

HORS-SERIE n°4



Génération TAO

Le magazine Yin-Yang - www.generation-tao.com



MASSAGES ENERGETIQUES & THÉRAPIES MANUELLES

Massage chinois **Lympho-énergie** **Nuad bo rarn**
Réflexologie plantaire **Shiatsu** **Massage ayurvédique**
Sensitive Gestalt massage **Relaxation coréenne**
Biokinergie **Ostéopathie** **Chiropratique** **Rolfing**
Fasciapulsologie et bien d'autres...

7,00 €

AND : 7,00 - DOM : 8,20 - BEL : 8,00
CH : 12,50 FS- CAN : 13,75 \$ CAD

L 16797 - 4 H - F : 7,00 € - RD



LA REFERENCE FRANCOPHONE DES ARTS ENERGETIQUES

**CENTRE LIKAN
LU DONG MING
ECOLE du WUDANG**

**FORMATIONS
COURS STAGES**



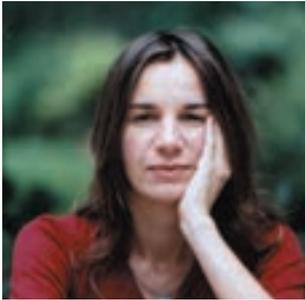
**Tai Ji Quan
Qi Gong
Epée
Bagua Zhang
Xing Yi Quan
Massage Chinois**

**Stages d'été
à Rambouillet
en juillet
Tai Ji Quan
Qi Gong
Bagua Zhang
débutants**



soirées démonstration
les samedis 25 juin,
10 et 17 septembre
19h30

**journées
portes ouvertes**
les 10 et 11 septembre



Par Delphine L'huillier

Les mille mains du monde

Ce début de 3^e millénaire voit éclore en France un engouement sans précédent pour les massages, de toutes traditions et de tous horizons. Chacun se préoccupant davantage de son corps, prenant conscience que celui-ci n'est pas une entité séparée de son émotionnel, sa psyché, et de ce qui l'entoure, mais bien qu'il forme un tout indissociable auxquelles s'adressent toutes ces disciplines et autres thérapies holistiques — globales —.

Bien plus que des thérapies, élevées au rang d'art par les qualités et les connaissances qu'elles exigent de la part des praticiens, l'essor des massages s'étend aux nouvelles thérapies manuelles d'Occident : ostéopathie, chiropratique, étiopathie, biokinergie et disciplines affinitaires comme le rolfing ou la fasciapulsologie.

Aussi, en quête de bien-être, ou pour trouver de nouvelles alternatives à la prise en mains de leur santé, nous sommes de plus en plus nombreux à solliciter des praticiens, ou bien encore à vouloir se former. Mais les disciplines abondent et il n'est pas toujours aisé de s'y reconnaître, les personnes les plus averties pouvant s'y perdre.

Nous avons donc souhaité dans ce numéro hors-série vous offrir un large panorama de tous ces «arts du toucher» en mettant en valeur les spécificités de chacun (voir p. 5 le sommaire détaillé), et surtout en réunissant dans un seul magazine tout cet univers métissé de pratiques pour davantage ressentir ce dont vous avez besoin et ce qui vous correspond. Cette liste est bien sûr exhaustive, le geste simple de recourir aux mains pour soulager nos maux rejoignant la nuit des temps et s'étendant à tous les continents, mais pas moins de 22 disciplines sont ici représentées, lesquelles se répartissent en trois volets dans le magazine : le premier consacré aux massages énergétiques de tradition, le deuxième aux massages énergétiques d'aujourd'hui et le troisième aux thérapies manuelles.

Dans le premier, vous retrouverez les arts traditionnels, essentiellement venus d'Asie, dont les techniques et les vertus ont traversé les âges.

Dans le deuxième, vous découvrirez des techniques plus récentes qui insistent sur la nécessité et les bienfaits du toucher pour l'épanouissement de l'individu et son recentrage.

Dans le troisième, vous pourrez apprendre les distinctions subtiles qui existent entre les différentes thérapies manuelles qui ont vu le jour ces dernières années et ont fait évoluer notre vision de la santé en Occident : circulation des fluides, Mouvement Respiratoire Primaire, autant de principes dont les amoureux du Tao percevront les résonances. Bonne lecture... ————— ■

Directeur de publication

Pol Charoy

Directrice Artistique

Imanou Risselard

Maquette et Graphisme

Toutdésigné

Frédéric Villbrandt

COMITE EDITORIAL

Delphine L'huillier

Pol Charoy & Imanou

Arnaud Mattlinger

Ont contribué à ce numéro :

MASSAGES DE TRADITION

Dominique Casaÿs, Matéo Magariños,
Jean-Pierre Krasensky, Arlette Lefebvre,
Juliette Chevalier, Benj Drouet,
Isabelle Laading, Eric Coiho Bah,
Manuel Braet, Marga Vianu

MASSAGES D'AUJOURD'HUI

Pierre Grimberg, Yveline Goubely,
Arts of Touch, Dominique Jacquemay,
Chantal & Lionel Clergeaud, Joël Stavatofski,
Ed. Dunod : «Manuel de Soins palliatifs»,
Nicole Lavigne, Rolf & Evelyne Kammerer

THERAPIES MANUELLES

Guillaume Krief, Grégory Day,
Marie Delaneau, Valérie Klingelschmitt,
Claudia Righini, Michel Lidoreau,
Michel Althierry, Sandrine Toutard

RELECTURES

Cécile Bercegeay. Et un nouveau grand
merci à Sandrine Toutard pour sa
disponibilité tout au long de ce numéro.

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Matéo Magariños,
Jean-Jacques Hoogstoel, John Felton
Daniel Bobin, Herman Laading,
Douglas Py, Grégory Day, Imanou
Vincent Klingelschmitt, Claudia Righini,
Michael Perin Wogenburg, Philippe Pinçon
Thierry Nava : Ed. Lamarre
«Le Toucher-massage»

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Matéo Magariños, Jean-Pierre Krasensky,
Ecole de Métaflexologie, Benj Drouet,
Isabelle & Herman Laading, Institut
Maxam, Marga Vianu, Joël Stavatofski,
Nicole Lavigne, Arts of Touch
CEESO, Grégory Day, Vincent
Klingelschmitt, Institut Rolfing France,
Michel Lidoreau, Institut international
d'étiopathie, Société Point d'Appui

REGIE PUB

06 60 29 30 00

Internet

Dominique Radisson & Yann Lézy

SUIVI DE FABRICATION

André Martin

IMPRIMERIE

Nevada Nimifi

Commission paritaire n° 1104 K 77577

distribution MLP

N.D.L.R.: Compte tenu de la variété orthographique des traductions du chinois en français, et des complexités que cela engendre, y compris les dysharmonies, nous préférons dorénavant laisser le choix aux auteurs.

Photo couverture : Getty images.

Génération 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
redaction@generation-tao.com
site : www.generation-tao.com

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.

MASSAGES DE TRADITION



Tuina, le massage chinois

par Dominique Casaÿs : Le Tuina repose sur la théorie du yin-yang. C'est une des branches principales de la Médecine Traditionnelle Chinoise. S'il participe au bien-être général de la personne, ses applications sont spécifiques et thérapeutiques. Il existe de très nombreuses techniques. **p. 7**



Chi Nei Tsang, le massage des organes internes

par Matéo Magariños : Le Chi Nei Tsang place le massage du ventre et des organes internes au centre de sa pratique. **p. 10**

Karsai Nei Tsang, le massage des organes génitaux

par Juliette Chevalier : Extension du Chi Nei Tsang, le «karsai» met en valeur des techniques spécifiques à la circulation de l'énergie dans les organes génitaux. **p. 13**



Réflexologie plantaire

par Jean-Pierre Krasensky : nous pouvons soigner une grande partie de nos tensions et de nos dysfonctionnements organiques en massant les pieds. **p. 14**



Nuad bo rarn, le massage thaï

par Benj Drouet : l'art des étirements et du yoga à deux. Ça stretche, ça étire, notre corps s'allonge et gagne en amplitude. **p. 18**



Anma shiatsu

par Isabelle Laading : entre tuina et massage thaï, pressions avec les pouces et étirements, l'art zen du massage. **p. 22**



Massage ayurvédique

par Eric Coiho Bah : Il s'appuie sur les principes de l'Ayurvèda, la médecine traditionnelle indienne. Plus de 44 techniques de massage ont été développées. **p. 26**



Relaxation coréenne

par Manuel Braet : métissage de plusieurs disciplines, la relaxation coréenne se caractérise par différentes techniques de vibration. **p. 27**



Massage au miel

par Marga Vianu : Les vertus de l'application du miel sur le dos pour détoxifier l'organisme. **p. 28**

Sommaire

hors-série n°4

Editao
Abonnement & anciens numéros
Carnet d'adresses
Agenda & petites annonces

p. 3
p. 60
p. 62
p. 64

MASSAGES D'AUJOURD'HUI



Sensitive Gestalt massage

par Pierre Grimberg : à l'origine du massage californien, un massage enveloppant. p. 31

Arts of Touch

par Yveline Goubely : dans le courant du massage californien. p. 32



Lympho-énergie

par Dominique Jacquemay : métissage du drainage lymphatique et de l'énergétique chinoise. p. 34



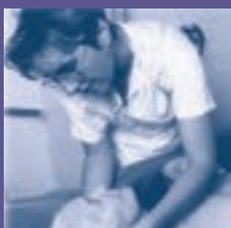
Masser avec les huiles

par Chantal & Lionel Clergeaud : Les vertus des huiles pour le massage. Explications et recettes. p. 36



Touch For Health

par Evelyne & Rolk Kammerer : Des tests musculaires au service de chacun pour se rééquilibrer. p. 38



Le «Toucher-massage»

par Joël Stavatoski : les vertus du massage en milieu hospitalier pour les soins palliatifs. p. 40



Méthode Clématis

par Nicole Lavigne : le toucher subtil pour éveiller ses sens et s'épanouir. p. 42

THERAPIES MANUELLES



Ostéopathie

par Guillaume Krief : De l'ajustement structural à l'écoute de la pulsation crano-sacrée. p. 45

par Guillaume Krief : de quelle manière notre crâne respire. p. 46

entretien avec Grégory Day : L'ostéopathie bio-dynamique. p. 48



Chiropratique

par Valérie Klingelschmitt : La chiropratique par des ajustements précis équilibre le système nerveux et permet de retrouver une bonne hygiène vertébrale. p. 50



Rolfing

par Claudia Righini : en un processus de 10 séances, le rolfing agit pour retrouver son alignement corporel en accord avec la force de gravité. p. 52



Etiopathie

par Michel Althierry : l'affinage du diagnostic allié à de solides techniques manuelles. p. 54



Biokinergie

par Michel Lidoreau : au carrefour de l'ostéopathie, l'acupuncture et la kinésithérapie, la biokinergie agit par un toucher spécifique sur les enroulements tissulaires. p. 56



Fasciapulsologie

par Sandrine Toutard : la fasciapulsologie fonde ses soins sur la chaîne des fascias et le rythme de la pulsation sanguine. p. 58

M.D.B, Méthode Danis Bois

par S. Toutard : thérapie somato-sensorielle, une autre manière d'aborder la thérapie par les fascias. p. 59

Massages de tradition

Tous les massages qui vous sont ici présentés prennent leur source dans des temps anciens où l'art de masser était intimement lié à la médecine comme le Tuina et la Médecine Traditionnelle Chinoise ou le massage ayurvédique et l'Ayurvéda. Installés pour la plupart sur le continent asiatique, ils étaient pleinement intégrés au quotidien des peuples chez qui ces pratiques se sont développées.

Inspirés philosophiquement comme le tuina par le yin-yang, le shiatsu par le zen, ou l'ayurvéda par les Védas, leurs techniques, si elles peuvent se rapprocher sur bien des points n'en restent pas moins spécifiques et très reconnaissables. Quant à leurs vertus, elles vont des soins les plus spécifiques à la remise en forme et au bien-être en général, c'est notamment pour cette raison qu'ils sont de nature préventive.

MASSAGES DE TRADITION

Tuina,

le massage chinois ou les mille et une manières d'utiliser ses mains

par Dominique Casaÿs, masseur-kinésithérapeute,
spécialiste du Tuina

Le massage chinois est une part importante de la médecine chinoise. Il a joué un rôle aussi important que l'acupuncture dans l'histoire médicale en Chine.

Ses applications

Le masseur chinois est considéré comme un médecin, au même titre que l'acupuncteur ou le phytothérapeute. Aujourd'hui, avec le développement de la vie citadine, tant en Chine que dans les autres pays, le massage chinois peut-être utilisé :

- . Dans un but strictement thérapeutique, à l'hôpital, au dispensaire ou chez un praticien.
- . Dans le but d'entretenir la santé avec une action ciblée selon la personne que l'on masse.
- . Dans un but de bien-être général, tel qu'il est pratiqué aujourd'hui dans des salons de massage privés.

Traitement de la branche et de la racine

Le traitement par le massage chinois comprend des manœuvres visant à traiter les symptômes (douleur, raideur, constipation...) que l'on appelle le traitement de la **branche**, ainsi que des manœuvres générales visant à améliorer les causes de la pathologie, à rééquilibrer le terrain du patient et à supprimer l'origine du déséquilibre initial, que l'on appelle le traitement de la **racine**.

Originalité et intérêt du massage chinois

- . Le toucher mettant en jeu tant la conscience du thérapeute que la perception du patient, toucher «énergétique» puisque l'on ne peut dissocier l'action sur la matière vivante d'une action sur l'énergie qui l'anime.
- . Une méthode complète, agissant sur les différentes parties du corps et permettant une prise de conscience positive et qualitative de son corps par la personne massée, permettant également d'agir sur le psychisme.
- . Le massage agit directement sur les tissus et les organes, tant sur leurs aspects biologique et fonctionnel, que sur l'énergie qui «baigne» et relie les tissus entre eux.

Le massage chinois est un art qui demande une longue expérience pour rétablir les meilleurs échanges possibles du Qi (énergie), du sang et des liquides organiques selon les parties du corps, et en fonction de la nature et du terrain de chacun. Si l'action du massage est moins indiquée que celle de l'acupuncture dans certains cas (inflammation,

blocages aigus, douleur trop intense pour permettre le massage...), il permet une action très globale et procure un sentiment de bien-être et de vitalité immédiats.

Les actions physiologiques classiques du massage

- . Régulariser et équilibrer le yin/yang selon les différents systèmes physiologiques et parties du corps.
- . Décoller et libérer les tissus anatomiques.
- . Améliorer la circulation sanguine et le drainage des liquides.
- . Intensifier les échanges énergétiques et revitaliser les tissus du corps.
- . Équilibrer le système nerveux et détendre les muscles.

Ses origines

Les plus anciens textes de la médecine chinoise mentionnent l'utilisation du massage pour soulager les souffrances. Le massage avait la vertu de mettre les souffles (Qi) en mouvement, d'aider à éliminer les humeurs et de rétablir l'équilibre du yin-yang. Les rouleaux de soie découverts à Ma Wang Dui, datant probablement du 3e siècle avant notre ère, relatent déjà leur utilisation. Le massage chinois s'appelle alors An-Mo. An, signifie «presser» et Mo, «frictionner».

Sous la dynastie des Song (907-1276), le massage est moins valorisé. On adopte pour le désigner le terme de Tui Na (pousser-prendre), qui l'oriente davantage vers les manipulations et la rééducation. Par la suite (dynastie des Ming et des Qing, 1368-1911), avec la diversité des écoles de médecine chinoise, la variété et l'utilisation des techniques de massage connaissent la même progression que le développement des techniques d'acupuncture. Surtout, le massage pédiatrique prend une place importante. A la fin du 19e siècle, l'engouement pour le monde occidental va marquer un ralentissement de l'intérêt pour la médecine chinoise. Le puritanisme, revenant tant en Chine qu'en Europe, va interdire la manipulation de parties nues du corps, et le massage en souffrira beaucoup. Depuis 1950, la médecine chinoise et la médecine occidentale sont également utilisées en Chine, et l'on reconnaît les mérites de chacune de ces deux conceptions médicales.

- . Améliorer les mécanismes de défense de l'organisme.
- . Favoriser l'élimination ainsi que la fabrication des substances nécessaires à l'organisme (sang, Qi, liquides organiques, Jing [essence]), notamment par l'action sur les organes.
- . Améliorer la relation corps-esprit, diminuer les émotions excessives et favoriser l'épanouissement du Shen (esprit).

Les manœuvres

1. An : La pression, AN, se fait avec la paume ou creux de la main, les doigts, le coude et les pieds. La pression s'effectue sur une partie du corps ou certains points d'acupuncture, la profondeur de pression augmente progressivement: la peau, les muscles, les os, les articulations et les organes. Puis le masseur relâche lentement la pression. **Indications:** activer et faire circuler l'énergie du sang (trouble circulatoire) et soulager la douleur, débloquent l'énergie stockée, décontracter les muscles et calmer l'esprit (troubles fonctionnels du système nerveux).

2. Mo : La friction ou frottement Mo est une manœuvre du massage traditionnel où l'on effectue des mouvements circulaires sur l'épiderme ou sur les tissus sous cutanés par la pulpe du pouce, la paume des mains et des éminences thénars et hyperthénars. **Indications:** soulager les symptômes de la douleur, dissiper le gonflement, harmoniser l'énergie digestive, favoriser la circulation du sang.

3. Tui : La poussée est une technique très importante. On utilise les doigts, les mains ou le poing pour effectuer les mouvements de la poussée de haut en bas, de l'avant en arrière, de gauche à droite par un trajet droit ou circulaire. **Indication:** renforce le système pulmonaire. Débloquent l'énergie stockée en profondeur. Harmonise et fait circuler l'énergie.

4. Nie : Le pincement signifie saisir avec les doigts et par extension pincer. On utilise souvent cette technique sur les quatre membres, les épaules et la nuque. **Indication:** relâcher et détendre les tendons et les muscles, régulariser l'énergie et le sang, améliorer la circulation sanguine locale, favoriser le rétablissement des muscles atrophiés.

5. Na : La prise est une technique forte, on utilise le pouce, l'index et le majeur (ou le pouce avec les autres quatre doigts) qui forment une pince. On saisit avec fermeté un point d'acupuncture ou une masse musculaire en soulevant vers le haut puis relâcher. **Indications:** activer l'énergie et le sang, chasser le froid, le vent et l'énergie perverse, calmer la douleur et anti-spasmodique, détendre les tissus tendus.

6. Kun : Le roulement est une technique très importante. Il faut rouler avec des mouvements réguliers et harmonieux, bien détendre l'épaule et le coude en suspendant le poignet qui reste alors souple. On peut pratiquer sur un

endroit précis ou en suivant la masse musculaire. **Indications:** activer et aérer les méridiens, faire circuler l'énergie et le sang, soulager les douleurs et la fatigue musculaire, favorise la circulation du sang.

7. Rou : L'assouplissement s'effectue avec les doigts, la paume ou la racine des mains, en se fixant sur une partie précise du corps et en effectuant des mouvements circulaires sans glisser sur la peau (à la différence du frottement).

8. Lancer par catapultage : On utilise le dos des doigts ou la pointe des doigts pour lancer des coups en rebondissant sur certains points ou une partie précise du corps, puis on pince et relâche cette partie du corps rapidement en faisant sortir un bruit net. Cette technique peut ouvrir les orifices et les points, purifier l'esprit, faire circuler l'énergie en activant le sang.

9. Le secouement : Cette technique est utilisée pour secouer les articulations en les faisant bouger dans un mouvement circulaire. Elle peut améliorer les problèmes sui-

Le Tuina agit sur les tissus, les organes et l'énergie.

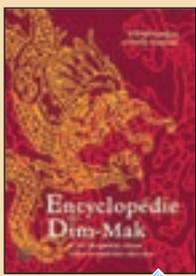


photographe: Jean-Marc Lefèvre

vants: la raideur des articulations, le problème de flexion et d'étirement. Il faut pratiquer cette technique avec lenteur et prudence. Le mouvement est lent et devient de plus en plus ample tout en respectant la sensation du patient. Le masseur doit bien choisir son emplacement avant de commencer. On peut secouer la nuque, les épaules, le coude, le poignet, la hanche ou les chevilles. ■

SE FORMER & trouver un praticien

Il existe aujourd'hui en France de nombreux praticiens, et plusieurs écoles qui proposent des formations : soit au sein des écoles de MTC, soit en cursus sur plusieurs week-end. Vous pouvez également retrouver les coordonnées de Dominique Casaïys dans notre carnet d'adresses p. 62.



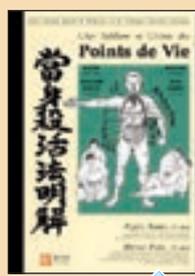
1

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



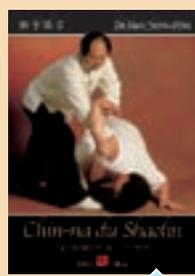
2

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



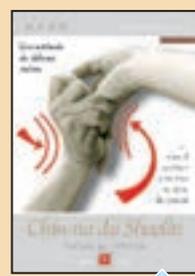
3

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



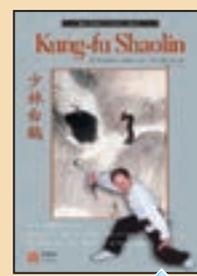
4

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



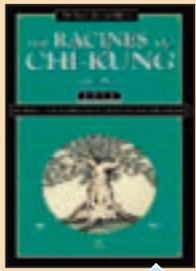
5

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



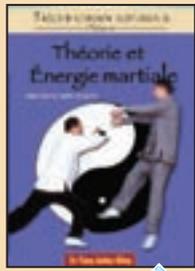
6

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



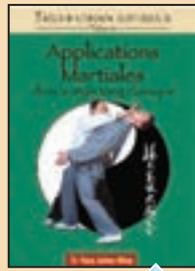
7

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



8

Théorie et énergie interne : Unique livre entièrement dédié à l'énergie martiale (chi) et à son expression (jing). A lire absolument. 274 p. 17 x 24 cm. **32,50 €**



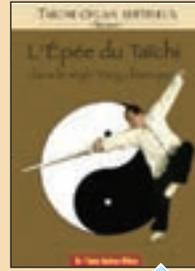
9

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



10

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



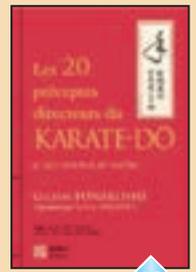
11

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



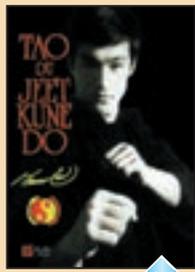
12

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



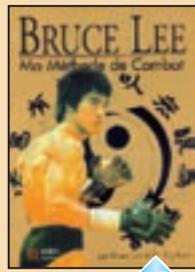
13

20 principes pour diriger le karaté ! Ecrits de la main du père du karaté, Gichin Funakoshi, ces 20 préceptes sont à la base de l'art de combat japonais. A lire absolument. 128 p. 14 x 21, **11,95 €**



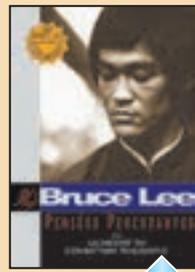
14

Études de Bruce Lee sur sa recherche de l'art martial ultime. De cette étude il fit naître le Jeet Kune Do. 220 pages, relié couverture rigide, 31 x 22. **35,95 €**



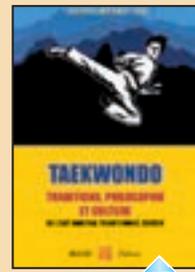
15

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



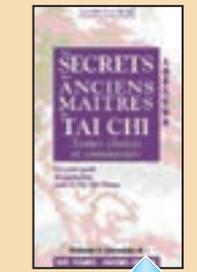
16

La philosophie de Bruce Lee : Un véritable génie à la connaissance universelle. 800 pensées. 224 p., 63 photos rares, 17 x 24, relié couverture rigide. **22,75 €**



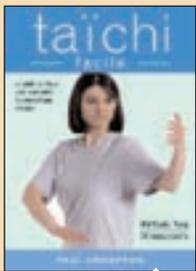
17

Derrière un art très physique donnant une place importante à la compétition sportive se cache une grande richesse culturelle et philosophique. 136 pages, 14 x 21 cm. **11,95 €**



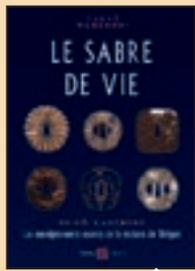
18

Les secrets des anciens maîtres, transmis sous forme de poèmes et de chants complexes dans leur forme brute sont ici expliqués par maître Yang Jwing-Ming. 10,5x19 cm. **10,95 €**



19

Excellent ouvrage pour débiter le taichi-chuan. Forme Yang la plus connue : les 24 et 48 mouvement simplifiés de la méthode de Pékin. Par un doyen du taichi britannique : Paul Crompton. 96 p. en couleur, 17 x 25. **14,95 €**



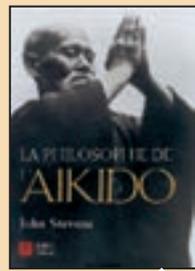
20

Classique de philosophie et stratégie de Yagyū Munenori. Le maître d'escrime des 3 premiers shōgun Tokugawa propose avec ce livre l'essence de la pratique du sabre. 238 p. en couleur, 14 x 21. **13,95 €**



21

Tactiques secrètes : grand maître de karaté actuel, Kazumi Tabata nous entraîne dans la sagesse des anciens maîtres des arts guerriers. Recueil des textes classiques de stratégie. 260 pages, 14,5 x 21 cm. **11,95 €**



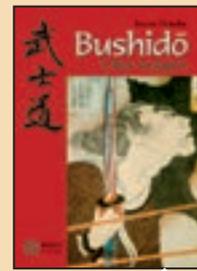
22

La philosophie de l'aïkido. Ouvrage clair pour bien comprendre le sens de cet art martial. Ecrit par le redacteur anglais des écrits du fondateur de l'aïkido. 136 p., 14 x 21 cm. **11,95 €**



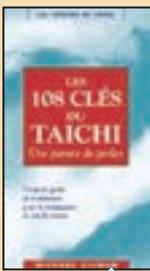
23

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



24

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



Les 108 clés du Taichi. Recueil de préceptes pour comprendre le taichi-chuan. 108 perles de connaissances pour faire évoluer sa pratique du taichi. 120 p. 10,5 x 19, **10,95 €**

25

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

Pas de frais d'envoi
Expédition quotidienne

- | | | |
|---|---|--|
| 1. ENCYCLOPEDIE DIM-MAK - 59,50€ | 11. L'ÉPÉE DU TAICHI - 32,50€ | 21. TACTIQUES SECRÉTES - 11,95€ |
| 2. POINTS VITAUX - 43,50€ | 12. MASSAGE CHI-KUNG - 29,95€ | 22. LA PHILOSOPHIE DE L'AÏKIDO - 11,95 € |
| 3. POINTS DE VIE - 59,50€ | 13. 20 PRINCIPES DU KARATEDO - 11,95€ | 23. ESSENCE DU ZEN - 11,95€ |
| 4. CHIN-NA APPLICATION COMBAT - 38,50€ | 14. TAO DU JEET KUNE DO - 35,95€ | 24. BUSHIDO - 11,90€ |
| 5. CHIN-NA ANALYSE - 28,95€ | 15. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95€ | 25. 108 CLÉS POUR LE TAICHI - 14,50€ |
| 6. KUNG FU SHAO LIN - 34,50€ | 16. PENSÉES PERCUTANTES - 22,75€ | |
| 7. RACINES DU CHI-KUNG - 34,50€ | 17. TAEKWONDO TRADITIONS - 11,95€ | |
| 8. THÉORIE ET ÉNERGIE MARTIALE - 32,50€ | 18. SECRETS DES MAITRES DE TAICHI - 10,95€ | |
| 9. APPLICATIONS MARTIALES - 34,50€ | 19. TAICHI FACILE - 14,95€ | |
| 10. TAICHI STYLE YANG-34,50€ | 20. LE SABRE DE VIE - 13,95€ | |

Calcul et report

Nombre d'ouvrages :
Montant de la commande : €
Participation frais de port : **GRATUIT**
Votre règlement : €

Commande téléphonique par
CARTE BANCAIRE
01 6424 7038

chèque - mandat (4308606H La Source)
Carte bancaire : expiration - - / - -
n° - - - - -
Indiquez votre adresse sur papier libre



crédit photo: Matéo Magariños

Chi Nei Tsang

Le massage des organes internes

par Matéo Magariños, Dr. en biologie appliquée,
conseiller en diététique et nutrition, instructeur associé en bioénergétique taoïste

Le Chi Nei Tsang (CNT), ou Massage Régénérateur des Organes Internes, est issu de l'ancienne tradition chinoise et a été proposé à l'Occident depuis peu par Mantak Chia⁽¹⁾. Il est avant tout un moyen extrêmement efficace pour dissoudre des énergies négatives accumulées dans les principaux organes du corps au fil des ans, lesquelles se manifestent — à terme — sous la forme d'innombrables pathologies somatiques, ou de perturbations d'ordre psychique ou émotionnel, non moins nombreuses. Des émotions négatives telles que la peur, la colère, l'anxiété, la tristesse ou le découragement — si elles sont trop fréquentes ou deviennent chroniques — engendrent des obstructions énergétiques très dommageables pour la santé. Le même préjudice peut-être provoqué par des causes matérielles comme les interventions chirurgicales, des accidents physiques, la prise de drogue ou de certains médicaments, le stress dû à une surcharge permanente de travail, un choc affectif soudain ou brutal, une alimentation médiocre, ou une mauvaise posture. Intégré dans une hygiène de vie globale quotidienne, le CNT soulage, assouplit, détend, libère toutes sortes de tensions et de toxines et «remet à neuf» au sens large du terme, neutralisant en tout ou partie ces agents délétères.

Les 5 unités organo-énergétiques doubles

A la différence du shiatsu, venu jusqu'à nous du Japon, qui agit sur les organes majeurs par acupression digitale sur le parcours des grands méridiens corporels⁽²⁾, le CNT œuvre en prise directe sur chaque organe, ou plus exactement sur chacune des cinq grandes unités organo-énergétiques doubles de la médecine chinoise : poumons / gros intestin (archétype «métal»), reins / vessie (archétype «eau»), foie / vésicule biliaire (archétype «bois»), cœur / intestin grêle (archétype «feu») et le couple rate-pancréas / estomac

(archétype «terre»)⁽³⁾. En pratique, il intervient par zones du corps : abdomen, diaphragme, thorax, aine, zones latérales du ventre, zone dorso-lombaire ou rénale du dos.

Le ventre, au centre des tensions

Les agents perturbateurs cités plus haut — qu'ils se soient déjà manifestés comme pathologies confirmées ou pas encore — se matérialisent toujours sur (et dans !) le ventre, et peuvent être identifiés aisément sous la forme d'irrégularités sous-cutanées variées, d'enchevêtrements et même de véritables «nœuds» de nerfs, vaisseaux sanguins ou ganglions lymphatiques plus ou moins durcis, sans parler des amas irréguliers de cellulite et les «poignées d'amour» à hauteur de la sangle abdominale, ou plus bas, qui trahissent — entre autres facteurs — une vie trop sédentaire et un manque d'exercice, une alimentation trop riche et abondante, une absence souvent absolue de tonicité musculaire. Tôt ou tard viendront s'inscrire et se cristalliser sur l'abdomen les contradictions, tensions et conflits de toute nature que nous cumulons au fil de notre vie.

La CNT est le massage régénérateur des organes internes.

Les bienfaits du massage

Les techniques que le CNT met en œuvre peuvent dissoudre ces blocages, défaire ces nœuds et enchevêtrements congestifs, éliminer ces crispations parfois très anciennes, réduire de beaucoup le fardeau adipeux, détendre intégralement et permettre à l'énergie de couler à nouveau librement, vitalisant tout l'abdomen et, au-delà, l'ensemble de l'organisme. Elles peuvent en outre atténuer ou faire d'emblée disparaître les émotions négatives, l'anxiété, l'angoisse et les états dépressifs, faisant renaître une joie de vivre, longtemps ternie, qui ira souvent de pair avec des résultats physiologiques spectaculaires : disparition de troubles fonctionnels et neurovégétatifs localisés tels que la constipation, la diarrhée, les colo-

crédit photo: Matéo Magariños



pathies spasmodiques et ulcéreuses, les gastralgies, les crampes abdominales et les points douloureux sur tous les plexus de la face antérieure. Ce massage agit aussi en améliorant les systèmes cardio-vasculaire et pulmonaire dans leur ensemble ainsi que les fonctionnalités sexuelles, en régularisant efficacement la tension artérielle et le poids corporel, en réduisant ou faisant disparaître des souffrances articulaires, l'insomnie, la fatigue chronique, certaines allergies et des migraines tenaces, les rhumatismes, des douleurs musculaires et des névralgies diverses, le diabète et jusqu'au «mauvais» cholestérol, sans parler des excellents résultats obtenus sur les maux de dos tels que sciatiques et lombalgies, même chroniques, et des raideurs et douleurs de la nuque et du cou.

