

Le Tao de l'Océan

Existe-t-il un lien entre le surf et les pratiques énergétiques? A priori, aucun, mais en y regardant d'un peu plus près... L'attitude du surfer, la fluidité de sa glisse, sa relation fusionnelle avec l'eau nous font comprendre que le surf, tout comme le taï ji quan, n'est pas un sport, mais bien plutôt un art de vivre.

Texte de Fabienne Pignard-Marthod

Le surf («ressac» en langue anglaise), pratiqué en France depuis les pionniers de la Côte Basque dans les années 50, descend de son ancêtre polynésien le He e' nalu, «l'art de glisser sur la vague et de se fondre avec elle». Ses racines remontent à un temps bien reculé où la notion de «royaume de l'océan» avait encore un sens sacré. C'était avant l'arrivée du Capitaine Cook et de ses colonisateurs bien intentionnés: quelques îles du Pacifique noyées dans le vert des forêts, fondues dans le multicolore de fleurs. La végétation recouvrait les montagnes volcaniques, le brun de la terre fertile à foison se mêlait au bleu du ciel, lui-même reflété dans celui de l'eau. Les lagons dévoilaient des fonds tout aussi joyeusement colorés, la lumière du soleil inondait un véritable paradis écologique, terrestre, aquatique et végétal. L'univers semblait vouloir prendre soin du peuple pacifique des îliens qui vivaient là et ne cessaient de rendre grâce pour toutes ces merveilles emplies d'élan vital.

Un mode de vie simple et sauvage

Le surf reflète un mode de vie où le corps et l'esprit entrent en harmonie avec la nature simple et sauvage. Le surfer est un cueilleur d'instant de grâce. Son art est d'abord patient. Il développe une sorte de météorologie sensitive, d'instinct du quêteur de houle et de vent, prompt à ressentir, à filtrer par son corps en éveil l'information donnée par la seule nature. Il sonde la vague avec tous ses sens, la déchiffre comme un enfant qui apprend à lire: il sait quand et comment elle sera bonne. Il se jette à l'eau pour la prendre au bon moment et au bon endroit. Quand elle se lèvera, il sera

déjà en elle. A l'instant même où le surfer entre dans le tube cristallin de la vague, glisse avec elle pour quelques secondes dans l'intimité de son sublime déferlement, le temps semble s'arrêter. Seul règne alors le temps de l'eau... Il n'est là rien que pour elle, ce mystérieux danseur évoluant sur les crêtes féminines du grand Kan* rugissant.

Force et eau mêlées de souffle

Appuyés sur la virtuosité du moment, des conditions atmosphériques, de leur propre condition physique et souvent au péril de leur vie, les artistes surfers mettent leur haute technicité au service de la force de l'eau mêlée de souffle.

Ces félins-glisseurs sont à l'affût de l'instant pur où ils pourront partager avec l'océan et le vent, le secret de leurs merveilleux enchaînements. Ils allient puissance physique et relâchement, force de propulsion et légèreté, entraînement ludique et lâcher prise heureux dans l'élément. Ils mettent tout leur instinct à ressentir, réunir le beau et le juste: être totalement eux-mêmes dans la vague, la laisser magnifier ce qu'il y a en l'homme de plus vivant et de plus disponible à l'extraordinaire énergie élémentale.

Les surfers sont des femmes, des hommes et des enfants de l'aube. Ils se lèvent tôt quand les conditions sont rassemblées pour de bonnes sessions, ils ont peut-être dormi dans les dunes, beaucoup observé: les étoiles, le sens du vent, le miroir scintillant de l'océan qui se lèvera demain pour offrir ses fastes à ces hauts techniciens de l'onde, ces gourmands de vitalité. Cuits par le soleil, vêtus de leur «habit de lumière» comme ils appellent en riant leur combinaison isothermique, ils partent jouer





photo: Agnès Legros

au jeu favori des phoques, des pingouins et des dauphins : glisser sur le toboggan de la houle marine.

L'instant martial

Nul mieux que l'art du «ride», —mot par lequel les anglophones traduisent l'art de chevaucher le cheval écumant de la grande respiration océane—, exprime le sublime instant martial de la rencontre de l'homme et de l'élément.

L'homme est petit, l'océan est immense, profond, quasi illimité. Sa puissance vitale n'a d'égale que celle de la terre et de l'univers. Et ces deux merveilles de l'expression du vivant vont se confronter, se mélanger, se suivre, se propulser dans l'extase.

Leur jeu fascinant, hautement vibratoire, reflète la force d'être au-delà de la matière, affranchie de toute forme préméditée. C'est la vague qui enseigne le mouvement.

La liberté de mouvement

Les surfers explosent en volutes «free style» que nul n'a jamais vues avant eux et ne pourra exactement reproduire, si ce n'est par quelques touches impressionnistes de bleu et d'écume mêlées, quelques sensations extraordinaires de yin et de yang enroulés, d'instant de Tao imprégnés dans l'œil, l'âme et la chair du nageur qui, d'aventure, les accompagne dans leurs joutes périlleuses. On n'est plus pareil après avoir été dans la vague...

