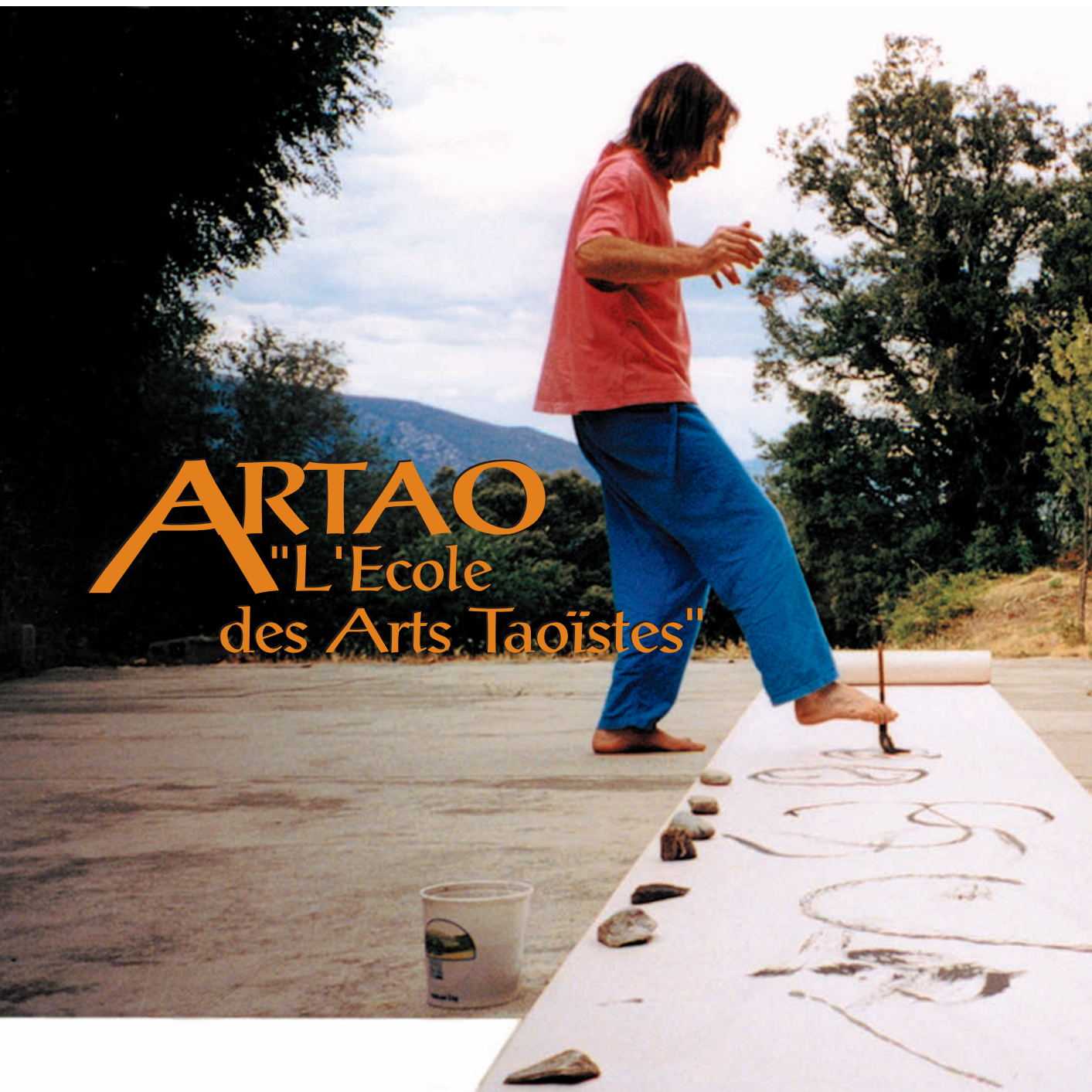


ARTAO "L'Ecole des Arts Taoïstes"



C'est du côté de Carcassonne dans l'Aude que naquit l'Ecole Artao il y a 17 ans. Artao se veut avant tout un lieu de recherche pour l'exploration et le développement des Arts Taoïstes : Taï Ji Quan, Qi Gong, Taï Ji de l'épée, Tui Shou...



Le doigt montre la lune, Maître Cheng Man Ch'ing.

Le Professeur Cheng

La forme de Cheng Man Ch'ing est au centre de l'enseignement de l'École. L'enseignement du Professeur Cheng (dénommé le maître des cinq excellences^{*1}), élève de Yang Cheng Fu, fut d'un apport considérable

pour le Tāi Ji, en Orient comme en Occident (il enseigna 10 ans à New-York). Nos principaux maîtres d'apprentissage sont Benjamin Pang Jeng Lo^{*2} (plus connu sous le pseudonyme de Ben Lo) et Judith O'Weaver, disciples de longue date et très proches du Professeur Cheng.

La forme de Cheng Man Ch'ing, observée du dehors et superficiellement, semble somme toute assez peu spectaculaire, les gestes y sont très épurés et plus concentrés que dans la plupart des écoles Yang. Considérée du dedans et après quelques années de pratique, elle se révèle être d'une étonnante efficacité, mettant en jeu de puissantes circulations d'énergie^{*3}.