Le cerveau «d'en bas»

La science a récemment découvert que nos intestins constituent un 2^e cerveau, très similaire à celui logé dans la tête. Les anciens taoïstes et indiens le savaient, eux pour qui le ventre était les «racines de la vie», le siège de l'âme, et qui comparaient la structure du cerveau à celle, en particulier, de l'intestin grêle, l'un comme l'autre doté de circonvolutions étonnement ressemblantes. Mais le parallèle morphologique se double par ailleurs d'un incroyable faisceau de similitudes: ce véritable 2^e cerveau inséré au sein de notre corps, appelé le système nerveux entérique, est situé dans une gaine tissulaire revêtant l'œsophage, l'estomac et surtout l'intestin grêle et le côlon. Parfaite unité fonctionnelle intégrée, il est composé de neurones, de protéines et de neuro-transmetteurs qui renvoient en tout point au cerveau «d'en haut» et interagissent de façon tout à fait autonome; capable d'apprendre, se souvenir et

Nos intestins constituent un 2^e cerveau.

engendrer émotions et sentiments. Ce 2^e cerveau — affirme le Pr. Michael Gershon de l'Université Columbia de New York, qui l'étudie depuis trois décennies — joue un rôle crucial dans les misères et le bonheur des Hommes. Ce faisant, ce chercheur consacre scientifiquement, comme d'autres l'ont fait avant lui dans des domaines différents, le lien indissoluble qui existe entre le corps et l'esprit, le soma et la psyché. La neuro-gastroentérologie était née...

La main plurielle

Il dépend de la nature du problème à résoudre ou plus largement du but recherché, et donc aussi de la profondeur que l'on veut atteindre (pression digitale plus ou moins forte). Les techniques manuelles employées sont donc très diverses:

. Massage avec le(s) pouce(s) en position verticale ou horizontale, en glissement vers l'avant ou l'arrière afin d'ouvrir, selon la terminologie imagée employée par les Chinois, les «portails du vent», préalable indispensable à toute séance de CNT.

. Massage avec le coude (très délicat), en cas de forte corpulence du sujet traité, et face à un ventre plutôt volumineux, enrobé, raide et crispé, ou très musclé. Egalement si le praticien n'a pas (encore) assez de tonicité dans les mains et doigts.

. Massage avec le tranchant de la main, droite ou recourbée, perpendiculairement au ventre. Technique souvent employée d'abord en périphérie de l'abdomen — au voisinage du diaphragme, de l'os de la hanche et de la zone pelvienne — en variant au besoin l'inclinaison des mains et leur degré de courbure. Action de drainage, d'écopage ou de balayage-ramassage très efficace; il est possible de lui imprimer dans certains cas un va-et-vient qui rappelle l'action de scier.

. Massage par pétrissage ou malaxage. Lorsqu'il est fait adroitement, avec sensibilité et souplesse, c'est l'une des techniques les plus belles, efficaces et agréables du Chi Nei Tsang abdominal. Avec elle on accomplit la «petite vague» sur l'ensemble du ventre (en aller et retour), massage latéral, général, assouplissant et détendant, qui intervient presque toujours en début de séance. On peut compléter au besoin par un palpé-roulé, excellent pour freiner, voire dissoudre, la prolifération cellulitique dans le tissu conjonctif.

. Massage avec la base charnue de la main et les 4 doigts d'en face, en alternance. Cette technique sert notamment pour accomplir la «grande vague» en faisant le tour du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, ou dextrogyre. Cette «vague» ample, qui accompagne le sens d'enroulement du côlon et le transit intestinal en opérant une

action de drainage et décongestion, est l'un des modes opératoires caractéristiques du CNT ventral.

. Massage avec le bout des doigts, ensemble ou séparément. Ici le praticien agit par pressions soutenues ou successives, par secousses ou à l'aide de vibrations sur des points déterminés du ventre pour «brûler ou dissoudre un vent malade». C'est précisément avec le bout des doigts, pouces compris, que l'on effectue le massage par spirallage ou rotation ponctuelles. C'est un procédé très efficace de détoxification, qui dissout les impuretés véhiculées par, et accumulées dans, la lymphe.

. Avec la main tout entière, soit en massant, soit en imposition immobile sur la peau du ventre ou au-dessus.

CNT et art de vivre

Certes, aussi remarquable soit-il, le CNT abdominal, à lui tout seul, ne saurait être une clé unique de santé, ou une panacée universelle. Partir à la reconquête de sa santé implique qu'on l'associe avec une alimentation biologique à dominante végétarienne,; avec une activité physique réelle, régulière, soutenue et adaptée à notre âge et à nos capacités; avec l'adoption — et ceci est capital — de postures et d'exercices quotidiens de gymnastique respiratoire à répercussion (voire à visée) abdominale. La bioénergétique taoïste, le qi gong ou le yoga, seul ou par le biais du pranayama en proposent d'excellents. Parachevant ces mesures, j'ajouterais des exercices abdominaux réguliers le port d'une ceinture protectrice de flanelle laine-coton pendant la nuit et, par temps froid, de jour également, et enfin, la prise à intervalles plus ou moins espacés, d'un excellent adjuvant alimentaire, que l'on qualifie de «probiotique». Grand protecteur intestinal, il s'agit d'une préparation de lactobacilles sélectionnés qui régénèrent la flore et la faune de notre long «2e cerveau», empêche la prolifération de bactéries pathogènes en son sein, facilite grandement la digestion, aide à la synthèse de certaines vitamines essentielles et améliore beaucoup les défenses immunitaires que notre système entérique engendre en grand nombre.

Autant que notre structure mentale, sinon plus — et en tout cas en liaison intime avec elle — notre ensemble abdominal dans sa riche complexité non encore entièrement explorée par la science, détermine profondément notre vie affective, modèle et façonne nos émotions et à son tour se voit affecté par elles; par sa batterie de neurotransmetteurs et autres substances psycho-actives endogènes, il a le pouvoir de faire naître vague à l'âme ou joie de vivre, désarroi ou plaisir, mal de vivre ou plénitude. Doué de mémoire, il est, en outre, l'archive de nos souvenirs émotionnels depuis la plus tendre enfance... Les Taoïstes savaient tout cela, eux qui associaient la colère, l'anxiété, la préoccupation, la tristesse et la peur avec différents secteurs ou zones de l'intestin. *L'automassage du ventre a le pouvoir de créer un bien-être immédiat au niveau du cerveau supérieur, à travers les endorphines — ou hormones du bien-être — qui, dans la lutte contre les douleurs, sont beaucoup plus efficaces que*

Notre ensemble abdominal détermine notre vie affective.

CORRESPONDANCES

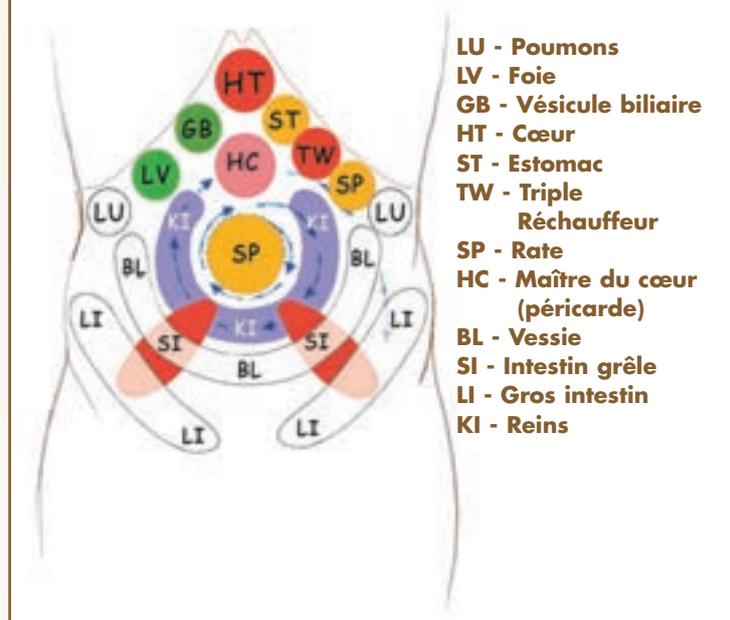


illustration: Imanou Risselard

tous les médicaments calmants nous dit encore Pierre Pallardy (4). Il ajoute: *En massant l'estomac, vous agissez sur la concentration; en massant le gros intestin, sur la résistance aux émotions (négatives); en massant la zone de la rate, on combat fatigue et dépression; en massant foie et vésicule biliaire, on chasse l'anxiété...* Puisse le Chi Nei Tsang devenir, pour chacun d'entre nous, un outil de santé, de longévité et d'épanouissement global à la portée de nos mains bienveillantes.

⁽¹⁾ Né en Thaïlande, Mantak Chia a rassemblé de vieilles traditions de santé sous le nom d'Universal (ou Healing) Tao, mieux connu dans les pays francophones sous le nom de Bioénergétique taoïste. Le Chi Nei Tsang en fait partie.

⁽²⁾ in *Et si ça venait du ventre?* éd. Robert Laffont - Paris 2002. Pierre Pallardy est un ostéopathe et un diététicien avec une vaste expérience de terrain.

SE FORMER & trouver un praticien

Il existe aujourd'hui en France de nombreux praticiens au parcours très varié, et plusieurs écoles qui proposent des formations avec un cursus planifié généralement sur plusieurs week-end dans l'année.

Consultez notre annuaire sur : www.generation-tao.com. Et retrouvez les coordonnées des rédacteurs dans notre carnet d'adresses p. 62.

Karsai Nei Tsang

Le massage des organes génitaux

par Juliette Chevalier

Le karsai nei tsang est une extension possible du chi nei tsang. «Karsai» signifie «circulation», mais c'est aussi le nom utilisé en Thaïlande pour le massage des organes génitaux. Mui Yimwattana, qui fut l'un des enseignants de Mantak Chi transmet la technique à Khun Ni qui la transmet à Saumya Comer. Celle-ci resta auprès d'elle pour l'observer et faire de ce massage une véritable méthode, en établissant des connexions avec l'anatomie et le système des méridiens.

Pour des raisons culturelles et personnelles, et l'intimité de cette partie du corps, la zone génitale est souvent ignorée dans la plupart des techniques de massage, or c'est une zone où la circulation de l'énergie est également entravée et qu'il convient de masser. Bien sûr, une attention particulière peut être trouvée dans l'intimité d'un couple. Néanmoins, il existe des techniques précises pour libérer certaines zones sensibles auxquelles le karsai nei tsang fait référence. Elles permettent notamment aux hommes d'avoir de meilleures érections, une vitalité plus importante, une prostate qui fonctionne mieux, une urination facilitée. Les organes génitaux qui se sont assouplis soulagent également les maux de dos. Pour les femmes, certains problèmes gynécologiques peuvent être résolus, des règles douloureuses, des irritations internes, cystite, frigidité, une vitalité sexuelle basse, un équilibre hormonal. Le lien retrouvé entre le cœur et le sexe crée une vie sexuelle plus satisfaisante et harmonieuse.

Il est important d'ajouter qu'un massage des organes génitaux n'est jamais amené directement. C'est-à-dire que le massage se veut avant tout global, qu'un chi nei tsang complet est nécessaire au préalable, et que la zone génitale n'est massée que si cela s'impose. Il faut bien sûr s'adresser à des personnes qualifiées dont l'intégrité est reconnue.

SE FORMER & trouver un praticien

A ce jour, nous ne connaissons que Saumya Comer et Wilbert Wils qui soient habilités à pratiquer le karsai nei tsang en France lorsqu'ils sont ici en stage. Retrouvez les coordonnées dans notre carnet d'adresses p. 62.

Formation
de
pratiquants
et
d'enseignants



Qi Gong

- **1^{er} cycle** entre Lyon & Valence, sur 3 ans,
 - Qi Gong et base de la pratique.
 - approche du pinceau chinois.
 - pensée et énergétique chinoise.
- **2^{ème} cycle**, en Sud-Ardèche perfectionnement sur 2 ans,
 - mise en circulation du Qi.
 - utilisation de l'Attention et de l'Intention.
 - pratique de l'alchimie interne.
- **Formations individuelles intensives**
 - accueil dans notre dojo en Sud-Ardèche.
 - personnalisation de l'enseignement sur une durée au choix, pour tous niveaux.
- **Stages**
 - en Sud-Ardèche
 - dans le désert
- **Séjours d'étude en Chine**

L'école du Qi chassagnolles 07110 Joannas
www.ecoleduqi.com Tél: 04 75 88 32 63 mail: qigong@ecoleduqi.com

Institut d'Energétique et d'Acupuncture Traditionnelles Chinoises



I.E.A.T.C.

**Vous aussi, devenez
ACUPUNCTEUR
TRADITIONNEL**

26 ans d'expérience
des centaines de praticiens formés
Médecine Traditionnelle Chinoise

Formation complète en 4 ans
Pratique et clinique

Et aussi cours théoriques
par correspondance

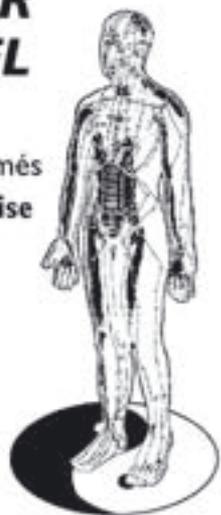
PARIS

☎ **06 60 52 51 00**

www.acupuncture-ieatc.com

email : ieatc@acupuncture-ieatc.com

28, av. Georges-Clemenceau 92330 SCEAUX



Réflexologie plantaire

Agir sur le pied pour agir sur l'organisme tout entier

par Jean-Pierre Krasensky

Cette technique de soins, qui fut plus ou moins oubliée pendant une longue période, refait surface en tant que moyen thérapeutique manuel depuis une vingtaine d'années.

Comment ça marche ?

La réflexologie plantaire est basée sur le fait qu'il existe au niveau de la plante des pieds des zones qui sont le reflet de tout le corps. Tout comme il existe au niveau de l'oreille des zones correspondant à chaque région corporelle (auriculothérapie). La plante du pied peut donc être le reflet de la santé générale du corps; sachant que si quelque chose ne va pas à un niveau quelconque de l'organisme, sa zone réflexe correspondante podale risque fort d'être perturbée. Si tel est le cas, ladite zone va être moins mobile, empâtée, voire douloureuse, en un mot, la vie des tissus de cette zone se fait au ralenti. Il est même possible qu'à la palpation on y trouve des cristaux organiques qui s'y sont formés, montrant alors une forte perturbation dans le système vital de l'organe correspondant. Si l'on part du principe que la perturbation au niveau

d'un organe a pu créer une perturbation à distance sur la zone réflexe située au pied, on peut en déduire qu'une action pour dégager la zone réflexe peut avoir un effet bénéfique sur la perturbation organique, ce qui dans de nombreux cas est effectif. La

**Rétablir
la bonne
circulation
d'énergie.**



Illustration : Imanou Risselard

réflexologie plantaire va donc consister à agir par différentes techniques de massages (pressions, ponçages, étirements tissulaires, etc.) sur les zones réflexes des pieds pour rétablir la bonne circulation d'énergie aux différents niveaux corporels où elle est entravée. Par exemple, une personne souffre d'un déséquilibre énergétique au niveau du foie et de la vésicule biliaire, le praticien agit sur la zone réflexe foie/vésicule qui se trouve sous le pied droit du patient; après un certain temps de stimulation de cette zone, l'énergie du foie et de la vésicule va s'harmoniser et il n'est pas rare dans ce cas d'entendre un «glougloutement» au niveau vésiculaire, attestant que la vésicule se vide sous l'action du massage réflexe lorsque la circulation énergétique organique rentre dans l'ordre.

L'anti-stress par excellence

La réflexologie plantaire permet de traiter certains troubles tels que douleurs articulaires, musculaires, troubles organiques, respiratoires, sexuels, digestifs, etc. Mais l'une des grandes indications du massage réflexe plantaire est certainement les problèmes nerveux. Il n'est qu'à voir la grande sensation de détente que procure une

Ses origines

Le massage réflexe des pieds, ou réflexologie plantaire, est pratiqué depuis des milliers d'années par les Chinois, les Hindous, les Egyptiens, etc. L'un des documents les plus anciens que nous possédions qui traite de cette méthode est le Nei Jing Sou Wen, la bible de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), écrit attribué au fameux Empereur Jaune, Houang-Ti. Ce document date d'environ 2700 ans avt J.-C. Le massage plantaire a donc fait longtemps partie intégrante des techniques utilisées en MTC.

séance de massage plantaire. L'action de détente apportée au niveau des centres nerveux est aussi, en partie, en cause dans l'équilibre de certains dérèglements organiques, car c'est souvent le stress, la fatigue, l'énerverment qui nous procurent des dérèglements internes, comme certains troubles de l'estomac par exemple. Aussi en équilibrant le système nerveux par massage réflexe, on a par la même occasion une action rééquilibrante sur tout l'organisme.

En quelque sorte, la plante du pied peut être comparée à un clavier d'ordinateur. Chacune des zones corporelles représentées correspondant à une touche dudit clavier. En agissant sur ce clavier, on «écrit» la correction de la santé de l'organe correspondant à chaque touche. Le «texte thérapeutique» apparaît alors sur «l'écran» qu'est le corps. Le message ainsi inscrit est un message de rééquilibrage énergétique. Mais, il est évident que le clavier est relié à l'écran par un réseau de circuits par où passent les informations tapées sur le clavier. Il en est de même en réflexologie plantaire, ce sont les méridiens énergétiques (6 à chaque pied) qui servent de connexion entre le pied (clavier) et l'unité centrale (corps). Il arrive donc que ces connexions étant elles-mêmes en déséquilibre, elles ne peuvent pas transmettre le message venant de l'acte thérapeutique prodigué au niveau du pied. C'est alors que le Tuina (massage énergétique général) devient un complément indispensable à la réflexologie afin que les zones réflexes podales soient à nouveau en relation avec le reste du corps. En MTC, on considère le corps comme un tout, il est donc nécessaire d'envisager la thérapeutique de manière globale et non locale. C'est pourquoi, Tuina, réflexothérapie, acupuncture, Qi Gong thérapeutique et autres techniques thérapeutiques sont complémentaires les unes des autres.

De nouvelles technologies

Certaines techniques modernes sont aussi employées aujourd'hui en complément du massage plantaire. Sont utilisés par exemple des courants de basses fréquences qui aident à rétablir l'équilibre énergétique plantaire, c'est le cas par exemple en cas de transpiration excessive des pieds. Les lasers doux sont aussi utilisés face à des zones réflexes dont le déséquilibre énergétique persiste malgré la stimulation manuelle, cela permet souvent un gain de temps appréciable dans l'acte thérapeutique. Les champs magnétiques sont aussi beaucoup employés en thérapie réflexe pour leurs capacités équilibrantes au niveau des énergies corporelles. La polarité de ces champs magnétiques est très importante en thérapie car elle varie en fonction de l'action désirée, à savoir que le pôle Nord est décontractant alors que le pôle Sud est stimulant. Le thérapeute pourra

La réflexologie plantaire apaise particulièrement le système nerveux.



photographe : Daniel Bobin

utiliser en cours de séance des appareils générateurs de champs magnétiques, mais de petits aimants médicaux peuvent être aussi placés en regard de certaines zones réflexes pendant quelques jours pour renforcer le traitement manuel pratiqué par le praticien. Enfin, en cas de problèmes plus ou moins chroniques et récidivants, des semelles énergétiques comprenant des aimants pourront être confectionnées à la demande afin d'assurer au patient une stimulation quotidienne des zones réflexes incriminées pour établir un équilibre énergétique durable. Nous disposons maintenant en cabinet d'un appareil «révolutionnaire», le Milta. Cet appareil, combine à la fois des champs magnétiques, du laser, et des infra-rouges. En combinant différentes fréquences de ces trois ondes thérapeutiques, il est possible de reproduire la fréquence énergétique propre à chaque patient et donc à chaque cas, ce qui permet un rééquilibrage des plus fins possible et donc des plus efficaces. Nous voyons donc qu'à partir d'une science très ancienne, la réflexologie plantaire est devenue, de nos jours, un véritable art thérapeutique tout en gardant son côté naturel et énergétique.

Les vertus de la marche

Mais il reste encore un moyen très simple et naturel d'équilibrer nos zones réflexes: la marche. Il est bon de temps en temps de savoir retrouver cette activité pour faire un massage naturel de la plante des pieds. Il est également recommandé de savoir de temps à autre quitter ses chaussures et de marcher pieds nus sur l'herbe ou sur du sable. Il est aussi conseillé après une dure journée de travail où quelquefois nos pieds sont fatigués (eux aussi) de les détendre en les faisant rouler quelques minutes sur une balle de tennis ou sur un rouleau, essayez! vous verrez le bien-être que cela vous procurera. Et n'oubliez jamais ce proverbe chinois qui dit à juste titre que: «le sourire vient du pied».

SE FORMER & trouver un praticien

Il existe aujourd'hui en France de nombreux praticiens au parcours très varié, et plusieurs écoles qui proposent des formations avec un cursus planifié généralement sur plusieurs week-end dans l'année.

Consultez notre annuaire sur : www.generation-tao.com.
Et retrouvez les coordonnées des rédacteurs dans notre carnet d'adresses p. 62.

Réflexologie plantaire

Pour Qui ?

par Arlette Lefebvre

L'enfant: celui-ci est extrêmement friand du toucher qui le conforte dans la relation d'intimité, de connivence et de sécurité, et il est souhaitable que les jeunes mamans dès l'accouchement massent les pieds de leur bébé.

La femme: il est évident que la période prénatale devrait être le moment privilégié de mise en condition pour permettre à la maman de vivre sa grossesse dans les meilleures aptitudes physiques (régulation de tous les systèmes) pour elle-même et son futur enfant, et lui permettre d'aborder l'accouchement en toute détente. Ainsi seront atténués voire supprimés les effets indésirables comme les nausées observées généralement durant les premiers mois. Une aide peut encore lui être apportée au moment de l'accouchement et après l'accouchement pour retrouver paisiblement toutes ses fonctions de femme. La ménopause est aussi une étape de la vie souvent mal supportée physiquement et psychologiquement, il convient alors de se faire aider de tous les outils disponibles et il serait bien dommage de ne pas avoir recours au massage podal dont les effets sont rapides.

L'homme/femme actif et au sportif/sportive: souvent soumis à de fortes pressions imposées par la pratique de leur travail, le sportif / sportive et l'homme/la femme active accumulent un stress nuisible à leur santé en diminuant leur système immunitaire, stress qu'ils pourront évacuer aisément grâce aux effets relaxants du massage.

Le patient: la première action possible est le soin curatif, pour accompagner une affection particulière, conjointement aux autres soins médicaux et permettre au corps de retrouver une meilleure fonctionnalité. La seconde action possible est le soin à titre préventif. Avec ce soin, le but est de travailler pour que le corps retrouve un maximum de vitalité permettant alors de répondre efficacement aux

effets destructeurs et déstabilisateurs des agressions qui font chuter de la santé vers la maladie

Aux personnes âgées: alors que cette période de vie offre l'avantage de jouir de plus de disponibilité, il est indéniable que les réserves et capacités de défense s'amenuisent. Les conséquences de cette perte de réserves et capacités sont souvent dramatiques par la perte de jouissance des facultés et de l'autonomie. L'action de la réflexologie podale est un apport appréciable lors de cette étape en notant aussi que ce temps consacré au massage rompt la solitude à laquelle les personnes âgées sont souvent confrontées.

La «métaréflexologie»

S'il est entendu que le public qui demande des soins en réflexologie correspond principalement aux patients qui cherchent à résoudre une difficulté physique ou physiologique, on peut constater de plus en plus que d'autres publics prennent intérêt à cette technique naturelle. Certaines personnes découvrent ainsi que la séance peut devenir un lieu de partage, d'écoute, de dialogue et de conseil et finalement s'engagent dans un processus de psycho-réflexologie où le patient choisit de travailler sur des objectifs qui lui sont particuliers. Dans cette technique très particulière, la totalité de l'individu est prise en compte et l'intégration se fait autant sur le plan mental que corporel (cellulaire). Les manifestations bénéfiques d'ordre physique et énergétique se font ressentir assez rapidement et de façon sinon flagrante au moins de manière nettement visible. Ainsi, l'attention première est portée sur l'action du toucher, le temps de la consultation permet aussi d'entamer un dialogue par lequel selon les compétences du praticien il pourra être donné des conseils qui conforteront l'action du massage. C'est ainsi que pourront être abordés les conseils nutritionnels généraux et spécifiques selon le patient. Par exemple pour la femme enceinte, l'évè-

nement de la maternité est abordé dans ses différentes phases de grossesse, d'allaitement, de sevrage. Ce sera aussi un moment privilégié pour démystifier l'accouchement et donner toutes explications sur les points obscurs afin que la patiente aborde cette phase en toute confiance et sécurité. Il est encore évident que si le patient est en demande d'aide psychologique et que le praticien est en mesure d'y répondre ce sera un moment adapté pour pouvoir assouvir cette attente. Dans ce domaine comme dans tous les autres domaines, la connaissance est le facteur de base qui permettra avec le développement de l'intuition, du charisme et de la compassion d'obtenir les meilleurs résultats.

Durée et fréquence des soins

Lorsque le patient vient pour la première fois, la période de mise en route des énergies dure environ 2 mois, période pendant laquelle il doit être donné un massage tous les 15 jours. Cette période d'induction permet un travail de mémorisation corporelle pour l'ensemble des fonctions qui commencent à se mettre au diapason. Vient ensuite la période curative ou préventive pour laquelle le massage est donné entre 3 et 4 semaines. Les séances de massage sont variées selon les différents protocoles utilisés mais généralement la durée minimum d'une heure est généralement requise. Il est à noter que généralement les dysfonctionnements trouvent leur solution dans un temps propre à chacun, car les résultats sont fonction de beaucoup de critères tels : l'âge du sujet, sa vitalité, l'ancienneté de la maladie, l'adoption d'un mode d'alimentation mieux adapté, le changement de vision sur le monde.

Arlette Lefebvre



photographies : Jean-Jacques Hoogstede



MASTER CLASS D'ARTS INTERNES Génération Tao

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



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

Génération Tao - 144, Bd de la Villette, 75019 Paris.

Tél. : 01 48 24 42 42 - Fax : 01 48 24 42 44

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

Taiji-Quan Qi-Gong

avec **Thierry Alibert** Expert international de style Yang diplômé d'État.

Formation continue d'école



Pour une étude à son rythme, débutants et avancés, selon un système de modules et de degrés (mains nues, armes, qi-gong, tui-shou, sanshou, énergétique)

Dans le superbe cadre du domaine de Lanzaac (Lot), dans la vallée de la Dordogne entre Rocamadour et Sarlat. D'autres sessions de formation et stages dirigés par Thierry Alibert ont lieu dans de nombreuses régions de France et à l'étranger (Belgique, Pays-bas, Allemagne). Dates et lieux sur demande ou sur le calendrier du site : www.thierryalibert.com

Nouveaux programmes didactiques en



Taiji quan style Yang, grande forme 108 de Yang chen Fu.

1ere partie «La "Terre" et 2e partie "L'Homme". DVD très détaillés pour une étude à son rythme en complément de cours.

Prix : 32 € par DVD*



Le taiji au bâton, par Song Arun : "Le gardien du Bouddha au pilon d'or".

2 DVD.
Prix : 38 € par DVD (frais de port gratuit).

Commandes sur internet ou par simple courrier postal accompagné d'un chèque.

Déjà parus en VHS et DVD

Les applications martiales en chi-na et projections, par T. Alibert et M. Jreige (2 VHS, la terre, l'homme et le ciel) - Prix : 29 € la VHS (port gratuit).

Taiji-quan style Chen, par Victoria Windoltz, forme simplifiée en 19 mouvements : 1VHS, 29 € la VHS (port gratuit).

*Frais de port 4€ pour 1 article, 6€ pour 2 à 4 articles gratuit pour plus de 4 articles



Qi-gong : Da Yan Gong, ou qi-gong des grandes oies sauvages.

1 DVD.
Prix : 32 € par DVD*

A paraître Rentrée 2005 : 6 nouveaux DVD : l'Épée de style yang et ses applications martiales (2 styles, par 2 experts) - Le grand sanshou de l'école yang - Le taiji gun (le bâton et ses applications) - Les systèmes anciens de combat du style Yang (3DVD)

T.A.O. Old Yang Style (Stages et formation toute l'année et stages d'été) - T.A.O. Production (DVD et vidéos didactiques)

Av. Henry Mazet 46300 Gourdon • 06 08 58 45 57

email : alibert.thierry3@wanadoo.fr • **NOUVEAU SITE !!!!** www.thierryalibert.com



crédit photo : Benj Drouet, Photographie : Philippe Finçon.

La posture du cobra de la personne vêtue de bleue qui reçoit le nuad bo rarn permet l'étirement de toute sa chaîne antérieure.

Nuad bo rarn,

le massage thaï ou «yoga des paresseux»

par Benj Drouet, praticienne et formatrice en nuad bo rarn

Le nuad-bo-rarn prend en compte la globalité du corps. De la tête aux pieds, l'énergie, les points et les méridiens sont stimulés. Le vêtement traditionnel, en coton très fin, empêche le corps de se refroidir. Le corps est pétri, étiré, modelé, mobilisé dans son ensemble.

Massage ou pratique spirituelle ?

Traditionnellement, le massage thaï n'a jamais été considéré comme une pratique spirituelle étroitement liée à l'enseignement bouddhiste. Le temple était le lieu où étaient dispensés et enseignés les massages; encore actuellement, une des plus grandes écoles est le Wat Pho (*wat* = temple) à Bangkok (les salons de massage sont récents). Le nuad-bo-rarn («ancien massage» en thaïlandais) puise ses sources dans les traditions chinoises et indiennes. Si cette pratique est ancestrale en Thaïlande, elle reste inédite en France. A ne pas confondre avec le fameux body-body des quartiers chauds de Bangkok, sa technique repose sur une succession de pressions sur des points d'énergie (la digitopuncture), associés à des mobilisations articulaires et des étirements (stretching).

Le nuad-bo-rarn fait partie du véritable art de vivre des Thaïs. En Thaïlande, il est pratiqué dans les centres médicaux, mais aussi au temple et dans le cadre familial. Se faire masser fait partie, depuis des siècles, du quotidien, favorisant ainsi une bonne circulation des énergies. Si les Thaïs désirent rendre leur corps sains et vigoureux, sensible et calme, c'est afin d'avoir un mental harmonieux, détendu et

silencieux, de façon à libérer l'esprit.

Recevoir le nuad-bo-rarn, c'est envisager le massage, non plus comme une pratique exceptionnelle mais comme un nouvel art de vivre contemporain, accessible à tous.

Le Nuad bo rarn augmente le flot de l'énergie et du sang dans le corps.

Comment se déroule une séance de massage ?

Un bon masseur commence par se recueillir afin d'être totalement concentré sur la personne; l'acte de masser est une méditation; le masseur œuvre avec une conscience, une attention et une concentration totales. Ceci n'est pas toujours facile; mais tout un monde sépare un massage dispensé dans cet état d'esprit méditatif d'un «travail». Dans l'attitude méditative, le donneur développe sa sensibilité et sa disponibilité au receveur, en état de «bonté aimante», et il propose au receveur le meilleur pour ce dernier. Le receveur du nuad-bo-rarn est habillé de confortables vêtements de coton. Habitude asiatique, de peuples respectueux et pudiques; respect du donneur pour le receveur, respect de l'autre, de sa peau, le vêtement protège physiquement le receveur (la séance est longue, le corps peut se refroidir) en même temps que psychologiquement (du regard de l'autre). Le tissu ne nuit pas au toucher; non perturbée par la sensation visuelle, toute l'attention du donneur va au bout des doigts. Le nuad-bo-rarn commence par les pieds et se termine à la tête afin de réharmoniser les quelque 70 000 lignes énergétiques qui parcourent notre corps.

Le temps d'une séance est en général de 2 heures;



Les méridiens se terminant aux extrémités des mains et de pieds, ces manœuvres permettent de les stimuler.



La jambe repliée sur le côté permet de stimuler le méridien de l'estomac.

en 1 heure, on en a un bien petit aperçu et il peut durer jusqu'à 3 heures.