L'alchimie océan atmosphère

Agissant telle une mystérieuse alchimie énergétique, les éléments naturels entrent en interaction pour former le «terrain de jeu» des surfers.

L'eau

Il semble que l'élément eau ait veillé à nous donner la vie et veille encore à l'entretenir. C'est l'élément générateur par excellence.

Les mers et les océans représentent 71 % de la surface de la terre, soit 1370 millions de kilomètres cubes ! Cette masse aquatique pourrait recouvrir l'ensemble du globe sous une épaisseur d'eau de 2700m... La vie sur notre mer-

veilleuse planète est entretenue par une constante alchimie entre l'eau et l'atmosphère, qui engendre ce que l'on peut appeler les forces de la nature : dépressions et anticyclones. La vie sur terre oscille ainsi en permanence entre les deux pôles du «beau temps» et du «mauvais temps», autrement dit des intempéries. Et celles-ci engendrent la puissance de l'eau en mouvement, les fameuses «vagues» qui sont rythmées par une vaste interaction de l'océan et des vents. Les vagues sont le fruit d'un extraordinaire déplacement d'énergie résultant de l'interpénétration des puissances naturelles entre elles.

Les vents et la terre

Elles seront d'autant plus fortes que les vents qui poussent les masses d'eau en direction des côtes, auront soufflé fort, longtemps, et sur une longue distance. Les formes de vagues dépendent en plus de l'aspect des fonds : sur pente douce et sablonneuse, remontant doucement vers la surface, la vague déroulera faiblement et progressivement, tandis que sur haut-fond accidenté et rocheux ou en forme de fosse, elle cassera après un pic vertigineux qui la rend très creuse. Quand la houle bute sur un haut-fond, elle aspire l'eau qui est sous elle, il y a donc moins d'eau entre la vague et le fond et le déferlement peut être très concave, former un tube, instant très recherché par les surfers.

Un réseau de spirales autonomes

Quand on pratique le tai ji quan, on a une joie encore plus grande à constater grâce aux scientifiques qui ont étudié la houle, que celle-ci est mise en mouvement par un curieux réseau de spirales qui communiquent entre elles pour engendrer une force en déplacement. En sus des vents et des fonds, les vagues se forment par un mécanisme de «spirales autonomes».

Dans *L'Homme et la Vague*, Gibus de Soultrait décrit ce phénomène avec précision : *Le déplacement de la houle, une fois généré par le vent, est une onde dont le mécanisme est autonome. Son mouvement résulte du transfert permanent de l'énergie liée à l'apesanteur à celle cinétique du mouvement elliptique des particules d'eau. Celles-ci, comme dans une colonne, tournent sur elles-mêmes à la verticale, la*

*Le surfer
est un cueilleur
d'instant
de grâce.*



Andy Irons
crédit photo: Billabong - D.R.

pesanteur, faisant passer l'onde d'une colonne à l'autre: (...) la houle ne transporte aucune matière, (...) les particules d'eau ne se déplacent pas.

Son mouvement est donc interne: il se déplace de spirale en spirale; ce sont les spirales qui créent le mouvement, s'appuyant sur l'alchimie de l'attraction terrestre et du mouvement naturellement spiralant de l'eau... *Ainsi donc, poursuit-il, la houle est-elle comme un mouvement pur dont la théorie dit que, si rien ne l'altère, il est infini, et surtout ne perd quasiment rien de son énergie de départ.*

La structure interne du mouvement de tai ji quan refléterait-elle donc également la dynamique de la houle océane? C'est bien ce que nous transmettent les Anciens: le mouvement ne résulte pas d'un acte mental et volontaire de notre part, mais bien d'une relaxation profonde du système nerveux, qui vise à libérer l'énergie innée, mettant ainsi nos différents corps en résonance totale avec le flux naturel essentiel, le mouvement originel. Nos méridiens conservent ainsi leur flux intarissable d'énergie vitale, le démultipliant même en interaction avec la terre et l'univers.

Savoir être yin

Quand la pensée analytique cherche à décrypter, elle se demande comment une mortelle créature telle que l'humain va pouvoir en venir à l'idée de se mesurer à une telle formidable puissance élémentaire, passer à l'acte sans être anéantie sur-le-champ... Faisons alors confiance à notre deuxième cerveau, abdominal et sensitif, et laissons-nous aussi glisser dans l'esprit aquatique du surf...

La structure interne du mouvement de tai ji quan refléterait-elle également la dynamique de la houle océane?

