

Mémoire de 3^{ème} année.

[2019-2021]

Formation Qi Gong et Méditation.

Nathalie Bonneaud

Les Temps du Corps à Paris

10, rue de l'échiquier

75010 Paris

www.tempsducorps.org

Avril 2021

Ce mémoire je le dédie à
Agnès Cauquil-Moreau,
Mon enseignante de Qi Gong.



Depuis plus de 15 ans, je pratique de façon hebdomadaire les Qi Gong qu'elle a bien voulu m'enseigner et me faire découvrir. J'ai aussi beaucoup pratiqué avec elle durant les stages ou les ateliers qu'elle organise au sein de notre association l'Arbre de Vie à Montpellier.
<https://www.arbredevie-qigong.com>.

Des Qi Gong fondamentaux ou des marches de santé de son maître Dr Liu Dong à caractère thérapeutique, en passant par des formes issues des Qi Gong du Dr Réquena ainsi que les Ziran Qi Gong de Maître Liu Deming. Je suis allé la voir le jour où j'ai souhaité approfondir mes pratiques en suivant une formation. C'est elle qui m'a conseillé Les Temps Du Corps, en me disant : toi c'est là que ça te conviendra le mieux.

Je suis émue aujourd'hui de voir comme en effet elle m'a bien conseillée et surtout de voir comme elle m'a bien cernée. Elle m'a aussi fait découvrir la méditation Taoïste d'abord puis de pleine conscience en m'initiant à la MBSR. Je l'ai vu elle-même se transformer au cours des ans et devenir encore et encore une plus belle personne. Je profite encore aujourd'hui de son rayonnement et de son sourire intérieur.

De ça, je veux la remercier et lui dire combien aujourd'hui j'ai de plaisir à chaque fois que je pratique avec elle, et à chaque fois que nous vivons des moments d'amitiés.

CURRICULUM VITAE

Nathalie Bonneaud

36 rue Buffon A2
34070 Montpellier
France

Née le 31/12/1955

Tel : 0673960235

Mail : nathalie.bonneaud@free.fr



Formation Universitaire :

Maîtrise de Biologie à Paris VII Jussieu de Paris

2 années d'études sur le cursus ingénieur en informatique au CNAM à Paris

Profession :

Ingénieur de Recherche en Biologie au CNRS (actuellement à la retraite)

Travaux les plus récents :

-A L'institut Pasteur de Paris, découverte d'un virus (Le Papillomavirus) dans les cancers du col de l'utérus, et mise au point du test de dépistage de ces virus, actuellement utilisé en routine en Gynécologie.

-A l'institut Pasteur de Paris, découverte du Virus HIV par microscopie électronique dans des préparations cellulaires de patients dans le laboratoire de Luc Montagnier, aux côtés de son ingénieur.

-A Gif-sur-Yvette en région Parisienne, travaux de recherche plus fondamentale, sur la stabilité des ARN-messagers dans les cellules. Découverte du mécanisme cytoplasmique qui permet à l'ARNm de rentrer dans le système pour synthétiser les protéines.

-A Montpellier, Recherche fondamentale sur les drosophiles, sur le cerveau.

-A Montpellier découverte d'un peptide intrinsèque à la protéine de la Huntingtine capable de relancer la machinerie dans les maladies neurodégénératives en particulier Huntington mais aussi Parkinson et Alzheimer. Brevet sur ces travaux. Je suis parti à la retraite et cette molécule est encore en test dans les laboratoires pharmaceutiques.

Centres d'intérêts :

Pratique du Qi Gong

Avec Robert Gazano de façon hebdomadaire 9 ans à Castelnau Le Lez, dans un Qi Gong un peu martial.

Puis 15 ans avec Agnès Cauquil-Moreau disciple du *Dr LIU Dong*, au sein de l'association l'arbre de vie. <https://www.arbredevie-qigong.com/> à Montpellier

Pratique de la méditation

Méditation Bouddhiste et de pleine conscience.

Avec Agnès Cauquil-Moreau, Formée au RAM (Ripa Awareness Meditation) au RIC en Suisse et à la MBSR par l'équipe de l'ADM, lignée Kabat-Zinn, en France. Titulaire du DU Méditation en Santé de la Faculté de Médecine de Montpellier.

Ai suivi la formation MBSR cycle de 8 semaines sur le modèle Kabat-Zinn avec elle.

Actuellement en formation pour trois ans en Qi Gong et méditation aux Temps Du Corps à paris.

Pratique de sports

- Voile en méditerranée
- Aviron sur le canal du midi
- Randonnées.

Autres :

- Lectures de romans et de philosophie mais aussi de politique.
- Grande dévoreuse de Cinéma, concert classique et lyrique, festival de danse
- Amoureuse des expositions en particulier moderne.

Remerciements

Je voudrais remercier du fond du cœur les personnes qui m'ont accompagnée durant ce voyage de trois ans.

Ce sont en premier lieu nos enseignants, encadrants et administratifs des Temps du corps qui sont toutes des personnes engagées, profondes et rayonnantes. Je ne les citerai pas tous mais ils se reconnaîtront. Je ne pourrai pas oublier les élèves de ma promotion, avec qui j'ai noué, une amitié profonde pour certains d'entre eux. Chacun est singulier et m'a beaucoup apporté. J'aime pratiquer avec eux, quelque chose de très fort se dégage. Je ne veux pas oublier les personnes magnifiques qui m'entourent dans notre association de Qi Gong à Montpellier où je pratique maintenant depuis plus de quinze ans. Leur présence, leur force, lorsque nous nous retrouvons est quelque chose de puissant et de très important dans mon cheminement. Ce groupe représente un support solide de pratique et va me permettre de poursuivre cette voie à l'issue de la formation. Merci à toi Brigitte d'avoir pris la peine de corriger mes fautes et de m'avoir donné quelques conseils d'écriture.

Merci à toi Philippe mon bien-aimé pour ta patience lorsque je m'absente lors des formations et des stages.

J'adresse ici un gros merci à Claude Llana, ce sociologue que j'ai rencontré l'an dernier, et qui m'a embarquée dans un projet qui me tient tant à cœur que j'ai hâte de le voir fleurir.

Comment ne pas spécialement remercier Maître KeWen.

Cette Femme m'a ouvert une porte gigantesque. Elle a une capacité à faire couler le bonheur dans mes veines, c'est extraordinaire. C'est une immense rencontre pour moi qui aura marqué ma vie. Je ne souhaite plus qu'une chose maintenant c'est de marcher dans ses pas, comme je le pourrai, je m'efforcerai de le faire au mieux de ce que je pourrai. Je ne peux pas garder une telle richesse reçue seulement pour moi. Je dois la partager.

Mais quelle chance j'ai eu de l'avoir rencontrée !

SOMMAIRE :

		Page
1	Prologue	11
2	Une nouvelle façon de bouger son corps	17
3	L'énergie Originelle	19
4	L'arrivée du Souffle	20
5	Drôle de période tout de même	22
6	Une nouvelle perception de la philosophie de la vie	24
7	Un nouveau regard sur ma science	29
8	Un nouveau projet est né	33
9	Conclusion	37
10	Mon projet	41

Prologue

Un beau matin parisien je suis entrée aux temps des corps, j'aurais pu dire *au temple du corps*.

Une puissante énergie m'a tout de suite enveloppée. Un petit salon de thé organisé autour d'un tatami. Puis une grande salle au fond avec quelques plantes vertes aériennes dans un puits de lumière. Un grand parquet, une petite estrade rouge. Les participants entrent les uns après les autres et dans un grand silence, chacun s'installe sur un Dafu au sol. L'ambiance est silencieuse, peut-être un peu inquiète. Aucune conversation, peu, très peu de regards les uns envers les autres. Et arrive *Notre Maître*. Petite femme très souriante et majestueuse dans son port et son maintien. Elle monte sur l'estrade, nous salue, et là d'une voix profonde et chaleureuse elle s'adresse à nous. Elle nous accueille au sein de son *temple* avec une grande ferveur, dans un discours d'humanisme, d'universalité extraordinaire.

Je tombe sous le charme et me laisse emporter par chacun de ses mots, si vrais, si justes.

Je ne le sais pas encore mais je suis venue ici pour cela.

Je me sens en parfaite adéquation avec chacun de ses mots et chacune de ses pensées.

J'ai enfin trouvé mon âme sœur, dans ce refuge les pensées sont les miennes.

J'ai compris ce que signifie être écologiste depuis que je pratique le Qi Gong. Pas dans le sens politique, mais bien celui du respect de l'équilibre du vivant et de l'univers. Ke Wen n'aura de cesse de nous guider et de nous amener vers l'équilibre. Cet équilibre de chacun de soi qui permettra de remettre le monde en harmonie.

Au début j'entendais « *les anticorps* » au lieu de : *Les temps du corps*, déformation professionnelle de la biologiste que je suis, et légèrement aidée par le petit accent de Ke Wen. Cela m'a amusée. Sachant que les anticorps sont ce que nous fabriquons pour nous défendre et préserver notre santé, c'était quand même assez drôle et lourd de signification. Je trouvais que l'apprentissage des techniques qui permettent à mon corps de se remettre en santé et à l'équilibre était cohérent avec les anticorps.

Il me faudra un peu plus de temps pour comprendre les temps du corps, là où il nous faut apprendre notre corps, le retrouver et l'intégrer avant d'espérer le défendre de l'extérieur. Tout de suite j'ai trouvé cela fort intéressant. Venir dans une école pour apprendre à mon corps à aller chercher en lui-même toutes ses capacités pour garder un équilibre et une bonne santé voire apprendre à m'auto-guérir.

Je retrouve une grande cohérence dans ma démarche du fait de ma vie passée. Il est en effet probable qu'inconsciemment je poursuis depuis toujours la même quête. Je m'explique : en tant que chercheuse en neurobiologie j'ai découvert une molécule intrinsèque à notre propre organisme, capable de nous protéger de la dégénérescence neuronale. Cette molécule sera peut-être dans l'avenir utilisée comme soin pour les patients Huntington et même Alzheimer ou Parkinson.

