

LE TAO SOCIAL Arts Martiaux

par le Docteur IRAMPOUR,
médecin psychiatre, alcoologue, docteur en psychologie et
doyen de la Faculté Privée des Sciences Humaines de Paris

VOIE ROYALE DE LA
THÉRAPIE



VOIE ROYALE DE LA THÉRAPIE

Le Docteur

008 B

Irampour
a créé pour la
première fois
dans une
structure
psychiatrique,
un groupe
de thérapies
basées sur
les ARTS
MARTIAUX !

A 400 <03





Exprimer sa joie de vivre dans le mouvement

La célèbre école de psychothérapie de Palo-Alto (USA) démontre que la mentalité moderne a tendance à considérer des réponses compliquées (même si elles sont fausses) comme plus "scientifiques" que des réponses simples (même si elles sont exactes!).

L'art martial est comme le zen, les yogas et bien d'autres pratiques énergétiques, une approche holistique, globale et essentielle. Il s'inspire du zen qui est une discipline visant la joie et l'exploitation des forces profondes de l'être (être essentiel) ; c'est-à-dire une manière de solution radicale contre l'angoisse, l'ennui de l'existence et les multiples souffrances de l'être (être existentiel). Dès lors on comprend sans peine la valeur hautement thérapeutique de ces disciplines dans lesquelles puisent les plus éminents thérapeutes modernes.

Souffrances humaines

Certaines souffrances s'accroissent irrésistiblement ; beaucoup sont devenues de véritables fléaux. Quelques exemples en France : 7 millions de personnes ont eu maille à partir avec la dépression, 5 millions sont dépendants de l'alcool, 9 millions ont recours aux médicaments pour dormir. Des millions d'autres en nombre croissant utilisent des calmants... Parallèlement à cette évolution, il se produit une fragilisation des individus, tant au plan physique que moral et spirituel. Les causes fondamentales sont les mêmes : dysharmonie entre le corps et l'esprit, répression et sous-développement des fonctions essentielles pour la vie... Les symptômes en sont très variés : déprime, agressivité, méfiance, pessimisme, violence, intolérance, doute, tendances misanthropiques, anxiété, non-clarté dans l'esprit ou dans l'action, ambiguïté dans la conduite de la vie, absence de joie et du sens de l'amitié et de la solidarité... Tout cela favorise le recours aux stimulants, aux calmants, aux drogues et aux toxiques (alcoolisme, tabagisme, toxicomanies diverses). De plus, ces troubles frappent des personnes de toutes les catégories socio-professionnelles.

Traitements classiques

La médecine classique ne peut apporter que des solutions partielles et très limitées. Face à ces problèmes (solitude, anxiété, etc.), le médicament ne peut guérir ces souffrances : si on soigne par les meilleurs médicaments actuels tous les troubles produits par l'alcoolisme, on ne peut guérir vraiment de l'alcoolisme. Par contre, il est possible de guérir des millions de personnes de leur dépendance à l'alcool par des méthodes éducatives. Il est également évident que l'écrasante majorité



Les enfants de la stressante jungle de Hong Kong se détendent avec le Wushu

des déprimés, anxieux... peuvent guérir grâce aux méthodes pédagogiques. Le médicament peut aider à atténuer le ressenti de ces souffrances mais sans une discipline

éducative appropriée on ne peut en guérir réellement. Par ailleurs, l'efficacité comme la validité de certaines méthodes psychothérapeutiques courantes sont contestées.

... vers un retour au corps.

Nous avons observé nombre de personnes (alcooliques, déprimées) dont la vie a été transformée grâce à ces disciplines... Un des aspects qui caractérise l'évolution actuelle des idées dans ces domaines est le retour au corps. Ceci par le biais des approches globales, psychosomatiques qui englobent, "ici et maintenant", à la fois le corps et l'esprit, leur relation et leur cohésion.

Mutation scientifique

Souvent des formations théoriques et intellectuelles à la psychologie donnent naissance à des thérapeutes peu communicatifs, "coincés", pessimistes et peu aptes à mobiliser les ressources de l'être. Parce que, mis à part le fait que les idées et dogmes de certaines écoles psychologiques actuelles sont contestables et même réfutées par des chercheurs modernes, l'intellect et le verbe à eux seuls sont très souvent des moyens thérapeutiques bien trop fragiles.