C'est que l'homme lui-même, investi du subtil pouvoir de la force de l'eau, va mettre tout son talent à s'adapter aux formes fluides que lui offre la grand-mère Nature. Son propre corps étant constitué de près de 70 % d'eau, il extrait son savoir de ses méditations quotidiennes au contact de l'élément, raffinant la qualité du contact avec l'eau, de ses perceptions internes et sensorielles, de son corps enfin, dont le glissement en interaction avec l'énergie de la vague va libérer un mouvement en quête de fluidité, de rondeur, de relâchement: éveillé, poli, sublimé par l'eau elle-même.

On comprend que le mouvement n'est plus seulement physique, mais énergétique: reflétant la nature, accueillant son flux d'énergie sans l'interrompre, il éveille l'être à sa nature essentielle. «Je surfe comme je suis» est ce que dit de lui-même le «free surfer» australien Dave Rastovitch.

On reconnaît à ce dernier une nature heureuse, simple, entièrement dédiée à l'océan. Son père, aujourd'hui sculpteur et guérisseur lui a transmis dès son plus jeune âge l'art de calmer son esprit, de marcher calme et tranquille vers son objectif.

Dave pratique chaque jour yoga et méditation pour être en harmonie totale avec la nature, se glisser dans ses forces douces: le corps et l'esprit humain reflètent alors l'essence de l'eau et s'épanouissent dans le laisser agir. Il surfe pour offrir à l'océan ce qu'il a en lui de meilleur, le plus beau geste empli de la plus belle qualité d'amour, envers lui-même et envers la nature, se mettre à la fréquence de la beauté pure et sauvage qu'inspire la vague: il s'élève avec elle au rang de l'écume.

Ne sommes-nous pas là au cœur du Tao? Bob Klein, dans *L'Esprit du Tai Chi Ch'uan* écrit: *La forme joue le rôle*

d'une métaphore physique de notre état émotionnel. Le véritable esprit surf en est le miroir : les vertus de la nature peuvent se refléter dans l'homme, à condition qu'il s'ouvre pour l'accueillir.

L'eau et la peur

N'oublions pas que l'eau réveille des peurs très profondes, cachées dans notre inconscient. Celles-ci vont être révélées par les eaux tumultueuses de l'océan. Nager dans les vagues ou les surfer en raffinant son mouvement, goûtant le lâcher prise dans l'art de se laisser flotter, porter par l'élément eau, représente une chance de nous connaître mieux. Dans l'eau, nous sommes comme conduits vers ces zones inhibitrices, ces profondeurs dissimulées au fond de notre être qui, si nous n'allons pas véritablement à leur rencontre, bloqueront notre mouvement durant toute notre existence. S'immerger dans l'eau, bodysurfer avec son simple corps, pratiquer l'apnée sont autant d'occasions de laisser l'élément eau nous équilibrer, transformer notre peur en énergie vitale, au cœur de nos reins.

Nous sommes donc pleins d'espoir pour tous ces petits «waterkids» comme on les appelle, ces «gosses de l'eau» d'Hawaï, qui passent autant de temps dans l'océan que sur les bancs de l'école...! A la Sunset Beach Elementary School, sur le North Shore, il y a toujours quelques planches de surf au fond de la classe, les cheveux des enfants sont encore mouillés et salés des sessions matinales : «un esprit sain, dans un corps sain»...

Le rôle de l'eau dans l'alchimie interne

L'énergie yin est l'ingrédient essentiel de l'alchimie interne dans l'enseignement taoïste. Avant que le feu de l'amour puisse rencontrer l'eau, le chaudron du centre d'énergie vitale doit d'abord se vider de tout parasite toxique pour s'emplir sainement de l'océan du qi, libérer le flux de l'énergie innée. C'est le creuset de l'enracinement véritable : calme, cherchant d'abord le point le plus profond, fluide, prenant la rondeur de la forme ronde, en mouvement doux, épousant l'énergie cyclique et équilibrée de la nature.

C'est une invitation naturelle, un appel à la vitalité, qui si nous savons l'écouter, nous guidera dans la vie. Nous mettrons toute notre intelligence instinctive à unifier plutôt que séparer, réparer plutôt que détruire, engendrer plutôt que tuer. L'éléphant est un animal énorme qui peut cependant traverser la jungle sans que nous l'entendions. C'est l'image du yin : souple, malléable, qui efface la lourdeur, arrondit les angles et gomme les tensions superflues. L'énergie yin est comme une mère, elle ne cesse d'enfanter la vie.

Les Hawaïens l'ont bien compris... A l'aube du 3e millénaire, alors que d'autres s'emploient à assassiner la planète, ils œuvrent à la résurgence de leurs arts de vivre : musique, poésie, réunification du corps et de l'esprit dans la nature. Ils chantent et dansent en rendant hommage à leurs ancêtres, êtres simples et éveillés par la mère Nature, nageurs, pêcheurs, cueilleurs et magiciens... Qu'ils en soient de tout cœur remerciés.

*Kan est l'hexagramme n°29 du Yi Jing. Il est représenté par l'eau, sa qualité étant la profondeur, l'endurance et la peur (in *Yi Jing*, par C. Javary et P. Faure, éd. A. Michel).