Réf : (Bonneaud N* , Arribat Y* , Talmat-Amar Y, Layalle S, Parmentier ML, Maschat F. A huntingtin peptide inhibits polyQ-huntingtin associated defects. *PLoS One*. 2013 Jul 4;8(7)).

Pour une fois ce ne sera pas un apport extérieur, pas une molécule chimique identique pour tous, mais bien notre propre morceau de protéine qui pourrait remettre en route les mécanismes manquants dans ces maladies afin d'en éteindre les symptômes et peut-être même éviter ces maladies si les traitements sont suffisamment précoces.

Ma découverte m'a confortée dans l'idée que j'ai toujours eue : notre organisme est capable de tout faire pour nous maintenir à l'équilibre et donc pour éviter les maladies, pour peu que nous sachions le stimuler correctement. L'auto-guérison sera peut-être l'avenir de nos médecines. Le monde moderne ira probablement vers la recherche de ce qu'il y a en nous pour se guérir ou même peut-être pour pratiquer une vraie prévention à la maladie. Le Cyborg fait couler beaucoup d'encre aujourd'hui (Amber Case et Aaron Day, *Calm Technology* O'Reilly Media, 2015) dans une sorte de fiction, mais je crois pourtant que l'avenir de la médecine ne passera pas par là. Avant d'utiliser l'implantation de puce sous notre peau ou greffer toutes sortes d'artifices à notre corps, les méthodes telles que Qi Gong et méditation se développeront en occident.

Je serai très curieuse à l'avenir d'apprendre comment notre propre corps ou notre propre esprit peut être cultivé, entraîné à utiliser nos propres ressources pour rester en bonne santé, en bon équilibre. C'est ce que je suis venue chercher dans cette formation.

Les cinq premiers jours ont été pour moi une révélation. J'entendais quelqu'un qui mettait en parole tout ce que j'avais envie de dire au plus profond de moi-même. Comment faisait-elle ça, avec autant de facilité ? J'ai eu l'impression d'être sous une douche de lumière qui m'a entièrement remplie et rendue rayonnante en très peu de temps. Je l'ai totalement accepté alors que me connaissant j'aurais imaginé plutôt réagir en me disant ça y est je suis entrée dans un monde d'illuminés, attention tu es rationnelle, scientifique. Puis mon corps s'est mis à bouger sur ses douleurs de ligaments, d'articulations. Et en cinq jours je me suis sentie légère, souple et tellement bien dans mon corps.

Maintenant une porte s'est ouverte et je veux encore et encore plus d'enseignement. Je sais que j'ai devant moi un long chemin d'apprentissage, et cette idée m'emplit de bonheur.

Depuis des années je pratique le Qi Gong, d'abord avec Robert Gazano puis depuis quinze ans avec Agnès Cauquil-Moreau. J'y ai appris les mouvements, le ressenti, la posture. Les partages d'Agnès de sa philosophie, de sa propre relation à son corps, de son changement personnel et son évolution au cours des années ont été pour moi une invitation à pousser plus loin la découverte de cet art. Petit à petit j'ai été amenée à avoir des réflexions sur le monde, la vie sur terre, la vie dans l'univers. Bien convaincue que l'équilibre du monde est la chose la plus précieuse à préserver. Non seulement l'équilibre du vivant mais aussi de l'univers tout entier. J'ai puisé dans les savoir-faire primitifs encore vivants aujourd'hui et même parfois encore mis en pratique par des cultures ancestrales au travers de chamanisme, ou de toutes sortes de médecines primitives orchestrées par divers sorciers, hommes médecines ou chamanes. Tous en reviennent à l'harmonie du corps avec la nature, le vivant, l'eau, le cosmos. (Réf Mon initiation chez les chamanes Corinne Sombrun(Albin Michel 2004)

Notre instinct nous permettait de rester à l'équilibre.

Aujourd'hui dans ma culture, nous avons décroché avec cette réalité. Lorsque Maître Ke Wen nous a parlé de tout cela et nous a proposé des techniques qui nous permettraient de déjà nous recentrer et nous rééquilibrer nous-mêmes.

L'avenir me prouvera que j'étais au bon endroit. Ma progression sur trois ans a été non seulement très enrichissante sur le plan philosophique et sur le plan physique, mais surtout j'ai été complètement transformée.

Trois années aux Temps Du Corps



*Voici le récit de ce que j'ai appris, découvert,
compris.*

Une nouvelle façon de bouger son corps

Cette formation commence par l'apprentissage du Qi Gong de Ke Wen « les 20 mouvements ». Pour une vieille *routarde* du Qi gong que je suis, facile... me suis-je dit. Et puis très vite j'ai perçu comme un malaise. Ah oui les mouvements sont faciles mais faits comme ça il y a autre chose. Je ne sais plus si je fais du Qi gong ou de la méditation. Mon corps entier bouge. Mon corps oui mais pas seulement, mon cerveau bouge, toutes mes cellules bougent au plus profond de moi-même, jusqu'à sentir une lumière me traverser. Au début cette perception est fugace, j'ai du mal à la saisir mais pourtant quelque chose se passe.

Les 20 mouvements que Ke Wen a créés sont vraiment des fondamentaux qui permettent de bien sentir comment on prend l'énergie, comment on la fait circuler et aussi trouver sa posture dans toutes les formes. (Réf : Entrez dans la pratique du Qi Gong Ke Wen 2009 Ed : courrier du livre)

Une autre fois au début, nous avons travaillé avec Sylvain Itofo (<http://www.assotao.fr/nos-professeurs/sylvain-itofo>). Nous pratiquons les 8 pièces de Brocart. Travail intéressant avec Sylvain, c'est quelqu'un d'extrêmement doux, calme, qui nous observe, prend le temps de nous rectifier et nous permet de trouver le petit truc qui fera que le geste arrivera à passer correctement et facilement. Sans forcer, sans douleur. Ce n'est pas toujours facile, il faut répéter, répéter, répéter. Et puis finalement au bout d'un moment le mouvement vient, et là on se dit « c'est ça qu'il fallait faire ».

C'est avec Madame Wang Yan Li (<http://yidao.fr/?lang=fr>) que nous avons poursuivi les 8 pièces de Brocart. C'est incroyable comme la pédagogie aux temps des corps est excellente. Chaque petit mouvement est décortiqué et répété jusqu'au moment où c'est le ressenti qui nous dit « ça y est c'est ça ». La force de la répétition intègre le mouvement jusqu'au fond de mes cellules jusqu'au point où lorsque je pratique mon cerveau décroche et je ne me pose plus la question de : Quel mouvement dois-je faire ? Ça part tout seul. Et finalement le travail se fait par la circulation de l'énergie et c'est vraiment comme ça que je le ressens. Parfois même il est très difficile de s'arrêter. Avec le temps on apprend à savoir tout de suite quand un mouvement n'est pas bien fait. Ça ne passe pas ou bien ce n'est pas fluide, voire même si l'effort est trop grand, je réalise qu'il y a quelque chose dans le mouvement que je n'ai pas compris. Yan Li nous a raconté l'histoire du Nei Yang gong et de la création en Chine de la clinique de Bedaihe. C'est un cadeau qu'elle nous a fait. Ce n'est pas juste une histoire de Qi Gong mais bien un bel exemple de l'esprit chinois. Jamais en France nous n'aurions vécu un tel événement.



L'énergie originelle.

Pratique de la méditation avec Ke Wen

L'énergie originelle est celle du WU (reins) dans le Dantian inférieur. L'énergie ancestrale est celle des poumons. Lorsque l'énergie des reins n'est pas nourrie on brûle l'énergie ancestrale et on fonctionne sur les poumons. De plus le diaphragme ne travaille pas assez et on déséquilibre les organes. Il est donc important de travailler la respiration abdominale jusqu'à ce qu'elle devienne naturelle : Inspire, gonfle le ventre, expire, rapproche le nombril des lombaires. « Xiiiiii Tsong... » répète Wen encore et encore. L'espace créé est silencieux. Être dans le calme dans un espace qui rejoint la méditation. La grande pensée doit se tourner vers l'humanité. Dans la méditation on atteint un grand calme, très vivant et actif, c'est de la physique quantique. *La mécanique quantique est la théorie fondamentale des particules de matière constituant les objets de l'univers et des champs de force animant ces objets. On y trouve un effet du présent sur le passé* Mais voilà matière à éclairer ma lanterne. Bien sûr : l'énergie ancestrale ! les effets du présent sur le passé ! le WU, l'énergie originelle. Voilà bien des notions qui m'ont échappées durant toute ma vie et surtout de ma vie scientifique. Je bois ces quelques mots, je les décortique et ma vie prend sens.



Enseigne-moi encore et encore.

L'arrivée du souffle

Avec Ke Wen nous avons vécu un moment tout particulier : particulier pour elle et nous la sentons très émue. En effet cela tombe au solstice d'hiver. Pour les chinois, ce jour est aussi important que Noël pour nous. C'est le moment de la renaissance, le moment de semer pour voir la vie jaillir. Tout est poésie dans sa façon de nous faire partager ce bonheur. Communicative, bienveillante sur le monde, pleine d'espoir pour le monde et toujours dans sa quête profonde de réunir culture occidentale et orientale ou du moins de parvenir à unifier les deux. Bien consciente que nous vivons dans un monde dur et extrêmement égoïste, le chacun pour soi... elle garde toujours l'espoir de sauver ce monde en éduquant les foules au moyen du Qi Gong. Pas le Qi Gong gymnastique mais bien le Qi Gong de l'être, du cœur. Chaque mouvement est empreint d'intelligence et d'ouverture à l'autre, à l'univers. Ainsi notre propre être est complètement remodelé. Pour elle l'aboutissement de son enseignement n'est pas de faire des profs de Qi Gong mais de donner les clefs à chacun pour se changer lui-même et ensuite faire école.

