



LE TAO DE L'ENGAGEMENT



SOCIAL

Martine Buhrig & Trinh Quôc Chinh ont choisi d'œuvrer ensemble dans le corps social en se nourrissant de la VOIE des Arts Martiaux.



Depuis 6 ans, ils animent, au printemps et en été, une série de sessions d'arts martiaux. Ces sessions sont particulières parce qu'elles sont accompagnées d'un thème de réflexion : sérénité, paix, sagesse, désir... et se déroulent dans un lieu monastique (monastère des moines bénédictins), au pied du Ballon d'Alsace, près de Belfort.

Le cadre est privilégié, rempli de calme et de recueillement. La place du corps dans une pratique martiale rejoint l'esprit retrouvé dans une recherche spirituelle. C'est un peu le but de cette session. Allons à la rencontre des deux animateurs, un peu hors du commun, puisque leur engagement dans les arts martiaux prend au cours de l'année un caractère bien social.



- **New Génération TAO** : Martine & Chinh, parlez-nous de l'historique de vos sessions à Chauveroches, à quel moment avez-vous commencé cette aventure ensemble ?

- **Martine Buhrig & Trinh Quôc Chinh** : C'est d'abord une histoire d'amitié entre les moines et nous. A un



S'engager entièrement... pour que 7 jours soient comme un seul jour

moment donné, ils voulaient travailler sur le corps, sur l'harmonie entre corps et esprit. Nous avons commencé l'aïkido et par la suite le zazen afin de leur faire découvrir l'importance du corps dans la pratique martiale. Pour les moines, c'est une recherche de l'équilibre, une manière de se maintenir dans la vie quotidienne, comme dans la prière, dans un cadre monastique bien entendu...

Nous avons en même temps pris le temps de réfléchir sur les textes concernant un thème spécifique tel que la sagesse ou le désir. Au fur et à mesure la session s'est ouverte à d'autres personnes extérieures au monastère, toujours en communion avec les moines. Nous leur proposons ainsi différentes activités à pratiquer ensemble tout au long du séjour, à savoir :

- posture assise de concentration : le Zazen,
- enchaînement des postures énergétiques : le Tai Ji Quan,
- pratique corporelle en relation

- avec l'autre : l'Aïkido,
- travail avec les armes : le Iaido.

Ces activités ont pour but de prendre conscience du geste, de l'apprentissage d'une rigueur dans la posture, la concentration et la vigilance.



- **N.G.T.** : Au cours de chaque session, vous insistez sur le terme d'"engagement". Pourquoi ?

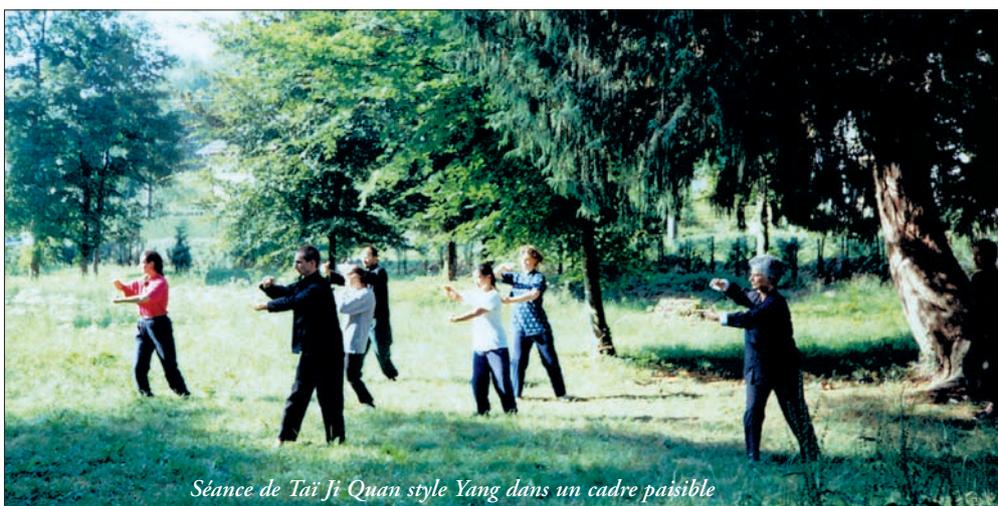


Le travail au sabre est un travail sur soi

- T.Q.C. : Dans la vie quotidienne, nous n'avons pas l'occasion de nous engager vraiment, sinon sous l'impulsion d'une incitation extérieure : promotion, gagner beaucoup d'argent, etc... Ici, l'occasion est donnée de s'engager corporellement, visiblement et de s'impliquer dans tout acte, même dans la prière des moines, pour que "7 jours soient comme un seul jour". C'est vivre entièrement avec soi-même et avec les autres présents.