Particularités techniques

Le nuad-bo-rarn propose à celui qui veut le recevoir une remise en forme globale grâce à de nombreuses approches :

- . Le pétrissage n'est pas essentiel mais présent ; il permet notamment de détendre les muscles.
- . Les pressions sont utilisées sur l'ensemble du corps et des membres. Il en existe plusieurs : les pressions palmées (la main largement ouverte fait une pression puissante sur une zone ; elles alternent souvent avec les étirements et les pressions des doigts pour détendre et relaxer), les pressions des doigts (surtout des pouces), des coudes, des pieds, des genoux. Elles s'effectuent sur les lignes d'énergie et les points ; elles sont précises, plus ou moins étroites, plus ou moins profondes et vont quelquefois à la limite de la douleur.
- . La stimulation des lignes d'énergie est primordiale, qu'il s'agisse des *sen* ou des méridiens d'acupuncture, de même que celle des points. Les différentes pressions qui sont exercées permettent, soit de disperser un excès d'énergie, soit de tonifier une région vide ou faible, ou d'harmoniser.
- . Les compressions circulatoires : elles permettent de libérer vivement le flux circulatoire, et favorisent ainsi l'élimination des déchets dans les artères.
- . Le donneur agit sur le réseau lymphatique. Le type de tissu du receveur détermine les pressions, celles-ci étant adaptées à chacun.
- . Les mobilisations articulaires : elles concernent pratiquement toutes les articulations et libèrent le corps en douceur de ses raideurs en rétablissant des mouvements aisés et fluides.
- . Les étirements ou exercices d'extension sont une des

Ses origines



Le massage thaï traditionnel, appelé nuad en langue thaï, est le reflet d'une longue histoire de thérapie et de santé. Au carrefour des médecines ayurvédique et chinoise, on trouve des similitudes avec le shiatsu et le chi nei tsang, et ses postures font penser au yoga. Et pourtant, il ne ressemble qu'à lui-même !

Les origines de la médecine en Thaïlande sont bien difficiles à connaître puisque la tradition est essentiellement orale. On tient pour son fondateur un médecin du nord de l'Inde : Jivaka Kumar Bhaccha, nommé aussi Shivago Komarpaj. Contemporain de Bouddha médecin personnel du roi il y a 2500 ans, il inspire toute la médecine thaïlandaise qui reconnaît en lui le « père » de sa médecine ; à l'Hôpital de Chiang Mai, et dans les différentes écoles de massage, il est d'usage de le vénérer en début et en fin de journée. Les origines du massage et de la médecine traditionnelle thaïlandaise se fondent néanmoins dans l'obscurité. Il semblerait que les disciples de Kumar Bhaccha soient venus en Thaïlande aux 2e-3e siècle avant J-C en même temps que les disciples de Bouddha. On ne sait pas si à cette époque il existait déjà une forme de massage en Thaïlande. On ne connaît pas non plus le niveau d'influence de la médecine traditionnelle chinoise. Les quelques textes restant aujourd'hui nous montrent des schémas tenant peu compte de l'anatomie ; il semble qu'il était interdit d'opérer dans les sociétés traditionnelles thaïlandaises. Les schémas sont plus là pour montrer le cheminement des lignes d'énergie invisibles, appelés Sen ainsi que leur influence sur le corps physique.

Voici une posture caractéristique du massage thaï, qui permet au receveur une plus grande ouverture de sa hanche.



Etirement en croix de la chaîne antérieure.



particularités de ce massage. C'est notamment pour cette raison qu'il est appelé «yoga des paresseux» ; ils donnent au receveur une grande sensation de souplesse grâce au travail des tendons et des ligaments.

Remise en forme ou massage thérapeutique ?

Le nuad-bo-rarn devient thérapeutique quand telle est la demande du receveur et que les compétences du donneur le permettent. Mais la limite entre bien-être et soin est bien délicate à identifier. En Thaïlande, ce massage est dispensé dans les hôpitaux, à la maison, et dans les salons de beauté et/ou de remise en forme. En Occident, il est pratiqué par des professionnels de soins : kinésithérapeutes, ostéopathes, des professionnels de la beauté ou/et de la remise en forme, des particuliers. C'est à chacun de s'adresser à la personne qui lui convient, en fonction de sa demande.

Mais avant d'être malade, il est sage de rester en bonne santé ! et comme le propose Houang Ti, l'empereur jaune : «N'attendez pas d'avoir soif pour creuser votre puits».

Ses vertus

Il harmonise la circulation de l'énergie dans l'organisme. Il permet de mieux réagir aux différentes agressions de la vie quotidienne tel que le stress ou la fatigue. Calmant ou dynamisant, il engendre toujours une sensation de bien-être et de sérénité. Il dynamise les échanges respiratoires, facilite l'élimination des toxines et favorise la tonification de la peau et des tissus (drainage lymphatique). Il s'agit d'une véritable récupération en profondeur dont l'effet est immédiat et durable. Ainsi le nuad-bo-rarn est une technique puissante qui induit une profonde relaxation et augmente le flot de l'énergie et du sang dans le corps. ■

Parcours...

Je donne le nuad-bo-rarn depuis 7 ans dans mon institut à Pacé ; le rythme de visite de chaque receveur est différent, les demandes diverses ; ainsi l'un vient pour se relaxer, l'autre pour accompagner une convalescence, pour s'assouplir, pour aider à suivre un régime, parce que c'est un cadeau... et toujours, même si cela n'est pas dit, pour être touché, écouté, regardé, pris en charge avec respect et attention pendant 2 heures qui sont une coupure, un havre de tranquillité.

Je vous propose ainsi quelques-unes des réflexions de mes receveurs : «Vous avez de la chance que je ne sois pas un mille pattes!», «Je ne me croyais pas capable de faire ça!», «aïe!», «...bâillements...», «...soupirs...», «c'est fort et doux en même temps!», «je crois que je me suis endormi...», «j'ai la tête vide», «j'ai chaud partout... et combien d'autres! Avec un suivi régulier, les personnes restent en forme et acquièrent des résultats appréciables : meilleure circulation, assouplissement, confiance en soi, sommeil et digestion meilleurs, diminution voire disparition de douleurs...

SE FORMER & trouver un praticien

Si la pratique est de plus en plus répandue en France aujourd'hui, les praticiens de nuad-bo-rarn ne sont pas fédérés. Nous vous conseillons de faire vos propres recherches sur internet et de consulter notre annuaire sur : www.generation-tao.com. Retrouvez également les coordonnées de Benj Drouet dans notre carnet d'adresses p. 62.

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

Ecole Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong - Stages & Formations
QI GONG - TAIJIQUAN - BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN

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

PARIS

Membre de la FTCCG

BRUXELLES

1- Formation d'Enseignants de QI GONG

Préparation du professorat à Paris 7ème
 ou accès en cycle libre de développement personnel.
 Prochaine rentrée fin octobre 2005.

Cursus d'étude sur 3 ans sous forme de 6 semaines + un stage d'été de 6 jours.

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

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

Etudes complémentaires : masso-thérapie chinoise, moxibution et le YI JING.

Pédagogie à l'enseignement & Préparation des diplômes fédéraux.



Les éditions de l'ITEQG.

2 Livres de QI GONG
 par Bruno Rogissart.



Livre 1 - réf LQG 01
 Qi Gong Pratique des Classiques Originels.
 Les respirations - le massage général - Ba duan jin - yi jin jing - les 5 Animaux, les 6 sons.
 240 pages - 26,00€

Livre 2 - réf LQG 02

Qi Gong Les exercices énergétiques du TAIJI.

Fondements des arts martiaux chinois internes. Taiji Qi Gong, élémentaires et avancés.
 272 pages - 28,20€



Collection DVD

QI GONG

DVDQG01
 ZHI NENG QI GONG
 1ère & 2ème Méthodes
 34,50€

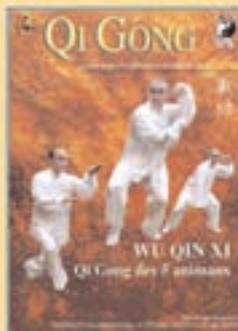
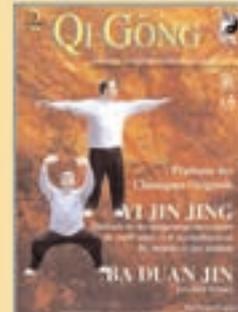
DVDQG02
 BADUAN JIN
 + YI JIN JING
 29€

DVDQG03
 QI GONG
 des 5 animaux
 29€

DVDQG04
 WUDANG QI GONG
 style LU MEN
 30€

DVDQG05
 Les 4 Animaux Divins
 30€

TAIJI QUAN
 DVDTIQ02
 L'épée du style CHEN
 30€



2- Cursus d'Arts martiaux chinois internes de l'école Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong.

TAIJIQUAN STYLE CHEN forme 24 - épée - Chang si gong - tui shou :
 Stage 11-12/06 et en été du 22 au 26/08 en forêt d'ardennes
 accès SNCF (hebergement et repas sur place).

Cursus à BRUXELLES (3ème session)

- Formation au professorat de QI GONG rentrée octobre 2005



Collection Arts martiaux chinois internes

Collection vidéocassettes QI GONG

- Réf. QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin - 25€
- Réf. QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau - 25€
- Réf. QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2^e niveau - 25€
- Réf. QG 4 Wu Qin Xi, Qi Gong des 5 animaux - 30€
- Réf. QG 5 Taiji Qi Gong avancés en 18 exercices - 30€
- Réf. QG 6a Taiji Qi Gong élémentaires - 26€
- Réf. QG 6b Taiji Qi Gong intermédiaires - 26€
- Réf. QG 7 Les automassages du Qi Gong - 29€
- Réf. QG 8 Les 6 sons taoïstes - 30€
- Réf. QG 9a WUDANG QI GONG - style LU MEN 30€
- Réf. QG 10 Les 4 Animaux Divins - 30€

Réf. VTDQ01
 TAIJIQUAN style
 Chen forme
 en 24 mouvements
 30€.

Réf. VTDQ02
 TAIJIQUAN l'épée
 du style CHEN

Réf. VDCQ01
 DA CHENG QUAN
 - la boxe du grand
 accomplissement
 30€.

Réf. VTCC01
 la petite forme à
 l'épée
 de l'école YANG
 30€.



NOUVEAU



3- ACADEMIE DE TAICHI CHUAN

style yang traditionnel (ATCSYT)
 lignée de yang sau chung (hors itca)
 cours hebdo dans 10 villes de France
 stages we - stage d'été en ardèche du 12 au 17/07
 formation d'enseignants, cursus individualisé.
 Retrouvez toutes les infos sur le site

<http://atct.iteqg.com>

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

BON DE COMMANDE

04/05

A retourner aux Editions ITEQG - B.P. 3 - 08500 LES MAZURES

Remise exceptionnelle -10 % pour 3 articles, -15 % pour 4 articles et plus (exclut frais d'envoi)

Réf	Titre	Qté	Prix

* Frais de port : ordinaire : 3,20 € pour le 1^{er} produit + 1,21 € par article sup.
 recommandé (fortement conseillé) : 6,30 € pour le 1^{er} produit + 2,80 € par article sup.

montants maximums en plus des valeurs des Produits ITEQG en cas de perte de colis.

Total : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Tel : _____ Tout règlement à l'ordre des Editions ITEQG

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

Date : _____ Signature : _____



ITEQG - B.P. 3.
 08500 LES MAZURES
 Tél./Fax.: 03 24 40 30 52

Shiatsu,

l'art de la juste pression du pouce

par Isabelle Laading, praticienne et formatrice en shiatsu

photos : Herman Laading



Ampuku, ou massage du ventre en shiatsu.



D'origine japonaise, la pratique du shiatsu se fonde sur les théories de la médecine traditionnelle chinoise. Par pressions des pouces ou des mains sur les méridiens et points d'acupuncture, accompagnées de quelques étirements, le shiatsu favorise une ré-harmonisation énergétique du corps-mental. En effet, fonctions organiques et psychiques sont considérées comme intimement liées et interdépendantes. Les douze méridiens principaux sont traités en tant qu'expression énergétique « palpable » de nos fonctions physio-psychologiques. Si le schéma varie sensiblement d'une école à l'autre, le shiatsu traditionnel s'applique systématiquement à tout le corps à la différence de la digitopuncture qui traite manuellement un choix de points d'acupuncture spécifique.

Le rituel intérieur

C'est un des rares massages qui se pratique sur un corps vêtu (NDLR : avec le massage thaï traditionnel). Lorsque l'on travaille durant une heure sur les méridiens et points d'acupuncture, il est normal que l'énergie s'active en profondeur dans les viscères plus qu'à la surface du corps qui se rafraîchit. Même habillés, la plupart des gens apprécie de ce fait une petite couverture en cours de séance. Et contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, les vêtements n'atténuent pas les perceptions et sensations

Cette pratique stimule le pouvoir naturel d'auto guérison du patient.

des deux partenaires. En dehors de cette considération énergétique j'aime personnellement l'idée d'une pratique qu'il est possible de proposer dans l'instant et quel que soit l'endroit, sans autre formalité pour le praticien qu'un rituel intérieur. Respectueux de la pudeur d'autrui

le shiatsu est assez apprécié par les adolescents et les personnes âgées et très abordable pour les personnes handicapées-moteur.

Il se pratique au sol, sur un futon par exemple. Favoriser l'efficacité du praticien en représente l'intérêt majeur. En effet, aucun travail en force n'est nécessaire bien au contraire. Tout l'art d'une juste pression du pouce réside dans la posture. Posés au sol, orteils et genoux font offices d'excellentes prises de terre facilitant l'usage de la puissance énergétique du *hara* (ou tandien inférieur). A genoux ou en «chevalier servant» le ventre est toujours



«Ne pensez pas à la pression, revenez sans cesse à votre posture».
Maître Tokuda

très proche du méridien touché, or c'est lui qui agit, plus que les doigts. D'autre part, ces postures permettent d'utiliser efficacement le poids du corps par balancements,

conjoint à la puissance du hara, pour «entrer» dans un point, tout en conservant une détente musculaire globale. La posture *seiza* (à genoux mais assis sur les talons) est aussi employée; le contact des tibias et des pieds au sol offre une grande surface de sustentation qui assure stabilité et présence paisibles.

Un soin complet

L'une des particularités du shiatsu traditionnel est d'être appliqué systématiquement à tous les segments du corps selon une rigoureuse chorégraphie, celle-ci variant selon les écoles. Ce sont les théories de la médecine chinoise sur lesquelles se fonde la pratique du shiatsu qui nous incitent à travailler ainsi, que ce soit dans l'optique d'un entretien ou d'une ré-harmonisation énergétique. Pour le comprendre il nous faut décrire la manière dont s'installent de façon tangible les déséquilibres du Qi dans le corps-mental selon ces théories orientales, sans qu'il soit nécessaire ici de rentrer dans le détail du processus interne. Quelle que soit la nature du malaise, la localisation de la douleur ou le déséquilibre énergétique repéré, c'est le système global des méridiens qui est affecté car ils sont tous intimement connectés. Cela revient à dire que la perturbation d'une fonction du corps induit à plus ou moins long terme une réaction en chaîne à travers les autres fonctions organiques. Signes et symptômes peuvent donc se multiplier allègrement lorsque le problème devient chronique, sachant qu'en plus, lorsque la circulation du Qi est perturbée, la circulation du sang et des liquides organiques en sera également plus ou moins affectée. Les troubles énergétiques vont se manifester non seulement au long des méridiens et au sein des organes mais aussi dans les différents tissus du corps, générant des tensions ou contractures musculaires, des gonflements ou raideurs articulaires, des zones atones, des douleurs... Et puisqu'en médecine chinoise fonctions organiques et fonctions psychiques ne sont qu'expressions diversifiées d'une même réalité énergétique, un déséquilibre du Qi signe ou induit forcé-

ment des perturbations sur le plan psychique et émotionnel. Conséquence de ce processus: quel que soit le malaise ou la pathologie c'est l'être dans sa globalité qui est en souffrance.

Nous pouvons alors imaginer que le praticien de shiatsu ne va pas seulement parcourir de ses pouces le fameux réseau des méridiens tel une planche d'acupuncture! Tout au long du corps de son partenaire il découvrira l'expression tangible du déséquilibre, à travers la qualité des chairs et la mobilité articulaire (contracture, raideurs, œdèmes, atonie, le «*jitsu*: plénitude» et le «*kyo*: vide» selon les termes consacrés). Les différences de sensibilité éprouvées par le patient selon les zones massées seront aussi révélatrices des déficiences et de son état émotionnel. Il est donc important pour le praticien comme pour son partenaire, que toutes ces zones «en souffrance» soient touchées et l'énergie dans ces lieux mobilisée. Et ce, même s'il ne s'agit pas de point d'acupuncture ou de portion de méridien «stratégique» pour le traitement.

Le shiatsu est une forme de voyage intérieur.

Mémoire du corps

Le shiatsu est une forme de voyage intérieur. Et bien que l'itinéraire puisse être similaire à chaque séance, les lieux du corps se manifestent de manières diverses et parfois inattendues. Lorsque nous nous confions pour une heure aux mains d'un praticien de shiatsu, notre attente est souvent précise. Besoin de nous détendre, de nous libérer de certaines douleurs, angoisses, fatigue ou encore d'un malaise plus ou moins chronique. En d'autres termes, nous désirons retrouver notre équilibre

Ses origines

La M.T.C. fut semble-t-il introduite au Japon par les Coréens, au 5^e siècle. Il faut attendre le 7^e siècle pour que des contacts directs avec la Chine favorisent une implantation radicale de cette médecine au Japon. Le terme générique désignant le massage traditionnel japonais est *Anma* (littéralement: presser, frotter ou essuyer). Mais différentes techniques manuelles furent élaborées au fil des siècles, pratiquées souvent par des moines et des aveugles. Au milieu du 20^e siècle, plusieurs centaines de méthodes existaient au Japon. Une commission d'enquête fut mise en place entre 1947 et 1955 par le ministère de la santé publique afin de réglementer ces pratiques. Le shiatsu fut une des rares méthodes conservée et officialisée par la création d'écoles et de diplômes.



Ressentir les empreintes laissées dans les tissus du corps par un certain vécu émotionnel, subtils échos de l'esprit au corps.

intérieur. Si nous vérifions manifestement cette restauration au fil des séances, le bien-être que procure le shiatsu dépasse souvent nos espérances. En effet, l'expérience est plus «touchante» qu'il n'y paraît! Le shiatsu semble favoriser l'émergence d'une présence à soi particulière à travers laquelle nous nous sentons corps et âme touchés et mobilisés. Sous les pouces du praticien nous éprouvons le sentiment d'être reconnus tout autant que révélés à nous-même. Le corps se délivre, mais n'est-ce que de ses douleurs physiques? Il arrive qu'une autre réalité, celle de la mémoire du corps, soit perçue et désentravée. Nichés au cœur de nos cellules sommeillent de vieux souvenirs tristes ou gais, une colère rentrée pour certains ou des peurs d'enfance... de sournoises blessures. L'expérience dont témoignent certains praticiens de shiatsu est celle de ressentir les empreintes laissées dans les tissus du corps par un certain vécu émotionnel, subtils échos de l'esprit au corps. Sous le pouce du praticien l'énergie émotionnelle stagnante semble se désincruster. Le patient pouvant avoir, ou non, conscience du processus, il n'est à mon sens pas souhaitable de faire ouvertement cas de cette manifestation d'un vécu intime. Le travail énergétique ayant œuvré de façon naturelle, donner une dimension «psy» à la séance de shiatsu ne présente pas d'intérêt.

Respect du rythme naturel.

Une autre particularité du shiatsu est la relative lenteur du processus de soin qui respecte en cela les rythmes naturels de la vie. Si l'on est attentif aux messages que nous transmet notre corps, il est remarquable que la maladie ne se manifeste pas du jour au lendemain. Signes et symptômes s'accroissent et se multiplient au fil du temps, manifestations d'une «descente» progressive vers un déséquilibre. Différentes méthodes peuvent être appliquées pour aider la personne à se sentir mieux. Bien souvent le choix spontané procédant du réflexe «action-réaction» est celui de cibler et stimuler fortement la fonction organique déficiente, comme lorsqu'épuisé nous buvons un litre de café. Cela offre dans l'instant une «montée» en flèche de l'énergie signée par un apparent mieux-être. Mais de cette manière, l'individu passe instantanément du fond de la vallée au sommet de la montagne sans avoir profité du paysage ni s'être équipé pour le changement de climat... Les principes de la philosophie chinoise et donc du shiatsu nous incitent plutôt à intervenir en douceur, par une remise en mouve-



ment progressive de l'énergie. Ce mode de soin est apprécié par le patient qui a tout le loisir, pendant la séance et d'une séance à l'autre, d'intégrer chaque étape de la réharmonisation. Le shiatsu frappe aux portes, les entrebâille éventuellement, mais c'est le patient qui les ouvre. Il comprend et analyse tranquillement tout ce qui se mobilise dans son corps, son esprit et son cœur. Il devient acteur de ses propres transformations, car il a le temps de voir, de percevoir, d'évaluer et de s'orienter selon les choix naissants. Je considère la MTC comme fondamentalement non-violente (même si en pratique cette vision ne s'applique pas dans tous les cabinets d'acupuncteurs de Chine et de Navarre...). En effet, ce sont des ajustements extrêmement subtils, un travail d'horloger dans les rouages de notre corps qui mènent à la fluidité du mouvement de la vie. C'est en tout cas ce que je vois en contemplant le dessin

Ryotan Tokuda Sensei

Praticien et enseignant de médecine traditionnelle chinoise il est également Maître Zen (école Soto). «Moine-médecin», il a fondé de nombreuses écoles et dispensaires (les Instituts Nonindo) ainsi que des monastères, notamment au Brésil. Il se consacre maintenant à la pratique et à l'enseignement du Bouddhisme zen.

En shiatsu et en médecine chinoise, son maître fut l'un des disciples de Maître Sorei Yanagiya : Ryosui Wakita Sensei, moine zen de l'école Soto et Maître de kendo. Sorei Yanagiya Sensei, médecin contemporain (1906-1959) approfondit l'étude du shiatsu, entre autre d'après l'enseignement de Maître Shinsai Ota (17e siècle).

du yin-yang, reflet, entre autre, de la fluidité du processus de changement. Ou encore en admirant les subtilités de la saine mise en tension que proposent les cycles d'engendrement et de contrôle sur le schéma des cinq mouvements énergétiques (Bois-Feu-Terre-Métal-Eau).

Tonification et dispersion

Parlons maintenant de l'efficacité du shiatsu. D'un point de vue théorique on considère que cette pratique stimule le pouvoir naturel d'autoguérison du patient. Le protocole de travail, s'il varie d'une école à l'autre, a toujours pour objectif le rééquilibrage énergétique. Pour ce faire, certains vont s'attacher aux méthodes dites de «tonification» sur des points ou portions de méridiens en vide et de «dispersion» lorsque le Qi est stagnant ou encore en excès. Dans une école le shiatsu est appliqué selon la direction du flot énergétique yin ou yang et dans une autre, il se pratique toujours du centre du corps vers les extrémités. Ces différentes données sont rigoureusement codifiées et justifiées par chaque institution. L'enseignant nourrit la tradition de sa propre expérience et ainsi la ravive. Ne perdons pas de vue cependant la technique proprement dite — shiatsu (*shi*: doigt, *atsu*: pression) — car c'est bien de la qualité des pressions que dépend fondamentalement la remise en route des énergies. «Quelle force dois-je exercer? Quelle sorte de pression dois-je faire pour tonifier ou disperser le Qi?», questions récurrentes dans les cours de débutants qu'il vaut mieux abandonner d'emblée. Le terme même de «pression» induit l'idée d'une force mécanique et volontaire alors qu'il s'agit de se laisser descendre dans le point, vers l'énergie, tout en délicatesse. «Ne vous demandez pas jusqu'où presser, allez vers l'infini» disait mon Maître, Ryotan Tokuda Sensei*. Cette simple pensée modifie complètement la qualité de la pression. Une autre réalité du geste est le dialogue: celui qui s'instaure entre le point d'acupuncture et le pouce. Les doigts du praticien reçoivent des informations et en transmettent, tout comme le fait le corps du partenaire.

Une recherche d'équilibre

Comment développer alors la qualité de perception de nos pouces pour que le dialogue soit efficace? Maître Tokuda nous disait encore: «Ne pensez pas à la pression, revenez sans cesse à votre posture». Nous retrouvons dans cette directive le pilier majeur de la pratique de zazen, inspiration à mon sens fondamentale pour la pratique du shiatsu. Effectivement, l'être entier participe au geste juste. L'intention du pouce doit se nourrir de tout le placement du corps, du souffle et de l'esprit. Et si l'un des vecteurs n'est pas mis en œuvre l'équilibre se rompt. Les tensions musculaires s'installent, entravant la circulation du Qi,

L'intention du pouce doit se nourrir de tout le placement du corps, du souffle et de l'esprit.



**L'intention
du pouce
se nourrit du
corps, du souffle
et de l'esprit.**

nos perceptions redeviennent ordinaires et notre shiatsu, simples pressions du corps. Cela laisse à penser que c'est peut-être sur lui-même que le praticien doit avant tout travailler! La posture parfaite n'est jamais acquise, seul l'instant compte, comme en zazen. Et curieusement, c'est en s'autorisant plus de présence à soi-même que l'on développe la juste attention à l'autre. Au cours du shiatsu, le travail de la posture est une recherche d'équilibre entre des états apparemment difficiles à accorder: densité au centre et espace intérieur, stabilité par la conscience de l'animation interne, détassement de l'axe vertébral sans rigidité, précision de l'aiguille d'acupuncture et fluidité du geste. Il convient de mettre en résonance la vigilance de l'équilibriste sur son fil et la paisible attitude du cœur, perméable mais non affecté. Ainsi se manifeste la juste présence à l'autre et le geste du soin. La pratique du shiatsu est un cheminement. ■

SE FORMER & trouver un praticien

Il existe aujourd'hui plusieurs fédérations de shiatsu en France, mais beaucoup de praticiens restent encore indépendants. Nous vous conseillons de faire vos propres recherches sur internet et de consulter notre annuaire sur: www.generation-tao.com. Retrouvez également les coordonnées d'Isabelle Laading dans notre carnet d'adresses p. 62.

Massage ayurvédique

Né en Inde il y a plusieurs millénaires, l'ayurvéda signifie en sanscrit « science de la vie ».

Une science de la vie, basée sur la connaissance de soi, qui considère l'harmonie comme l'état naturel de l'homme; l'harmonie en soi, mais aussi avec le cosmos. L'ayurvéda est en fait plus qu'une science, c'est aussi une philosophie et un art de vivre qui regroupe des théories et des conseils pratiques pour se maintenir en bonne santé. Il s'agit d'un enseignement complet visant un rééquilibrage constant sur les plans spirituel, psychique et physique. A ce titre, le massage en est l'un des plus importants volets. Il n'y a pas un massage ayurvédique, mais des massages ayurvédiques. Difficiles à dénombrer, car certains ne sont pas répandus dans tout le sous-continent indien, mais localisés dans un seul état, ces massages seraient quand même quelques dizaines à être encore pratiqués aujourd'hui. Certains sont liés à des étapes de la vie: mariage, grossesse, enfance. D'autres se répartissent selon les huit branches de la médecine ayurvédique pour des objectifs très spécialisés: psychiatrie, ophtalmologie, anti-âge. D'autres encore s'adressent à différents publics: danseuses, lutteurs. La variété de ces protocoles de massages issus de l'ayurvéda n'a d'égal que la richesse des huiles et des préparations utilisées, toutes concoctées dans un but très précis: souplesse, beauté des cheveux, régénération cutanée, etc.



crédit photo : Institut Maxam.
Photographe : Douglas Py.

Pas un, mais des massages ayurvédiques

par Eric Coiho Bah,
fondateur de l'Institut de massage Maxam

Petite anthologie du massage ayurvédique

- **Abhyanga**: le grand classique. Un massage à l'huile glissant sur tout le corps. Relaxe et favorise l'assimilation.
- **Garshan**: effectué avec des gants en soie pour éliminer les toxines. Amincissant.
- **Hasthabhyanga**: soin des mains. Gommage aux plantes et massage à l'huile. Confort général.
- **Kansu**: pratiqué sur la plante des pieds à l'aide d'un bol en métal et du ghee (beurre clarifié). Équilibrant.
- **Khadikizhi**: avec des compresses de plantes bouillies dans un mélange de sucre, de froment et de lentilles. Excellent pour les problèmes de peau.
- **Navrakhizi**: des compresses chaudes de racines et de riz au lait qui parcourent le corps enduit d'huile médicinale. Contre la paralysie.
- **Padabhyanga**: sur les pieds. Gommage à la farine de lentilles suivi d'un massage à l'huile. Bien-être général.
- **Padaghat**: le masseur, suspendu à une corde, masse en profondeur avec ses pieds. Le massage préféré des pratiquants d'arts martiaux. Élimine les raideurs et enlève la fatigue.
- **Pagatchampi**: massage des jambes par pressions. Efficace pour les jambes lourdes.
- **Pichauli**: un quatre mains aux huiles chaudes. Bon pour les articulations.
- **Pizhichil**: pratiqué sur tout le corps par trois masseurs, l'un deux ayant pour mission de chauffer l'huile et d'approvisionner les deux autres (3 à 5 litres sont utilisés). Stimule le système immunitaire.
- **Shatishalipindsveda**: des compresses chaudes au riz au lait se déplaçant rapidement sur tout le corps. Assouplit la peau.
- **Shirobasti**: un litre d'huile tiède contenu dans un cylindre posé sur la tête du patient assis. Profondément apaisant.
- **Shirodhara**: le plus photogénique. Un mince filet d'huile chaude coule sur le front depuis un pot que fait délicatement balancer le masseur. Anti-stress.
- **Shirochampi**: le véritable massage de la tête. Frictions, pétrissages, pressions, en position assise. Pour la beauté des cheveux et le stress.
- **Udvertana**: un massage dynamique à la farine de pois chiche et aux herbes qui favorise la circulation. Détoxifiant.

SE FORMER & trouver un praticien

Il n'existe pas de fédérations rassemblant les praticiens de massage ayurvédique. Nous vous conseillons de faire vos propres recherches sur internet et de consulter notre annuaire sur : www.generation-tao.com. Retrouvez également les coordonnées de l'Institut Maxam dans notre carnet d'adresses p. 62.

La relaxation Coréenne

L'art de la vibration

par Manuel Braet, certifié en relaxation coréenne,
somathothérapeute en techniques du toucher,
thérapeute psycho-corporel

Il est étonnant de voir à quel point la relaxation coréenne est peu connue en Occident. En Corée, on la pratique pour le bien-être au sein de la famille et elle fait partie intégrante des thérapies traditionnelles. Malgré tout, il est difficile de déterminer les origines exactes de la relaxation coréenne et de savoir si cette méthode est originaire de Chine du Japon ou de Corée. Son utilisation varie suivant les pays, mais quoi qu'il en soit, les divers enseignants qui m'ont formé, utilisent des mouvements similaires, travaillent tous au sol, des pieds à la tête. Certains utilisent cette méthode dans un cadre thérapeutique, tandis que d'autres la pratiquent dans un cadre de relaxation.

Ses principes

La Relaxation Coréenne se pratique habillé, ne nécessite aucune connaissance théorique particulière et s'adresse dans un cadre de relaxation à la globalité du corps. Techniquement, sa spécificité se situe dans l'utilisation de différents types de vibrations qui se diffusent en vagues dans tout le corps et invitent directement toutes les parties du corps à lâcher prise et à se détendre. On se sert également de mobilisations douces, d'étirements, de mouvements d'apesanteur, de lissage, de manœuvres de massage au niveau des pieds, des mains, et de la tête. Chaque segment corporel est mobilisé avec présence et délicatesse, au travers de

rythmes et de déplacements formant un tout.

Ses vertus

L'attention, le respect dont fait preuve celui qui donne au travers de son message verbal et non verbal (la qualité de son toucher, ses déplacements, son rythme, sa respiration, son maintien corporel) invite la personne, dans un climat de confiance, à vivre un état de relâchement profond. Cette méthode est particulièrement indiquée pour celui ou celle qui a besoin dans sa vie de relativiser les choses, de prendre de la distance, de contacter sa sensibilité, son féminin, son intuition. Elle compense idéalement le stress, les agressions de la vie quotidienne et agit donc à titre préventif au niveau de la santé. La relaxation coréenne dans le cadre de la relaxation, s'intègre parfaitement à d'autres méthodes: sophrologie, massage, gymnastique douce. Son aspect ludique lui confère une place de choix auprès des enfants. En outre, utilisée dans un cadre de guérison, en amont d'une séance classique en kinésithérapie par exemple permet au corps d'être complètement détendu et ouvert aux soins. Personnellement j'ai utilisé cette méthode en hôpital avec le personnel

Sa spécificité se situe dans l'utilisation de différents types de vibrations.



crédit photo : Manuel Braet - Photographe : John Felton

soignant, en milieu scolaire avec des enfants, dans un cadre de développement personnel en individuel et en groupe, en milieu esthétique, dans un cadre associatif avec des personnes touchées par le virus du sida, en CAT avec des handicapés, en ateliers de relaxation en individuel et en groupe. Elle contribue à l'épanouissement de l'individu en favorisant la communication à soi et aux autres et répond à un besoin actuel contemporain de mieux-être.