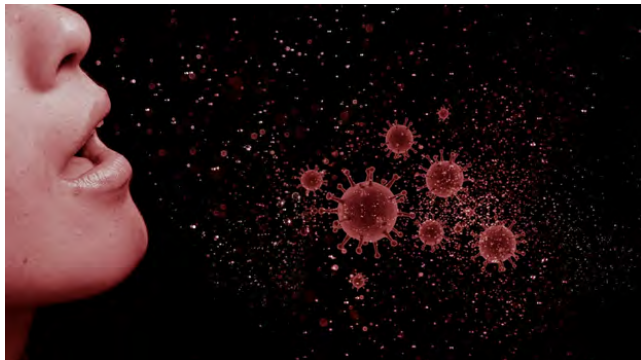
Au sortir de ce travail effectué un WE de fin d'année, j'ai encore le sentiment d'une avancée, celui d'avoir compris ce qu'est « le souffle ». Le travail très profond de ces deux jours que ce soit par la méditation ou des postures de l'arbre, et bien entendu les conseils de Maître Ke Wen. A chaque respiration, à chaque déplacement d'un bras, d'un pied, d'une main dans une grande lenteur, j'ai ressenti que chacune de mes cellules recevait une énergie nouvelle. J'ai ressenti dans mon dos, autour de ma tête, dans mes mains, un souffle couler. Un souffle très doux qui a pénétré au plus profond de moi-même. Ceci m'a procuré une sensation très agréable, très apaisante, comme si un sourire pénétrait chacune de mes cellules. Un sentiment de grande sérénité.

Il semble que dans chaque mouvement, chaque respiration, quelque chose comme un vent léger inonde mon cerveau très doucement, très pénétrant. Ainsi une sensation que tous mes neurones s'écartent un peu les uns des autres, chaque cellule baigne dans un liquide tiède et joue avec les autres. Une grande fluidité s'installe le cerveau devient léger, une sensation que l'esprit forme une volute, un souffle léger et redescend inonder mon corps, mes organes. En pratiquant le Qi Gong ou la méditation, lorsqu'il n'est plus besoin de mémoriser le mouvement, alors l'esprit et le corps entrent en harmonie, je dirais même en symphonie. Peut-être est-ce cela dont parle François Cheng dans *Souffle esprit*. (souffle esprit François Cheng 1989 au Seuil).

J'ai soudain pris conscience que mon corps et mon esprit en voulaient encore, réclamaient de retrouver cet état. Comme si je ne voulais plus en sortir. Lorsque je reviens de cet état et je reprends conscience et que je viens de partager cela avec plusieurs personnes, je ressens quelque chose de délicieux, de l'ordre du divin.



Drôle de période tout de même.



Du COVID



à la Méditation

Commence alors un drôle de moment. Bien entendu jamais vécu. Le monde est sous la coupe d'un petit virus. Nous voilà confrontés à un enfermement dans nos logements.

Je découvre alors que nous vivons dans un monde incroyable. La technologie arrive presque à se substituer à la vie ordinaire. Ke Wen ne nous a pas abandonnés. Elle aussi confinée nous proposera chaque jour un Qi Gong, une méditation. Elle est là et bien là. La puissance de ses mots, de ses paroles, chaque jour est d'un soutien inestimable. Quelle force ! Alors la vie s'organise et j'apprends à vivre avec méditation et Qi Gong trois heures par jour au moins. Je sortais de huit semaines de stage de MBSR avec Agnès et elle aussi organise un soutien, un suivi de ses élèves. Quelle opportunité ! Cet isolement forcé me met dans un état inconnu mais m'ouvre une possibilité extraordinaire de garder le silence afin de vivre au plus près de moi.

L'enseignement spirituel de Wen est un soutien fabuleux et surtout une ouverture de l'esprit grandiose. En parallèle le soutien des méditations d'Agnès vient forger petit à petit mon cerveau. Je le sens se remodeler, se re-câbler tant dans la réflexion au monde que sur la découverte de mes aptitudes physiques.

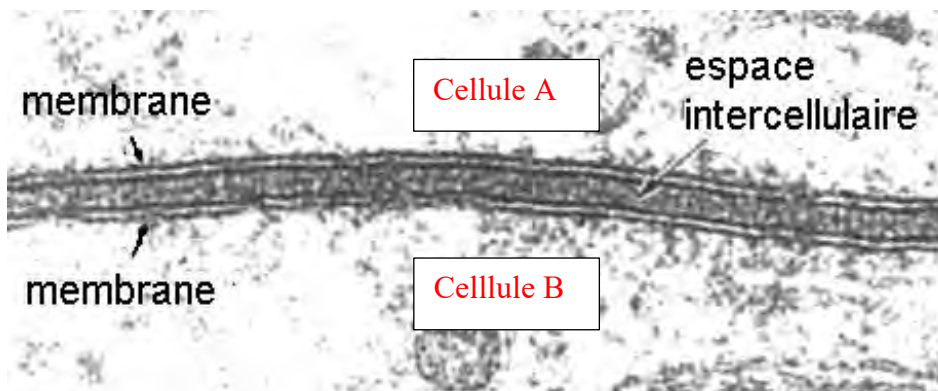
Pratiquer tous les jours est une aubaine, le corps se posture en quelques secondes maintenant et le cheminement de l'énergie se met en place tout de suite. L'unité de temps a changé, j'ai l'impression de passer dans une autre dimension spatio-temporelle dès que je rentre en pratique ou en méditation. C'est une sensation fabuleuse qui ne demande aucun effort.

Nous sommes en train de vivre quelque chose de très fort je pense. Le monde et la vie sur terre ne pourront plus jamais être pareils. Une fenêtre s'est ouverte sur « autre chose ». Nous faisons un énorme bond en avant grâce à l'explosion de la télécommunication. Subitement tous les outils dont nous disposons sont mis en œuvre et adaptés à une nouvelle façon de faire. La terre entière a décidé de compter sur la recherche en biologie pour résoudre son problème. Jamais autant de financement n'a été distribué dans nos laboratoires. L'épisode nous montre très vite que nous pouvons le faire. En très peu de temps un vaccin est possible. Cette société moderne va montrer comme elle est puissante pour répondre aux besoins des humains. Ceci me rassure. Non pas parce que je pense que la technologie peut être la réponse à nos problèmes sur terre, mais parce que nous vivons une période de stress, de doute et d'un inqualifiable manque de confiance dans les dirigeants de notre monde. Ce « pouvoir-faire » que nous ont montré les chercheurs de tous bords en si peu de temps, permettra peut-être de reprendre confiance en soi, il suffit de savoir orienter nos besoins, peut-être déjà bien les définir, pour un jour, essayer de sauver notre planète. Cette drôle de période nous a dévoilé les polémiques, les incapacités des uns des autres mais a aussi posé la question : pourquoi vivons-nous ce danger aujourd'hui ? Alors peut-être qu'au moins une partie de l'humanité a compris que nous avons tellement déséquilibré notre planète et notre atmosphère que nous le payons déjà et gravement. Je ne peux m'empêcher de penser que la preuve étant faite que si on le veut on le peut, cette capacité que nous avons, sera peut-être mise au service d'une nouvelle orientation de vie afin que notre équilibre planétaire reprenne forme. De plus, pendant cette période beaucoup de personnes se sont tournées vers la méditation en particulier. Alors il me plaît d'imaginer qu'à l'avenir nous choisirons en médecine, de développer le comment chercher en soi le moyen de rester équilibré et en bonne santé plutôt que de continuer à attendre la maladie pour ensuite aller se soigner.

Une nouvelle perception de ma philosophie de la vie.

Au début de la formation, mes à-priori m'ont quelquefois amenée à penser que Ke Wen était une sorte de GURU avec un ton un peu « faites la paix dans le monde, souriez à tout le monde et tout ira bien » Vous verrez on vous le renverra. Et bien non, plus tard je comprendrai qu'elle est une grande philosophe, qui a beaucoup travaillé, bien étudié le pourquoi du comment entre l'Orient et l'Occident. Nous n'avons pas la même façon de voir, le monde, l'univers, le vivant. En effet l'orient repose sur un système d'équilibre du vivant, dans la nature, dans l'univers, et toutes ces formes ensemble sont capables de faire fonctionner une machinerie de manière absolument équilibrée. *On donne, on reçoit, on lève, on baisse, on pousse, on tire, on Yin on Yang.* Le discours de Ke Wen va au-delà de la simple compréhension qu'en Orient on a une philosophie qui fait qu'on va probablement plus près de l'univers que la philosophie occidentale. Je me suis posée la question après la conférence de Cyrille Javary (*Yin yang la dynamique du monde Ed Albin Michel 2018*) qui nous expliquait qu'en Chine on retrouve partout le Yin et le Yang. Nos scientifiques savent que s'il n'y a pas d'entropie, s'il n'y a pas de plus et de moins, s'il n'y a pas de forces vectorielles qui poussent une en haut, une en bas, il n'y a rien qui fonctionne. On le sait, on arrive à l'intellectualiser et pourtant on n'en fait rien dans nos vies. Et dans le fond peut-être que c'est lié à nos racines religieuses ancestrales. Notre civilisation occidentale est assise sur le principe du bien et du mal. Mais du bien ou du mal. Ou c'est bien ou c'est mal, ce qui est complètement à l'opposé de la philosophie de Confucius. Ce n'est pas ou l'un ou l'autre mais toujours les deux à la fois. La conférence de Cyrille Javary nous l'a bien expliqué et effectivement il faut toujours être deux mais deux différents. On réalise que c'est parce que tout est complémentaire que ça peut fonctionner. Donc tout est dans la dualité. Dans les discours de Ke Wen j'ai aussi retrouvé le discours d'Agnès pour qui la vacuité est un élément très important qu'elle nous apprend à trouver dans la pratique du Qi Gong.