*Si l'on ne s'engage pas,
on ne peut pas
progresser.*

C'est peut-être la condition pour atteindre ensemble quelque chose dans un temps si court. L'engagement se traduit par une attitude, une action, un état d'esprit. Chacun est appelé à revenir constamment sur cette condition du stage.



Séance de Tai Ji Quan style Yang dans un cadre paisible

- N.G.T. : N'avez-vous jamais douté de ce que vous avez entrepris ?

- T.Q.C. : Il faut oser. L'engagement c'est aussi la sincérité des participants, avec leur fraîcheur, leur enthousiasme et leur chaleur. Chacun avec sa perception, son affectivité réalise ce projet. Nous sommes dans le cadre du monastère qui nous

permet de vivre comme à l'intérieur d'un temps de retraite. Il est possible de se retrouver, de se ressourcer, de retrouver ses racines originelles, de vivre une démarche dans l'amitié, dans l'esprit de famille, avec beaucoup d'ouverture et de partage. L'harmonie d'une journée consiste dans l'alternance d'études de textes, de travail technique, de service communautaire (cuisine et tâches ménagères) mais aussi de fêtes. Ainsi toutes les activités, comme les disciplines d'arts martiaux s'articulent autour de l'engagement vis à vis de soi-même et vis à vis des autres.

- N.G.T. : Vous donnez aussi beaucoup de place au silence ?

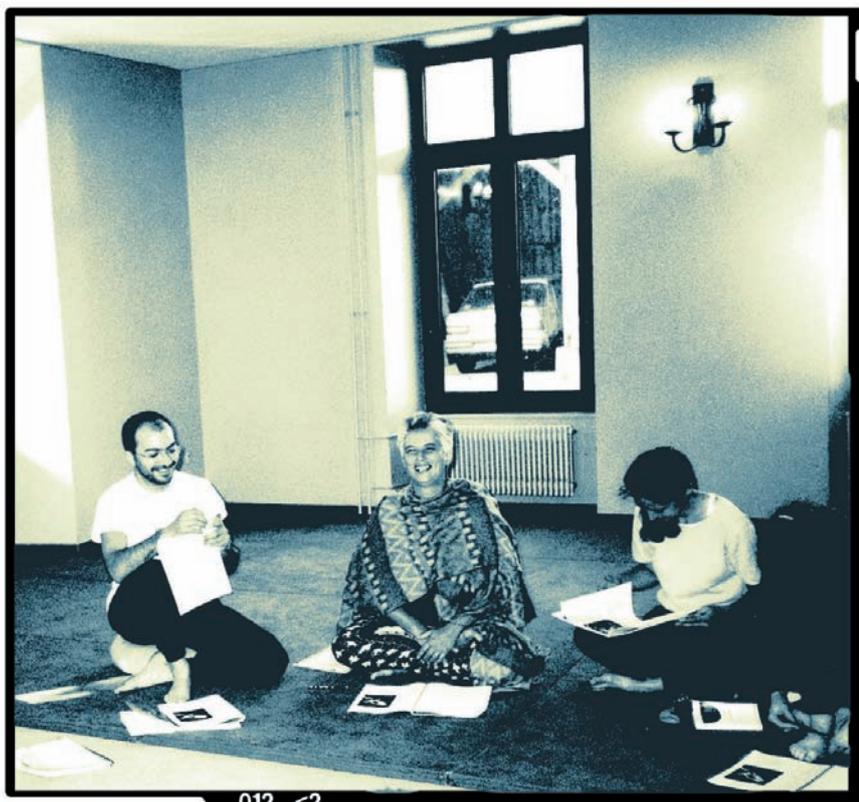
- M.B. : Oui, cette relation non verbale permet de découvrir, de redécouvrir l'engagement. Il est important de se connaître soi-même pour partager avec les autres, être avec les autres avant d'envisager de les aider, de se ménager un espace équilibré d'harmonie. Donc beaucoup de silence dans le travail technique, une certaine rigueur dans les rencontres silencieuses.