Unir pratique et philosophie

Considérés comme des outils de transformation, les Arts Taoïstes permettent d'avancer sur le chemin de la connaissance de soi. En développant enracinement, recentrage et vigilance, les portes s'ouvrent sur la perception du Qi,

nous invitant à voyager en direction de paysages plus vastes. En d'autres termes, selon le principe d'identité qui relie la nature humaine à l'Univers, le souffle



vital (Qi) conscientisé, développé et canalisé, se relie au souffle de cet Univers dont il est issu. La technique des Arts Taoïstes s'avère très précieuse pour permettre de réaliser ce passage sans dommage; le Tāi Ji est pour cela un outil de prédilection. Une des spécificités de l'École Artao est d'insister sur le fait que les qualités développées dans le Tāi Ji sont concrètement applicables dans notre vie pratique et quotidienne.

La première chose que nous enseignons au sein de l'École, précédant même la technique, est l'apprentissage de la détente. Détendre afin de dissoudre en douceur les blocages qui agissent la plupart du temps à notre insu en tant que mémoires actives ou forces d'inerties passivistes réactualisées automatiquement et sans conscience. La conscience corporelle et l'écoute constituent donc d'indispensables préliminaires. La détente engendre l'enracinement qui, à son tour, invite à une plus grande détente, induisant des gestes plus souples et plus fluides. Nous appelons ce processus cercle vital par opposition à cercle vicieux. La forme de Cheng Man Ch'ing est une



aide en ce sens qu'elle demande l'utilisation de la force musculaire minimale au niveau des bras : "Abaissez les épaules mais sans les laisser s'écrouler, relâchez les coudes mais sans les serrer, afin de bien poser vos mains dans l'espace" disait le Professeur Cheng, invitant ses élèves à trouver le juste milieu entre détente et intention, conditions nécessaires à la circulation du Qi... Subtile et longue alchimie.

D'autres qualités vont pouvoir être développées au fil de la pratique. Dans les Tui Shou, par exemple, il est nécessaire de "coller", d'adhérer au partenaire afin de pouvoir "suivre"; de même dans l'existence, nous nous devons d'adhérer à la vie telle qu'elle se présente à nous et d'y amener une qualité de conscience et de vigilance croissantes pour nous rendre de plus en plus présents à chaque instant. Coller permet de suivre, et suivre amène à "contrôler" le partenaire. En poursuivant l'analogie, la vie elle aussi nous propose parfois "des poussées adverses", il devient alors nécessaire d'apprendre à "céder" pour pouvoir "neutraliser" l'adversité et préparer éventuellement la contre-offensive si cela s'impose. Tout cela demande bien sûr de longues années de pratique.



Un des co-fondateurs d'Artao,
Michel Thabourin



Dix mille mouvements

Plutôt que d'accumuler une collection de techniques, nous donnons la préférence à l'inlassable répétition des séquences ; la sagesse taoïste ancestrale affirme :

*"Après dix mille
mouvements ...
le geste juste !"*

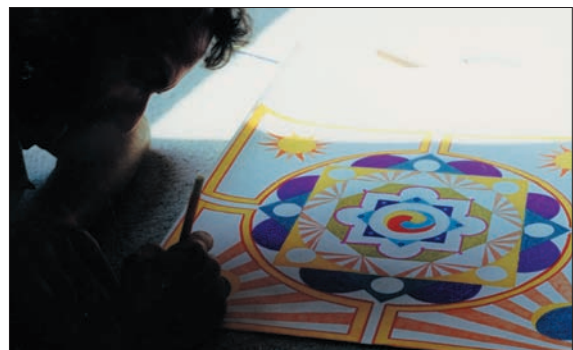
En cultivant patiemment le Qi dans le jardin du Dan Tian où il se concentre progressivement, nous allons apprendre à le conduire grâce à l'intention (le Yi) et à le rendre utilisable au quotidien.

Le Tāi Ji et les Arts Taoïstes préservent la santé et développent le Qi mais ils représentent avant tout un art de vivre, l'Art du Tao, de la voie juste, ainsi avons-nous appelé notre école "ARTAO".

Michel Thabourin est, avec les autres professeurs de l'Ecole, co-fondateur d'Artao. Après ses études aux Beaux-Arts de Paris, il voyage en Orient de 1969 à 1972, côtoie des maîtres, pratique le Yoga et s'inscrit dans ce courant qui consiste à tenter de jeter des ponts entre Orient et Occident, à trouver un langage simple et accessible mariant pratique et philosophie. C'est à travers la découverte fondamentale du Tāi Ji qu'il va pouvoir concrétiser l'enseignement auquel il consacra la majeure partie de son temps.

L'Ecole Artao propose des ateliers hebdomadaires à Perpignan, Carcassonne, Foix, Toulouse, Castres, Montpellier, Limoux et Narbonne. Elle organise week-ends, stages d'été et formations, mêlant à la technique créativité, bonne humeur et convivialité.

M.T.



Le Qi est canalisé dans la créativité



*1 Peinture, poésie, calligraphie, médecine, Tāi Ji Quan.

*2 Ben Lo, élève de Cheng Man Ch'ing depuis 1949, fut choisi pour traduire les textes les plus fondamentaux de l'enseignement du Professeur, notamment les "Treize chapitres" traitant des fondements du Tāi Ji Quan de l'Ecole Yang. Il enseigna à San Francisco de 1974 à 1996.

*3 Pour faire connaissance avec l'enseignement du Professeur Cheng trois ouvrages ont été traduits de l'anglais : Professeur Cheng Man Ch'ing (Courier du livre) ; Le Tao du Professeur Cheng (Guy Trédaniel Éditeur) ; Les treize traités de Maître Cheng (Courier du livre).

Pour plus de renseignements :
ARTAO - 11390 Brousses et Villaret
tél 04 68 26 60 89