wu Wei et l'univers taoïste parce qu'ils touchent au cœur le jardin de mon enfance, quand la mort n'existait pas... Le Bouddha m'enseigne la vigilance et l'observance... Le Christ, l'Amour... Comme trois parties de moi qui ont été blessées et qui ont trouvé leur résilience dans ces trois voies pour ne faire qu'une seule âme... Et vous ? ■

(1) Voir article dans le n° 54 de GTao.

Cette invitation à retrouver l'état de l'enfance.



institut européen
de
Qi Gong

Anti-âge

LINE FORMATION COMPLÈTE pour les professionnels en charge des seniors, maisons de retraite, APA. Un "entraînement" pour viser la performance physique et intellectuelle en avancée en âge.

Ouverte à toute personne intéressée.

9 séminaires :

- 1 Agilité et forme : articulaire, immunité, vitalité.
- 2 Psychologie énergétique 1 : émotions, phytothérapie et Qi Gong Ma Wang Dui
- 3 Ressourcement et régénération : digestif, cardiovasculaire, pulmonaire
- 4 Psychologie énergétique 2 : émotions, phytothérapie et Qi Gong Ma Wang Dui
- 5 Qi Gong et méditation
- 6 Wu Dang Qi Gong niveau 1 : les mouvements du bonheur
- 7 Diététique chinoise
- 8 Yin Yang, homme et femme : le tao de la sexualité
- 9 Evaluation et certification

Femmes d'énergie

UNE NOUVELLE FORMATION : Qi Gong, acupuncture, phytothérapie, dans toutes les étapes de la grossesse et des maladies de la femme. La voie de l'épanouissement de la féminité.

Sur 2 ans : ouvertes aux sages-femmes, gynécologues et à toutes les personnes intéressées.

Thèmes : Puberté, aménorrhée, régularisation du cycle, accompagnement de la grossesse, préparation à l'accouchement, rééducation périnéale, ménopause, infertilité, libido, prolongement de la vie sexuelle, longévité, mémoire, développement personnel, en s'appuyant sur des qi gong spécifiques.

**INSTITUT EUROPEEN
DE QI GONG**

N° Formation continue :
93130375713

Chemin de chavre
13840 Rognes

Tél : 04 42 50 28 14

Fax : 04 42 50 12 89

E-mail : info@iegg.com

Web : www.iegg.com

institut européen
Qi Gong

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



Anne Ducasse

**Se connaître
pour mieux se comprendre
grâce à la médecine chinoise**



18[€]
00

ISBN : 978-2-85327-363-3

**Le terrain énergétique,
source de santé
et de maladies**



15[€]
00

ISBN : 978-2-85327-364-0

Dans son premier livre, Anne Ducasse explique l'organisation et le fonctionnement du plan énergétique ainsi que les lois qui l'animent. Elle présente l'être humain en tant qu'unité indivisible où matière, énergie et psychisme sont indissociables et en interrelations permanentes.

Dans le second ouvrage, elle développe la notion de terrain énergétique, si difficile à appréhender pour notre mode de pensée occidental, et montre que l'état du terrain individuel est source de santé quand il est en équilibre et source de maladies, quand il ne l'est plus. Après une présentation des mécanismes régulateurs garants de cet équilibre tant au plan corporel qu'énergétique, elle nous propose de découvrir comment naissent les pathologies dans le terrain individuel. Quelles modifications a-t-il subi préalablement ? Quelles sont les causes ou les facteurs de déséquilibre (exogènes, endogènes) ? Comment le stress participe-t-il à l'installation des conditions favorables au développement des symptômes et des maladies ? Comment s'inscrivent

les symptômes dans les tissus corporels ? Au fil des pages, Anne Ducasse nous permet de comprendre pourquoi et comment, à un moment donné, l'équilibre de notre terrain individuel est rompu, comment celui-ci s'altère et engendre les conditions favorables au développement de nos maux. En réponse, elle nous donne à lire les conseils que la médecine traditionnelle chinoise préconise pour préserver sa santé et retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit.



Anne Ducasse a exercé pendant 13 ans le métier de masseur-kinésithérapeute avant de pratiquer la technique manuelle qu'elle a mise au point (Technique Manuelle Bio-Énergétique de Anne Ducasse® – T.M.B.E.A.D.®) et qu'elle va enseigner dans son école à partir de janvier 2010 (site officiel : anne-ducasse-TMBEAD.com).

Editions Médicis

22 rue Hâvegrin - 75014 Paris - Tél. : 01 42 79 10 89 - e-mail : contact@editions-medicis.fr