SE FORMER & trouver un praticien

La relaxation coréenne est encore aujourd'hui très peu développée en France. Il existe donc peu de praticiens et peu de formateurs. Nous vous conseillons de faire vos propres recherches sur internet et de consulter notre annuaire sur : www.generation-tao.com. Retrouvez également les coordonnées de Manuel Braet dans notre carnet d'adresses p. 62.

Massage au Miel

crédit photo : Marga Vianu

Agir sur la peau pour détoxiner

par Marga Vianu, professeur senior de Tao Curatif

Le neurologue britannique Head (1861 - 1940) a établi des relations étroites existant entre des zones réflexes de la peau du dos et les organes. Les dysfonctionnements des organes se manifestent sur les zones correspondantes du dos comme douleurs ou tensions musculaires. Ces zones ont été nommées les zones de Head. On a ainsi constaté qu'elles alimentaient nerveusement des zones correspondantes du corps. C'est sur ces zones qu'est appliqué le miel.

Une méthode de détoxination

Le massage au miel active les segments du dos ainsi que la fonction des organes reliés à ces segments. Les voies normales d'élimination telles que: les intestins, les reins, les poumons, la peau, ne suffisent plus pour éliminer les toxines et le corps se décharge par des rhumes chroniques, des allergies, le rhume des foies, les eczémas, les neurodermites, les infections de la vessie, les maladies de l'intestin ainsi que les douleurs musculaires. La technique du massage au miel consiste à créer un effet de pompage et d'aspiration pour faire migrer les toxines depuis la profondeur du corps vers la surface. Par le mouvement de mains on crée ces effets de pompage et d'aspiration

Ses origines

Cette méthode date de plus de 4000 ans. Elle a été réintroduite par un ingénieur russe, Oleg Lohnes, fondateur de l'Institut de Médecine Alternative à Kiev.

La base de cette méthode est d'irriter la peau pour la détoxiner en ouvrant les pores et en activant la circulation sanguine.

tandis que le miel agit sur l'organisme par sa force curative. La durée du massage est de 10 à 15 minutes.

Par son effet de détoxination, ce massage libère le corps des toxines accumulées par la nourriture, les médicaments et celles provenant de l'environnement. Elle rétablit le pouvoir naturel du corps à lutter contre les maladies de la civilisation comme les cancers, les allergies, les maladies rhumatismales, les champignons et les maladies chroniques.

Où appliquer le miel ?

Le massage au miel s'applique surtout sur le dos, et il ne faut pas l'appliquer sur le visage, le ventre ou la poitrine. Le dos est la zone qui capte les problèmes de l'âme, les sentiments cachés qui donnent lieu à des infections, des tendinites, des problèmes de cartilages, articulaires, ou des fibromyalgies. Ainsi, beaucoup de douleurs du dos sont dues aux sentiments cachés. Selon Wilhelm Reich, en dissolvant une tension musculaire, les conflits psychiques arrivent à s'exprimer. Des réactions émotionnelles inattendues peuvent se manifester pendant ou après le massage, mais ont la possibilité ainsi de libérer le corps de ces émotions.

La technique s'applique en massant le dos depuis le haut vers le bas avec les deux mains posées en parallèle mais travaillant en directions opposées. Une main appuie avec le talon de la paume et roule jusqu'au bout des doigts; l'autre main fait le mouvement inverse, depuis le bout des doigts vers le talon de la paume. Il faut utiliser du miel liquide. A la fin du massage, lavez avec un linge humide. Une réaction pendant ou après le massage est possible, c'est le signe que la thérapie

agit. Il est recommandé de ne pas prendre une douche ou un bain après.

Contre-indications

On ne doit pas utiliser cette méthode dans les cas suivants: avec les personnes allergiques au miel, sur les plaies ouvertes, en cas de tumeurs, sur les grains de beauté, en cas de thrombose, ou de glaucome.

*Faire migrer
les toxines depuis
la profondeur
du corps vers
la surface.*

Soigner la peau

Ce massage, qui agit en profondeur, est extrêmement efficace pour les problèmes de peau. Parmi de nombreux exemples de réussite j'aimerais citer les cas suivants: eczémas sur le dos, des allergies le long du dos, des améliorations ont été constatées même dans des cas de psoriasis, et de nombreuses maladies de peau causées par des champignons. Dans le cas où la personne traitée a beaucoup de toxines à éliminer, on peut observer que le miel prend un aspect grisâtre et une consistance ressemblant au chewing-gum. Vu les multiples résultats positifs obtenus, il est recommandé d'essayer ce massage au miel pour tout problème de peau dont l'origine est souvent liée à du chagrin qui affecte les poumons. Comme les poumons régissent selon la MTC le nez et la peau, on peut comprendre l'efficacité de cette méthode de massage au miel dans différents domaines.

SE FORMER & trouver un praticien

Retrouvez les coordonnées de Marga Vianu dans notre carnet d'adresses p. 62.

Formation

en Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C)

Nice Montpellier

Mulhouse

Guadeloupe



CEREEC

avec **Philippe TOUSSAINT**,
directeur pédagogique,
président d'honneur de la Fédération Nationale
de Médecine Traditionnelle Chinoise (FNMTC)

**Acupuncture • Médecine Manuelle
Massages • Pharmacopée**

**Stages hospitaliers en Chine
Journées d'initiation gratuite à la MTC
Enseignement agréé par la Formation Continue**

Documentation gratuite à :

CEREEC (Collège Européen de Recherche et d'Enseignement en Energétique Chinoise)

MBE 166 - 2 bis avenue Durante - 06000 NICE

Tél. : 04 93 18 08 55 / 04 93 68 19 33

Fax : 04 93 18 01 22 e-mail : ifsh@wanadoo.fr



Chaman Healing Arts

Organise des formations basées
sur le senti énergétique et la pratique
Pour les professionnels de la santé

avec **Bruno REPETTO**

acupuncteur, ostéopathe

(élève de Laville-Méry et Leung Kok Yuen)

30 ans de pratique en cabinet.

Formation en Energétique Globale sur 5 WE
pour augmenter le taux vibratoire et travailler
sur les différents corps.

Formation en acupuncture sur 3 ans basée sur
la pratique et la perception de l'énergie,
à Grenoble, théorie étudiée à domicile.

Consultez le site : www.chamanheal.com

Renseignements tél : 04 76 300 372

L'école Arts of Touch® présente

Rainbowdance
danse expressive et créative

avec **Clotilde Swartley**

Atelier au salon Rentrez Zen de Paris
le 18 Septembre de 11h30 à 12h30

Ateliers à Paris

16 Octobre 2005 de 10 H à 17 H

27 Novembre 2005 de 10 H à 17 H

15 Janvier 2006 de 10 H à 17 H

Atelier à Zurich

3 Décembre 2005 de 9H30 à 17H30



Clotilde Swartley

Séjour bien-être à Euzet les Bains



Le Spa d'Euzet les Bains, un ailleurs où l'on se sent chez soi, entre
Orient et Occident, dans le midi de la France. Clotilde et Ray Swartley
proposent des Massage bien-être Arts of Touch, bains, sauna aux
huiles essentielles dans un cadre enchanteur et dépaysant.

Sarl le Spa d'Euzet les Bains

Rue du temple, 30360 Euzet les Bains

Tel. : 04 66 83 54 89

email : info@artsoftouch.com • site : www.artsoftouch.com

PSYCHOLOGIE TRADITIONNELLE CHINOISE

Formation diplômante Unique en Europe

cursus de 2 à 4 années d'études

(Diplomes: certificat, DE, DES, Master d'enseignement)

MASSAGE TRADITIONNEL CHINOIS

Cursus de 2 ans débouchant sur un

Diplome de praticien en Massage traditionnel chinois

ACUPUNCTURE

Cursus de 3 ans

Diplome d'Acupuncture du CMO et prépa DATC

Cours à MONTPELLIER, PARIS et MARSEILLE



College de Medecine Orientale

College of Oriental Medicine

Ecole de MTC spécialisée en Psychologie et Massage traditionnels chinois.

4 rue Richer de Belleval, 34000 Montpellier / www.lcmo.org

medorient@hotmail.com / tel 04.67.15.06.47

Massages d'aujourd'hui

Depuis 1970, de nombreuses techniques de massage se sont développées en Occident. Le lieu mythique d'Esalen a notamment participé à cette émergence. En intégrant toutes les dimensions de l'être, celles-ci appartiennent à la grande famille du développement personnel, ou «connaissance de soi». Elles s'inscrivent de manière franche dans l'épanouissement de la personne ; le toucher étant considéré comme essentiel à son bien-être. Plus récemment encore, de nouvelles pratiques sont apparues, comme la lymphe-énergie, qui mélangent des techniques occidentales, le drainage lymphatique, aux principes asiatiques telle que la circulation du Qi.

MASSAGES D'AUJOURD'HUI

Le Sensitive Gestalt Massage®

La Californie: entre la Suède et l'Asie

par Pierre Grimberg

Le Sensitive Gestalt Massage, ou massage californien, fait partie des techniques dites psychocorporelles. Il est essentiellement tourné vers la personne qui est perçue dans sa globalité et reconnue en tant que telle dans toutes ses dimensions, aussi bien physiques qu'émotionnelles et psychologiques.

La Suède et l'Asie

Ce massage se caractérise par un massage complet, pratiqué avec de l'huile, la personne allongée sur une table. Peu à peu, partie par partie, tout le corps est massé, et en même temps réunifié grâce à des mouvements appropriés. De nombreux mouve-

ments de massage répertoriés sont utilisés: pétrissages, effleurages et pressions diverses. Ces mouvements proviennent principalement de deux sources: le massage extrême-oriental et le massage suédois. Le massage extrême-oriental, du fait de son ancienneté, donne en quelque sorte une patine avec des mouvements justes et adaptés. Quant au massage suédois, il est né en Suède au 19^e



crédit photo: Pierre Grimberg

mobilisations (bercements ou autres), la relaxation éricksonnienne, les enracinements, les touchers extrêmement légers du bout des doigts, les couleures, les images corporelles, certaines indications verbales, ou même les grattages avec les ongles, techniques qui contribuent autant à la détente que le massage proprement dit.

Dans le SGM il y a aussi une volonté particulière de développer la conscience corporelle, le sens du schéma corporel, au moyen de différentes approches: soit les constructions, c'est-à-dire le fait que dans certaines séquences on va de plus en plus loin sur les différentes parties du corps en revenant toujours au point de départ, soit les mouvements qui intègrent par exemple les bras ou les jambes au dos, ou le dos aux jambes, ou le visage au torse, ou les jambes et les pieds au torse ou la nuque aux bras, et

ainsi de suite, ce qui a pour effet de donner à la personne massée la sensation que son corps fait un tout, qu'il n'est pas morcelé.

Enfin ce serait aliéner le SGM de ne pas mentionner son aspect sensuel qui était tout à fait délibéré de la part de sa créatrice. Margaret Elke disait: *Le plaisir profond et sensuel de donner et de recevoir une nourriture à travers le SGM peut être thérapeutique pour le client et le praticien.* Le plaisir, en l'occurrence, est présenté comme thérapeutique, ce qui est exceptionnel dans notre culture occidentale. ■

Le massage est symétrique, et donc très structurant.

Comment est-il né?

Le Sensitive Gestalt Massage® (SGM) est un massage de bien-être qui est né dans les années 1960-70, dans la mouvance du développement de la psychologie humaniste, à l'époque où la psychothérapie commence à s'intéresser au corps et au toucher. Il a été créé en Californie, par Margaret Elke. A cette époque se sont révélées plusieurs techniques de massage qui n'étaient pas des psychothérapies, mais qui n'étaient pas non plus des techniques soignantes au sens médical du terme. C'est pourquoi on parle à leur propos de «techniques psychocorporelles» dans la mesure où elles s'adressent autant au corps qu'au psychisme et à l'affectif. C'est particulièrement à Esalen, village situé sur la côte Pacifique, près de San Francisco, en Californie, que de nouvelles techniques ont vu le jour, et c'est Michel Meignant, sexologue français connu, qui a invité Margaret Elke en premier et a baptisé ce massage «massage Californien».

siècle. La plupart des pétrissages en sont issus. Il a donné naissance aux massages des kinésithérapeutes et sportif. En Europe, il y a peu d'écoles, mais aux Etats-Unis, et notamment en Californie, le massage suédois est très répandu, ce qui explique sa présence dans le SGM.

La «délinéation»

Ce qui singularise le SGM est d'abord son extrême exigence au niveau de la définition du corps. Les mouvements sont très précis et les mains suivent la forme du corps le plus rigoureusement possible. C'est ce que l'on appelle la «délinéation» qui permet une perception juste du schéma corporel et donne à la personne massée la sensation d'être particulièrement bien traitée. Le massage par ailleurs est toujours symétrique, ce qui a pour effet d'être très structurant. L'originalité de cette méthode vient aussi du fait qu'elle intègre intelligemment, d'une façon souple, d'autres techniques que le massage proprement dit: la respiration, les étirements, les rotations, les

SE FORMER & trouver un praticien

La pratique du Sensitive Gestalt Massage est encore aujourd'hui assez rare en France, les formations d'autant plus. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

Le Massage Arts of Touch®



crédit photo: Arts of Touch. Photographie : Michael Perin Wogenburg

Posture et respiration: Alchimie d'une rencontre et processus d'auto-guérison

par Yvelise Goubely

Le massage Arts of Touch® est une version inédite de relation par le toucher conçue au fil du temps et de plus de 20 ans d'expérience par Ray et Clotilde Swartley. Elle est le fruit de l'alliance subtile de diverses techniques corporelles venues d'Orient et d'Occident, et d'une pensée philosophique fondée sur l'exploration du potentiel humain, et celle de la conscience humaine. La technique de base fait appel au massage californien tel que Ray et Clotilde l'ont appris et enseigné pendant de nombreuses années au sein de l'Institut Esalen, à Big Sur en Californie. Ils ont ainsi peu à peu allié à leur geste les contributions des arts martiaux, du yoga, de la danse, de la méditation, de la respiration consciente et du rééquilibrage énergétique selon la tradition védique.

Un toucher conscient

Le massage Arts of Touch® se pratique sur table et se caractérise par une grande fluidité. Une huile parfumée permet d'établir en douceur un contact respectueux avec la personne massée. De grands mouvements sont appliqués sur toute la longueur du corps, en particulier avant d'approcher ou après avoir dénoué des zones de tensions. Recréant ainsi un sentiment d'unité, ces longs mouvements lents et rythmés rappellent le flux et le reflux profondément apaisant des vagues de l'océan caressant un rivage. S'y ajoutent de doux étirements et une mobilisation passive des articulations, le balancement aérien du corps. A cette souplesse s'allie la puissance d'un geste ferme et très enveloppant. Le praticien se sert autant de ses mains que de ses avant-bras et de ses bras pour masser, et ses jambes contribuent aussi bien à son propre soutien qu'à celui du receveur. Ainsi, le corps du praticien et la table elle-même feront-ils corps avec la personne massée, créant un sentiment de grande stabilité particulièrement sécurisant. Celui ou celle qui reçoit pourra alors s'autoriser à oublier ses craintes, à relâcher ses résistances, pour s'abandonner peu à peu à la confiance, se détendre en profondeur et s'ouvrir bientôt à une expérience intime où l'espace et le temps se confondent, comme dans la méditation. Un élément essentiel de cette technique réside également en la pratique du massage allongé sur le côté. Cette position extrêmement confortable et par-

ticulièrement sécurisante procure une détente naturelle des tensions du dos et protège sans l'intervention du mental l'intimité du devant du corps. C'est aussi la position la plus adaptée au massage des femmes enceintes, ou des personnes ayant trop de difficultés à s'allonger sur le dos ou sur le ventre.

Accueillir et accompagner

Tout comme dans le yoga et dans les arts martiaux, la maîtrise de la posture et du souffle fait parti intégrante de la technique Arts of Touch®, souvent comparée de ce fait à une danse, une méditation en mouvement, un enchaînement de Tai Chi... Savoir se positionner autour de la table et synchroniser sa respiration à ses mouvements sont la clé de tout massage de qualité et sont de plus un élément essentiel au maintien du bien-être du praticien. Il peut d'autant mieux transmettre la qualité de sa présence que la fluidité de ses gestes et l'harmonie de ses mouvements sont soutenues par le calme et la profondeur de sa respiration. Il peut également accueillir et accompagner sans se déstabiliser tous les événements d'une session, qu'ils soient d'ordre physique, végétatif ou émotionnel.

*La technique
est souvent
comparée à une
méditation en
mouvement.*

Recevoir en confiance et en conscience

La participation active de la personne massée à son massage est ici toujours encouragée. Pour la rendre possible, il s'agit avant tout de créer un climat de confiance. La qualité de l'accueil, de l'écoute verbale et non verbale du praticien, sa présence chaleureuse, l'attention de son regard, la franchise de son geste, sont autant de facteurs susceptibles de véhiculer la justesse de son intention et son désir sincère de partager son savoir-faire au bénéfice de chacun. Le respect du corps offert au massage dans la vulnérabilité de sa nudité ou de sa semi-nudité est également primordial. Une attention méticuleuse est portée au fait de ne jamais exposer la personne d'une façon qui pourrait s'avérer gênante, en particulier en ce qui concerne les parties génitales. Ainsi rassurée, elle est invitée à s'exprimer librement et à se mouvoir en fonction de son ressenti pendant la session, de sorte à adhérer à ses véritables besoins et à pouvoir les communiquer. Cette libre

expression offre au praticien des clés inestimables pour son massage, car elle favorise l'écoute de ses mains tout en lui évitant l'écueil de ses propres projections. Le massage peut ainsi rester centré sur la personne et sur son unicité. Se sentir accueilli, reconnu et accepté exactement tel que l'on est et là où l'on en est dans l'instant présent, sans qu'aucune intention «réparatrice» ne vienne interférer, renforcera le sens de la responsabilité personnelle, même s'il est guidé par les mains du praticien. Car la personne massée ne peut que se trouver grandie et exaltée par la perception de son propre pouvoir, celle de son intelligence intuitive et celle de sa sagesse intérieure émergeant dans sa conscience.

Au-delà de la technique, les bienfaits

De tous ces éléments, on comprend que ce massage est plus qu'une simple technique corporelle, qu'il dépasse largement la frontière des mains et du corps qu'elles accompagnent. Car au-delà de la réduction du stress par la relaxation qu'il procure, du soulagement des inévitables tensions physiques, de l'apaisement des tourments émotionnels de notre quotidien, il permet de mettre en mouvement la circulation de nos énergies les plus intimes et d'en libérer le flux. Il est important de préciser à ce stade que ce massage n'est pas de nature médicale, n'étant pas motivé par un diagnostic de pathologie physique nécessitant une quelconque forme de rééducation ou de traitement. Il n'a également aucun objectif thérapeutique, ne présupposant pas que les personnes s'offrant au massage souffriraient d'un quelconque dysfonctionnement psychologique nécessitant une intervention spécialisée. Il est néanmoins indéniable que l'apaisement des tensions corporelles et des tracés de l'esprit sont susceptibles d'engendrer des modifications profondes de la personnalité, au même titre que le feraient par exemple la pratique régulière du yoga ou de la méditation. Car ce massage offre la possibilité d'un véritable voyage au centre du Soi, dans cet espace intérieur privilégié de bien-être et de calme où les valeurs que l'on découvre sont de nature universelle. Il ouvre la porte de la conscience du «maintenant», libérée de la tyrannie des émotions, des identifications et des projections de l'ego. Il permet d'accéder à la simplicité apaisante de la douceur, de la tolérance, de la tendresse et de l'amour dans la relation à soi. La relation aux autres s'en trouvera d'autant plus harmonieuse et équilibrée que notre cœur se sera ouvert à nous-mêmes. La relation à l'univers qui nous entoure sera colorée par la beauté que notre regard neuf sur nous-mêmes saura alors lui découvrir.

Le massage Arts of Touch® est donc avant tout un outil de bien-être, et c'est art qui peut s'apprendre et se transmettre. Il considère chaque individu comme un être en mouvement vers une exploration plus fine de son corps et de son intériorité, qu'il s'agisse des personnes massées, des étudiants de la technique ou des praticiens qui s'y dévouent. Et s'il possède des vertus bienfaitrices, elles relèvent de l'alchimie d'une rencontre et des processus mystérieux de l'auto-guérison.

SE FORMER & trouver un praticien

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

致 ZHI
柔 ROU
家 JIA

le pas de Pégase



L'école du développement de la douceur

Cours hebdomadaires à Paris
Stages et formations à Paris & en province

LES FORMATIONS

QI GONG - NEI GONG

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

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

TAI JI QUAN - BA GUA ZHANG - XING YI QUAN
Au-delà des styles et des particularismes, comprendre l'essence des arts martiaux internes chinois - Préparation aux diplômes techniques et d'enseignement de ces disciplines.

Le pas de Pégase - 90, rue La Fayette 75009 Paris
Tél/Fax 01 40 22 07 05 - contact@lepasdepegase.com
site: lepasdepegase.com - 06 62 16 56 79 - 06 61 16 37 33

LES FORMATEURS

LAURENCE CORTADELLAS
Professeure de QI GONG
Diplômée de la FAEQG
Fondatrice des cycles "QI GONG pour enfants"

JEAN-MICHEL CHOMET
Professeur d'arts martiaux internes chinois et de QI GONG, diplômé d'état
Directeur technique de la fédération de QI GONG (FAEQG)

NICOLAS IVANOVITCH
Professeur d'arts martiaux internes chinois, diplômé d'état
Responsable européen d'"Essence of Change"

BRUNO REPETTO
Acupuncteur-ostéopathe
Auteur du livre "Bienheureuse maladie" éd. Dervy

Lympho-*E*nergie

Une discipline qui allie relance lymphatique manuelle et énergétique chinoise pour optimiser nos ressources énergétiques

par Dominique Jacquemay
diplômée en Médecine traditionnelle chinoise de Shanghai

Si on a longtemps cru qu'il fallait travailler en force pour obtenir des résultats dans le domaine des techniques manuelles, la Lympho-Energie, qui est une nouvelle conception du drainage lymphatique, nous montre le contraire. Il s'agit d'une technique manuelle très douce qui associe un travail sur les points d'énergie pour différentes indications de bien-être et de prévention de la santé: le stress, la perte de vitalité, la fatigue, le ralentissement de la circulation sanguine, la rétention d'eau, la cellulite... Bref, une véritable panacée qui renforce également l'immunité.

Qu'est-ce que la lymphé ?

Au cours de l'histoire, la lymphé a été un des liquides du corps qui est resté le plus longtemps méconnu. Cela est probablement dû à la transparence et à la limpidité qui lui a donné son nom (le mot latin *limpidus*, clair, limpide). Ce terme a été employé en 1653 dans *Nasa Lymphatica*, traité écrit par Thomas Bartholin à Copenhague.

Si certaines sociétés traditionnelles avaient quelquefois la notion d'un «sang blanc» par opposition au «sang rouge», il semble qu'elles n'aient pas réellement distingué le système lymphatique comme une voie spécifique de retour du sang, passant par des ganglions lymphatiques, parallèles au circuit veineux.

Les Grecs, qui ont été à l'origine de la conception anatomique de l'Occident, parlaient de «vaisseaux lactés» (Hérophile, Erasistrate). On se rappelle aussi que dans les quatre tempéraments d'Hippocrate, on retrouve à côté du tempérament «sanguin», «biliaire» ou «atrabilaire», le tempérament «lymphatique». Celui-ci n'a d'ailleurs que peu de véritable rapport avec la lymphé. En réalité, le fait que les Grecs connaissaient le système lymphatique est aujourd'hui très discuté. N'oublions pas

que leur anatomie consistait en une circulation de liquides, d'humeurs, et d'air (*pneuma*) dans le corps.

La lymphé et les liquides organiques

Il a fallu attendre les premiers anatomistes du début du 17^e siècle pour isoler ce liquide du reste de la circulation sanguine: Asseli sur le chien (1662), le Français Jean Pecquet (1651), et surtout le Suédois Olof Rudbeck (1651).

Le corps humain est composé de 70 % d'eau. Celle-ci est constituée par le liquide intracellulaire et le liquide extracellulaire. Dans ce dernier compartiment l'on trouve le sang, le liquide interstitiel (qui baigne l'ensemble de nos cellules) et la lymphé. Ils sont des lieux d'échanges permanents.

La lymphé représente 15 % du poids corporel. Cet «élixir de vie» tel que le nommait Alexis Carrel baigne la plupart de nos tissus et circule en grande partie en surface, juste sous la peau. Son rôle est de purifier et de régénérer notre organisme. Ce liquide blanc nacré emporte dans son courant de nombreuses toxines qu'il achemine vers de petites stations d'épuration que sont les ganglions. Ce processus naturel, permet à la lymphé d'être filtrée et enrichie en lymphocytes pour se déverser en fin de périple dans la circulation sanguine. Il faut savoir que le système lymphatique n'a pas de pompe comme la circulation sanguine; il est donc souvent déficient et nécessite une remise en route manuelle sous forme de manœuvres légères et subtiles.

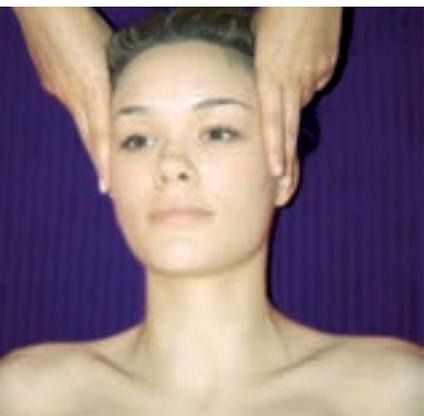
Lymphé et énergie

Selon mon expérience, il ne suffisait pas de relancer la lymphé, il fallait y associer un travail énergétique car, l'énergie, c'est-à-dire le Qi pour les Chinois, est à l'origine de tout mouvement des liquides. Il évoque à la fois le souffle, la transformation et le mouvement permanent de la force de vie. Si le sang (*Xue*) ou les liquides organiques (*Jin Ye*) sont ralentis, des déséquilibres énergétiques en sont à l'origine. Le corps a donc besoin d'être traité dans sa globalité par un soin holistique.

La lymphé en MTC

La conception chinoise de la circulation de liquides

*Alternance
de pressions
et de relâchés,
véritables
«pompages».*



crédit photo: Dominique Jacquemay

organiques est tout à fait particulière. La lymphe ferait partie des *Jin*, puisque sa nature est fluide. Elle a pour fonction d'«humecter», de nourrir la peau: la chair en superficie et nos organes et viscères (*Zang/Fu*) en profondeur.

Comment se déroule une séance de Lymphe-Energie ?

La séance commence tout en douceur par des respirations. Il n'est pas rare de s'endormir tant la méthode est subtile et apaisante. Cette mise en route favorise une meilleure circulation de l'énergie dans les trois foyers taoïstes (supérieur, moyen et inférieur). Ensuite viennent des effleurages énergétiques, effectués selon le tracé des méridiens, ils vont harmoniser chaque partie du corps. Le praticien lymphe-énergiste est alors prêt pour démarrer la relance lymphatique. Il stimule dans un premier temps à même la peau des zones riches en ganglions situées juste dans des plis de flexion, puis ses mains expertes appliquent de petits mouvements «en vague». Précis et superficiels, ils consistent en une



crédit photo: Dominique Jacquemay

alternance de pressions et de relâchés, véritables «pompages» effectués par un jeu de doigts tout à fait propre à cette méthode. Ces pompages sont identiques au rythme des contractions intrinsèques de vaisseaux lymphatiques. Au niveau énergétique, la lymphe-énergie utilise de points d'énergie qui vont renforcer l'effet du drainage lymphatique. Le toucher lymphatique et énergétique s'allie à merveille dans cette méthode. Les points les plus couramment utilisés pour la circulation liquidienne du corps seront donc des points surtout en rapport avec l'énergie de la Rate, du Foie et du Rein, tels qu'ils sont décrits en Médecine traditionnelle chinoise. Si les méthodes de drainage lymphatique classiques ont l'inconvénient par la mobilisation des toxines de laisser des sensations de fatigue en fin de séance, ici, il n'est rien, on se sent épuré, détendu et vitalisé grâce à l'usage des points d'énergie. Un état de bien-être et légèreté se fait sentir dans tout le corps.

SE FORMER & trouver un praticien

Dominique Jacquemay propose des formations en France, en Belgique ou encore au Brésil. De nombreux praticiens ont déjà été formés à cette méthode. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

MASSAGE THAI

FORMATION PROFESSIONNELLE DIPLOMANTE

- NUAD THAI (MASSAGE TRADITIONNEL)
- LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAI
- TOKSEN
- YAM KANG



WWW.NEI-KUNG.COM

ASSOCIATION NEI-KUNG
1, RUE DE L'ENCHEVAL 75019 PARIS

TEL : 06.63.38.63.93
01.42.40.33.46

王氏黃家中醫學院

Vous voulez

UNE QUALIFICATION DE VÉRITABLE PRATICIEN EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE IMMÉDIATEMENT APPLICABLE

Réalisez-la avec :

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



Agréée par l'Université de Médecine de Pékin

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

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

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

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

Renseignements

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

Massage aux huiles

Au-delà du toucher, les vertus des plantes

par Chantal et Lionel Clergeaud

Jusqu'au début de notre siècle, l'huile, ce concentré de lumière et d'énergie de la graine, avait conservé cette place privilégiée et l'on respectait ses qualités en la produisant de façon noble et traditionnelle (moulins à huile avec meule de pierre). De nos jours, les grandes industries alimentaires ont réussi à en faire une vulgaire matière grasse liquide nutritivement morte et sans intérêt thérapeutique, ne contenant plus que des calories vides, «grâce» à une pléiade de traitements chimiques, tous plus agressifs les uns que les autres. Or pour jouer à fond son rôle d'aliment, de facteur de santé et de beauté, l'huile doit être de qualité irréprochable, c'est-à-dire non raffinée, de première pression à froid, en provenance de graines arrivées à juste maturité et cultivées par des méthodes de l'agriculture biologique. Ainsi obtenues, les huiles vont nous apporter des éléments vitaux indispensables comme la précieuse vitamine F et autres acides gras si utiles à l'élaboration des prostaglandines, véritables hormones naturelles. La vitamine F, encore appelée facteur F ou vitamine anti-eczématyque, correspond aux acides gras poly-insaturés (AGPI) —dont les 3 principaux: les acides arachidonique, linoléique et linoléique—. Ces AGPI se comportent à la manière de catalyseurs et favorisent notamment l'utilisation des vitamines liposolubles: A, B4, D, E, K, I et J. Leur rôle est fondamental; ils régularisent notamment le métabolisme

des graisses nocives pour le cœur, réduisent le taux de cholestérol, préviennent les maladies cardiovasculaires, stimulent les défenses de l'organisme, permettent la formation des prostaglandines, interviennent au niveau de la fertilité et se révèlent comme l'un des meilleurs protecteurs de l'épiderme.

Les acides gras : saturés et insaturés

La qualité d'une huile dépend essentiellement du taux d'acides gras saturés et d'acides gras insaturés. Les premiers, peu digestes et nocifs en excès pour le système cardio-vasculaire, sont néanmoins importants dans la lubrification intestinale; les seconds, eux, sont indispensables, et jouent un rôle de tout premier ordre dans l'édification cellulaire, le transport de l'énergie et la protection du système cardio-vasculaire. Se rappeler notamment que les acides gras insaturés que l'on trouve dans les huiles raffinées se comportent comme des acides gras saturés du fait des transformations chimiques opérées, d'où la nécessité de bannir les huiles raffinées.

Les huiles de massage

Dans la plupart des techniques du toucher, les mains doivent pouvoir travailler en souplesse et ne pas être freinées dans leur action. L'utilisation d'une huile facilite le travail des mains. Recou-

vertes d'un film très léger, elles vont pouvoir glisser et épouser en souplesse tous les reliefs du corps. Plus qu'une simple substance grasse et glissante, l'huile de par sa composition et les substances actives que nous pouvons lui ajouter, possède une action nutritive, réhydratante et régénératrice.

Riches en acides gras insaturés, les huiles végétales pénètrent bien l'épiderme, le nourrissent, le protègent en reconstituant le film lipidique, lui redonnent finesse, éclat et souplesse grâce à leur action adoucissante, assouplissante, tonifiante et régénératrice et nous préservent d'un vieillissement prématuré. Bien tolérées par la peau, elles ne sont passibles d'aucune réaction allergique, ne présentent pas d'incompatibilité et jouent un rôle prépondérant dans la protection et l'hydratation de notre peau grâce à leurs acides gras essentiels. A l'inverse, les huiles minérales (paraffine, glycérine...) produits de la distillation du pétrole, doivent être totalement écartées. Elles ne pénètrent pas la peau et auraient plutôt tendance à l'asphyxier.