Cet espace libre est nécessaire pour que l'on puisse faire interagir ces contraires, qu'ils puissent passer de l'un à l'autre et toujours dans le mouvement. Sans cette vacuité le mouvement semble impossible, tout est figé. Pour rejoindre ce que j'ai compris dans la biologie je dirais que ce discours m'évoque ce qui se passe pour chacune de nos cellules, pour chacun de nos organes au plus profond de nous-même. Si il y a bien une chose que l'on sait en science c'est que chaque organe, entouré d'un tissu fin pour le maintenir en place est conditionné par l'état de ce tissu (Les fascias). Ces tissus ont besoin d'être bien hydratés et bien nourris pour être souples, élastiques et puissants afin que nos organes à leur tour puissent bouger en souplesse et bien fonctionner. De la même manière nos tissus sont formés de cellules, qui toutes sont reliées entre elles par des petits ponts fragiles, mais en gardant un espace entre chacune d'elle, le tout immergé dans le liquide intercellulaire. Cet espace permet de faire tampon en cas de choc pour les protéger et leur permettre de reprendre leur place mais contient aussi tout ce qu'il faut pour que les échanges nutritifs ou ioniques puissent se faire entre ce liquide et les cellules et entre les cellules elles même pour leur communication, voire même pour les synchroniser. Cette façon de fonctionner dans le vivant est universelle, de la bactérie au mammifère le plus complexe.



Si on y regarde de plus près, ceci n'est pas réservé au vivant, on voit bien que jusque dans le Cosmos, les éléments (objets stellaires) flottent dans une matrice (souvent le vide) que ces objets échangent entre eux par ce qu'on pourrait appeler des ondes ou des énergies pour se maintenir à un certain endroit sur une direction donnée, afin que ce ne soit pas le chaos général.



Je découvre aujourd'hui que des grands penseurs chinois ont retranscrit ces quelques réflexions sur la façon dont le monde fonctionne que j'ai toujours eues par une approche scientifique. Certes d'une façon plus spirituelle, et pourtant on parle bien de la même chose. Lorsqu'on s'approche de peuples plus primitifs, on voit bien que la perception que l'homme peut avoir de son univers est exactement la même. Le mouvement, les nutriments, l'énergie et surtout l'équilibre.

Dominique Casäys nous conte l'histoire du Qi Gong.
Un séminaire limpide et riche. Je suis restée accrochée à ses lèvres tant il m'a emportée.
Comme il est important de connaître cette histoire, ce cheminement de l'humanité. Toute une civilisation basée sur une philosophie, une appréhension de l'être et de son environnement. Lorsque j'écoute cette histoire ça me conforte dans l'idée que tous les êtres humains ont très tôt et partout eu une attitude équivalente au sein de la nature quel que soit le lieu où ils se trouvaient sur terre.

Au travers de lecture comme par exemple la vie chez les chamanes de Corinne Sombrun : (*Mon initiation chez les chamanes* 2006 Pocket), que ce soit en Sibérie, en Amazonie, en Amérique indienne chez les Inuits ou encore en Afrique, elle raconte comment dans la culture chamanique, l'homme vivait au sein de la nature. Fut un temps où les hommes vivaient par petit groupe, en famille, village, ou petite ville. Leur rapport à la nature au ciel aux océans ou encore aux montagnes étaient très développés, quelque soit le folklore ou les outils dont ils disposaient. Probablement les grandes divergences de culture se sont installées avec les grands regroupements d'humains dans des grandes villes, voire aujourd'hui des grandes métropoles. L'auteur israélien, Yuval Noah Harari décrit cela très bien dans *Sapiens* (*Sapiens une brève histoire de l'humanité* en 2015 chez le Seuil). Si ce fut une force pour le progrès matériel, ce fut aussi le développement des grands arts, des religions, de la médecine, de la poésie de la philosophie. Probablement qu'il est impossible d'arrêter le cerveau humain de chercher, de remanier, d'interpréter... pour toutes ces raisons nous vivons de plus en plus éloignés de la nature, pensant que nos artifices peuvent supplanter l'apport de la nature. Une chose me semble évidente c'est que l'homme comme tout ce qui vit sur cette terre est doué d'une dimension que nous ne savons plus reconnaître et que nous rejetons même car nous ne la comprenons plus. Dans le livre *L'Arbre Monde* (*L'Arbre Monde* de Richard Powers Ed du cherche Midi 2019), je me suis régalée du passage qui dit : Une forêt sait des choses. Les arbres se connectent sous terre. Il y a des cerveaux là dessous, que nous ne sommes pas programmés pour percevoir et qui résolvent les problèmes, qui prennent des décisions. Comment appeler ça autrement ? Si on relie assez d'arbres, la forêt devient consciente. Il y a aussi J.M Le Clézio qui m'a fait découvrir un grand poète chinois, *Li Bai* qui dans son poème « Assis devant le mont Jingting » met face à face un homme et une montagne. Il n'y dit rien d'autre que cette évidence : un lieu d'immobilité et de majesté devant lequel l'être humain, dans sa faiblesse et son impermanence, ne peut rien faire d'autre que s'asseoir et regarder. Dans notre culture la poésie nous a habitués au mouvement, au passage des émotions, aux désirs, aux passions. Assis devant le Mont Jingting de *Li Bai* m'apportait autre chose, à quoi je n'étais pas préparé par mon éducation, par mon langage : une plénitude, une paix intérieure. Cette paix n'était pas difficile à atteindre. Il suffisait de s'asseoir et regarder. Citation de J.M. Le Clézio dans : *Le flot de la poésie continuera de couler*, en collaboration avec Dong Qiang Ed : Philippe Rey 2020.

Aux temps du corps une certaine modestie émane de nos enseignants. Ça a quelque chose de rassurant. Je comprends au cours du temps le message qu'ils se sont donnés à passer. Cherche en toi ton énergie, ton harmonie, ta force. Inscris cela au plus profond de tes cellules et enseigne le. Voilà une démarche fabuleuse.

Moi qui ai enseigné toute ma carrière en neurosciences, moi qui ai toute ma vie, milité pour plus de partage social et écologique, ceci me remet à ma place et me fait réaliser à quel point il est important de se recentrer soi-même, de se connaître, pour savoir donner ensuite à notre tour. Ke Wen le répète incessamment et finalement c'est le principe du Yin / Yang, du plein du vide, remplis-toi, apprends, fais en sorte d'être bien et ensuite tu donneras. On sent cet énorme travail qu'a fait Ke Wen, tellement fortifiée dans son vouloir rendre meilleure l'humanité. L'ambition est énorme mais son approche m'a convaincue. Depuis longtemps militante de tout bord je savais déjà au fond de moi-même que ce sont les petites gouttes d'eau qui font un océan. Des personnages que j'admire comme Hubert Reeves ou Pierre Rabhi sont autant de personnalités qui font école petit à petit par leur discours et leur façon d'être, de vivre. Ils sont de grands exemples.

Un nouveau regard sur ma science

Depuis toujours je me suis intéressée au vivant et j'en ai fait ma passion, mon métier. Ingénieur de recherche en biologie je me suis rapidement étonnée de la faculté des bactéries, petites cellules microscopiques qui sont partout dans le monde, à se réguler dans leur croissance suivant l'environnement dans lequel elles se trouvent. Dans une boîte close d'un diamètre fini les bactéries vont se multiplier jusqu'à ce qu'elles se touchent. Lorsqu'elles arrivent à confluence, la multiplication s'arrête et ainsi permet à chaque unité de se nourrir et de continuer à vivre, et pire encore si la nourriture vient à manquer, elles sont capables de sporuler (état de dormance, de léthargie) et plus tard, lorsque les conditions seront favorables, elles pourront à nouveau se multiplier et croître. Les bactéries auraient-elles trouvé l'immortalité à laquelle nous humains aspirons tant ? toutes les espèces vivantes animales ou végétales possèdent cette capacité à s'autoréguler dans leur croissance par rapport aux ressources de leur environnement. Même chez les mammifères sauvages on peut remarquer cela. Ce phénomène a complètement disparu chez les animaux domestiques et chez l'homme. Pourtant nous habitons un espace limité et ceci représente donc une anomalie.

Ma quête de savoir s'est petit à petit tournée vers la capacité d'un être vivant à s'auto-réparer. Tout ce que j'ai appris sur l'importance de faire circuler l'énergie a résonné en moi. Tout ce que j'ai pu étudier sur la vie de nos cellules m'a également amenée au même constat. Je n'en avais bien entendu qu'une lecture scientifique. Nos organismes sont constitués de tissus, os, peau, organes, lymphes, sang etc. Tous ces tissus sont eux-mêmes faits de cellules. Ces cellules interagissent entre elles. Des liquides et des nutriments, des ions, passent de l'une à l'autre. On sait très bien montrer que si ces flux cessent alors il y aura maladie puis la mort. Mais plus encore, il est nécessaire qu'il existe un interstice entre chaque cellule pour que tout cela circule. Si les cellules étaient collées l'une à l'autre le système collapserait et il y aurait maladie. Alors évidemment la notion de circulation de l'énergie ou de vide médian a résonné très fort en moi. Subitement je comprenais ce que j'étais venue chercher. J'ai en fait poursuivi mes recherches en biologie, mais cette fois en mettant en action mon propre corps, mon propre esprit, je suis devenue mon propre sujet de recherche.

Voici deux concepts qui ont animé ma vie scientifique qui se réunissent en un seul : comment s'autoréguler. ?

Nous avons sous nos yeux depuis la nuit des temps l'exemple de la nature, qu'elle soit microbienne, végétale ou animale, une foule de phénomènes naturels qui nous prouvent que le vivant s'autorégule à merveille et de ce fait s'adapte et a une force de survie incroyable

Si autrefois l'homme qui vivait au cœur de la nature avait ce savoir, nous l'avons bien perdu dans nos civilisations dites « évoluées ». En fait nous avons probablement bien régressé dans nos aptitudes naturelles à survivre. Néanmoins force est de constater que l'homme a bien des ressources. En effet aujourd'hui la science prend un virage énorme, et regarde à nouveau la nature afin de la copier pour trouver des remèdes, des matériaux nouveaux résistants, flexibles (toile d'araignée par exemple, latex des arbres.). Si nous avons copié la nature pour faire des progrès technologiques on voit bien qu'aujourd'hui nous commençons à comprendre que nous ne sommes pas les seuls êtres vivants doués de ressenti, de communication, bref d'intelligence. Ceci est un bel espoir de revenir à l'équilibre. Si les guérisseurs et autres chamanes ont fait appel à nos capacités d'auto guérison depuis toujours, la science médicale moderne nous en a bien éloignés. Pourtant un espoir naissant nous permettra peut-être de revenir vers cette aptitude.