- T.Q.C. : Par exemple le silence vécu pendant le repas du soir, comme dans les traditions monastiques, permet d'apprécier la nourriture, de laisser décanter tout ce qu'on a vécu pendant la journée, c'est un temps pour se retrouver... Ainsi les moments de fête à la fin de la journée prennent un sens plus grand encore !

- **N.G.T.** : Et le souffle vital... Vous insistez aussi sur le travail du souffle et de l'énergie. Martine, toi qui es responsable du club "Souffle et Énergie", peux-tu nous en développer ce sens ?

- **M.B.** : La respiration est la vie humaine et la vie humaine consiste en une respiration. J'aime citer **Maître Kodo Wasaki** : *"Notre inspiration est celle de l'univers, notre expiration est aussi celle de l'univers, nous avons par notre respiration le pouvoir de balayer le mal et d'accomplir la grande oeuvre d'unité"*.

*La respiration
est la vie humaine
et la vie humaine
consiste en une
respiration*



Etude des textes en cercle pour aider l'échange d'idées et d'énergies entre les participants

On peut pratiquer beaucoup d'arts martiaux, mais sans acquisition d'une



Chinh avec ses nombreux élèves de Tai Ji

certaine respiration, effectivement on n'arrive pas à toucher l'essence de l'art. C'est en effet la base pour devenir peu à peu soi-même et être à l'écoute et en harmonie avec les autres.

- **N.G.T.** : Et le laïdo ?

- **M.B.** : C'est un art d'une concentration extraordinaire. De l'art du sabre doit jaillir la lumière, un art de transformation interne important. Sans travail sur soi, le fait de dégainer, rengainer constamment devient une folie. Cela serait sans intérêt.

- **T.Q.C.** : La pratique du sabre japonais c'est comme un apprentissage de la connaissance de soi, anachronique, mais le travail au sabre, c'est un travail sur soi. Sortir le sabre, se couper soi-même, couper tout ce qui dépasse : mauvaises attitudes, mauvaises manières de vivre, pour ne laisser que ce qui est **"origine"**. Chez les bouddhistes, c'est l'essence du Bouddha.

C'est une manière de percevoir les choses de l'intérieur, une compréhension mutuelle, un changement de fond qui se transmet par une expression corporelle.

- **N.G.T.** : Passionnés de cet art de vivre, l'un et l'autre, vous essayez de partager cette passion, parfois gratuitement avec des couches sociales défavorisées. Pourriez-vous nous en dire davantage ?

- **T.Q.C.** : Pour moi, le fait de donner des cours à des détenus est une expérience



La convivialité fait partie des règles essentielles de l'engagement social

comme une autre. Je ne recherche pas une occasion mais je saisis l'opportunité, si je peux faire quelque chose, je le fais.

- M.B. : Pour moi, c'est volontaire, peut-être à cause de ma profession (assistante sociale). Je désire que les arts martiaux soient ouverts à toute personne quelle que soit son niveau économique. Avec mes anciens élèves, nous avons créé un club d'arts martiaux, où nous enseignons notamment l'Aïkido et les bases de Tai Ji Quan. Un lieu de pratique à vocation sociale, si l'on veut.

Là les gens peuvent se rencontrer, échanger et s'engager. Parfois, les échanges vont beaucoup plus loin, que ce soit au niveau culturel ou religieux. Les personnes, croyants ou agnostiques, s'ouvrent ainsi à des croyances différentes, judéo-chrétienne, bouddhiste, taoïste, autour des thèmes de réflexion comme ceux déjà évoqués plus haut.

Au niveau des sessions ou clubs, nous tenons à accepter toutes les personnes, adultes ou enfants, quelque soit l'âge, le milieu culturel ou professionnel. Nous pouvons donc développer ce caractère bénévole auprès des pratiquants. Si

Nous sommes professeurs d'arts martiaux par choix et par chance : oui, nous avons la chance d'exercer une autre profession qui nous fait vivre.

l'on peut éviter les scissions entre les gens dans la société par une manière ou une autre, pourquoi ne pas le faire ?

Propos recueillis par N.C.L.

TRINH Quoc Chinh : 1C boulevard de l'Europe -apt 01- 28100 Dreux
Tél. : 02 37 46 58 19

Martine Buhrig : 12 rue Xavier Privas 69008 Lyon Tél. : 04 78 74 57 63
Auteur du livre : "Réussir l'insertion, accompagner la reconnaissance sociale".
Chez Chronique sociale, 1966.

Se concentrer dans son centre pour sortir le Kiâi !!!