Deux sortes d'huile

Vous aurez le choix entre deux sortes d'huile:

- Les simples qui ne nécessitent aucune préparation; les meilleures pour le corps sont les huiles de sésame, d'olive, de noisette, de coco, d'amande douce. Sans oublier le beurre de karité et le monoï.
- Les plus sophistiquées qui vous demanderont un peu de temps pour les préparer mais en revanche vous offriront en prime les propriétés des plantes que vous leur aurez incorporées.

Elles jouent un rôle prépondérant dans la protection de la peau.

Vous les obtiendrez : en faisant macérer dans une des huiles précitées (ou un mélange d'huiles) une ou plusieurs plantes, ou en mélangeant des huiles végétales et des huiles essentielles, ou encore en combinant ces deux techniques. Quelques exemples : huile de lavande (détend et apaise), huile de serpolet (favorise le bronzage), huile de romarin (tonifie), huile de camomille (soulage les rhumatismes), huile de lys (adoucit l'épiderme), huile de sauge (revitalise les tissus), huile de fenouil (atténue les rides), huile de souci (nourrit les tissus), etc. Enfin, quelle que soit l'huile (ou le mélange) que vous choisirez, elle aura — c'est ce qui fait la richesse de ces huiles — une action double (plus ou moins efficace selon le dosage et les plantes qu'elle contient) : sur la beauté de la peau (améliore l'élasticité, conserve sa vitalité, douceur et fermeté, régularise le taux d'hydratation, raffermi, tonifie les tissus.); une action plus profonde sur la santé de l'organisme tout entier.

Clin d'œil pratique

Conservez vos huiles et vos mélanges dans de petits flacons en verre opaque, à l'abri de la lumière, dans un endroit frais. Vérifiez bien que les huiles que vous utilisez soient de l'année, en particulier pour celles qui rancissent facilement comme les huiles de noix, de tournesol, de soja et d'œillette.

Clin d'œil santé

Pour bénéficier pleinement des propriétés de vos huiles de massage et de beauté, assurez-vous que :

- Les huiles végétales soient de première pression à froid, vierges et non raffinés, en provenance de l'agriculture biologique, ni oxydées, ni acides.
- Les huiles essentielles doivent provenir de plantes sauvages ou biologiques et être assorties du label HEBBD (huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie) qui est une garantie optimale de qualité.
- Les plantes doivent être fraîches ou séchées de l'année en cours et de production sauvage ou biologique. —■

SE FORMER & trouver un praticien

Consultez le carnet d'adresses p. 62.

QUELQUES RECETTES...

Voici ici quelques exemples d'huiles de massage qui ont fait leurs preuves, mais que vous pouvez personnaliser en remplaçant les huiles essentielles et les plantes par d'autres plus adaptées à votre problème ou dont vous préférez le parfum. Réalisez ainsi vous-même vos huiles aux plantes : fleurs, feuilles ou racines (fraîches de préférence, sinon sèches) + de l'huile végétale au choix. Remplissez le flacon de plantes. Recouvrez d'huile végétale. Laissez macérer au soleil si possible une dizaine de jours. Filtrez en pressant bien les plantes pour récupérer toute l'huile. Vous pouvez y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle.

JAMBES LOURDES

Mélangez ensemble tous ces ingrédients.

- 20 cl d'huile de sésame ou d'olive
- 20 gouttes d'huile essentielle de citron
- 20 gouttes d'huile essentielle de cyprès toujours vert
- 20 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne
- 20 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 30 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie

Cette huile permet de défatiguer et décongestionner les jambes lourdes et gonflées après la journée de travail et soulager tous les problèmes de pieds enflés, de mauvaise circulation et «d'impatience» dans les jambes.

Allongé sur le lit, jambes à la verticale, appliquez l'huile par massages ou effleurages légers en mouvements circulaires des pieds à l'aîne, en remontant vers le cœur. Gardez les jambes surélevées quelques minutes avant de «rebouger» et dormez, si vous le pouvez, en surélevant les deux pieds de votre lit.

ANTI-CELLULITE

Mélangez l'huile et les huiles essentielles.

- 20 cl d'huile de sésame ou d'olive ou de tournesol
- 30 gouttes d'huile essentielle de palmarosa
- 30 gouttes d'huile essentielle de cyprès «toujours vert»
- 30 gouttes d'huile essentielle de cèdre
- 30 gouttes d'huile essentielle de citron

Appliquez cette huile matin et soir après le bain ou la douche et pour encore plus d'efficacité après une friction au gant de crin.

CALMANTE

Mettez les fleurs et l'huile à macérer 8 jours au soleil. Filtrez et ajoutez l'huile essentielle.

- 15 cl d'huile d'amande douce
- 10 cl d'huile de rose musquée
- 20 fleurs de mauve
- 20 fleurs de tilleul
- 20 fleurs d'oranger
- 15 gouttes d'huile essentielle de mandarine ou de petit-grain bigarradié

Cette huile favorise le sommeil et la détente.

TONUS

Mélangez tous les ingrédients.

- 10 cl d'huile d'olive ou d'amande douce
- 10 cl d'huile de sésame
- 5 cl d'huile de rose musquée du Chili
- 20 gouttes d'huile essentielle de romarin 1,8 cinéole
- 25 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie

Tonifie et revitalise.



crédit photo : Test Emoi

Touch for *H* Health

La santé par le toucher

par Evelyne et Rolf Kammerer

Le Touch For Health, les concepts «Trois en Un» part du principe qu'un toucher aimant est la seule sensation plus forte que la douleur... Au cours de notre vie, nous avons été conditionnés à

Ses origines

Cette méthode a été développée dans les années 60 par le Dr John Thie, chiropracteur américain qui trouva qu'une technique aussi simple que les tests musculaires pouvaient être utilisables par tous. J. Thie fut lui-même élève du Dr G. Goodheart, le créateur de la kinésiologie appliquée, mais pour celui-ci, le TFH n'est pas de la kinésiologie, c'est un système adapté au grand public, facile à apprendre, qui doit simplement s'appeler La Santé par le Toucher. L'idée de J. Thie a en effet été dès le départ de «vulgariser» la kinésiologie appliquée et de la rendre accessible à tous. Il voulait donner un outil simple à utiliser et à appliquer principalement dans le cadre familial. Gordon Stokes vers 1973 rencontra J. Thie qui venait de débiter avec le TFH, et devint un peu plus tard le directeur international de la formation pour la fondation de TFH. Pendant douze ans il dirigea ainsi l'entraînement des instructeurs TFH dans le monde entier. Il créa ensuite en 1983 les concepts «Trois en UN» (corps-mental-esprit) démarqués par rapport à la kinésiologie appliquée et la kinésiologie spécialisée en général. L'objectif principal est de travailler sur le doute de soi et de fournir une possibilité de choix là où la personne ne croit plus en avoir. Le vrai stress, c'est l'absence de choix !

nous isoler par rapport au toucher : s'il y a en Inde les Intouchables, il y a en Occident les intouchés. Le test musculaire implique le toucher et un toucher d'une implication extrêmement respectueuse. Car chacun de nous est sa propre source pour savoir ce dont nous avons besoin pour aller mieux. Pour cela, la technique du TFH utilise les tests musculaires. Il s'agit là d'une communication avec l'autre et principalement avec soi.

Le test musculaire

Le test de 42 muscles est enseigné. Muscles qui sont encore les écrans de nos stress... Grâce à ces tests, chacun peut découvrir entre autres les principaux blocages de l'énergie vitale, les facteurs qui affaiblissent, déséquilibrent l'organisme et rétablir l'équilibre énergétique autant que le système musculaire de la personne testée. Les différentes méthodes de rééquilibrage utilisées (points neurolymphatiques, neurovasculaires, d'alarme, méridiens...) sont empruntées tant à la tradition orientale qu'à la science occidentale.

Comment cela fonctionne ?

Le test en TFH se pratique allongé ou debout. En Trois en UN, pour la plupart du temps, il est pratiqué debout car nous voulons que la personne reste consciente face à ses problèmes/solutions... Celle-ci ne vient pas avec un problème, mais avec sa solution. Quand nous testons une personne, nous lui demandons simplement de verrouiller le muscle testé. La personne maintient la pression tout aussi légèrement que la personne qui teste. Grâce au test, nous disposons d'un feedback corporel précis et

simple par lequel le corps confirme son intelligence, dit son histoire, ses besoins, les priorités à respecter parmi les multiples corrections possibles qui sont d'ordre structurel, émotionnel... Le test nous permet aussi de vérifier immédiatement si les corrections appliquées ont été efficaces. Test, correction, contrôle... tout ce qui a été testé «faible» est maintenant «fort». Bien sûr la stratégie propre à une séance ne se résume pas à appuyer sur bras et jambes. C'est un art et toute une approche. Le langage du corps est kinesthésique et nous utilisons des corrections physiques qui parlent le langage du corps, nous apprenons à «décoder» ce langage sans imposer une histoire à la personne. Simples et douces, ces corrections libèrent effectivement les énergies bloquées par les traumatismes passés et actuels. A travers ce bio-feedback du corps, nous reprenons contact avec nous-mêmes et apprenons humblement à respecter l'autre... car aucun d'entre nous n'a la même réponse face à la vie. Plutôt que de déterminer force ou faiblesse, tout devient réponse, «sa» réponse et l'occasion d'apporter une correction là où le corps nous guide. Dès le premier test vous pouvez voir, sentir, comment vous avez appris à toucher, approcher, écouter, communiquer... Et en peaufinant votre test, vous pouvez embellir votre communication. Ainsi le TFH est un ensemble de techniques qui révèle et accroît la valeur de chacun.

**Les muscles
sont les écrans
de nos stress.**

SE FORMER & trouver un praticien

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

inscription et consultation gratuites !!



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

A Paris, Bruxelles ou Yaoundé ?

La réponse sur Internet !

**ANNUAIRE
FRANCOPHONE
des Arts
Energétiques**

www.generation-tao.com/annuaire



École de
SHIATSU
www.shiatsu.fr

LA SEULE ECOLE en France à proposer des formations structurées tout au long de l'année, en semaine (journée et soirée) et week-ends.

Trois types de formation :

Liberté : 1000 h - Découverte : 250 h - Initiation : 100 h

Concepts fondamentaux, Aromathérapie, Relaxation par le shiatsu de l'adulte et de l'enfant, Remise en forme par le shiatsu, Shiatsu en entreprises, Shiatsu assis, Shiatsu du visage, Shiatsu du sportif, Shiatsu de la silhouette, Shiatsu de la femme enceinte, Shiatsu de la personne âgée, **Shiatsu pour fumeurs**, etc...

Une offre pédagogique incluant pratique et mise en œuvre
(marketing, supervision, relation d'aide, déontologie...)

École de Shiatsu

41, rue de Paradis, 75010 Paris

Tél. : **01 45 23 48 88**

membre du Syndicat National de Shiatsu Professionnel

R.C. Paris A671 035 277 000 19



Taiji-Quan, Qi-Gong Pakua et Tui-Shou

2^e Stage d'été international

à la Faute sur Mer, entre plage et forêt

太極拳

Trois semaines au choix, sous la direction de Thierry Alibert et d'un collectif de 12 enseignants : Jean-Jacques Galimier, Michel Jreige (Thérapeute en MTC), Katy Barcelo, Pascal Pradoux (Thérapeute en MTC), Agnès Brouillaud, Thierry Huguet, Jean-Luc Chastanet, Nicole Parisot, Charles Henry Belmonte, Hacène Ait Hader, Philippe Brethomé, Betty Ferolles.

1/5, 8/12, et 15/19 août 2005

Ateliers proposés : Etude de la forme moderne 108 de Yang Chen Fu (3 parties) - Pakua Zhang (Bagua Zhang) - Tai Chi de l'Eventail - Bâton long (Ta Ji Gun) - Tui Shou codifiés et libres, Qi Gong des 5 éléments - Epée (forme simplifiée 24 pas de Pékin), Sabre Yang, 12 cercles énergétiques de combat, Ba Ji Quan, Petit et Grand Sanshou, Tai Yen Gong, Epée avancée, Forme ancienne de Yang Lu Chan, Etirement des méridiens.

Renseignements : Thierry Alibert, Av. Henry Mazet 46300 Gourdon

05 65 41 14 95 - 06 08 58 45 57

email : alibert.thierry3@wanadoo.fr • web : www.thierryalibert.com

ou Office du tourisme de la Faute • 02 51 56 45 19

email : ot.lafautesurmer@wanadoo.fr • www.lafautesurmer.com

Le Toucher massage

Un «outil» précieux à l'usage des soignants pour l'accompagnement en fin de vie

par Joël Savatovski, extrait de l'ouvrage : *Manuel de soins palliatifs*, Dunod, Juin 2001, chapitre «Le toucher massage»

Si le toucher est sans doute le premier sens à apparaître, il est sûrement le dernier à disparaître. On peut être sourd, aveugle, muet, on sent toujours. C'est souvent le dernier moyen de communication avec les personnes en fin de vie, mais aussi avec toutes celles qui souffrent ou qui ne peuvent communiquer par la parole (aphasie, paralysie, coma, problèmes de langue ou de culture). Toute notre vie, nous ressentons le besoin d'être touchés et nous recherchons d'une façon ou d'une autre la satisfaction de ce besoin élémentaire, aussi indispensable que se nourrir, vêtir, s'accoupler, dormir.

Le Toucher : Sens interdit

Malgré ce besoin vital et équilibrant chez l'homme, le toucher, parmi tous les sens, apparaît comme le plus réprimé, du moins dans notre société occidentale. (...) Toute cette retenue du toucher bloque d'une manière chronique nos

gestes vers les autres. Nous nous retenons et cela se manifeste physiquement, musculairement, sous forme de micro-contractions qui s'accumulent et finissent par rigidifier complètement notre comportement.

Tout le problème semble résider dans l'interactivité du toucher. C'est en effet le sens de la réciprocité immédiate.

Pourquoi le Toucher-Massage ?

Vous avez tous fait l'expérience des mains qui, d'emblée, vous apaisent, vous réchauffent, vous donnent du baume au cœur. Parfois, les mains de la personne qui vous est chère peuvent plus pour soulager vos maux que les meilleurs praticiens du monde. De même le massage est-il bien autre chose qu'une technique à effet mécanique. Son effet majeur se trouve dans la relation qui s'établit entre celui qui masse et celui qui est massé. C'est pourquoi la définition du massage au Journal Officiel ne peut me satisfaire. Elle est bien trop réductrice et correspond mal à la réalité des demandes et des besoins. Car pour ma part, et comme je le pratique depuis plus de vingt ans, je ne considère évidemment pas seulement le massage comme une technique manipulatrice de tissus. C'est un art que je définis avant tout comme : une intention bienveillante qui prend forme grâce au toucher et à l'enchaînement de gestes sur tout ou partie du corps, qui permet de détendre, relaxer, remettre en forme, rassurer, communiquer ou simplement procurer du bien-être, agréable à recevoir et qui plus est à pratiquer. C'est pourquoi j'appelle la méthode «toucher-massage®» (...).

Nous savons que le massage était pratiqué de façon empirique depuis des millénaires, en Chine, un peu partout dans le monde, chez les Romains, les Grecs, les Egyptiens. Aujourd'hui, cette pratique est encore universelle, que ce soit chez les Africains, les Esquimaux, dans les milieux les plus retirés ou, au contraire, les plus avancés de la Société. Dans certains pays, les mourants sont entièrement massés, imbibés d'huile, par un membre proche de la famille. En Kabylie, on masse les pieds enduits d'huile d'olive des personnes qui vont mourir. Mais parfois c'est le corps entier qui est pris en charge. (...)

Plus récemment, chez nous, il faut le rappeler, les massages se sont développés dans le cadre des soins infirmiers. Cette pratique, d'abord réservée aux hommes, est devenue progressivement une spécialité «infirmier-masseur». En fait,



*Une intention
bienveillante qui
prend forme grâce
au toucher.*

photographe: Thierry Nava. Photo parue dans «le Toucher-Massage», Joël Savatovski, éd. Lamarre.

ce n'est qu'en avril 1946 qu'est née la profession de masseur-kinésithérapeute, créant alors ses propres critères de compétence. Depuis, la Kinésithérapie s'est considérablement développée, affinée, perfectionnée aux dépens - il faut bien le constater - du massage manuel laissé pour compte et réduit à un acte codifié, technique et symptomatique. Avec un engagement très masculin pour la technicité (au détriment du relationnel) le massage est alors devenu plutôt musculaire, réflexologique, cellulitique, mécanique... et déjà certains appareils tendent à le suppléer. (...)

Le toucher, les massages et les soins palliatifs

En soins palliatifs, ce ne sont ni le traitement, ni la visée thérapeutique de guérir qui sont prioritaires, mais prendre soin de la personne dans sa globalité, dans son intégrité, qu'elle vive le mieux possible les jours qui lui restent à vivre. Ce n'est donc pas par hasard qu'une approche comme le toucher-massage trouve un écho extrêmement favorable, cette démarche globale étant respectueuse des réels besoins de chacun.

En soins palliatifs le soignant libéré de la pression thérapeutique, de la nécessité de résultats tangibles —guérir à tout prix —peut s'exprimer comme «il l'entend», à d'autres tâches en apparence moins nobles, mais oh combien utiles: «être aux petits soins» de celui qui en a besoin. (...)

La non-reconnaissance du malade comme sujet vivant, l'absence d'implication du soignant, ajoute de la souffrance, du sentiment de solitude et d'abandon à la souffrance physique et psychique du malade. Il est un fait irréfutable: la relation soignant/soigné ne peut se limiter à la relation verbale. (...) Le soignant doit répondre impérativement malgré une certaine gêne aux besoins des patients et en particulier celui impérieux d'être touché. Cette proximité des derniers instants, le contact par le toucher, peut permettre au soignant en unité de soins palliatifs de dédramatiser la situation, de se déculpabiliser et d'avoir le sentiment d'accomplir au mieux la tâche d'accompagnement vers la mort. (...)

La simplicité du toucher-massage doit inciter les soignants à inviter les proches, souvent démunis et gardant une distance bien malgré eux, à pratiquer et réintégrer en douceur cette relation d'aide par le toucher. Un moyen de reprendre contact, de redonner un peu d'intérêt et de motivation à la personne en fin de vie.

Les soins palliatifs sont des soins actifs qui prennent en compte l'ensemble de la personne pour soulager ses douleurs physiques, sa souffrance morale et améliorer son confort. Le Toucher-Massage s'inscrit bien dans cette démarche «compassive» d'accompagnement en exprimant au malade, aussi longtemps qu'il est en vie, la meilleure qualité de soins jusqu'au dernier moment. Mais le toucher-massage est plus que cela. Au soignant, il permet de s'exprimer libéré des contraintes de la technique, d'être lui-même avec le malade, de le traiter d'égal à égal, facteur considérable d'épanouissement et de mieux-être du soignant dans le cadre de son travail. C'est aussi une façon d'appréhender et de dédramatiser la peur de la mort. «J'ai pris une demi-heure pour masser un monsieur âgé en fin de vie. De grands sourires (cette personne ne parlait plus) m'ont permis de comprendre que cela lui faisait beaucoup

de bien. Je l'ai quitté, son corps était détendu et son visage serein. Ce monsieur est décédé quelques heures plus tard. Pour moi, ce fut une expérience porteuse, le massage donné avait été un support extraordinaire pour l'accompagner et beaucoup de mes peurs de la mort sont tombées ce jour-là», se rappelle Nadia aide-soignante. Et puis, c'est appliquer au quotidien l'indispensable «prendre soin de soi pour prendre soin des autres» et, par exemple, en passant un moment privilégié avec le malade, en caressant ses mains, massant son visage ou ses pieds, tranquillement. (...)

Vertus et applications classiques

On ne peut développer ici les nombreuses vertus du Toucher-Massage. Elles sont infinies et toutes adaptables à chaque cas. On citera toutefois quelques applications classiques, «valeurs sûres», tout d'abord: le toucher-massage des mains, particulièrement agréable à recevoir et facile à réaliser* (...) La main présente le grand avantage d'être accessible à tout moment et sans grand tabou. (...) ; le massage des pieds est sans doute le massage minimal prioritaire des personnes alitées (...); le Toucher-Massage du ventre est un excellent moyen de détendre et de relaxer profondément le malade. Plus délicat, plus intime peut-être que pour les autres parties du corps, il contribue à l'apaisement. Façon simple et naturelle aussi d'apporter aide au travail de transit intestinal si souvent bloqué. Il en est de même du massage du visage ou plutôt de la tête (visage et cuir chevelu), massage très intuitif, plein de délicatesse, de douceur, d'intimité et de respect. Il permet de détendre immédiatement, dans une sensation agréable de sécurité et de confiance. C'est le massage de jouvence qui embellit le visage aux traits détendus. L'effet est immédiat. Le Toucher-Massage du «grand dos» — l'axe vertical reliant le bassin à la tête qui supporte tout — ou, selon les conditions, plus localisé, est très souvent réclamé par les patients. Il apporte confort, soulagement immédiat et s'accompagne d'une sensation de mieux-être. Il se pratique la plupart du temps le patient étant allongé sur le côté et calé par les oreillers, mais aussi dans le fauteuil avec appui thoracique et frontal ou encore au bord du lit, «jambes pendantes», habillé ou dos nu, avec ou sans huile. —

Une démarche «compassive» d'accompagnement.

SE FORMER & trouver un praticien

Joël Savatofski, diplômé d'état à la masso-kinésithérapie, titulaire d'une maîtrise en psychologie, fondateur de l'Ecole Européenne du Toucher-Massage, formateur-consultant, auteur. La méthode spécifique du toucher-massage — création et exclusivité de Joël Savatofski — est enseignée avec succès depuis vingt ans par l'Institut de formation dont il est le fondateur et l'animateur. Avec une équipe de permanents, tous formateurs agréés, l'Institut de formation propose des stages, formations, conférences en France et à l'étranger et intervient également sur demande en «intra» (établissements hospitaliers et assimilés).

Méthode Clématis®

La découverte de soi par le toucher

par Nicole Lavigne



crédit photo : Nicole Lavigne

La connaissance de soi, telle qu'enseignée par Krishnamurti, se trouve dans la faculté de se comprendre soi-même. Sur ce même principe, la méthode Clématis® se situe dans l'expérience directe de la découverte de soi par le toucher. Cette découverte se révèle créatrice et libératrice, sur le mode relationnel, dans la compréhension de soi et de l'autre.

Le Praticien Clématis® s'adapte à la sensibilité de chaque personne, et suivant les besoins de l'instant présent, il agit tant sur un plan physique, énergétique qu'aurique. Il ajuste avec finesse chaque geste. Ses mains écoutent et répondent en miroir avec justesse. Chaque personne arrive avec son histoire. Elle devient ainsi actrice de sa séance et participe tant consciemment qu'inconsciemment à son déroulement.

Dans le cadre d'une psychothérapie par le corps, le toucher Clématis® offre l'opportunité de retrouver la première relation «mère-enfant». C'est donc dans la relation «masseur-massé» qu'il est possible de retrouver

nos toutes premières émotions, car nous ne pouvons avancer qu'en relation.

Nos perceptions enfin retrouvées, nous avons la faculté de laisser tomber le masque pour redevenir nous-mêmes: «Savoir penser par nous-mêmes, à la fois librement et correctement, c'est être vivant et dynamique, c'est donner naissance à une nouvelle culture et à une nouvelle félicité.»

De la relaxation à une connaissance de soi, la personne qui reçoit ce toucher choisi la formule qui lui convient le mieux. Le toucher se pratique sur le corps nu ou habillé, avec de l'huile ou non. La séance individuelle peut s'effectuer dans le silence ou avec de la musique. En cabinet privé, le temps d'une séance, variable pour chaque praticien, est d'une heure à une heure vingt.

Parcours...

Née à Paris en 1950, Nicole Lavigne pratique l'escrime et s'initie aux arts martiaux avec l'aïkido. Au début des années 80, elle rencontre Krishnamurti et la même année, débute une analyse didactique qui durera quinze ans. C'est à cette époque qu'elle commence à se former à l'art du massage. Après une vingtaine d'années de travaux de recherche et de pratique, elle crée le toucher Clématis® en 1998 et sa méthode de psychothérapie par le corps.

SE FORMER & trouver un praticien

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

Les techniques psycho-corporelles

Depuis 1970, de nombreuses techniques, appelées aujourd'hui psycho-corporelles, se sont développées en Occident. Ainsi, de l'analyse reichienne à la bio-énergétique taoïste, de l'intégration posturale au massage sensitif et à la méthode Camilli, ces méthodes qui s'appuient sur une analyse psycho-thérapeutique «classique» (quel que soit le courant) utilisent le toucher pour aider les personnes à prendre conscience de leurs tensions et à les défaire (comme en analyse reichienne), et à libérer leur parole. Elles intègrent ainsi une dimension plus globale de l'individu. Ajoutons à cette liste le massage métamorphique créé par Robert St-John. Celui-ci est parti de l'idée que les conditions développées durant la période pré-natale sont déterminantes pour toute la vie dans le développement de nos troubles. Sa méthode (massage très doux des pieds, des mains et de la tête) permet de libérer ces blocages primaires.

Retrouvez des adresses dans notre carnet d'adresses p. 62.

LA POUDRE DE PERLE (ZHEN ZHU)

Utilisée il y a 2000 ans sous la dynastie CHING par l'Impératrice pour ses qualités cosmétiques, cette poudre de perle d'huître d'eau douce possède de multiples vertus thérapeutiques, aujourd'hui reconnues par la cosmétologie et la médecine chinoise.

En application sur le visage —jointe à un onguent ou en traitement interne—, la poudre de perle avait traditionnellement la vertu de redonner éclat et tonicité au visage, lissant les rides, nettoyant la peau de ses aspérités et de ses toxines, effaçant les taches de vieillesse.

Mais très vite des effets thérapeutiques surprenants furent découverts : la prise de cette poudre le soir produisait des insomnies évidentes, sans sensation de fatigue. Une étude plus poussée conforta le fait que la poudre de perle, de part sa composition, est un fort tonifiant de l'énergie. Sa prise journalière redonne une vigueur et une résistance à la fatigue digne des plus grands « dopants naturels ».

Mais d'autres qualités seront mises en évidence aux cours des siècles d'études que les asiatiques accordèrent à cette substance si précieuse : Accélération du développement des os et prévention de l'ostéoporose, amélioration et développement de la mémoire, calme de l'esprit, détente du foie, drainage des toxines de la peau, retension des muscles du visage, amélioration de la libido féminine.

COMPOSITION

Cette composition est 100% de la poudre de perle broyée d'eau douce que l'on trouve principalement dans certains lacs de Chine. C'est une perle d'eau douce qui contient 16 acides aminés, ce qui en fait un aliment parmi les plus riches : acide aspartique, sérine, arginine, thréonine, alanine, méthionine, isoleucine, phénylalanine, lysine, acide glutamique, proline, cystine, leucine, glycine, tyrosine, histidine. D'autre part, elle contient les éléments suivants : de la protéine (15%), du calcium en forte teneur (81%), des oligo-éléments (3 %), du sélénium (1.2mg/g), du zinc (9.3mg/g), fer (2mg/g), cuivre (0.3 mg/g), magnésium (11.3 mg/g), et germanium (0.1 mg/g) .

PRINCIPES EN MEDECINE CHINOISE

En médecine chinoise, les principes de traitement à base de poudre de perle sont les suivants : calme le SHEN (esprit), apaise le cœur et calme les spasmes de type douleurs ou inflammatoires, rafraîchit le foie et favorise la vision, favorise la guérison des ulcères locaux internes et externes, calme les palpitations, calme les frayeurs et les angoisses, élimine le froid localisé à la gorge, tonifie l'énergie du rein.

PRINCIPES ET TRAITEMENTS EN OCCIDENT

Produit cosmétique reconnu, il est régulièrement utilisé

comme adjuvant majeur dans les crèmes de jour ou nuit par les plus grandes marques qui connaissent parfaitement ses propriétés. La poudre de perle va redonner au visage — et en règle général à la peau— un aspect lisse et tonique. Elle va éliminer les taches de vieillesse et nettoyer la peau (disparition de petits boutons ou autres résidus) .A long terme, elle va retendre les muscles du visage et effacer les rides ;

Grâce à sa forte teneur en calcium et en oligoéléments, la poudre va nourrir les os et donc prévenir et améliorer l'ostéoporose et autres dégénérescences osseuses du type arthrite et inflammations otéo-articulaires. Dernier point, et non des moindres : les troubles liés aux douleurs et dégénérescence osseuses disparaissent pour laisser place à un confort de mouvement total.

Enfin, elle est aussi un fort tonifiant du corps et de l'énergie, qui en très peu de prises va avoir un effet très stimulant tant sur le corps que sur le moral. Pour les personnes souffrant de baisse de forme ou de surmenage, ou en manque de récupération, c'est l'allié idéal !!

Des études poussées en Chine et aux États-Unis ont vérifié ces faits : les personnes prenant régulièrement de la poudre de perle ont d'une part dans le domaine esthétique une peau et une texture plus souple et un teint plus « frais », d'autre part leur état de forme physique et moral est excellent, à tel point que les personnes arrêtant le traitement se rendent compte aux bouts de quelques mois du manque de vigueur qui s'installe; la comparaison est édifiante.

TRAITEMENT

Il faut un traitement de 1 à 6 mois selon les besoins, à raison d'une prise de 300 mg par jour en traitement interne, pour bénéficier des propriétés de la poudre de perle.

ATTENTION toutefois : il est fortement déconseillé de prendre cette poudre le soir sous peine d'insomnies assurées. En cas de caractère déjà « bouillant » ou d'état d'irritabilité latente, votre compagne ou compagnon risque de subir les foudres de votre colère débordante!

B.B.

Pour tout renseignement :
Bertrand Bimont / Orient
Bp 35 26 201 montelimar cedex 01
Tel 04 75 00 95 43

Ostéopathie, chiropratique, rolfing, biokinergie ou fasciapulsologie, le 20e siècle a vu naître en Occident de nombreuses thérapies corporelles qui appréhendent l'être dans toutes ses dimensions. Ajustements, réalignement de la structure osseuse, action sur les fascias, chacune mettant en valeur des techniques particulières alliées à une philosophie holistique. De la découverte du MRP, Mouvement Respiratoire Primaire, chez les ostéopathes au rôle central du système nerveux chez les chiropraticiens, de l'importance du centre de gravité chez les rolfeurs à l'équilibrage de la pulsation sanguine chez les fasciapulsologues, chacune insiste sur la capacité d'auto-régulation de l'individu.

THERAPIES MANUELLES

Ostéopathie agir sur les Causes

par Guillaume Krief, ostéopathe DO MROF

Toute fixation, quelle que soit sa localisation dans le corps, peut entraîner une douleur et diminuer les capacités d'autoguérison de l'organisme. Il peut s'agir d'une contracture musculaire, d'un « grippage » articulaire ou de la mise en tension d'une structure nerveuse, vasculaire ou viscérale. Le travail de l'ostéopathe consiste à restaurer la mobilité des différents tissus de façon à améliorer localement la circulation sanguine, à diminuer ou lever certains stimuli douloureux et à corriger les causes ou les conséquences d'une posture dysfonctionnelle. Il utilise pour cela des techniques extrêmement précises et sûres, adaptées à chaque patient. Le raisonnement ostéopathique est fondé sur la recherche de liens de cause à effet entre des troubles mécaniques et les pathologies résultant de ces perturbations. Ainsi, l'ostéopathe n'agit pas uniquement sur les symptômes que présente le patient, mais aussi et surtout sur les causes qui ont pu les engendrer.

Que peut-elle soigner ?

Dorsalgies chroniques ou aiguës, maux de tête, troubles de la voix, digestion difficile, douleurs gynécologiques, musculaires ou articulaires, fatigue ou anxiété, troubles du sommeil, régurgitations chez les bébés ou sensibilité démesurée aux infections ou à des allergènes, tous ces troubles s'ils sont fonctionnels peuvent être traités ou au moins soulagés par l'ostéopathie. En fonction de l'ancienneté des symp-

tômes ou de leur origine, de leur caractère chronique ou aigu, du terrain du patient, la guérison sera plus ou moins rapide, plus ou moins complète.

Pour ce qui est des affections organiques, l'ostéopathie a peu d'action directe sur une infection aiguë par exemple. Mais en améliorant la vascularisation et l'innervation des tissus, elle augmente les capacités de défense de l'organisme. C'est pourquoi très souvent l'ostéopathe peut aider les patients sensibles aux infections à répétition (O.R.L.), aux allergies, aux ulcères d'estomac, etc. Lors de maladies plus graves, si l'ostéopathe n'a pas les moyens de soigner l'organe atteint, il peut toutefois atténuer les douleurs accompagnant la maladie. Ce faisant il apporte aussi au patient un confort objectif et une considération qui lui font parfois cruellement défaut.