Je réalise que mes recherches en neurosciences vont exactement dans ce sens. Comme je l'ai évoqué dans le prologue, j'ai en effet au cours de mes travaux, découvert qu'un peptide de 23 acides aminés contenu dans la protéine Huntingtine. (La Huntingtine, protéine dont la mutation est responsable de la maladie de Huntington) joue un rôle important pour un bon fonctionnement cérébral. Elle permet en effet la migration correcte des neurones nouvellement générés dans le cortex et elle influence leur morphologie. Elle est capable d'empêcher les symptômes de la maladie neurodégénérative Huntington mais probablement aussi ceux de Alzheimer et Parkinson. En effet nous avons montré que cette petite portion de la protéine déclenche la synthèse d'un facteur primordial dans le fonctionnement des neurones (Bonneaud N* , Arribat Y* , Talmat-Amar Y, Layalle S, Parmentier ML, Maschat F. A huntingtin peptide inhibits polyQ-huntingtin associated defects. *PLoS One*. 2013 Jul 4;8(7)).

Donc ces résultats m'ont fait penser, que si on peut soigner les gens de leur neuro-dégénérescence en leur donnant pour médicament leur propre peptide alors la nature a vraiment tout prévu.

Je ne rentrerai pas ici dans le détail complexe de la neurobiologie. Mais ce que j'ai pu comprendre au travers de ce travail, est que si une petite partie de nous-même est déficiente et provoque une maladie, alors on peut se soigner en remettant en route la molécule manquante et pas forcément de façon exogène par la prise de médicaments chimiques mais bien en stimulant notre capacité intrinsèque à réenclencher le mécanisme qui permet de remettre en route la voie nécessaire au bon fonctionnement.

Le lien a été facile à faire pour moi. D'un côté je faisais des recherches pour montrer comment il est pertinent de rechercher un moyen de s'auto-guérir et démontrer comment ça fonctionne et d'autre part je choisisais pour moi-même la pratique du Qi Gong et de la méditation. Aujourd'hui de nombreuses études scientifiques montrent au niveau du cerveau comment la méditation active des zones importantes pour la santé, comment elle modifie le cerveau. Les neurosciences explorent le cerveau des méditants, et confirment les effets bénéfiques de ces très anciennes pratiques méditatives.

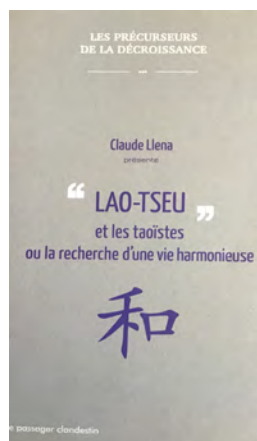
(Matthieu Ricard, Antoine Lutz et Richard Davidson Ed : Pour la science 2015 N° 448)

Il en va de même pour le Qi Gong de toute évidence. Bien plus qu'une simple gymnastique pour garder la santé, chaque mouvement travaille sur notre cerveau en même temps qu'on ré-active les différents méridiens. En permettant aux tissus biologiques d'être à nouveau mobiles, hydratés, fluides, souples, on réactive tous les facteurs nécessaires à l'équilibre de nos cellules. En particulier au plus profond de notre organisme. Chaque cellule a besoin d'échanger avec les cellules voisines, ainsi qu'avec le liquide dans lequel elles baignent. On retrouve toutes les notions de vide médian, d'échange, d'équilibre, de vibration. Bref tout ce qui est nécessaire au vivant. Mais aussi au monde interstellaire. L'univers entier fonctionne sur le même mode. Probablement que l'avenir nous expliquera exactement ce que sont et font les ondes énergétiques. La science progresse et les concepts ancestraux chinois et la science occidentale se rencontrent de plus en plus dans la compréhension de notre existence.

Un nouveau projet est né

Complètement imprégnée du savoir qui m'a été transmis, tellement comblée d'avoir acquis cette nouvelle dimension, je me sens presque un devoir de transmettre à mon tour. Certes je pourrais envisager de devenir professeur de Qi Gong. Pourtant ce n'est pas cette voie qui me tente. Mon souhait est de continuer à pratiquer très régulièrement avec Agnès ma professeur à Montpellier et bien entendu avec le groupe que nous avons solidement construit depuis maintenant de très nombreuses années. Je pratiquerai et transmettrai aux personnes qui m'entourent et sont demandeuses et cela dans la plus grande joie. Il est tellement important pour moi de pratiquer en groupe plutôt que seule.

Ce n'est sûrement pas le hasard, mais une très belle rencontre est venue à moi cette année. En recherche de lecture sur le Taoïsme, je suis tombée sur un petit livre gris.



Lao-Tseu et les Taoïstes à la recherche d'une vie harmonieuse. D'un certain Claude Llana enseignant en économie et sociale. Mais tout de même avec un bandeau : Les précurseurs de la décroissance. Un peu politisée moi-même et convaincue qu'il serait bon pour la planète de faire un peu de décroissance, j'achète ce livre et me plonge dedans, et le dévore. Le hasard fait qu'un jour je vois à l'affiche un certain Claude Llana qui vient présenter un livre sur le Costa Rica. Je soupçonne que c'est peut-être lui et après tout je rentre du Costa Rica il y a peu. Je vais à cette conférence et le rencontre. Il a vécu en Chine sept ans et y a enseigné la sociologie. Il a étudié et découvert cette Chine en pleine effervescence.

Il m'offrira son livre majeur : La chine vue d'en bas. ref : (La chine vue d'en bas collection métissages Ed. Un jour une nuit 2015.)

Nous échangeons nos E-Mail.

Claude me recontactera. La MJC (maison des jeunes) de Millau dans les Cévennes en France lui a demandé de préparer cinq séminaires qui auront pour thème la Chine. Il souhaiterait que je fasse un séminaire sur le Qi Gong et le Taoïsme. Ceci me paraît bien prétentieux pour ma petite personne et surtout ma découverte récente (mais intense) de la pensée chinoise.

Je relève le défi et décide de préparer une petite conférence très simplifiée afin de la rendre accessible à tous. Je crois que je suis heureuse de pouvoir transmettre un peu tout ce qui m'a tant animée et réjouie ces trois dernières années, soutenue par la volonté de Maître Ke Wen de transmettre au monde l'importance de cette grande philosophie chinoise, philosophie qui a pour mérite de refaire « du vivre ensemble » et de faire comprendre combien il est important de revenir à notre place dans cet univers. Ce monde tant déséquilibré aujourd'hui et devenu tellement aveugle sur le chemin à suivre pour garder une harmonie. Alors j'ai pensé qu'à mon humble niveau je pouvais moi aussi partager ce point de vue et le dispenser petit à petit dans les têtes et les corps des gens qui cherchent à comprendre.

Nous aurons cinq séminaires sur deux mois

- 1- **La Chine vue d'en bas** par Claude Llena (Sociologue enseignant université)
- 2- **Qi Gong et méditation, philosophie ou thérapie ?** Nathalie Bonneaud (Neurobiologiste CNRS)
- 3- **Comment connaître la Chine par le paysage** par AN Alexandre Jianguo (architecte paysagiste chinois enseignant université Montpellier)
- 4- **La calligraphie chinoise** (un art entre visible et invisible) AN
- 5- **Illusion chinoise, désillusion occidentale** clôture cycle sur la Chine par Claude Llena (Sociologue enseignant université)

Nous avons décidé de garder ce bloc de cinq séminaires et de les faire tourner dans différentes villes.

Souvent les français ne connaissent la Chine qu'au travers des grands médias. La production et le commerce ainsi que la politique dictatoriale sont mis en avant mais jamais on ne parle de la culture chinoise. En espérant leur en faire découvrir une petite facette. Le choix d'un séminaire très vulgarisé a été le mien en espérant ne pas avoir transmis des choses trop simplifiées.

Je donne ici un résumé de la conférence que j'ai faite.

Pour commencer, j'essaye de pointer du doigt les différences majeures entre les deux cultures, occidentale et orientale. Pour parler du Taoïsme et de la pensée chinoise en quinze minutes. Je commence par redonner les appuis monothéistes de notre culture occidentale avec sa vision de la création du monde par un Dieu unique et sa vision du bien et du mal en opposition. Puis la vision que les occidentaux ont aujourd'hui de la Chine au travers des médias. A savoir dans un premier temps lorsque la Chine était fermée sous Mao Zedong, nous en avions une vision d'égalité pour tous et d'un petit livre rouge que nous avons applaudi puis très vite qui nous a fait déchanter du fait de sa pratique de dictature avec le peuple. Plus récemment nous n'y avons vu que l'aspect « l'usine du monde » où on maltraite les ouvriers ce qui expliquerait le bas coût des produits importés. Puis une sorte de stupeur à ce développement urbain et technologique si rapide et enfin aujourd'hui presque un sentiment de peur devant ce peuple qui va nous envahir et prendre le pouvoir. Tout ceci sans jamais savoir qui sont les chinois, quelle est leur culture ? Nous ne voyons ce peuple qu'au travers de nos propres racines, et donc de notre propre culture.

J'ai donc choisi d'illustrer la perception de la création du monde de l'orient avec la légende du géant PANGU qui aura besoin de 18000 ans pour créer le monde et qui donne une place à l'homme bien minime dans l'univers. Raconter l'occident qui en trois secondes de Big Bang créera l'univers où l'on crée le monde en huit jours et où la nature est faite au service de l'homme dans le monothéisme. D'aborder le Yin / Yang et tenter de montrer la totale opposition de pensée à la linéarité de la pensée occidentale, comment il est important de ne pas opposer les contraires, et plutôt les utiliser pour harmoniser. Illustrer la puissance de la médecine chinoise avec l'histoire de Liu Gui Zhen. Et enfin tenter d'expliquer ce qu'est le Qi Gong et la méditation.