Rétablir les capacités d'autoguérison du corps.

Quand faut-il consulter ?

Lorsqu'une douleur s'installe, ou lorsqu'il y a eu un traumatisme ne nécessitant pas le recours à la chirurgie ou à l'immobilisation, l'ostéopathe rétablit l'équilibre fonctionnel de l'organisme et évite les compensations douloureuses. Quand il faut réagir avec rapidité aux agressions de la vie quotidienne, quand il est impératif de poursuivre une activité étudiante, professionnelle, artistique ou sportive, l'ostéopathe intervient pour diminuer les périodes de convalescence et les risques de séquelles ou de récurrences, et augmenter les capacités de rétablissement de l'organisme. Il intervient éga-

lement pour améliorer la connaissance que chacun a de son propre corps. Cela est particulièrement apprécié par les danseurs, chanteurs et musiciens.

Comment travaille le praticien ?

L'ostéopathie possède un registre de tests et de techniques particulièrement riche. Les approches dites structurelles (mobilisation des articulations et des muscles), viscérales (mobilisation des organes abdominaux et pelviens), ou encore fonctionnelles, myofasciales ou crânio-sacrées font partie des plus courantes. Le praticien met la sensibilité et la dextérité de ses mains au service de ses connaissances médicales pour soulager ses patients : l'ostéopathie est un art au service de la santé. Elle ne prescrit aucune médication, laissant cette spécialité à l'allopathie, l'homéopathie ou la phytothérapie.

SE FORMER & trouver un praticien

Pour trouver un ostéopathe près de chez vous, consultez le carnet d'adresses p. 62.

Il existe différentes formations dont une formation complète qui nécessite 5000 h de cours réparties sur 6 années à plein-temps qui incluent la théorie et la pratique ostéopathiques et médicales. On peut alors demander à accéder au Registre des Ostéopathes de France (ROF). Il existe également d'autres formations réservées aux masseurs-kinésithérapeutes.

Ostéopathie, MRP

le Crâne respire

Les dates fondatrices

L'ostéopathie a été fondée en 1874 par Andrew Taylor Still (1828-1917), médecin américain déçu par la thérapeutique de son époque. Suite à la mort de trois de ses enfants, il décida de chercher une autre voie. Still découvrit empiriquement à travers l'observation de la nature que le corps avait en lui-même tout ce qu'il faut pour fonctionner et se soigner. Il établit les principes suivants :

- . L'individu est formé d'une structure, de fonctions et d'un esprit.
- . Le corps possède en lui-même les moyens de surmonter la maladie, tant que la relation «structure-fonction» est harmonieuse.
- . L'être humain est un tout. Il forme une unité biologique et émotionnelle. Il accordait beaucoup d'importance à l'hygiène et à la nutrition. Pour lui, un médecin se devait de garder les gens en forme pour ne pas avoir à les soigner une fois la maladie déclarée.

Still ouvrit en 1892 le premier collège ostéopathique aux Etats-Unis : l'American School of Ostéopathie (ASO).

L'ostéopathie se développa en Europe grâce au Dr John Martin Littlejohn (1865-1947), élève du Dr Still, qui créa en 1917 la British School of Osteopathy, première école d'ostéopathie anglaise.

En 1900, William Garner Sutherland (1873-1954), diplômé de l'ASO, eut l'intuition de la mobilité des os du crâne. Après vingt-neuf ans de recherche, il présenta le concept de l'ostéopathie crânienne et publia *The Cranial Bowl* en 1939. Harold Magoun publia en 1951 *Osteopathy in the Cranial Field* qui est devenu l'ouvrage de référence.

Clothilde Palvadeau

par Guillaume KRIEF, ostéopathe DO MROF
article paru dans la revue Science & Conscience (automne 2001)

L'ostéopathie est une thérapeutique manuelle qui, lorsqu'elle intervient sur la mobilité des tissus, accorde l'essentiel de son attention au souffle dans l'organisme. Il n'y a pas que les poumons qui respirent. Sous nos mains, il y a respiration dès que nous sentons un organe suivre un rythme d'expansion et de rétraction. Nous parlons de respiration crânienne, viscérale voire articulaire. Un tissu que nous ne sentons pas «disponible» sous la main est considéré comme en «lésion ostéopathique» et doit être «libéré» par une manipulation appropriée pour retrouver sa physiologie et soulager l'organisme de ses compensations inévitables: *La vie est mouvement, rythme, échange, adaptation permanente à des situations nouvelles, assimilations, rejets, défenses jusqu'à la mort où tout s'arrête apparemment* (J.P. Barral, ostéopathe DOMROF). Nous nommons ce mouvement d'expansion et



crédit photo : CEESO

rétraction, la motilité des organes. Nous pouvons agir dessus avec des effets thérapeutiques nets. Cependant, il nous est encore difficile d'en connaître l'origine avec certitude: certains auteurs y voient l'empreinte dynamique de la migration viscérale lors de la croissance embryologique, d'autres y voient un effet cumu-

latif de la respiration cellulaire, d'autres encore y voient un mouvement issu de la respiration crânienne, que nous appelons le «Mécanisme Respiratoire Primaire (MRP)» et qui est le fondement de l'ostéopathie dite «crânienne». Je me propose d'aborder ici cette théorie dont l'analyse est en pleine évolution.

De la théorie d'origine...

Lorsqu'un ostéopathe exercé pose les mains sur le crâne d'un patient, il ressent une impulsion rythmique cadencée par une alternance d'expansion et de rétraction très ténues. Il perçoit des mouvements réalisés autour d'axes précis, il peut aussi évaluer la densité et le degré d'élasticité des structures osseuses, variables d'un patient à

l'autre. L'analyse de ces différents paramètres peut lui permettre d'élaborer un traitement: ses mains agissent sur différentes parties du crâne pour libérer les contraintes exercées sur les structures nerveuses et vasculaires. Malgré la faible mobilité apparente de ses mains, des effets se font sentir sur nombre d'acouphènes, de céphalées, de vertiges, de divers troubles du système nerveux et même de certaines douleurs de l'appareil locomoteur. Comment expliquer cette action ?

L'ostéopathie crânienne a été développée au début du 20^e siècle par un ostéopathe américain, William Garner Sutherland. Il a nommé le mouvement crânien le «Mécanisme respiratoire primaire (MRP)» et l'a expliqué ainsi :

- A l'instar des autres organes, le cerveau et la moelle épinière posséderaient une motilité propre, une «respiration» qui s'exercerait sur l'ensemble de la boîte crânienne et de la colonne vertébrale avant de diffuser à l'ensemble de l'organisme.

- Le liquide cérébro-spinal (LCS) est un liquide sous pression qui sert de protection au système nerveux central. Il subit un écoulement lent et régulier consécutif à sa sécrétion et à sa résorption régulière dans le système lymphatique. En tant que masse incompressible, il subit également, semble-t-il, une fluctuation rythmique. Celle-ci serait la conséquence des «palpitations» du cerveau et de ses cavités ventriculaires.

- Les méninges sont des membranes qui entourent et cloisonnent le cerveau et s'attachent fermement à l'intérieur du crâne. En ostéopathie, ces membranes sont dites «de tensions réciproques», car toute tension exercée sur une partie est transmise à l'ensemble de cette structure.

Ces éléments auraient un impact sur la motilité des différents os du crâne au niveau de leurs sutures, et une influence sur le mouvement du sacrum entre les deux os iliaques, par l'intermédiaire des méninges dont l'extrémité inférieure est attachée au sacrum.

... à la remise en question

Pourquoi le MRP? «Mécanisme» car la motilité des os du crâne a été modélisée selon des axes très précis, un peu comme un système d'engrenages complexes et interactifs. «Respiratoire» par comparaison avec le système pulmonaire pour décrire ce souffle, cette alternance rythmique vitale. «Primaire» car décrit comme hiérarchiquement «supérieur» et préexistant à la respiration pulmonaire — donc déjà présent in utero—. Cette interprétation, fort intéressante à l'origine, apparaît de plus en plus obsolète. En effet, de nombreux arguments de chercheurs enrichissent notre

connaissance. Ainsi, sous l'égide de l'Académie d'ostéopathie de France, plusieurs chercheurs avancent des hypothèses intéressantes. D'une part, il existerait bien selon eux une biomécanique osseuse du crâne, indissociable de la biomécanique de la colonne vertébrale. D'autre part, ils impliquent davantage le praticien dans une interaction thérapeutique unique avec son patient.

Pierre Tricot, ostéopathe, revient avec beaucoup d'à-propos sur la notion d'échange thérapeutique. Il ne suffit pas d'appliquer sagement une technique, il faut s'y investir en pleine conscience: «*Alors que nous avons toujours cru ou feint de croire que nous pouvions nous tenir à la tête de notre patient tel un observateur impartial et objectif, nous découvrons que nous sommes directement impliqués dans le phénomène de la perception et que l'information que nous recevons provient directement de ce que nous induisons — consciemment ou inconsciemment — dans la structure de l'autre et lui dans la nôtre.*» Ce que l'ostéopathe ressent entre ses mains ne serait donc pas uniquement une réalité possédant une existence propre, mais le résultat de sa participation vivante à un échange thérapeutique dynamique. Les respirations que le praticien ressent seraient un cumul des divers rythmes qui animent le patient et le praticien lui-même: respiratoires, vasculaires, digestifs, voire énergétiques.

Pierre Tricot appuie cette conception sur un exemple pédagogique: en prenant entre nos mains un ballon de baudruche gonflé, on ressent une impulsion rythmique, indépendante de notre respiration pulmonaire. Cela confirmerait que ce que l'on sent là est bien un

écho de soi, et que ce que l'on analyse est bien la qualité de ce retour d'information. Ainsi la relation thérapeutique est bel et bien fondée sur la communication de deux êtres qui se servent de leurs souffles respectifs comme de leviers pour interagir et libérer les contraintes subies par «l'homme debout»: *Nous formons avec notre patient un tandem, réunion de deux êtres et de leurs univers, qui s'interconnectent pour créer une entité résultante totalement originale dans l'espace et dans le temps.* Nous pouvons ainsi comprendre que, par extension, nous avons besoin d'au moins deux appuis sur le patient et que nous pouvons ressentir la qualité des mouvements en plaçant ces appuis à différents endroits du corps, dont le crâne et le sacrum ne sont qu'un exemple. Cette conception confère au praticien au moins deux grandes responsabilités: celle d'être particulièrement présent et conscient de l'échange qu'il se crée entre lui et ses patients, et celle de poursuivre ses recherches pour mettre à jour ses connaissances. ■



crédit photo: CEESO

Ostéopathie

bio-*D*ynamique

propos recueillis par Marie Delaneau & Delphine L'huillier

GTao : Quelle est, où plutôt quelles sont, les approches de l'ostéopathie?

Grégory Day : La porte d'entrée de l'ostéopathie est la structure, l'anatomie, la physiologie, le mouvement, l'analyse du mouvement, et l'analyse posturale. Il peut y avoir une approche ostéopathique très mécaniste, c'est-à-dire que l'ostéopathe fait une manipulation qui rétablit le mouvement localement. Le soin reste assez symptomatique, mais qui par réaction en chaînes peut libérer le patient. Dans mon évolution, je suis passé de la manipulation — ou ajustement — à l'aspect fonctionnel en travaillant pour rechercher une mobilité de l'articulation sans aller contre sa résistance, c'est-à-dire en accompagnant le mouvement dans sa «facilitation». Ce n'est donc pas corriger une structure mais l'accompagner dans son amplitude. Par exemple, si une personne ne peut tourner la tête à gauche et qu'elle tourne facilement la tête à droite, j'accompagne la tête dans son mouvement de rotation vers la droite. Généralement, à un moment, se produit un relâchement tissulaire, et naturellement alors le mouvement se recentre. Aujourd'hui, j'utilise l'approche bio-dynamique de l'ostéopathie.

GTao : Qu'est-ce que vous appelez l'approche bio-dynamique?

G. D. : L'approche bio-dynamique nécessite une formation de base complète en ostéopathie; ici, tu ne recherches pas des lésions mais où se trouve la santé dans le patient, c'est-à-dire procéder à un diagnostic différentiel pour avoir une connaissance des dysfonctionnements et ensuite travailler avec l'activité

et le mouvement involontaire. C'est un niveau d'écoute plus profond au niveau physiologique. Ainsi la respiration primaire est l'expression de ce qui a été conceptualisé comme souffle de vie. C'est une pulsation, un rythme constant que l'on peut percevoir dans le corps et qui correspond à un mouvement avec une phase d'inhalation —expansion— et une phase d'exhalation —repos—.

Accompagner le mouvement dans son amplitude.

GTao : Qu'entendez-vous par «santé» ?

G. D. : La santé, la vitalité est toujours présente. Tant qu'il y a la vie, la santé s'exprime. La respiration primaire est toujours présente, pas seulement qu'en nous mais dans tout ce qui vit. Tout le travail dans un premier temps est de synchroniser le patient sur sa respiration primaire.

GTao : Comment se fait ce travail de synchronisation?

G. D. : Par une prise de conscience et surtout un apaisement du système nerveux. Je cherche un état de neutralité chez le patient. Cet état neutre est tout simplement un état de réceptivité, de conscience, une détente profonde qui permet de laisser émerger la respiration primaire. Lorsque la personne est synchronisée avec elle, les forces thérapeutiques peuvent émerger parce que le corps

s'est calmé et l'esprit aussi. On travaille alors sur le point d'appui de la santé.

GTao : Comment se déroule une séance?

Le patient arrive, s'allonge, exprime son problème, puis je procède à une «écoute» en plaçant mes mains. C'est une attente, une observation pendant laquelle le corps se repose. A ce moment-là, toutes sortes de rythmes liés aux tensions et aux lésions apparaissent. Mais ici, au lieu d'accompagner l'enroulement fascial, je me désengage et attends de voir ce qui émerge. Le corps généralement essaie de réagir par rapport à ses tensions jusqu'à ce que l'état de neutre s'installe.

GTao : A quoi sert cet état de neutre?

G. D. : Il faut être très patient, car c'est dans cet état de neutralité que la santé peut commencer à émerger, et c'est là seulement que commence le traitement, que le corps envoie des informations. Je reste alors en état de réceptivité, car à ce moment-là, ce sont les forces thérapeutiques qui guident le soin. Ce n'est même plus toi. Cela se fait à travers toi.

GTao : Et ensuite?

G. D. : Plusieurs processus thérapeutiques peuvent s'installer. Parfois le patient reconnaît lui-même que quelque chose commence à se mettre en route au niveau du bassin, se prolonge à l'épaule. C'est ce que l'on appelle un déplacement automatique des forces thérapeutiques. A d'autres moments, sur une zone particulièrement en tension



la personne a dû vivre de gros traumatismes, physiques ou psychiques. L'état de choc qui a été vécu crée un déplacement de la conscience. Il est alors nécessaire d'expliquer au patient que les choses se sont posées et lui proposer par exemple de revenir 3 jours plus tard. Parfois il vaut mieux faire deux séances très courtes en laissant un temps de pause entre les deux que d'essayer absolument d'obtenir le neutre alors que ce n'est pas le moment.

ou en compression, on peut ressentir un mouvement d'expansion : c'est le désengagement naturel.

En bio-dynamique, on parle d'un mouvement semblable au mouvement des marées, comme une expression physiologique des forces de vie qui vont par elles-mêmes rétablir l'harmonie et l'équilibre.

GTao : Ce mouvement semble très proche de la respiration embryonnaire ?

G. D. : Un des fondements de l'approche bio-dynamique est l'approche embryologique, puisque tous les mouvements embryologiques sont des mouvements de création. On peut concevoir que toute notre vie est constamment reliée à cette matrice de santé à laquelle on cherche à se resynchroniser. Celle-ci est reliée au Tout. Ainsi au départ, nous sommes UN. Si l'on suit cette idée, lorsque l'on touche un corps humain, on ne touche pas une cheville, ou un foie, mais un être vivant.

GTao : Et si le patient n'atteint pas le neutre dès sa première séance ?

G. D. : Dans l'approche bio-dynamique, l'ostéopathe travaille dans l'instant présent puisque tout est toujours en mouvement. En général, quand le neutre n'émerge pas lors d'une première séance,

Synchroniser le patient sur sa respiration primaire.

GTao : Ta pratique t'a-t-elle amené à faire un travail particulier pour accéder à cet état de neutralité ?

G. D. : Avant chaque patient, le neutre doit s'installer en moi pour que je sois en état de réceptivité, d'attention, de conscience et de présence. Il faut savoir se désengager de ses propres problèmes et se poser dans son neutre. C'est aussi une philosophie de vie. Le yoga et le Qi Gong m'ont beaucoup aidé. Cela m'a notamment permis de me positionner au niveau de l'énergie car l'approche bio-dynamique travaille sur les plans tissulaire, physique, fluïdique, mais aussi sur le champ électromagnétique. J'ai également trouvé dans la pratique du Wutao des notions très proches de l'ostéo-bio-dynamiques : l'ondulation, la vague, et la respiration de la moelle épinière, ou l'oscillation qui part du coccyx. La colonne vertébrale, l'axe central, est une des premières

expressions de la vie embryonnaire. Elle est essentielle dans notre pratique, car elle est l'axe de vie.

GTao : Quel est l'importance du point d'appui ?

G. D. : Le mouvement s'oriente toujours par rapport à un axe, un point d'immobilité. Il est donc important de trouver un appui pour aider le corps à se repositionner. Ce point d'immobilité, ou fulcrum bio-dynamique, est un point d'activité à travers lequel émergent les forces d'organisation et de transmutation qui créent la forme et le mouvement biologique. Le corps peut atteindre un «still point», une sorte de vide dans lequel on peut plonger encore un peu plus loin. C'est comme ouvrir des portes pour entrer dans des rythmes encore plus lents jusqu'à plonger dans l'immobilité dynamique. C'est complètement paradoxal, mais très Tao. Et quand tu es en synchronisation avec cette immobilité dynamique, tu retrouves en synchronisation avec quelque chose de beaucoup plus grand qui peut dépasser notre entendement.

Parcours...

Pendant ses études de kinésithérapeute, Grégory Day fait des rencontres qui lui permettent de découvrir une autre approche du corps : «holistique» et «systémique». Pour lui, l'approche kinésithérapeutique lui a facilité l'intégration des bases anatomiques et physiologiques, et l'approche ostéopathique lui a permis d'aller plus loin dans les traitements avec les patients par une palpation plus sensible et moins symptomatique. Il s'est formé auprès du Dr James Jealous à l'approche bio-dynamique de l'ostéopathie il y a maintenant 7 ans. Jealous étant lui-même élève du Dr Rollin Becker, élève de Sutherland. Grégory Day est membre du ROF.



crédit photo: Valérie & Vincent Klingelschmitt

Chiropratique

Retrouver par des ajustements, l'équilibre du système nerveux et une bonne hygiène vertébrale

par Valérie Klingelschmitt, chiropraticienne, spécialiste pour enfants

La chiropratique est la première profession manuelle et la troisième profession de santé dans le monde avec ses 90000 praticiens. C'est une médecine naturelle reposant sur une conception globale de l'organisme en tenant compte de ses pouvoirs naturels de récupération.

Philosophie, art et science

La «chiro» est souvent décrite comme une philosophie, un art et une science. Une philosophie par l'approche globale du corps, la prévention active et le respect de l'intelligence du corps. Chacun de nous possède en effet une «intelligence innée» ou pouvoir d'autoguérison; en permettant au système nerveux de mieux fonctionner, la chiro potentialise cette force vitale. Un art par l'exigence d'une bonne dextérité manuelle et le décryptage du langage du corps pour l'aider à mieux fonctionner. Tout devient ainsi important: la façon de se lever, de marcher, de serrer la main ou de tourner la tête. Le praticien observe toutes ces attitudes qui l'aident à comprendre le corps dans toutes ses expressions. Une science qui s'adresse à l'équilibre vital de l'organisme, au bon fonctionnement du système nerveux et au maintien d'une bonne

hygiène vertébrale. Ainsi la chiro peut-elle être considérée comme une science de la santé qui a pour objet le diagnostic, le traitement et la prévention des déficiences mécaniques du système musculosquelettique en concentrant son intervention sur l'intégralité du système nerveux, en relation avec tous les autres systèmes du corps humain, sains ou malades.

Contre la rigidité du système nerveux

Les perturbations du système locomoteur sont appelées «subluxations». Elles sont localisées en particulier au niveau du crâne, de la colonne vertébrale et du bassin. Les interférences nerveuses, conséquences neurologiques de ces subluxations, entraînent des états douloureux ou des troubles fonctionnels, voire organiques, qui affectent globalement l'état de santé.

Le praticien ne soigne pas mais génère l'état de santé.

Les causes de ces interférences peuvent être d'origine chimique, physique ou émotionnelle. Elles se manifestent lorsque le processus d'adaptation est saturé. La saturation d'information implique une rigidité du système nerveux, pire ennemi de notre dos et de notre santé en général. Il ne faut pas oublier que le chiropraticien ne soigne pas la maladie, mais il génère l'état de santé. Après avoir

Les dates fondatrices

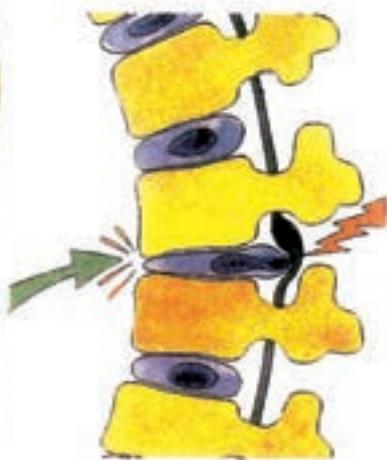
En 1895 aux Etats-Unis, David Palmer, le fondateur de la chiropratique, réalise son premier ajustement. Par la suite, son fils Bartlet Joshua organise, codifie et développe la profession. La première école est créée en 1896 aux Etats-Unis et porte le nom de son fondateur: Palmer College.

Chiropratique et ostéopathie, quelles différences ?

- **La formation:** la chiro est la seule profession organisée et standardisée mondialement. Sortant d'un collège accrédité partout dans le monde, tous les chiropraticiens ont suivi le même cursus. En ostéopathie, il existe une cinquantaine de formations allant de séminaires de quelques jours à des formations à temps complet, toutes portant le même titre.
- **Les notions:** le but de la chiro est d'éliminer la subluxation vertébrale pour rétablir le passage de l'influx nerveux et donc améliorer le système nerveux, chef d'orchestre de notre organisme. Ces deux notions ne sont pas perceptibles en ostéopathie qui travaille davantage sur l'équilibre des fluides.



Les perturbations du système locomoteur sont appelées « subluxations ». Elles sont localisées en particulier au niveau du crâne, de la colonne vertébrale et du bassin. Les interférences nerveuses entraînent des états douloureux ou des troubles fonctionnels, voire organiques, qui affectent globalement l'état de santé.



identifié les subluxations par une méthode diagnostique spécifique, il entreprend la correction de ces subluxations au moyen d'ajustements chiropratiques.

Des ajustements précis et indolores

L'ajustement varie selon les techniques utilisées. Il en existe de très différentes appliquées selon le praticien et les besoins du patient. La chiro « traditionnelle » consiste à appliquer, avec la main, une pression ponctuelle et modérée, ou une impulsion précise, non traumatisante et codifiée, sur un segment ostéo-articulaire.

L'ajustement chiro est un geste extrêmement précis, doux et indolore, qui procure un état de relâchement et de bien-être instantané. Ce geste repose sur la célérité d'exécution que les praticiens apprennent et affinent au cours de leurs six années d'étude.

Toucher la mémoire du corps

Le corps a une histoire qu'il garde en mémoire. Le traumatisme le plus ancien remonte parfois à la naissance, d'où l'utilité de la chiro chez les enfants (voir article dans le n° 36 de *GTao*).

Soulager quels maux ?

La chiropratique s'applique à de nom-

breux maux : migraine, vertiges, acouphènes, troubles du sommeil, problèmes ORL, asthme, névralgie cervicobrachiale, torticolis, dorsalgie, problèmes d'estomac, constipation, lumbago, sciatique, cruralgie, suivi pendant la grossesse. Cette liste est bien sûr non-exhaustive.

Il existe par ailleurs des contre-indications : fractures, tumeurs, ou certaines pathologies osseuses.

Le chiro est bien formé pour savoir quand il peut prendre en charge le patient et quand il doit le diriger vers un spécialiste plus compétent. —■

SE FORMER & trouver un praticien

Six années d'études à temps plein. Au-delà des sciences fondamentales, biomécaniques et chiropratiques, est enseigné l'ajustement chiropratique, un geste spécifique, précis et indolore. Tout ceci selon une formation standardisée par des normes émanant du ministère américain et européen de l'Education, sanctionnée par le titre de « Doctor of Chiropractic ». Le Collège français (IFEC à Paris) est accrédité et répond à ces normes rigoureuses.

Pour en savoir plus sur les praticiens et la formation, consultez notre carnet d'adresses p. 62.



PROCHAIN
RENDEZ-VOUS :

N° 37

Dossier Spécial
« Diététique
et Arts
Energétiques »

Parution :
30 juin 2005

Rolfing

Restaurer par le massage un alignement corporel en accord avec la force de gravité

par Claudia Righini, diplômée
de l'Association européenne de rolfing

Un corps aligné ne lutte plus pour se redresser et se mouvoir, il participe à la force de gravité. Ce principe est le fondement majeur du rolfing, de là son premier nom: «intégration structurale». Ainsi Ida Rolf, sa fondatrice, disait-elle: «Lorsque le corps fonctionne de manière appropriée, la force gravitationnelle peut le traverser sans encombre, c'est alors qu'il retrouve spontanément sa santé.»

Cette réorganisation posturale s'effectue en dix séances. Elles sont une sorte de fil conducteur d'une surprenante justesse dans ce qui est d'accompagner le corps vers un tel réalignment. Fil conducteur à partir duquel le rolfeur procédera à un travail complet du corps, empruntant toute la trame fasciale de l'individu à travers des étapes précises. Ida Rolf était douée d'un bon sens que les recherches actuelles sur le mouvement ne cessent de valider.

Quels en sont les bienfaits ?

Parce que la posture précède tout mouvement, son remaniement entraînera une plus grande aisance, souplesse et économie dans les gestes. Le



crédit photo : Institut de Rolfing France

**Le rolfé
retrouve
le plaisir inouï
de la motricité.**

stress est réduit de manière significative et mieux géré. Les personnes ayant vécu des traumatismes, souffrant de douleurs chroniques à la suite d'une opération chirurgicale ou à cause d'une mauvaise coordination sont soulagées.

Ainsi les «rolfés» retrouvent-ils souvent le chemin vers le plaisir inouï de la motricité qu'enfants, ils ressentiaient. C'est une des raisons pour lesquelles le cycle ne se reçoit qu'une fois dans la vie: grâce à cette réappropriation du sens d'un corps global à l'âge adulte, l'individu ne cesse de développer ensuite, à travers une meilleure fonction des gestes fondamentaux (respiration, marche, mouvement des bras), les bienfaits acquis. C'est une sorte de «corps dansé» que le rolfé expérimente par la suite, en relation avec sa musique intérieure, la

force de gravité étant devenue son partenaire invisible.

Vers une plus grande expressivité

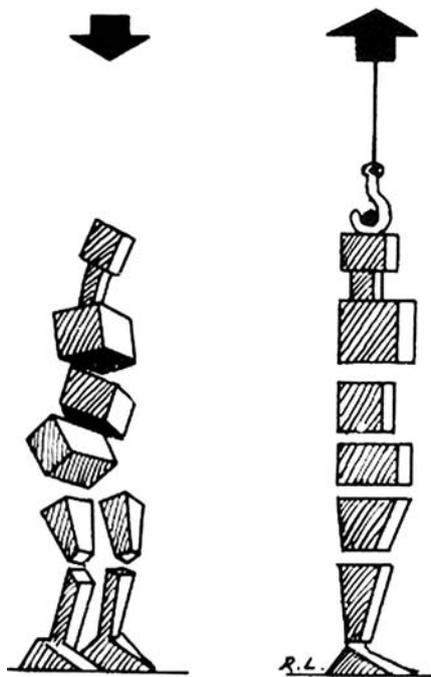
Tout en suivant le cadre défini par chaque séance, le rolfeur adaptera chacune de ses interventions à la structure physique et à l'histoire de chacun. Car si la posture est le potentiel de l'action, elle est déterminée par quatre facteurs des plus complexes: la psychologie de l'individu, sa structure physique, sa coordination et sa perception. C'est ainsi que l'acquisition d'une meilleure posture devra passer autant par un travail tissulaire «direct» que par une découverte sensorielle.

En dehors des traumatismes, la dégénérescence d'un mouvement et la répétition journalière de mauvaises coordinations sont le plus souvent dus

à une inhibition qu'à une lésion (bien sûr la lésion finit par se produire en conséquence). Cette répétition est par ailleurs à l'origine d'accidents et de douleurs physiques récurrentes qu'il est difficile de traiter sans en reconsidérer l'origine. De même, l'expressivité de chacun est souvent limitée par l'image que l'on se fait de son propre corps. Et le rolfing, à travers le remodelage de cette image et la sécurité que donne une meilleure posture, autorise une plus grande diversité dans les contacts et l'expression. Les interventions du rolfeur se doivent donc de suivre avec le plus grand respect les particularités de chacun pour l'accompagner au mieux dans ce processus. Pour cela, il devra écouter le rolfé avec tous ses sens. Et c'est en l'aidant à développer ses ressources qu'il proposera petit à petit, au rythme des intégrations progressives, de nouvelles «options» sensorielles et perceptives.

Comment se déroule une séance ?

La première séance est composée d'un entretien approfondi, de manière à évaluer ensemble si le désir du futur rolfé et son état de santé correspondent à ce que le rolfing peut lui apporter. C'est aussi une première rencontre déterminante pour le reste du processus : pour que celui-ci soit bénéfique, le rolfé doit ressentir l'envie impérieuse de revenir. Ensuite, le praticien procède à une lecture du corps, il observe la position des différents segments et leur relation : de face, de profil, de dos, puis en mouvement. Si le rolfé le souhaite, il est possible de



faire des photos avant la première et après la dernière séance, les résultats sont souvent spectaculaires ! Le travail sur la table de massage peut alors commencer. Comme je vous l'ai dit précédemment, chaque séance a son thème particulier : la première concerne la respiration et une mobilisation générale des ceintures scapulaire et pelvienne. A tout moment, le rolfé, s'il en éprouve le besoin, peut parler de ce qu'il ressent. Le travail sur le corps libère la parole, le rolfeur accompagne l'individu à travers les éventuelles manifestations émotionnelles et reviviscences qu'il connaît. A la fin de la séance, on procède à une intégration du travail debout et en mouvement. La séance dure en moyenne une heure et demie. Il se passera 15 jours avant la prochaine. Toujours précédé d'un entretien, cet échange permet de

considérer le degré d'intégration du travail précédent. La deuxième séance a pour thème le rapport au sol. Le rolfeur redonne aux pieds une meilleure fonction. La marche est analysée à travers une approche mécanique du pied, puis en observant l'organisation perceptive de l'individu en mouvement. Les séances se succèdent avec la même modalité, chacune ayant son thème propre, le fascia étant travaillé par couches successives de la plus superficielle à la plus profonde.

Est-ce douloureux ?

Le rolfing a longtemps eu la réputation d'être une méthode douloureuse, ce qui était le cas il y a encore dix ans. Aujourd'hui, les rolfeurs sont formés avec une approche différente. S'il arrive que certaines régions du corps soient douloureuses parce qu'elles présentent une restriction particulièrement importante ou sont le lieu de la mémoire tissulaire d'un traumatisme, cette douleur doit demeurer « acceptable » et cesser dès que le rolfeur diminue la pression. Le rolfé dit souvent : « Oui, c'est douloureux, mais je sens qu'il faut que vous restiez là. »

Un seul cycle dans la vie ?

Oui ! Il pourra toutefois y avoir des séances supplémentaires dans le temps, au cas où de nouveaux traumatismes se produiraient, mais sans répéter le cycle des dix séances. ■

SE FORMER & trouver un praticien

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

La fondatrice

Le docteur Ida Rolf est l'une des premières femmes américaines à obtenir son doctorat en biochimie à l'Université de Columbia en 1920. A cette période et durant les années successives elle s'intéresse au yoga, à l'homéopathie et à l'ostéopathie. Ses recherches seront tout d'abord consacrées aux maladies chroniques, elle ne cessera d'étudier les effets de la structure physique sur les fonctions motrices et physiologiques. Elle développe le concept de «l'intégration structurale», qui s'appellera plus tard Rolfing, basé sur l'observation suivante : posture et mouvement sont soumis aux lois de la gravité. Nous sommes à la fin des années 40 et Ida Rolf met au point la base des séquences de sa méthode, dix séances, principe encore maintenu de nos jours et dont l'intelligence et le bon sens ne cessent de surprendre les chercheurs actuels appliqués au développement de la méthode. C'est vers la fin des années soixante que Fritz Perls, fondateur de la Gestalt Therapy, invite Ida Rolf à venir enseigner sa méthode à l'institut d'Esalen en Californie. Au début des années 70, elle fonde dans le Colorado son propre institut, où elle enseigne jusqu'à sa mort en 1979. Le Rolfing est aujourd'hui l'une des méthodes posturales les plus répandues aux Etats-Unis, en Asie et dans de nombreux pays d'Europe.



crédit photo : Institut de Rolfing France

Etiopathie



Affiner le diagnostic pour une intervention de chirurgie non-instrumentale très ciblée

par Michel Althierry,
vice-président de l'Institut international d'étiopathie

L'étiopathie (du grec « aitia », cause et « pathos » souffrance) se différencie par son approche systémique de la pathologie. Sa spécificité est d'analyser les interrelations et interactions entre la structure et la fonction d'un système organique pour déterminer les causes du dysfonctionnement. Il en découle une façon tout à fait particulière d'analyser les origines des phénomènes pathologiques, et de conduire les traitements de chirurgie non instrumentale propres à l'étiopathie.

Le raisonnement étiopathique conduit à mettre en œuvre un traitement manuel qui vise à rétablir le bon fonctionnement de l'ensemble du système organique considéré (qu'il soit d'origine vertébral, ORL, respiratoire, cardiaque, digestif, urinaire, gynécologique, etc.).

Pour analyser ces causes, outre les connaissances d'anatomie, de physiologie et de biologie, cette méthode utilise des « outils » comme le déterminisme, la systémique et la cybernétique, grâce auxquels le diagnostic s'avère d'une grande rigueur. Car le principe même de l'étiopathie est d'établir le bon diagnostic avant d'envisager un traitement quel qu'il soit. Ainsi, l'étiopathie est d'abord une méthode, une méthode éprouvée d'analyse de la cause des maux, avant d'être une technique, fût-elle exceptionnelle.

Quelle méthode ?

• Sa méthode d'analyse : l'étiopathie permet de trouver l'origine réelle d'un mal, c'est-à-dire sa cause, sans la confondre avec ses effets : inflammation, troubles fonctionnels, présence d'agents infectieux, douleurs, etc., et ce, en s'articulant sur les méthodes et modes de raisonnement utilisés dans toute recherche scientifique. Le diagnostic étiopathique est basé sur des tests spécifiques qui, contrai-

*Retrouver
l'origine réelle
d'un mal.*

nement aux modes d'évaluation globaux, apportent des réponses précises à l'étiopathe lui permettant ainsi de débiter son intervention ciblée.

• Des traitements précis et rapides : l'étiopathie a repris des gestes ancestraux perpétrés de génération en génération, et les revisite à la lumière des connaissances anatomiques modernes. Les techniques employées se font dans le respect de la physiologie et ce, pour chaque système bénéficiant d'un traitement. A titre d'exemple, les corrections étiopathiques de problèmes vertébraux excluent totalement les manipulations forcées que l'on retrouve dans d'autres pratiques médicales. L'étiopathe, ne réalisant que des actes à visée corrective, parvient à une solution la plus définitive possible de la pathologie en un nombre généralement réduit d'interventions, à l'inverse de ce qui se produit lorsque le même patient recourt à des thérapies palliatives ou adaptatives qui, malgré une accumulation parfois impressionnante de soins, ne résolvent pas son problème.

Contre quels maux ?

Bien au-delà des seules douleurs articulaires, névralgies ou obstétricales, l'étiopathie s'applique à la mécanique du corps humain tout entier, à son bon fonctionnement et, partant, à un très grand nombre d'affections dont il peut être victime. Ainsi nous trouverons en étiopathie des traitements : ostéo-articulaires appliqués aux articulations périphériques et à la colonne vertébrale (entorses, névralgies sciatiques ou cervico-brachiales, migraines...); ostéomembranaires destinés aux nouveau-nés présentant des pathologies ORL (rhino-pharyngites, otites, bronchiolites...); abdominaux pour des problèmes hépato-biliaires (lithiase...), intestinaux (colopathies...); gynécologiques (malposition utérine...).

Les dates fondatrices

Guillaume Trédaniel est le fondateur de l'Etiopathie. L'Institut international d'étiopathie a son siège à Genève depuis 1962. En France où l'étiopathie est reconnue depuis 1986, quatre Facultés libres à Paris, Rennes, Toulouse et Lyon assurent une formation qui satisfait pleinement aux critères théoriques, pratiques et déontologiques requis pour l'exercice de cette profession.

SE FORMER & trouver un praticien

La formation en étiopathie comprend 6 années d'étude : étude en profondeur du corps humain et des lois qui le régissent, sciences, méthodes permettant d'identifier les causes des pathologies, apprentissage des différentes techniques manuelles.

Pour en savoir plus sur les praticiens et la formation, consultez notre carnet d'adresses p. 62.

**L'Ecole de
Médecine Traditionnelle Chinoise**

Massage
Acupuncture
Moxibustion
Pharmacopée
Diététique
Tai Ji Quan
Qi Gong

信誼中醫學校
G.R.E.E.C.

Agréé par l'Union professionnelle U.F.P.M.T.C.
Groupe de Recherche Européen
en Energétique Chinoise

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

CHI KUNG TAOÏSTE

Cours Stages



par Mme Bong, Drouot et Th. Doctrinal
Instructeurs certifiés par
Mantak Chia

<http://perso.wanadoo.fr/tao.ouest>
Nantes 02 51 12 42 00
Rennes 02 99 60 62 23

Nuad bo rarn
Massage thaï traditionnel



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

02 99 60 62 23
Stages près de Rennes (35)

VIDEOS COURS



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

Qi Gong : 12 K7
Do-In : 2 K7
Pakua Chang : 14 K7
Shiatsu : 6 K7
M. T. C. : 8 K7
Pédagogie : 2 k7



STAGES

- 10 au 16 juillet 2005 : Nature dans l'Hérault
Taiji alchimique et 12 cercles
- 8 au 12 août et 15 au 19 août 2005 à Oléron :
Taiji Yang formes moderne et ancienne,
alchimie interne, tui-shou, épée, sabre, Pakua.

UAT Georges Saby
35, rue Claire Fontaine - 44830 BRAINS
tél. : 02 40 65 55 01
email : georgessaby@abc-chi.com
site : www.abc-chi.com

中国气功医药

INSTITUT XIN'AN
1^{re} école française d'enseignement du
Qigong médical
WAIQI LIAOFA



Le traitement par émission de l'énergie - Waiqi LiaoFa est une des techniques majeures de la Médecine Traditionnelle Chinoise
Enseignement validé par
l'Institut de Qigong de Shanghai

**Centres à
AVIGNON et TOULOUSE**

INSTITUT XIN'AN

LE SHIATSU
Soins et Formation



Centre et Ecole
de Shiatsu
Equilibrage des énergies yin et yang

Roland Boudet
Praticien et Enseignant
Délégué régional Zone Sud de la FFST

Renseignements : **Tél. 06 09 16 64 92 - 04 91 52 46 33**
Marseille (13, 04, 84, 68)

Internet : www.rolandboudet.com - Email : therapie-shiatsu@wanadoo.fr

L'école de la METAREFLEXOLOGIE

Se former pour ... un métier, une passion. Le Savoir est notre richesse

Praticiens en RELAXATION- REFLEXOLOGIE et METAREFLEXOLOGIE®



Augmentez votre potentiel et champ d'activité. Epanouissez vous en offrant vos compétences. Favorisez le mieux-être de vos patients. Recevez gratification et considération.

Chaque année de formation (Septembre à Juin) porte sur 20 jours (5 fois 4 du Jeudi au Dimanche).

Formations complémentaires IRIDOLOGIE - POSTUROLOGIE

Ces formations sont assurées par le Dr Alain LEFEBVRE Médecin homéopathe, Posturologue, Iridologue, Auriculothérapeute.



Arlette LEFEBVRE Podologue, Posturologue, Naturopathe dirige l'enseignement de l'école. Ses connaissances scientifiques, son intuition, son approche analytique et globale, son parcours personnel, sa compassion et son expérience professionnelle sont les caractéristiques de ses compétences, de sa qualité d'être et de son charisme.

91 rue du jardin des Plantes- 59000 LILLE
Tél. 03 20 22 99 87- GSM 06 86 40 16 31- Fax 03 20 53 95 43
Site : www.sante-holistique.com Email : contact@sante-holistique.com

Biokinergie

Au carrefour de l'ostéopathie, l'acupuncture et la kinésithérapie

par Michel Lidoreau, masseur-kinésithérapeute, ostéopathe, créateur de la Biokinergie

Mise au point par un masseur-kinésithérapeute et ostéopathe français, Michel Lidoreau, celui-ci nous décrit sa pratique.

Une pratique synthétique

La biokinergie tire un trait d'union entre les différentes thérapies manuelles et la médecine chinoise. Elle part ainsi du principe que le corps garde la trace de tous nos traumatismes physiques ou psychiques, à la fois sous la forme de tensions, de blocages et de déséquilibres énergétiques. Dans cette optique, elle conjugue des actions qui nécessitaient jusque-là le recours à des thérapeutiques distinctes. Alors que la kinésithérapie classique se concentre sur les tensions musculaires, l'ostéopathie sur les blocages articulaires et la médecine chinoise sur les désordres énergétiques, elle intègre ces trois dimensions dans une même méthode. Ainsi, sans mouvement forcé ni pose d'aiguille, la biokinergie reste conforme au décret de compétence du masseur-kinésithérapeute.

Tout est inscrit dans nos tissus

Selon les découvertes qui sont à l'origine de la biokinergie, les blocages, les tensions mais aussi les désordres énergétiques, métaboliques et psycho-affectifs s'inscrivent dans nos tissus sous la forme d'enroulements tissulaires spiralés, ainsi dénommés du fait du mouvement rotatoire perçu à ce niveau par la main entraînée du thérapeute. On retrouve ces enroulements aussi bien en regard des blocages osseux et des contractures muscu-



crédit photo: Michel Lidoreau

laires que sur les points d'acupuncture et les points réflexes à traiter. Ils indiquent au praticien la localisation et la nature précise des désordres à corriger. Cela lui permet de mettre en place les corrections adaptées pour rétablir l'équilibre du corps dans ses trois dimensions. Leur découverte et leur utilisation sont la spécificité de la biokinergie.

Trois actions en une seule thérapie

La Biokinergie a pour objectif de détendre et de défaire petit à petit les tensions de nos différents tissus en libérant simultanément les déséquilibres énergétiques que le corps a progressivement laissé s'installer. Elle cumule à cet effet trois actions fondamentales qui nécessi-

taient jusque-là le recours à des thérapeutiques différentes.

1. Débloquer les articulations

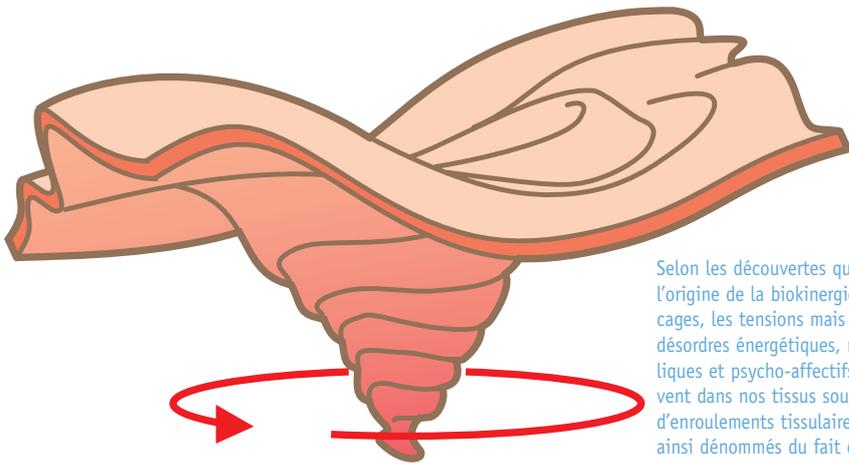
Pour qu'une articulation fonctionne correctement, le glissement des surfaces articulaires doit être libre dans tous les plans de l'espace. Cela

Les blocages s'inscrivent sous forme d'enroulements tissulaires spiralés.

nécessite une souplesse des muscles périphériques.

Ce n'est plus le cas dès qu'une vertèbre ou n'importe quel os ou organe se bloque. Les muscles autour se tendent, se contractent.

Cela génère des douleurs et une gêne fonctionnelle qui s'étend au-delà de la vertèbre bloquée à tout un étage du dos. Si certains nerfs se trouvent irrités, cela peut même provoquer des sciatiques, des névralgies ou altérer le fonctionnement des organes créant selon le cas,



Selon les découvertes qui sont à l'origine de la biokinergie, les blocages, les tensions mais aussi les désordres énergétiques, métaboliques et psycho-affectifs s'inscrivent dans nos tissus sous la forme d'enroulements tissulaires spiralés, ainsi dénommés du fait du mouvement rotatoire perçu à ce niveau par la main entraînée du thérapeute.

des tachycardies, des douleurs d'estomac, des troubles digestifs, des règles douloureuses, etc. Ainsi le biokinergiste intervient par des pressions légères et des mobilisations douces : il mobilise les os et accompagne la rotation des tissus au niveau des « enroulements » pour placer les muscles en position de détente afin de libérer par voie réflexe les tensions responsables des blocages.

2. Détendre les muscles et les fascias

Nos muscles sont reliés entre eux par des membranes : les fascias qui enveloppent et relient également nos os, nos organes, nos vaisseaux et nos nerfs. Par leur biais, tout désordre qui survient à un endroit retentit sur l'ensemble du corps. Une douleur d'épaule peut ainsi trouver son origine indifféremment au niveau du cou, du bassin ou encore de la cheville à la suite

d'une entorse par exemple. Les perturbations localisées sur les fascias génèrent alors des tensions musculaires. Celles-ci peuvent être à l'origine de troubles circulatoires et neurologiques par compression des vaisseaux et des nerfs. En libérant les fascias, la Biokinergie aide non seulement à retrouver un bon équilibre musculaire, articulaire et viscéral, mais aussi à chasser, à titre préventif, les effets du stress et de la fatigue. Cela évite de se rebloquer à la moindre perturbation.

3. Relancer l'énergie

Parallèlement aux échanges circulatoires, hormonaux et nerveux, notre corps est traversé par des courants énergétiques qui s'effectuent selon des trajets bien précis mis en évidence depuis longtemps par la médecine chinoise : les méridiens, eux-mêmes parsemés de points d'acupuncture. Cette circulation énergétique peut être aussi soumise à certains déséquilibres générateurs de pathologies. En agissant sur les points d'acupuncture qui présentent le même type d'enroulement tissulaire, la biokinergie rééquilibre le système énergétique de notre corps tout en réharmonisant les tensions musculaires et les désordres articulaires et organiques.

Soigner de la tête aux pieds

Les gestes du biokinergiste associent deux qualités essentielles et indissociables, l'écoute et l'action correctrice. L'écoute demande au thérapeute d'être particulièrement réceptif aux informations tactiles et visuelles décelables sur le corps du patient. Cela nécessite d'examiner en profondeur les muscles, les tendons, les os, les organes, d'être à l'écoute de leurs

mouvements, de rechercher leurs tensions tout en écoutant les échanges liquidiens et énergétiques qui animent ces tissus.

L'action s'appuie sur les enroulements tissulaires facilement détectables au niveau de la peau. Ils sont en relation avec des récepteurs nerveux et des points d'acupuncture qui permettent d'agir en profondeur sur nos différentes fonctions. Par de légères pressions, le biokinergiste suit le mouvement des os, des muscles, des organes et accompagne la rotation des tissus. Cela relance les processus d'autocorrection et le relâchement obtenu au niveau des tissus permet à la circulation du sang, de la lymphe et aux échanges énergétiques de retrouver leur libre flux pour restaurer un potentiel biologique optimal. Tout cela s'effectue dans un traitement général qui conduit le biokinergiste à traiter son patient de la tête au pied, sans jamais perdre de vue la globalité du corps.

Contre quels maux ?

Quelques séances d'environ 3/4 heures à une heure suffisent le plus souvent pour régler les problèmes fonctionnels qui ont amené le patient à consulter ; à l'exclusion bien sûr de toutes les pathologies graves qui nécessitent une intervention médicale ou chirurgicale spécifique que le médecin doit préalablement éliminer par son diagnostic. Les motifs pour consulter un praticien en biokinergie sont ainsi nombreux. Il s'agit tout d'abord de la prévention, du confort, du bien-être. Deux, trois séances par an permettent de garder une forme optimale tout en entretenant le fragile équilibre indispensable à notre santé. Ses indications concernent enfin comme nous l'avons déjà signalé toutes les pathologies fonctionnelles. Nous pouvons signaler à titre d'exemples : les douleurs et les gênes dans le fonctionnement du dos et des articulations. Cela s'étend de la lombalgie ou du torticolis à la sciatique, l'entorse, la périarthrite ; les mauvaises postures ; les désordres ORL chroniques sans gravité ; les jambes lourdes, les règles douloureuses ou irrégulières ; les troubles du sommeil, le stress, la déprime, les angoisses, etc.

Son fondateur

Michel Lidoreau, masseur-kinésithérapeute et ostéopathe français, a créé la biokinergie dans les années 80. Elle est aujourd'hui pratiquée par plus de 600 kinésithérapeutes en France.

SE FORMER & trouver un praticien

La formation en biokinergie est réservée à toute personne ayant déjà acquis de solides bases en thérapies manuelles.

Pour en savoir plus sur les praticiens et la formation, consultez notre carnet d'adresses p. 62.

Fasciapulsologie

Fascias et pulsation sanguine

par Sandrine Toutard
d'après les propos de Christian Carini
recueillis dans GTao n° 35

Pour la fasciapulsologie, chaque corps a une «expression», c'est-à-dire un rythme, une hérédité, une génétique, qui font la personne. Le nom qui désigne cette pratique a été choisi par son précurseur, Christian Carini, pour rendre compte du mouvement du corps et de son rythme: la circulation sanguine et les pouls. Lorsque les gens souffrent, l'expression de leur pouls est différente, d'où le terme: «pulsologie». Il existe plusieurs pouls comme en MTC, mais ce sont les pouls artériels et non les pouls chinois. Tous ces pouls doivent avoir la même résonance. Ainsi l'écoute du flux sanguin se trouve à la base des soins. L'objectif est d'une certaine manière de redonner de la mobilité aux fascias et de refaire circuler le sang pour que tous les territoires qui ne sont pas irrigués le soient. Le sang étant notre énergie vitale, c'est lui qui va restaurer et régénérer notre organisme, à condition qu'il soit de bonne qualité car c'est dans les tissus et le sang que l'on retrouve les vitamines, les minéraux, les hormones, les enzymes, manganèse, potassium ou zinc. Tout ce qu'un organe estime bon pour lui sera saisi au passage.

Les fascias

Le sang en se densifiant crée les fascias qui sont comme des fils d'argent qui parsèment tout notre corps. C'est le support. Le fascia est une enveloppe qui va à la fois contenir, mettre en relation les organes entre eux, protéger, et recevoir toutes les informations, qu'elles soient extérieures ou

intérieures — puisque le fascia est le langage propre du psychisme —.

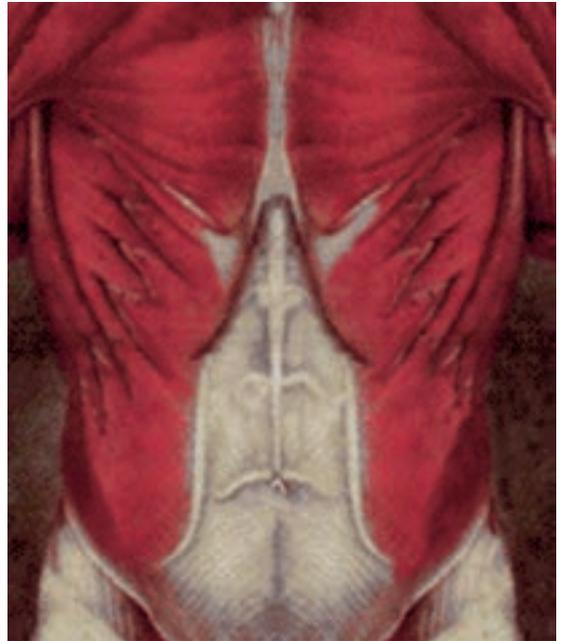
Comment se déroule une séance de fasciapulsologie ?

La personne s'allonge sur le dos et le praticien commence par un entretien pour la mettre en confiance et pour effectuer un premier contact. Il pose ses mains toujours au même endroit, sur le ventre, pour que le corps donne sa géographie, et ce premier toucher permet d'écouter les zones de tension pour aller là où le corps a «envie» d'aller. Le fasciapulsologue doit se laisser guider. Ce premier contact est une écoute neutre. Le praticien se met à la disposition du corps et écoute la manière dont il respire en essayant de savoir dans cette rythmique où il y a défaut de résonance. Les fascias emmènent le fasciapulsologue à l'endroit où ils souffrent pour qu'il découvre le premier endroit où ils ont commencé à souffrir. Le soin s'arrête quand le praticien ne reçoit plus d'information des tissus, ou quand il est à bout de cette recherche.

L'écoute du flux sanguin se trouve à la base des soins.

Régularité des soins

Pour ne pas créer de dépendance avec les patients, et parce que le corps a besoin de 3 à 4 semaines pour se métamorphoser il n'est pas nécessaire de faire plus d'une séance par mois.



crédit photo : D.R.

Son fondateur

Christian Carini perd la vue à l'âge de 4 ans. Très tôt, il découvre qu'il peut soulager les maux par ses mains. Tout en exerçant son métier de kinésithérapeute, il peaufine son toucher et ses découvertes en se concentrant sur les fascias et les pouls. Il se crée une solide réputation et devient le soigneur attiré de sportifs de haut niveau. En 1979, il fonde la Lemniscate Academy et en 1982 la 1ère de fasciathérapie au Québec.

SE FORMER & trouver un praticien

La formation à la fasciapulsologie dure au minimum 3 ans. Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

M.D.B

Un aspect de la psychopédagogie perceptive

par Sandrine Toutard d'après les propos de Danis Bois recueillis dans Gtao n°18 et l'article de Christian Courraud paru dans le n°22 de Gtao

La Méthode Danis Bois, MDB, est issue des recherches sur le corps et le mouvement menées par Danis Bois et son équipe depuis plus de 20 années. Il s'agit d'une thérapie somato-sensorielle qui repose sur le développement des perceptions du corps et du mouvement grâce à deux outils : le mouvement indéterminé qui anime la totalité de l'univers, et le mouvement déterminé qui s'actualise dans la matière.



crédit photo: Point d'Appui

Une perception consciente du mouvement

Passionné par le mouvement sous toutes ses formes, Danis Bois devient kinésithérapeute puis ostéopathe avant de s'intéresser à la thérapie des fascias et plus tard fonder la «gymnastique sensorielle», le tout réuni sous le nom générique de Méthode Danis Bois, et aujourd'hui, la somato-psycho-pédagogie.

Au début, la pratique était tournée essentiellement vers les pathologies locomotrices et les troubles fonctionnels. Puis progressivement Danis Bois a introduit la pédagogie qui permet aux patients de mieux percevoir leur corps pour ensuite lui donner une dimension psychologique et humaine. Ainsi, selon lui : *La fasciathérapie constitue un paradigme de la somato-psycho-pédagogie qui résulte de ses recherches dans les domaines de la somatologie, de la pédagogie et de la psychologie. La psychopédagogie perceptive est le générique qui englobe à la fois la fasciathérapie, la pédagogie corporelle et la relation d'aide.*

La fasciathérapie est une pratique thérapeutique qui prend en charge la totalité de la personne : le fasciathérapeute interroge le tissu afin de rechercher la cause d'éventuelles douleurs, stases, blocages, fatigue... La thérapie rend leur mobilité aux muscles et aux organes en libérant les blocages mécaniques, articulaires, osseux, viscéraux et crâniens. Elle cherche également à solliciter le mouvement interne du corps pour relancer la vitalité de la personne. Lorsque cette dynamique interne lente et continue est perturbée, la maladie trouve un terrain propice à son installation. En revanche, lorsque le mouvement est relancé, le corps trouve une opportunité de se guérir. En MDB, l'objectif est de traiter la personne, mais aussi, et surtout,

de faire participer le patient aux effets créés par son propre traitement. Cette perception consciente du mouvement offre un potentiel de sensations nouvelles et inédites qui participe totalement à l'acte de guérison.

Le principe d'une séance

Le diagnostic est palpatoire : il doit donc s'appuyer sur une connaissance physiologique et anatomique, mais il requiert une subtilité de toucher qui permet de sentir le ou les déséquilibres. La main est ainsi sollicitée pour soulager les zones souffrantes et donner à la personne la possibilité d'une nouvelle rencontre avec son corps. Danis Bois a développé une thérapie manuelle où le ressenti et l'empathie du soignant donnent les outils pédagogiques qui permettent au patient de développer son potentiel de relation avec son corps, et son mouvement.

Indications

La fasciathérapie s'adresse à toutes les formes de douleurs crânienne, viscérale et locomotrice accompagnées ou non de troubles fonctionnels (digestifs, respiratoires, gynécologiques). Elle permet également de soulager les douleurs psycho-somatiques et les somatisations accompagnant les troubles psychologiques et les états de stress. Les douleurs de l'enfant, de la personne âgée et les douleurs qui accompagnent les cancers ou les autres maladies graves sont également susceptibles d'entrer dans le champ de compétence du fasciathérapeute. Ajoutez à cela les pathologies musculaires et articulaires traumatiques ou accommodatives : lumbago, cervicalgies, sciatique, entorse, épaule douloureuse, fibromyalgie, raideurs et douleurs articulaires, etc. ; les pathologies fonctionnelles : migraines, acouphènes, constipation, troubles digestifs et gynécologiques, etc. ; les pathologies de terrain : allergies, pathologies inflammatoires, terrain infectieux, dépression nerveuse, fatigue, déséquilibres neuro-végétatifs ou endocriniens, etc. ; la prévention des troubles du vieillissement, l'accompagnement à la grossesse et post-partum ; les pathologies de l'enfant : scoliose, torticolis congénital, trouble du sommeil, troubles alimentaires, instabilité, anxiété, difficultés scolaires, enfant hyperactif, etc.

SE FORMER & trouver un praticien

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

Commandez les hors-série de

Génération TAO

Le magazine Yin-Yang

Génération Tao Hors-Série n° 1

Spécial Kung Fu Tai Ji Quan et Qi Gong



La bible du Kung Fu Wushu au sens large — c'est-à-dire englobant la totalité des pratiques martiales chinoises dont le Tai Ji Quan — au qi gong.

Un numéro indispensable pour découvrir ou approfondir une culture et une tradition à la richesse inépuisable.

Génération Tao Hors-Série n° 2

Spécial Energie



Les différents visages de l'énergie, de l'Orient à l'Occident, analysés par de grands spécialistes.

Avec les participation de :
Yves Réquena - Gérard Edde
Gérard Guash - André Van Lysebeth
Itsuo Tsuda - Jean-Michel Chomet
Georges Charles - Dominique Banizette - Jean Motte - Pol Charoy & Imanou Risselard - Georges Saby
Ailing Kuang - Evelyne Torre
Vlady Stevanovitch - Danis Bois...



Génération Tao Hors-Série n° 3

Spécial Best Of

Une réédition des meilleurs articles parus dans les premiers numéros de Génération Tao aujourd'hui épuisés.

Redécouvrez les secrets du Vieux Maître, la phrase clé du Taiji quan de style Chen, les chroniques de notre vieux Sifu, et toutes les meilleures lignes qui firent les premières pages de l'aventure du magazine Génération Tao.

 **Cochez les exemplaires souhaités :** HS 1 HS 2 HS 3

Au prix de 5 euros l'exemplaire. Le(s) exemplaire(s) supplémentaire(s) : 4 euros l'unité.

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

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

je souhaite recevoir une facture acquittée

Anciens numéros

numéros 1,2,3,4,5,6,7,8,16,18,27,
30,31,34 et 35 épuisés !



33 Dossier «Jing, vivre son énergie sexuelle» - Karsai Nei Tsang, le massage taoïste des organes génitaux - Les enseignements de Reich et du Tao - Xü Bu, le pas vide - Le tarot d'Alexandre Jodorowsky - Qi gong : l'ouverture du cœur - Phytothérapie et diététique d'été - Bagua Zhang, corps arbre ou machine ? - Passeurs de Tradition - Art Tao : Y. Suda et K. Kurita...

32 Dossier «Feng Shui, l'équilibre de l'habitat» - Portrait photo : nouvel an chinois 2004 - Gong Bu, la voie de l'arc - Kyudo, la voie de l'arc - Arts internes et arts externes, wei jia et nei jia : origines et distinctions - Massage thaï : un yoga à deux - Magnétothérapie : la thérapie des aimants - Sun Tse (dernière partie)...

30 Dossier «Yoga, zen et taïchi : du diché à l'essence» - BioTao : l'été meurtrier - Gurdjieff - Tai Ji Quan : la famille Yang - Zen : interview Catherine Pagès - Portrait Thérèse Bertherat - Yves Raguena : tout savoir sur le Qi Gong - Phytothérapie d'automne...

29 Dossier «Surf, escalade, marche et apnée : Surfez sur d'autres voies» - La maison de thé chinoise - L'art des mandalas - Le rituel dans les arts mariaux - Les mécanismes de l'attirance - Chasseurs en rêve - Sexualité et M.T.C. - Le Tao de la guérison - Phytothérapie d'été...

28 Dossier «De la voie martiale à la voie de l'Autre» - Phytothérapie : fleurs de printemps - Douglas Harding - Peinture : Shan Sa - Itsumo Tsuda et l'école de la respiration (2) - Psychogénéologie et abandon - Vastu shastra : le feng shui indien - La conception, selon les Taoïstes...



27 Dossier «Taorama : 19 échecs du Tao d'aujourd'hui» - Jalilou ddn Roumi, l'inspiration Soufie - Interview Jacques Benveniste - Itsumo Tsuda et l'école de la respiration - Shobu Aiki : la voie de l'Iris - Prānāyāma, l'expérience de la spiritualité - Interview Chen Zhenlei - Médecine Traditionnelle Chinoise et cycle féminin...

26 Dossier «Chamanisme, entre Terre et Ciel» - Interview Charlelie Couture - L'Aikido de la vie - Souplisse ou laxité, il faut choisir - Yang Jwing Ming : le «jin» ou la force jaillissante - Karma ou psychogénéologie? - Le drainage lymphatique - La réflexologie plantaire - Diététique d'automne...

25 Dossier «Tantra et Tao, de la sexualité à l'éveil» - Irezumi, l'art du tatouage - Le feng shui à la vent en poupe - Du cong-fu à la gymnastique suédoise - wutao : balayer les nuages de la contrariété - Chi nei tsang - interview Alexandro Jodorowsky - Qi gong du dragon - Regard sur la MTC en France...

24 Dossier «Confucius et Lao Zi» - Interview Guy Trédeniel - L'art de la terre : les théières de Yixing - Qi gong des enfants - Coccyx, sacrum et lâcher-prise - taïchi quan Chen - portrait Chen Xiao Wang - L'art des mantras - Qi gong du printemps - Qi gong du lotus...

23 Dossier «Yi King : la bible des changements» - Le bouddhisme Shingon-Shu - Charles Antoni : La Beat Generation - Vlado Stivanovitch - Da Cheng Quan - Guo Guizhi - Taïji Chen : Chen Zenglei - J.D. Cahépé - Taipei Dance Circle - Son et méditation - Ki des 9 étoiles - Les moxas chinoises - L'électro-acupuncture...



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

21 Dossier «Massages» - Panorama des techniques traditionnelles d'Asie - Méditation et Yi King - L'art du bonsaï - Tao del mundo - Mantak Chia, l'alchimie retrouvée - Juan Li - L'odyssée du feng shui - Chromothérapie - Les clés pour bien dormir - Sun Tse, stratégie thérapeutique...

20 Dossier «Le Tai Ji Quan dans tous ses États» - Le pacte des loups - Légendes du Tao : guan Yin et Nu Wa - Qi gong : l'extase cellulaire - La guérison amérindienne - Le secret des élixirs floraux - Chiropratique : la colonne de vie - Ayurveda : tradition millénaire...

19 Dossier «Les créatifs culturels aux USA» - Plaisir du thé - Portrait Jean-Marc Lefèvre - Génération Bruce Lee - Shintaito : jaillissement du cœur - Taïchi : le simple fouet - Sport et stretching postural - La dynamique émotionnelle - Massage - Qi gong pour soulager le dos - Alerte à la malbouffe...