Je propose ensuite dix minutes de pratique de Qi Gong ou je fais faire aux gens les cinq premiers mouvements des « 20 mouvements » de Ke Wen avec explication de la posture, du souffle et l'énergie et peut être aussi cinq minutes de méditation en pleine conscience.

Je retranscris dans ce manuscrit une version de mon diaporama légèrement modifié afin d'y incruster les commentaires de mes diapositives



Conclusion

Trois années riches d'enseignements.

J'ai fait du bien à mon corps certes, mais j'ai surtout changé mon Moi. J'ai découvert une philosophie à laquelle j'ai tout de suite adhéré dans mes pensées et dans ma façon d'être. Je regarde le monde et les autres de façon totalement différente.

J'ai une grande envie de transmettre ce savoir à tous. Du moins le partager

La découverte de ce chemin, cette voie qui maintenant m'est ouverte, est pour moi quelque chose de très fortifiant. Cette prise de conscience de mon être et de ma place dans ce monde est fondamentale dans la perception que j'ai de moi-même dans mon rapport aux autres, dans ma place tout bonnement dans ce monde. Je n'ai jamais eu conscience de cette quête et pourtant je me rends compte que mes pas dans la vie, mes actes, mes pensées tout m'a conduit à cette recherche. Aujourd'hui une petite fenêtre s'ouvre et surtout une grande conscience de ce qu'est ma voie. Je ne savais pas que ce serait au travers du Qi Gong que cela arriverait. J'ai découvert François Cheng au cours de ces dernières années. Plus qu'un auteur, c'est une petite voix qui m'accompagne en permanence. Chacun de ses mots chacune de ses phrases sont à son image. Homme de métal il pointe sa lance droit devant et de façon très pointue il avance vers son destin. Ses pensées, ses phrases ses mots sont si incisifs, si ciblés qu'en ne lisant qu'une phrase chaque jour je me sens rassasiée. Les lectures de François Cheng (*Le Dit de Tianyi, Ed : Albin Michel, Et le souffle devient signe, Ed Iconoclaste, 2001, Le Livre du vide médian, poèmes, Ed Albin Michel, 2004, Cinq méditations sur la mort. Autrement dit sur la vie Ed : Albin Michel, De l'âme, Ed : Albin Michel, 2016*)

Mais aussi Les écrits de Maître Ke Wen : (*La voix du calme Ed Le courrier du Livre 2019, le Qing Jing Jing, Le livre de la pureté et du calme. Ed : le Courrier du livre 2017. Entrez dans la Pratique du Qi Gong Ed : le Courrier du livre 2010, Les trésors de la Médecine Chinoise, Pour le monde d'aujourd'hui Ed : le Courrier du livre 2018,*), sont devenus des livres de chevets, au côté des écrits de Tchouang-Tseu et Lao Tseu.

Ces lectures fortes m'ont projetée à découvrir d'autres ouvrages de chercheurs, de philosophes, de poètes, voire même, m'ont fait ressortir mes grands classiques philosophes Français. Lire du beau, des pensées sur l'essentiel de nos vies, des réflexions sur notre place dans la nature, dans l'univers.

Grande philosophie, grand savoir et grande humanité.

Abreuvée de ce savoir, ma pratique du Qi Gong s'est totalement modifiée. Le corps et l'esprit sont devenus indissociables. Mon cœur s'est ouvert grandement. Très vite dans le calme je ressens une joie profonde avec ce sentiment de rayonnement vers l'extérieur. Mon rapport aux autres a beaucoup changé je me sens dans une plus grande sérénité. Il me semble avoir plus de force pour affronter des situations difficiles ou douloureuses. Il me semble, mieux accepter les autres dans leurs contradictions.

Cette rencontre avec ma démarche scientifique qui m'a accompagnée toute ma vie et ce nouveau chemin que j'ai emprunté me semble être une continuité tout à fait logique. M'ouvrant les yeux sur le pourquoi ce métier, que j'ai exercé durant 30 ans, et m'a tellement tenu à cœur. Tout ce que je vis ne me semble plus lié au hasard ou à la chance, comme j'aurais pu le penser autrefois. Ces trois ans m'ont révélé que depuis déjà fort longtemps je suis sur un chemin et que je ne l'ai pas quitté. J'ai seulement acquis de nouveaux outils pour poursuivre. Tant que j'avancerai, je m'enrichirai.

J'ai depuis toujours aimé me tourner vers les autres. J'ai toujours eu soif de découvrir l'autre et de profiter de tout ce qu'il pouvait m'apprendre. Je n'ai jamais pu faire aucun voyage touristique autrement qu'en passant du temps avec les gens, aller chez eux, découvrir qui ils sont, même si je devais rater de beaux monuments ou de beaux sites. Une chose que j'ai très vite comprise, c'est qu'il m'a été fondamentale d'aller voir au-delà de mes frontières et me confronter à la différence des cultures afin de me positionner dans le monde du vivant.

Ce voyage dans la méditation et le Qi Gong me permet de franchir une autre frontière, celle de mon Moi intérieur. Ces pratiques me permettent de développer une spiritualité qui me permet de mettre en harmonie mon corps et mon esprit. Ceci me plonge dans un grand calme dans lequel j'arrive à m'installer de plus en plus facilement au fur et à mesure que ma pratique s'intensifie.

Comment ne pas avoir envie de partager cela aujourd'hui ?

Je suis très contente de ce projet de conférence que je vais pouvoir proposer maintenant. Je suis certaine que ce projet ne va faire que s'amplifier et que de nombreuses rencontres se feront autour de ce thème.

Aujourd'hui je suis dans l'attente de partir en Chine, de faire ce grand voyage tant attendu. C'est avec beaucoup d'émotion que je m'y prépare.



QI gong et Méditation Philosophie ou Thérapie ?

Conférence grand public proposée par Nathalie Bonneaud
Dans les Maisons pour tous ou MJC en Occitanie en 2021.

S'ensuit le diaporama accompagné d'un résumé des
commentaires que je donne pour chacune des diapositives.

Qi gong et méditation

Philosophie ou thérapie ?

- Philosophie Occidentale versus Philosophie Chinoise
- Pratique du Qi gong et de la méditation Une thérapie !

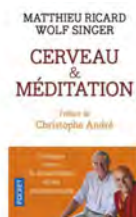
Millau MJC 2021 Présentation : Nathalie Bonneaud

1

Qi gong = énergie en mouvement
Qi ≈ énergie
Gong ≈ mouvement



Méditation = Apprendre à être là, juste là, à l'instant présent.



Millau MJC 2021 Présentation : Nathalie Bonneaud

2

DIA1 : PLAN

Je me présente. Je suis Nathalie Bonneaud biologiste de formation. Ma longue pratique du Qi Gong et de la méditation m'ont amené à chercher d'où nous viennent ces enseignements qui semblent aujourd'hui se répandre dans le monde occidental. C'est ainsi que j'ai découvert cette philosophie et cet art de vivre qu'est le Taoïsme

Plan : pour pouvoir parler du Qi Gong et de la méditation, j'ai pensé important de commencer par apporter quelques notions sur les différences culturelles profondes entre l'occident et l'orient. C'est pourquoi dans un premier temps je vais essayer en toute modestie de comparer notre culture avec la culture chinoise ancestrale.

Ensuite j'aborderai un peu le Qi Gong et son histoire.

DIA 2 : QI GONG ET MEDITATION

Juste pour savoir de quoi je voudrais vous parler, même si je l'espère et le suppose quelques personnes ici pratiquent le Qi Gong et/ou la méditation

Qi Gong veut dire littéralement Qi= énergie. Et Gong= en mouvement est donc une pratique chinoise ancestrale transmise par des grands maîtres du Taoïsme.

Cette pratique n'est pas destinée à faire du muscle et de la souplesse seulement.

Elle permet d'arriver à l'unicité du corps et de l'esprit. Ce qui signifie dans cette philosophie que le Qi Gong est donc thérapeutique et sera intégré à la médecine chinoise.

Méditation est de nos jours très développé dans nos pays occidentaux. En effet si dans les années 70 certains revenaient d'Inde avec des pratiques de méditation plutôt bouddhiste, plutôt lié à une spiritualité aujourd'hui la méditation a été rendue accessible aux occidentaux par une technique mise au point par un américain Jon Kabat-Zinn

Il l'a adapté en méditation de pleine conscience dont vous avez tous entendu parlé, elle-même aujourd'hui préconisée pour diminuer le stress. Et vous avez tous pu suivre les résultats d'études de neurobiologie qui commencent à expliquer les fonctionnements de la méditation sur le cerveau

Un regard sur la culture Occidentale

Occident: Religions monothéistes:
un Dieu unique qui a créé l'homme et l'univers



L'homme a besoin et se sert de la nature

Besoin de l'eau de nourriture: Plantes animaux,
besoin d'air pour respirer

Millau MJC 2021 Présentation : Nathalie Bonneaud

3

Beaucoup de nos grands
philosophes ont réfléchi à

**la place de l'homme dans le
monde**

Les hommes sont les seuls êtres
vivants à savoir qu'ils font partie
de la nature. [...]

IL est aussi le seul sujet à devenir
Imbécile (Rousseau)



Millau MJC 2021 Présentation : Nathalie Bonneaud

4

DIA 3 : MONOTHEÏSME

Revenons à la culture occidentale, celle qui nous a forgés tout au long des siècles. Nous voyons que la base de notre culture est largement assise sur une culture de religions monothéistes

1 Dieu unique qui a créé le monde. Il a placé l'homme au milieu de cette création où il pourra puiser tout ce dont il a besoin, l'eau, l'énergie, les arbres, les animaux etc.

DIA 4 : PHILOSOPHE

Bon nombre de nos philosophes ont réfléchi et écrit pour tenter de comprendre quelle est donc la place de l'homme dans la nature.

Pour aller très vite et ce que je voulais faire émerger de ces réflexions La réponse est que bien souvent une vision de l'homme au-dessus et en retrait de tout ce qui existe. Il est le seul être vivant à être doué d'intelligence.

Dans un bel humour Rousseau dira l'homme est le seul être vivant à savoir qu'il fait partie de la nature mais il est aussi le seul à devenir imbécile.

Comment le monde a commencé?

Dieu créa le monde en 1 semaine



Le BIG BANG

Le Big Bang est un début d'expansion explosive qui engendre toute la matière de l'univers en très peu de temps (3 minutes)
Donc 98% de la matière de l'univers en vraiment très peu de temps.



La notion de temps reste intéressante

Un regard sur la culture chinoise

- Le papier 50 Après JC
- La soie (néolithique)
- La culture du thé (dynastie des Han)
- Le semoir au champs, la brouette (200- JC)
- La porcelaine (1000 - JC)
- La boisson alcoolisée (néolithique)
- Fonderie du fer et de l'acier (1000 - JC)
- Poudre à canon
- La grande muraille



DIA 5 : BIG BANG

Dans notre culture nous avons besoin que la science nous dise comment tout cela a commencé

Depuis la nuit des temps nous avons la création de l'univers par Dieu en 8 jours.

Et plus tard la science nous explique qu'au début il y a eu le BIG BANG. IL s'est fait une énorme explosion en quelques minutes qui a donné tous les éléments nécessaires à créer l'univers

Remarquons ici la notion de temps quelques minutes, puis 1 semaine pour tout faire.

DIA 6 DECOUVERTES CHINOISES

Regard sur la culture chinoise

Un peuple très ancien, très nombreux dans un pays gigantesque.

Peuple très érudit. Quelque-soit la dynastie qui gouvernait l'éducation et la connaissance a toujours été très importante et très développée.

Sans doute réservée à une certaine élite surtout pour les arts et le raffinement.

Néanmoins on imagine bien que dans ce peuple paysan parfois dans des contrées éloignées de tout, l'imagination a permis des tas de trouvailles.

Et on verra que le vivre collectif a une importance considérable chez ce peuple et encore aujourd'hui.

Liste des découvertes



Acupuncture 2000 ans

Le DAO Yin. 5000 ans (Qigong)



Millau MJC 2021 Présentation : Nathalie Bonneaud

7

Notre regard sur la Chine Aujourd'hui.



Millau MJC 2021 Présentation : Nathalie Bonneaud

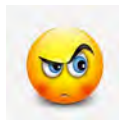
8

DIA 7 : MEDECINE ANCESTRALE

Et bien entendu jusqu'à l'avènement de la médecine chinoise dans laquelle nous retrouvons l'invention de l'acupuncture et le Dao yin . Ces documents anciens déjà expliquaient comment procéder pour soigner les patients avec les tracés des méridiens ou bien encore en dessinant les différents mouvements à faire pour soigner les organes et retrouver l'énergie.

DIA 8 : CHINE D'AUJOURD'HUI

Si comme moi vous n'êtes jamais allé en Chine et que vous connaissez la Chine par ce que nos journaux en rapportent
Alors vous avez applaudi Mao Zedong dans les années 60
Egalité pour tous, abolition du privilège de classe...merveilleux petit livre rouge. Et puis cette révolution culturelle a commencé de nous inquiéter.
Comment tolérer cette dictature nous, démocrates. Brûler les livres, anéantir la culture, envoyer les intellectuels aux champs, réprimer toute liberté d'expression, et être enfermés pour cause d'idées différentes au régime
Jusqu'à ce symbole de la place Tien an men où un étudiant retient les chars qui viennent les déloger.



Essayons pour un occidental d'avoir une lecture de la pensée chinoise



Le Taoïsme



TAO (Dao) La voie

Lao Tseu et le Tao Te King
6ème siècle AV JC

L'art du non-agir, « ne pas intervenir dans le cours naturel des choses ».
« Vide et Plein passent l'un dans l'autre »
« Un chemin de 1000km commence toujours par 1 pas »
« Le vent ne souffle pas le matin entier, l'averse ne dure pas toute la journée, l'homme non plus »

DIA 9 : MODERNISME

Et puis en 50 ans la Chine s'est totalement transformée. Rentrée dans notre monde capitaliste, elle a pris un virage énorme, des mégapoles sont sorties de terre rapatriant 40% de la population des campagnes dans les villes, développant des industries gigantesques qui aujourd'hui envahissent le marché mondial. Vous entendez souvent dire que nous sommes envahis d'objets de mauvaise qualité et pas chers qui nous arrivent de Chine, que les ateliers du monde sont maintenant en Chine générant un malaise énorme entre les occidentaux et les chinois.

Aujourd'hui cette vision que nous avons de la Chine ne nous parvient que de cette façon, occultant complètement toute leur culture ancestrale qui a forgé ce pays au plus profond de son âme.

DIA 10 : PENSEE CHINOISE

Essayons pour un occidental d'avoir une lecture de la pensée chinoise
Comme nous l'avons vu pour la civilisation occidentale, avec un Dieu unique ici nous avons Le Taoïsme.

Avec le TAO qui signifie la voie : dans l'idée que ce qui compte n'est pas l'endroit où nous arrivons mais le chemin parcouru pour y accéder

Sur cette petite carte on peut visualiser la taille du territoire qui est imprégné dans sa culture par le Taoïsme.

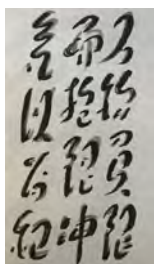
5h en avion pour passer de l'est à l'ouest nous donne une idée de l'étendue de ce monde.

Confucius a enseigné le Taoïsme,

Puis le bouddhisme s'en est grandement inspiré

On voit ici la frontière floue entre philosophie et religion.

Lao Tseu



**Le Tao d'origine, engendre l'un
L'un engendre le deux**

Le deux engendre le trois

Le trois produit les dix mille être

Les dix mille être s'adosent au Yin

Et embrassent le Yang.

L'harmonie naît au souffle du vide médian

Chapitre 42

Le souffle-le Yin Yang- le vide Médian

Un

Deux

Trois

Yin Yang



Deux forces opposées mais complémentaires

Un mouvement perpétuel et circulaire

*La vie, La mort
Le ciel, la terre
La nuit, le jour
La santé, la maladie
La pauvreté, la richesse
le froid, le chaud
Le positif, le négatif*

DIA 11 : TAOISME

Pour aller un peu plus loin dans cet écrit qui est le fondement même de l'esprit chinois

Je vous ai illustré Lao Tseu sur son buffle pour peu qu'il ait existé. En effet une première hypothèse serait que ce personnage n'a jamais existé mais que la Tao Te King aurait été l'œuvre de plusieurs écrivains penseurs au travers des temps (comme c'est le cas pour la bible dans l'ancien testament). Une seconde version basée sur le fait que Confucius raconte sa rencontre avec Lao Tseu. La légende dit que Lao Tseu dégoûté de la gouvernance de la dynastie l'amènera à partir sur son Buffle, il passa la frontière et déposa son manuscrit au gardien et s'en fut dans les montagnes en ermite pour la fin de ses jours. En tout cas le Tao Te King existe bien

La pensée profonde du Tao est illustrée par ce petit verset du chapitre 42 Au début il y a le Tao ou le souffle originel

Je vais maintenant revenir sur ce symbole du Taoïsme

DIA 12 : YIN YANG

Le Yin et le Yang

Ce symbole connu de tous

Symbole du Taoïsme on y voit tout d'abord un cercle : pas de début pas de fin, tout recommence en permanence.

Puis une forme blanche imbriquée dans une forme noire, Remarquez comme la séparation des deux formes évoque le mouvement la ligne aurait pu être droite ce qui aurait figé les deux formes.

On passe en permanence du Yin au Yang et vice et versa. Pour se faire aisément, il y a le vide médian ici symbolisé par un rond noir dans la forme blanche et un rond blanc dans la forme noire. Ce petit vide permet la respiration entre les éléments afin qu'ils aient la place de bouger et de passer de l'un à l'autre.

Quelques exemples pour illustrer le yin Yang.

S'il fait froid forcément après il fera chaud

S'il fait nuit, forcément après il fera jour, etc..

Vous me direz après la mort c'est la fin ou le paradis mais revenir à la vie ?? la science nous le dit : tout être vivant qui meurt se dégrade et chaque élément qui le constitue resserra à faire du vivant. Cette notion de Yin et de Yang résume bien comment dans le monde du vivant pour que ça fonctionne il faut en permanence être à l'équilibre, en harmonie, dans un éternel recommencement.

Moi qui suis biologiste j'aime à faire cette comparaison.

En effet nos tissus vivants, comme la peau sont formés de cellules juxtaposées les unes aux autres. Et entre ces cellules il y a le vide interstitiel, rempli d'un liquide dans lequel les ions et les nutriments peuvent circuler et s'échanger de cellules à cellules. Dans certaines maladies les cellules se collapsent et plus rien ne peut circuler il n'y a plus ce vide interstitiel, les cellules, meurent.

La légende du géant PANGU



Millau MJC 2021 Présentation : Nathalie Bonneaud

13



Millau MJC 2021 Présentation : Nathalie Bonneaud

14

DIA 13-14 : LA LEGENDE DE PANGU

Au commencement, il n'y avait que le chaos. Les éléments et gaz du ciel ainsi que de la Terre s'imbriquèrent. Le fonctionnement organisateur était en sommeil de même que Pangu, quelque part à l'intérieur de ce cosmos fondamental, attendant le moment opportun pour commencer la transformation. La forme de cette masse primitive ressemblait à un œuf.

Pendant 18000 ans l'univers resta dans cet état, jusqu'à l'incubation complète, et que l'œuf éclore. Ce n'est qu'après cela que le ciel et la Terre existèrent. Les substances les plus légères, les plus pures, montèrent et devinrent le ciel. Ces éléments furent nommés « Yang ». Les plus lourdes, plus impures, descendirent et devinrent la Terre. Ces substances furent appelées « Yin ».