17 Guide spécial «Quelle voie choisir?» - Le Tao de l'Occident - Michel Jonasz, la voix du changement - Le Tao : du big band à notre santé - Le stretching postural - Les enfants du Taïchi - A la découverte du feng shui occidental - Kinésiologie - Qi gong - Acupuncture...

☑ Cochez les numéros souhaités

- 17 19 20 21 22 23 24 25 26
 27 28 29 30 32 33 34 36

Choisissez votre formule d'anciens numéros

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

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

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

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

je souhaite recevoir une facture acquittée

Abonnements



1an 4n° 16€

ou **5n°+1HS 21,50€**

soit 20 % de réduction

2ans 8n° 28€

ou **10n°+2HS 37,50€**

soit 30 % de réduction

Oui, Je m'abonne à Génération Tao
à partir du n° 37

☑ Cochez la formule souhaitée

- 1an 4 numéros** 16€ (-20%) 23 €
- 1 an 5 n°s + 1 Hors-Série** 21,5€ (-20%) 32,5 €
- 2 ans 8 numéros** 28€ (-30%) 42 €
- 2 ans 10 n°s + 2 Hors-Série** 37,5€ (-30%) 53,5 €

Zone Euro, domtom et étranger

CARNET D'ADRESSES

MASSAGES ENERGETIQUES DE TRADITION

TUINA

Dominique Casajys est masseur-kinésithérapeute, spécialisé dans le Tuina, et co-directeur avec Ke Wen du Centre «Les Temps du Corps»
10, rue de l'échiquier
75010 Paris
tél. : 01 48 01 68 28
fax : 01 48 01 08 78
email : tempsducorps@free.fr
www.tempsducorps.asso.fr
Les formations de massage chinois en France sont diversifiées selon l'objectif recherché : une formation complète de médecine chinoise avec spécialisations en massage pour devenir praticien en massage chinois thérapeutique (collège de Médecine Orientale à Montpellier, Ecole Chao Yang à Lyon, Chuzhen à Paris). Et un cycle de pratique uniquement de 5 week-ends en un an pour pouvoir pratiquer un massage énergétique complet d'entretien de la santé : Les Temps du Corps.

CHI NEI TSANG

Association Plein-Etre
Mattéo Magariños,
Dr en biologie appliquée
conseiller en nutrition
diplômé de l'institut
Kushi de Boston,
Instructeur associé en
bio-énergétique Taoïste
19, rue du Clapas
34820 Teyran
tél. : 04 67 87 11 39
contact@algues-tao.org
site : www.algues-tao.org
A lire: «Le Chi-Nei-Tsang, Massage des Organes Internes» par Mantak Chia; éd. Trédaniel; «Et si ça venait du ventre?» par Pierre Pallardy, Ed. Robert Laffont.

KARSAI NEI TSANG

Saumya Comer

& Wilbert Wils
taoistmail-karsai@yahoo.com

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

•Jean-Pierre Krasensky
207, rue St Maur
75010 Paris
tél. : 01 42 02 79 64
• Arlette Lefebvre
Podologue - praticienne
en Métaréflexologie
Directrice et enseignante
de l'école de la Métaréflexologie
91 rue du jardin des plantes
59000 Lille
www.sante-holistique.com
contact@sante-holistique.com
tél. : 03 20 22 99 87
mob. : 06 86 40 16 31
fax : 03 20 53 95 43

SHIATSU

Isabelle Laading
Ateliers du bateau ivre
71320 St Eugène
tél. : 03 85 54 56 31
Isabelle@laading.net
Site : www.ateliersdubateauivre.com.
Isabelle Laading est thérapeute et assure des formations en shiatsu selon l'enseignement de Maître Tokuda.
Bibliographie : «Shiatsu, voie d'équilibre»; éd. Désiris.
«Les 5 saisons de l'énergie»; éd. Désiris.

MASSAGE THAI

Benj Drouet
Beauté et tao
4 rue Ernest Renan
35740 Pace
tél. : 02 99 60 62 23
email : benj.drouet@infonie.fr
site : www.beaute-et-tao.com
Benj Drouet a été formé au massage thaï en Thaïlande.
Elle est formatrice, diplômée du College of traditional acupuncture de Leamington Spa, école du Dr Worsley (UK) depuis 1988.
Elle pratique également le do in, le shiatsu, le tai Ji Quan, le Qi Gong et différentes techniques de bien-être de Mantak Chia depuis 1992.

MASSAGE AYURVEDIQUE

Eric Coiho Bah
Institut Maxam
Arts traditionnels du bien-être
14 rue du Pont Neuf
75001 Paris
tél. : 08 20 82 06 18
site : www.maxam.cc

RELAXATION COREENNE

Manuel Braet est Certifié en Relaxation Coréenne avec J.B. Rishi en Colombie et avec Hyo-Seon à Séoul en Corée du Sud. Il est somatothérapeute en techniques du toucher, thérapeute psycho-corporel et praticien de la relation d'aide centrée sur la personne. Il est également formateur en relaxation coréenne.

Asso. «Bien-être au Présent»
tél./fax : 04 67 72 80 41
mob. : 06 89 43 70 19
www.chez.com/bepresent
email : bepresent@chez.com
•ARTEC Montpellier
Domaine de Soriech
34970 Lattes
tél. : 04 67 65 04 67
fax : 04 67 65 13 73
•ARTEC Paris
71 Bd de Brandebourg
94200 Ivry/Seine
tél. : 01 45 15 04 04
fax : 01 49 59 09 83
info@artec.fr

MASSAGE AU MIEL

Marga Vianu
CH - 1266 Duillier - Suisse
tél. : 0041 22 361 49 68
marga.vianu@bluewin.ch
ou : 111, Bd. Leader
06150 Cannes
tél. : 04 93 48 18 04
marga.vianu@wanadoo.fr
A lire : «Anciennes méthodes de guérison» par Marga Vianu, éd. Guy Trédaniel.

MASSAGES ENERGETIQUES D'AUJOURD'HUI

LYMPHO-ENERGIE®

Dominique Jacquemay propose des formations en drainage Lympho-Energie® (France, Belgique, Brésil).

•Belgique : email :
dj@lympho-energie.com
180, Avenue Winston Churchill
B-1180 Bruxelles
tél. & fax :
+32 (0)2 347 36 60
•France : 06 65 50 13 14
www.lympho-energie.com

MASSER AVEC LES HUILES

Chantal et Lionel Clergeaud
Centre «Plein Soleil»
rue Ravel
84240 La Motte d'Aigues
tél. : 04 90 77 71 47
fax : 04 90 77 72 54
lionel.clergeaud@wanadoo.fr
Auteurs de «Huiles de beauté et de santé», publié aux éditions Les 3 Spirales
Place de la Fontaine
84760 Saint-Martin de la Brasque

SOINS PALLIATIFS

Joël Savatofski
Fondateur de l'Ecole du Toucher-Massage
5E, rue Marceau
21000 Dijon
tél. : 03 80 74 27 57
fax : 03 80 72 20 97
ifsavatofski@wanadoo.fr
www.touchermessage.com
Auteur de : «Le Massage doux», éd. Dangles;
«Le Stretch massage», éd. Recto-verseau; etc.
Ainsi que plusieurs ouvrages collectifs, dont le «Manuel des soins palliatifs» (chap. 3), éd. Dunod.
Cassettes vidéos :
«Le Massage essentiel»,
Video Ky production;

MASSAGE CALIFORNIEN

Pierre Grimberg
Formateur SGM
tél. : 04 67 66 39 47
mob. : 06 03 24 27 15
e-mail : pierregrimberg@hotmail.com
www.touchersensible.com
1, rue Four des Flammes
34000 Montpellier

ARTS OF TOUCH®

Ecole de Massage
Arts of Touch®
Clotilde Swartley

STAGES DE PREPARATION & PASSAGES DE GRADES CHINOIS

du 1^{er} au 5^e Dan
wushu - neijia - waijia

CET ETE EN CHINE

4, 5 et 6 août à Shandong
15, 16 et 17 août à Pékin



Renseignements : Institut du Quimetao
57, avenue du Maine - 75014 Paris
Tél. : 01 43 20 70 66 - www.quimetao.net
email : quimetao@free.fr

Génération Tao lance un
supplément internet

Dossiers Tao
les suppléments gratuits en ligne
du magazine Génération Tao



Pour créer le lien entre le monde du papier et celui d'internet, et préfigurer la relation de presse de demain, enrichir votre connaissance avec nos «dossiers» que vous recevrez gratuitement sur votre boîte email (au format pdf), venant compléter ou approfondir les articles du magazine papier.



Prochaine parution :
MAI 2005

☛ **inscrivez-vous directement par internet**
<http://www.generation-tao.com/dossier tao/inscription.asp>

tél. : 04 66 83 54 89
info@artsoftouch.com
site : www.artsoftouch.com

HEALTH OF TOUCH

Test émoi
Evelyne & Rolph Kammerer
63320 St. Cirgues
tél. : 04 73 71 11 11
Testemoi@wanadoo.fr
site : www.testemoi.net

METHODE CLEMATIS

Nicole Lavigne
19, rue de la félicité
75017 Paris
tél. : 01 40 54 85 32
nicole.lavigne@noos.fr
www.methode-clematis.fr

THERAPIES CORPORELLES

.INTEGRATION POSTURALE
Claude Vaux & Eliane Jung
21, rue Vauban
67000 Strasbourg
tél. : 03 88 60 44 84
www.ifcc-psychotherapie.fr
.METHODE CAMILLI
tél. : 05 62 00 35 72
fax : 05 61 95 04 91
52, av. Fr. Mitterrand
31800 St-Gaudens
claudecamilli@wanadoo.fr

THERAPIES MANUELLES

OSTEOPATHIE

•Guillaume Krief,
ostéopathe DO-MROF.
DU d'Anatomie appliquée
à l'examen clinique
et à l'imagerie (Paris V).
DIU de Posturologie
Clinique (Paris VI).
Directeur des Etudes
du CEESO (Centre Euro-
péen d'Enseignement Supérieur
de l'Ostéopathie)
site : www.ceeso.com
tél. : 01 40 27 82 46
email : gk@osteo.net
•Académie
d'Ostéopathie de France
41, rue Meslay
75003 Paris
tél. : 01 40 27 14 77
Secrétariat Général :
72 avenue de la libération
29000 Quimper
tél. : 33 (0)2 98 52 02 57
site : www.academie.osteop-
athie.org

Et sa revue trimestrielle de
recherche : «Apostill».
Secrétariat général :
tél. : 05 56 51 01 95
Registre des Ostéopathes de
France (ROF) :
www.osteopathie.org
Secrétariat général :
tél. : 05 56 00 90 09
•Clothilde Palvadeau
email : clopal@yahoo.fr
•Gréory Day
email : gregory.day@free.fr
James Jealous
http://diodo.com/
• CEESO Paris
175 Bd Anatole France
93200 Saint-Denis
tél.: 01 48 09 47 49
fax : 01 48 09 33 66
site : www.ceeso.com
email : accueil@ceeso.com
• CEESO Lyon
39, Rue Pasteur
69007 Lyon
tél.: 04 37 37 11 16
fax : 04 72 72 92 13
accueil.lyon@ceeso.com
•Dispensaire Ostéopathique
«A Mains Nues»
175 Bd Anatole France
93200 Saint-Denis
tél.: 01 42 43 04 63
www.amainsnues.com

CHIROPATRIQUE

N° indigo :
08 20 88 83 77
www.chiropratique.org
www.vertebre.com

ROLFING

Les praticiens de Rolfing
sont inscrits sur la liste
officielle des praticiens
du Rolf Institute USA.
Pour tout renseignement
sur la formation :
www.rolfing.org
clrighini@wanadoo.fr
tél. : 06 26 34 81 35
ou : 06 88 74 58 93
ou : 06 26 34 81 35

BIOKINERGIE

Michel Lidoreau
Association internationale
des masseurs-kinésithé-
rapeutes praticiens en Bioki-
nergie (MK. Biokinergie)
tél. : 02 32 35 68 95
ou : 02 47 61 66 44
biokinergie@wanadoo.fr
site : www.biokinergie.com

ETIOPATHIE

•Institut International
d'Etiopathie
Rue de Carouge, 75
CH-1250 GENÈVE
tél. : 022 320 53 83
contactetio@etiopathie.com
•Institut Français
d'Etiopathie
44, rue de l'Ermitage
75020 Paris
tél. : 01 43 19 57 14
email : ife@etiopathie.com
site : www.etiopathie.com

FASCIATHERAPIE

contact@fasciatherapie.com
tél. : 01 45 89 25 37
www.fasciatherapie.com

FASCIAPULSOLOGIE

Groupement international
de FasciapulsoLOGIE
tél. : 01 44 19 78 33
site : www.fasciapulso-
logie.com
christian.carini@wanadoo.fr

AGENDA

Wutao & Taiji

Le Centre d'Arts Corporels
Génération Tao organise 2
stages d'été, à 1600 m
d'altitude, dans le cadre
magnifique des Arcs (73) :
du 23 au 30 juillet et du 30
juillet au 6 août.

Les stages sont animés par
Pol Charoy & Imanou, fon-
dateurs du magazine.
Entrez dans l'essence du
geste et le souffle alchi-
mique. Au programme, en
matinée, Wutao, souffle
alchimique, et l'après-midi,
tai ji quan, styles yang et
chen, ba gua zhang.
tél. : 06 20 89 63 32
wutao@generation-tao.com

Massage assis

www.touchline.ch
info@touchline.ch

Shiatsu

L'école de Shiatsu vous pro-
pose tout au long de l'an-
née la possibilité de com-
mencer une formation.
tél. : 01 45 23 48 88
shiatsudo@wanadoo.fr



La **PEFCTCM**
Fédération Pan Européenne
des Spécialistes
de Médecine Traditionnelle Chinoise

propose

du 10 au 12 juin 2005 à PARIS

**Stage de Chrono-acupuncture
« Temps et Points »
Ziwoo liuzhu najia nazifa**

Les conférenciers présentent
le concept chinois du temps
selon leur approche spécifique,
sans se limiter à l'aspect médical :
bases culturelles,
sources de l'élaboration de cette méthode,
différents aspects et résultats
de son application
dans la pratique acupunctureale.
avec la participation
du Dr David Elbaz, astro-physicien.

Renseignements et inscription :

06 07 97 20 62

www.PEFCTCM.org - pefctcm@wanadoo.fr

Métaréflexologie

Formation en réflexologie,
du 22 au 25 septembre
2005.
91 rue du jardin des plantes
59000 Lille
www.sante-holistique.com
contact@sante-
holistique.com
tél. : 03 20 22 99 87
mob. : 06 86 40 16 31
fax : 03 20 53 95 43

SHIATSU - QI GONG MASSAGE ASSIS MINUTE

Soins corporels de détente

Valérie Rodriguez

vous reçoit sur rendez-vous

au centre Quintessences

4 bis, rue Thibaud Paris 14ème
ou à Epinay s/Sénart (91)

06 84 35 00 34 • savie@tiscali.fr

Arts of Touch

Stage d'introduction à la
méthode Arts of Touch, les
18 et 19 juin 2005 à Aix
en Provence, 24 et 25 sept.
à Euzet-les-Bains, les 15 et
16 oct. à Paris. Stage d'été
résidentiel à Trimurti (Saint-

Tropez], du 24 au 29 Juillet 2005. Formation de base massage Arts of touch® à Paris du 17 au 22 nov. 2005. Formation de base massage Arts of Touch® dans le Gard, du 26 nov. au 1er déc. 2005.

Qi Gong taoïstes et contes chinois

Un stage pour se plonger dans la mythologie chinoise à travers le mouvement (pratique du Hui Chun Gong) et « le plaisir des yeux et des oreilles »

Spectacle de légendes racontées et illustrées par le Qi Gong

par **Sophie Clémenceau**, professeur de Qi Gong et **Marie Claire Miljevic**, conteuse

les 2 et 3 juillet 05 près de Toulouse

06 19 55 73 04
email : etresontao@free.fr
<http://clémenceausophie.free.fr>

Shiatsu

Séminaire de formation du 15 au 18 juin 2005 à Marseille. Shiatsu et Amma assis : stage découverte les 23 et 24 juillet 2005 à Banon (Lubéron). centre de shiatsu Roland Boudet
Tél. : 06 09 16 64 92
ou : 04 91 52 46 33
site: www.rolandboudet.com
therapie-shiatsu@wanadoo.fr

STAGE 09/23 JUILLET EN DORDOGNE

Initiation Reiki et Qi Gong. En pleine nature dans un temple Zen. Rencontre, partage.
Rens. 06 70 18 79 94
www.temple-reiki.fr

Massage au miel

Anciennes méthodes de guérison, les 2, 3 & 4 déc. 2005 à Paris.
111, Bd. Leader
06150 Cannes
tél. : 04 93 48 18 04
marga.vianu@wanadoo.fr

Toucher-Massage

Prochains stages de massage avec Joël Savatofski :
du 3 au 7 juillet 2005 à Lamoura dans le Jura;
du 29 août au 1er sept. 2005 à Cogolin dans le Var.
Contact : IFJS 03 80 74 27 57

Shiatsu

Stages du 3 au 9 juillet ou du 1er au 7 août à Kagyu-Ling, Saône et Loire, avec Isabelle et Dunne Laading. Shiatsu et Qi Gong, du 14 au 17 juillet à Kagyu-Ling, Saône et Loire, avec Nicole Gueugneau et Isabelle Laading.
Rens. : 03 85 54 56 31
www.ateliersdubateauivre.com

Massage japonais

Massage Japonais des Pieds les 11 & 12 juin.
Massage Japonais des Mains les 25 & 26 juin.
MAXAM
14 rue du Pont Neuf - 75001
tél. : 0 820 820 618
Site : www.maxam.cc

Reiki & Qi Gong

Du 9 au 25 Juillet 2005, en Dordogne, initiation Reiki et Qi Gong dans un temple Zen.
Pascal Gontier
tél. : 06 70 18 79 94
www.temple-reiki.fr

VOS T-SHIRT POUR L'ETE



Tee-shirt FEMME
Coloris : abricot ou noir
Tailles : S, M et L

LAVABLE EN
QUALITE
SERIGRAPHIE
MACHINE



Tee-shirt HOMME
Coloris : noir
Taille : L et XL

photos non contractuelles

SÉRIE LIMITÉE EXCLUSIVITÉ Génération TAO

BON DE COMMANDE

Tarif Unique

1 modèle, homme (noir) ou femme (noir ou abricot) : ...19,50 €

Offre Spéciale

2 modèles :35,00 €

• Tee-shirt Femme (réf TSM/02) (précisez taille et quantité)

Noir : S quantité M quantité L quantité

Abricot : S quantité M quantité L quantité

• Tee-shirt Homme (réf TSH/01) (précisez taille et quantité)

Noir : L quantité XL quantité

Frais de port (cochez selon la zone d'expédition et la quantité)

- France mét. 1 ex : 3 € 2 exs : 4 € 4 exs : 6 €

- International 1 ex : 5 € 2 exs : 8 € 4 exs : 15 €

TOTAL (additionnez le prix des tee-shirt et les frais de port)

Frais de port non contractuels - Compter 4 semaines à réception de la commande pour le traitement, plus les délais moyens d'expédition

Clubs, associations : pour toute commande groupée supérieure à 4 exemplaires, contactez-nous

Nom : Prénom :

Adresse :

Ville : CP : Pays :

Ci-joint mon règlement de € par chèque mandat

à l'ordre de Génération Tao. (Bon pour accord) signature :



REGIE PUBLICITE

Génération Tao est publié par

Renseignements techniques

Prix de Vente : 5 € trimestriel
7,00 € (hors-série)
Tirage : 30000 exemplaires
Format : 210 x 297
impression offset - 68 pages

Remise des ordres de typons

3 sem. avant la date de parution. Trame 150.

Prochaine parution

N° 37 : 30 JUIN 2005
(bouclage : 10 JUIN 2005)

Les Editions du Tao

144, bd de la Villette
75019 Paris
tél. : **01 48 24 42 42**
fax : **01 48 24 42 44**

contact :

Dominique Radisson
Cécile Bercegeay
06 60 29 30 00

pub@generation-tao.com

Génération Tao - 144, Bd de la Villette, 75019 Paris
tél : 01 48 24 42 42 - fax : 01 48 24 42 44 - email : info@generation-tao.com

Qi gong

Stage Qi Gong & Raku
du 6 au 10 Juillet 2005
email : lafilledejade@free.fr
site : http://lafilledejade.free.fr

SHIATSU

Selon l'enseignement
de Tokuda Sensei.

Ateliers de shiatsu traditionnel et MTC, exercices de santé pour le praticien.

**Du 3 au 9 juillet et
du 1er au 7 août**
avec Isabelle Laading
(Nonindo-France).

Rens : 03 85 54 56 31
ateliersdubateauivre.com
isabelle@laading.net

Conférences

« Les nuits des Thés »
Salon de Thé – Restaurant
22 rue de Beaune 75007 Paris
vous présentent leur premier
cycle de conférences :
Jeudi 2 Juin 2005, 18 heures :
« La Cité Interdite de Pékin
et ses Trésors »
par Cyrille Javary.
Réservation conseillée au :
01 47 03 92 07
email : lesnuitsdesthes@free.fr
Site : www.lesnuitsdesthes.com

SGM

29-30 juin 05 : Initiation au
Sensitive Gestalt Massage®
(SGM) à Paris.
2-3 juillet 05 : Stage de
Massage assis (Méthode
Margaret Elke) à Paris.
31 juillet-6 août 05 : Massage
et Thermalisme en Ardèche.
7-14 août 05 : Initiation SGM
près de Montpellier.
Pierre Grimberg
Tél. : 04 67 66 39 47
Mob. : 06 03 24 27 15
pierregrimberg@hotmail.com
site : www.touchersensible.com

Taiji explosif de Yang Shaohou
Petit & Grand san shou
Qi gong des 8 trésors martiaux
28, 29, 30, 31 juillet à Nantes
120 € (réduit : 90 €) pour 3 j. 1/2
Professeur : Fabrice Hohn
02.28.21.74.77
http://taichichuan.yoga.free.fr

STAGE
DU 9 au 25 JUILLET 2005
EN DORDOGNE

*Initiation Reiki et Qi Gong
dans un lieu
hautement énergétique
en pleine nature
dans un temple Zen.
Rencontre, partage
et développement personnel.*
Enseignant: Pascal Gontier
Maître initiateur.
Rens. tél. 06 70 18 79 94
www.temple-reiki.fr

Tai Ji Quan Yang

L'Académie de Taichi chuan
style Yang traditionnel
(ATCSYT) organise son grand
stage d'été annuel du
12 au 17 juillet au château
des célestins en Ardèche,
ouvert aux débutants et
confirmés, dirigé par Bruno
Rogissart formé successivement
depuis 1986 par Chu King
Hung, John Ding et Gin Soon
Chu dans la lignée de maître
Yang Sau Chung (hors itcca).
Tél. - fax : 03 24 40 30 52
http://atct.iteqg.com

Formation d'expert
en Fengshui traditionnel
à PARIS

5 modules
module 1 : 24-25 sept.
module 2 : 22-23 oct.
module 3 : 17-18 déc.
modules 4,5 : début 2006

Formation.fengshui@chello.fr
06.11.19.58.29
http://members.chello.fr/j.bourgeois/

Tai Ji Quan Chen

Tai Ji Quan style Chen : Epée
Chang Si Jing. L'école
Wudang Xin Yi Taiji. Qi Gong
organise son stage d'été de
Tai ji quan style Chen, du 22
au 25 août en forêt
d'Ardennes (débutants
et avancés) : forme 24, épée
et enroulement de la soie
(chang si jing).
Tél.- fax : 03 24 40 30 52
http://www.iteqg.com

Shiatsu

Fédération Française
de Shiatsu Traditionnel
www.ffst.fr

Massage

Stage du 7 au 13 août à Mers
sur Indre (36). rens. :
http://www.methode-
clematis.fr/Vacances.htm
.démonstrations le 1er Juillet.
.thérapie par le corps du 3 au
5 Juin. Formation Clématis :
du 2 au 4 septembre.

Stages QI GONG
en Correze

18-22 juillet
29 août -1 septembre
24-28 octobre
19-23 décembre

Hébergement et pratique

Tarif : 550 Euros

MIOQUE Xavier

Enseignant diplômé

IEQG et FEQGAE

Tél. : **05 55 72 89 07**

Portable : **06 84 71 24 61**



Stages de Qi Gong
Yves Deschamps

Kinésithérapeute

Diplômé Fédéral

F.E.Q.G.A.E

QiGong des Elements

selon Traditions Chinoise,
Tibétaine, Amérindienne

Du 10 au 16 Juillet 2005
au Cirque de St Mème (73)

QiGong et Méditation
20 et 21 Août 2005

Temple des Mille Bouddhas

La Boulaye (71)

Approchez votre sagesse
Dans un temple bouddhiste

Tél : 06 86 56 70 52

www.qigongharmonie.com

qigong@orange.fr



PROCHAIN
RENDEZ-VOUS :

N° 37

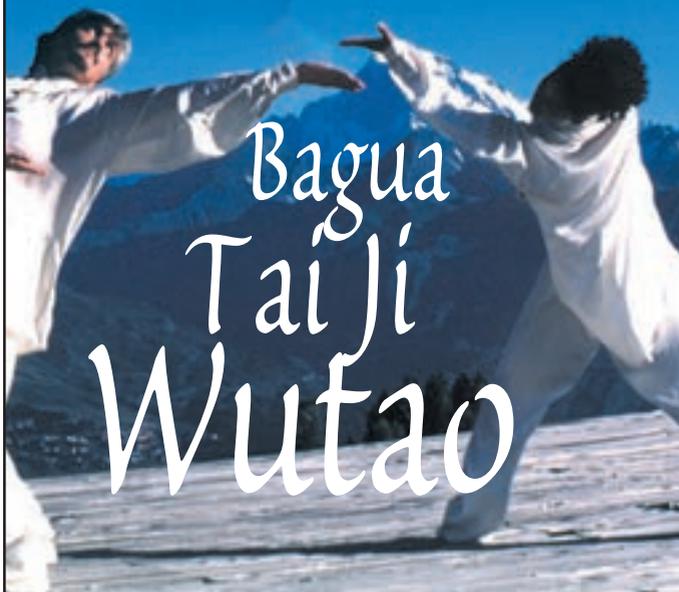
Dossier Spécial
« Diététique
et Arts
Energétiques »

Parution :
30 juin 2005

STAGES D'ETE dans les Alpes

Dans un cadre magnifique à 1600 m, face au Mont-Blanc.
Hébergement dans des appartements de grand standing
(terrasses, saunas, hammam, etc...)

**Essence du geste
& Souffle Alchimique**
du 23 juillet au 30 juillet
et du 30 juillet au 30 août 2005



Bagua
Taiji
Wutao



LE STAGE EST ANIMÉ PAR
IMANOU RISSELARD ET POL CHAROY.

Pol CHAROY : Créateur du Wutao, fondateurs du magazine Génération Tao. Champion du monde de kung fu wushu en 1983, il se spécialise ensuite dans les styles internes (Taijiquan Chen et le Baguazhang). Responsable et coordinateur de la commission des style internes pour le CNKW (FFKAMA).

Imanou RISSELARD : Créatrice du Wutao, fondatrice du magazine Génération Tao. Son cheminement artistique passe par la danse, puis par le théâtre. Passionné par les styles internes elle se spécialise principalement dans le Chen et le Baguazhang qu'elle considère comme une danse martiale. Experte de la commission des style internes pour le CNKW (FFKAMA)

Tél.: 06 20 89 63 32
email : stages@generation-tao.com
www.generation-tao.com

Génération TAO Centre Contemporain d'Arts Corporels

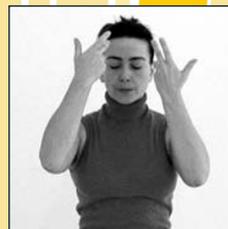


Wutao, la danse du Tao
Pol Charoy & Imanou

Libérez le mouvement par ce Qi Gong contemporain, fondé sur l'ondulation de la colonne vertébrale et la fluidification des énergies.

Qi Gong curatif
Anna Miassedova

Développez une nouvelle conscience de votre corps et de votre énergie par une pratique d'harmonisation taoïste issue de l'enseignement de Mantak Chia.



Bagua
Wong Tunken

Découvrez les subtilités de cet art interne chinois de tradition martiale moins connu que le Tai Ji Quan.

Taijiquan Chen
Pol Charoy, & Imanou

Le style Chen de Taijiquan
Le style originel, souple et rythmé, alliance idéale de la philosophie du martial et de l'harmonie.



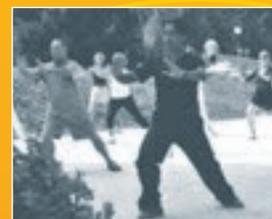
Yoga du son
Patrick Torre

Développez votre voix en chantant les sons sacrés des traditions spirituelles.



Taijiquan Yang
Manikoth Yang Vongmany

Intégrez et reliez les principes contemporains du Wutao à la gestuelle du Taiji pour vous épanouir dans les formes.



Rentrée 2005/2006
portes ouvertes
24 & 25 septembre 2005

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

Cours, stages et formations toute l'année. Demandez notre documentation.



INSTITUT DU QUIMETAO

巴黎中醫武術學院

DVD (version chinoise et anglaise, sous-titre : français)

DW075-1 Sabre Pu du Shaolin 40 €	DW081-12 Taizu Changquan du Shaolin 40 €	DW081-13 (2DVD) Xiao Hong Quan du Shaolin 70 €	DW081-20 Petit canon boxe du Shaolin 40 €	DW081-22 Béquille de prunier fleur du Shaolin 40 €
DW081-23 Bois de sept étoiles du Shaolin 40 €	DW081-24 Grand bras à travers du Shaolin 40 €	DW081-27 Sabre du Shaolin 40 €	DW081-32 Les huit pièces de brocart du Shaolin 40 €	DW081-43 Béquille contre lance du Shaolin 40 €
DW055 (2DVD) Série de Sanda : techniques de base 70 €	DW056 (2DVD) Série de Sanda : techniques de pied 70 €	DW057 Série de Sanda : techniques de coude et genou 40 €	DW058 Série de Sanda : techniques de la défense des mains 40 €	DW060 Série de Sanda : techniques de lutte 40 €

L'Institut du Quimétao dispense diverses disciplines

- Qi Gong
- Da Cheng Quan
- Tai Chi Quan style Chen
- Médecine Traditionnelle Chinoise

Sous Forme de :

- Cours Réguliers
- Stages Ponctuels en petit groupe
- Formation Professionnelle

L'Institut Wushu de France dispense les disciplines

- Sanda
- Wushu Moderne & traditionnelle adultes & enfants
- Kungfu

Stage d'Arts Martiaux et visite en Chine

3 août - 18 août 2005



L'Institut Wushu de France et le Quimétao vous proposent ce stage (tous niveaux), en collaboration avec la prestigieuse École de Wushu de Laizhou (Province de Shandong).

K7 Vidéo

K1005 Les Mille mains sacrées 30,20 €	K1008 Les Huit Pièces de Brocart 30,20 €	K1008 Art Taoïste de Longévité 30,20 €	
			GCB330 (DVD+CD) Tai Chi Chuan 8 Formes & Mouvements spiralés (Idéal pour la découverte de cet Art) 25 €
K1108 1er enchaînement Récent 36 €	K1104 1er enchaînement Ancien 36 €	K1103 Tai Ji Yang Sheng gong 31 €	

Livres

L1001 Quintessence du Qi Gong (3 ^e édition) (Véritable bible qui ravira professeurs et pratiquants) 24,70 €	L6001 Le Thé et la santé 14,50 €	L1002 Da Cheng Quan 20,80 €	L1003 Essentiel du Tai Ji Quan 17,50 €
L1005 Tai Ji Quan style WU 18,30 €	L1004 Tai Ji Quan style Chen 22,90 €	L1006 Les Huit Pièces de Brocart 12 €	

Pour tous renseignements complémentaires, visitez notre site Internet :

www.quimetao.net

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

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

BON DE COMMANDE et (ou) demande de catalogue gratuit

(à retourner au : Quimétao - 57, avenue du Maine - 75014 PARIS - www.quimetao.net)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville : Tél. :

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

Frais de Port (cochez la case de votre choix):

Ordinaire: 3,20 € pour le 1er produit, 1,70 € par article sup (aucun remboursement ne peut être versé au Quimétao en cas de perte du colis)

Recommandé (fortement conseillé): 6,10 € pour le premier produit, 2,80 € par article sup.

Pour les épées et les sabres, nous contacter

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

TAO0505 Date : (Bon pour accord) Signature :