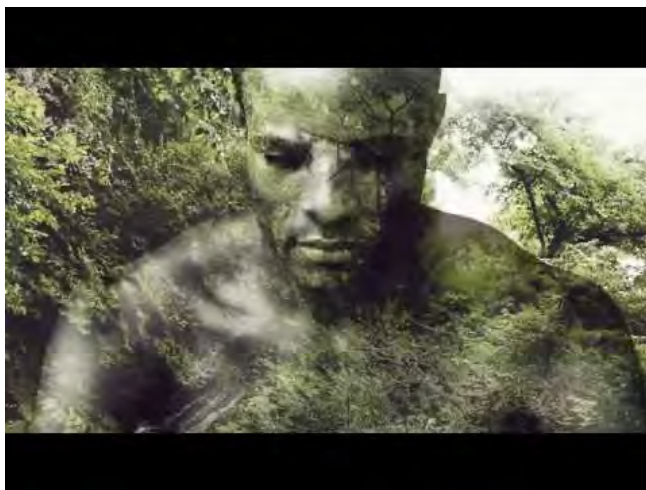
A partir de la même force, une troisième naissance apparut, celle du géant Pangu. Au fur et à mesure qu'il grandissait, sa taille divisa le ciel et la terre. Le géant vécut pendant encore 18000 ans. Avec l'assistance de quatre créatures, une tortue, un phœnix, un dragon et une licorne, il façonna jour après jour la Terre. Ensemble ils créèrent (presque) le monde que nous connaissons aujourd'hui.

Lorsque Pangu mourut, son corps se transforma. Son œil gauche devint le soleil et le droit la lune. Son sang forma les rivières et océans, sa respiration le vent, sa sueur la pluie, et sa voix devint le tonnerre. Sa chair forma le sol (la terre) et les poux vivant sur son corps, les êtres humains.



Maís alors Pangu il est le pou de qui?
Dixit Cyril Javary

Méditons



DIA 15-16 :

Mais alors Pangu est le pou de qui ?
On y retrouve dans ce conte déjà une notion de temps pour la création beaucoup plus longue qu'en occident, de plus cette façon de voir le monde sans fin, ou tout recommence de façon incessante, les choses ne sont pas figées.

Alors Méditons.....

L'instant présent

- *Tout ce qui passe n'existe plus, et devient souvenir.*
- *Tout ce qui doit arriver n'existe pas encore.*
- *Le seul espace réel où tu peux faire l'expérience*
- *de la vie s'appelle le présent. Il n'y a pas d'autres réalités.*

Dugpa Rimpoche

Qi gong et méditation: *Ces exercices permettent d'apprendre à vivre l'instant présent
Suivre sa respiration pour enfin sentir son souffle.*

Qi GONG

Une pratique chinoise ancestrale
Signifie **mettre son énergie en mouvement.**

C'est une philosophie mais aussi
une thérapie

Prendre conscience de son
énergie et de celle qui nous
entoure.

Plus qu'une gymnastique c'est un
ressenti de notre être par la
respiration et le mouvement.



DIA 17 : INSTANT PRESENT

Et oui Méditons.

Apprenons à vivre l'instant présent. En suivant sa respiration pour commencer. Je vous propose à la fin de cet exposé de faire ensemble nos premiers pas sur une petite méditation.

DIA 18 : Qi GONG

Qi Gong

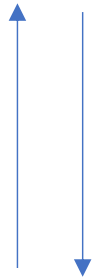
Deux mots sur le Qi Gong .

Nous ferons aussi quelques mouvements de Qi gong issus du Qi Gong des 20 mouvements de mon Maître Ke Wen.

Pour commencer on travaille sur la posture afin que notre corps soit aligné, bien ancré en terre et rattaché au ciel. Une bonne posture permet de faire circuler l'énergie et aussi de faire mieux passer nos mouvements sans forcer lors de la pratique.

Yin

POUMON
RATE
FOIE
COEUR
REINS



Yang

GROS INTESTIN
ESTOMAC
VESICULE BILIAIRE
INTESTIN GRELE
VESSIE

Point de vue global



氣功



DIA 19 : MEDECINE CHINOISE

Profondément liés à la médecine chinoise un très grand nombre de Qi Gong différents seront créés au cours du temps. Mais néanmoins presque tous sont fait de telle manière qu'on favorisera le travail sur certains organes ou sur certains méridiens ou bien l'ensemble. En médecine chinoise on s'intéresse aux 5 organes primordiaux que je vous ai représenté ici Les poumons, Le foie Les reins, la rate et le cœur. Je ne vais pas vous faire un cours de médecine chinoise d'ailleurs j'en serais bien incapable. Néanmoins il faut savoir que la représentation ancestrale des organes n'est certes pas celle que nous nous faisons aujourd'hui. Mais c'est quand même sur cette base que la médecine chinoise et le tracé des méridiens a été conçu de façon tout à fait empirique.

Si j'ai écrit une seconde colonne a côté des 5 organes c'est que rappelez-vous du Yin, et du Yang

Si le méridien du poumon est un méridien yin d'énergie montante il va être couplé au méridien descendant yang du gros intestin

DIA 20 :

Une fois qu'on est bien ancré on va pouvoir commencer à faire des mouvements qui vont étirer nos méridiens et permettre à l'énergie de circuler et ceci viendra en complément de l'acupuncture.

Si notre médecine autrefois nous indiquait de surtout rester au lit pour se reposer ou plâtrer un membre casser on voit bien une évolution aujourd'hui à nous inciter à bouger plutôt que d'ankyloser. Des études scientifiques commencent à montrer le bienfait de ces exercices sur la santé. Et donc pour compléter l'acupuncture, on va faire des mouvements en prenant soin d'étirer les méridiens correspondant au trajet énergétique que l'on veut libérer afin que l'énergie circule.

Le Qigong statique est méditation

Posture de l'Arbre
Maître KeWen

*Dans ce genre de posture on structure le corps
On apprend à s'ancrer entre le ciel et la terre
On permet à l'énergie de s'écouler au travers de tout son corps
On rentre en communion avec la nature ou les personnes présentes.
A un stade un peu plus poussé on rentre dans le raffinement et l'ouverture du cœur.*



Alors restons debout comme un arbre de vie !

Le Qigong Thérapeutique

L'histoire du Neí Yang gong (Qigong pour nourrir l'intérieur)

Líu Guí Zhen



DIA 21 : KE WEN ARBRE

Le Qi Gong statique devient méditation

Dans la posture de l'arbre par exemple représenté ici

Nous sommes juste bien ancrés entre ciel et terre tel un arbre qui puise avec ses racines au profond de la terre et la tête reliée au ciel.

Nous laissons cette énergie verticale circuler en nous. Nos bras forment la ramure et nous donnent la dimension horizontale de l'énergie qui nous entoure. Et sans bouger on écoute son souffle remplir tout l'espace de notre squelette de nos cellules de nos organes, de notre cerveau. On laisse passer ses pensées sans les retenir.

Nous sommes en méditation

DIA 22 : HISTOIRE DU QI GONG

Pour terminer je voudrais vous conter l'histoire du Qi Gong ou plus exactement du Nei Yang gong qui est un Qi Gong thérapeutique très vivant aujourd'hui

Nous sommes à la fin de la guerre civile en Chine vers les années 50

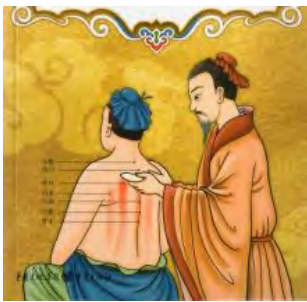
Un très grand nombre de soldats sont atteints de tuberculose et comme tout le pays c'est la famine et les gens tombent malades.

Le soldat Liu Gui zhen est à l'agonie. Il sera renvoyé dans son village pour y mourir



Millau MJC 2021 Présentation : Nathalie Bonneaud

23



Millau MJC 2021 Présentation : Nathalie Bonneaud

24

DIA 23 :

Un brancard à bras va alors l'emporter dans sa campagne dans les montagnes. Malgré ses 36 Kilos et ce long voyage il arrive vivant dans sa famille.

DIA 24 -25 : GUERISON

Son oncle va alors l'examiner et verra qu'une étincelle de vie est encore dans son regard et décide qu'il est possible de le guérir. Il le gardera 102 jours auprès de lui et lui fera faire des exercices respiratoires allongé pour commencer jusqu'à ce qu'il puisse se remettre debout. Il fera ensuite toutes sortes de mouvements en énergie tous les jours jusqu'à ce que sa guérison soit complète. Son Oncle va décider le prendre comme disciple. Fort de cet enseignement il reviendra auprès de ses camarades malades. Bien décidé à les soigner. Aucun médicament n'existe à cette époque seule la médecine chinoise et sa pharmacopée. Au lieu de suivre la tradition qui consiste à enseigner un seul disciple, il décidera d'enseigner le Qi Gong à des groupes de soldats. Après trois mois et demi de pratique il obtient 100% de guérison sur certaines maladies et 75% sur d'autres maladies plus sévères.

Il apporte ses résultats au ministère de la santé afin d'en faire profiter la nation.

Le gouvernement fera plus de 2000 essais et convaincu du bienfait du Nei yang gong il permettra à Liu Gui Zhen d'ouvrir la clinique du Nei yang gong à Bedaihe en bord de mer afin que l'air soit pur.



Bedaihe

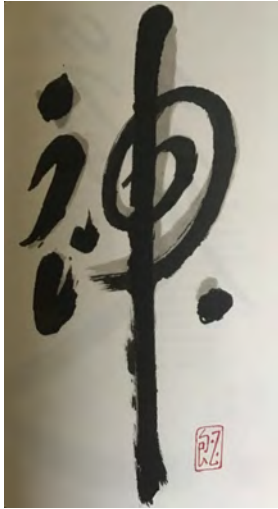


Millau MJC 2021 Présentation : Nathalie Bonneaud

25



Film démonstration Nei Yang gong à Bedaihe par Liu Yaffee



Et le souffle
devient
signe

SHEN: Calligraphie issue du livre: Et le souffle
devient signe, Portrait d'une Âme à l'encre de chine
François CHENG de l'académie Française Ed.
L'iconoclaste