La différence d'intention (le YI) sur une technique identique

entre une pratique de destruction et la VOIE (TAO) des arts martiaux

L'intellect faisant volontiers écran entre l'individu et la réalité et le verbe venant légitimer l'inaction et la passivité.

Tout cela empêche de faire l'expérience qui "transforme" (à travers le vécu, l'émotion, l'énergie, l'action...). D'éminents thérapeutes pensent qu'avec ces formations classiques, idéologiques et sectaires, la théorie de l'être a subi une régression importante. Ceux-ci puisent dans les disciplines traditionnelles (tels que les yogas, les arts martiaux ...) qui ont à leur actif une sagesse millénaire, une longue histoire, des pratiques et de l'efficacité. Par conséquent, si des cas graves (très minoritaires) peuvent guérir ainsi, cela démontre que les cas non graves (la grande majorité des millions d'alcooliques) le peuvent encore mieux !



La cause de ces souffrances

Ce qui explique à l'heure actuelle la progression des souffrances suscitées, c'est le **mal de vivre**. Celui-ci, répétons-le, se manifeste de diverses manières physiques et psychiques : anxiété, dépression, intolérance, solitude, manque de confiance, peur du changement, sentiment d'insécurité, etc. Tout cela est conséquence de troubles créés entre l'esprit et le corps, entre l'énergie vitale et la conscience, entre l'individu et la réalité concrète...

La pratique assidue de l'art martial (véritable art médical) agit à tous ces niveaux fondamentaux, rétablit l'équilibre, et fait disparaître ainsi les fondements même des anomalies, des souffrances et des troubles de tous genres (psychologiques, comportementaux, psychosomatiques). Ces arts constituent des traditions puisant dans la sagesse de vie, avec une philosophie, une science des réalités de la vie humaine supérieurement



Benoît THAO et Patrick VAUREZ, deux anciens champions de Wu Shu

rationnelles car les arts martiaux ne se limitent pas dans des exercices psycho-corporels (lesquels sont déjà hautement curatifs et thérapeutiques) mais comportent une intelligence de la conduite de la vie qui est une excellente médecine du corps et de l'âme.

En la matière, les grandes sagesse se rejoignent. Ici la sagesse de la médecine hippocratique rejoint celle des arts martiaux. D'après

Hippocrate : *"Tout trouble, toute souffrance, résulte d'une violation des lois de la nature"...* L'individu tout entier étant organisé autour de l'inquiétude, le souci et l'angoisse de l'efficacité dans la routine quotidienne, le Moi hérissé de défenses et de susceptibilités paralysantes s'installe progressivement dans des habitudes banalisantes et préjugés négatifs et dans un corps figé que seuls des toxiques tels que l'alcool et les drogues arrivent à détendre artificiellement et momentanément en le détruisant inévitablement.

Face à ces souffrances il faut des disciplines visant activement le relèvement de l'être global, psychique et physique : un exemple de ces disciplines utilisées est le yoga qui est pratiqué aux USA, en Europe et ailleurs, dans beaucoup d'hôpitaux spécialisés pour alcooliques ou toxicomanes, de cliniques psychiatriques, de maternités et bien sûr dans presque tous les gymnases, privés, municipaux ou universitaires.

Le yoga est une discipline psychosomatique remarquable dans laquelle se reconnaissent toutes les méthodes de relaxologie moderne (sophrologie, training autogène, Jacobson, etc.). L'art martial est issu de ce même état d'esprit. Il en est cependant une variante plus dynamique et plus énergétique (on pourrait appeler l'art martial comme le yoga de l'énergie). Il offre pour toutes les raisons inhérentes à sa théorie et sa pratique



Une championne de Chine de Tai Ji Quan et de Bagua Zhang

pédagogique, psychoénergétique et relationnelle, une forme de solution radicale face aux souffrances dont nous avons parlé...

Faisons un survol rapide des principales vertus de l'art martial :

L'art du combat pour la paix

Tout d'abord il faut se pénétrer de l'idée qu'un art martial ne vise pas le conflit, la guerre ou la violence : il cherche au contraire à procurer la paix intérieure et la confiance en soi.

*Le disciple des arts martiaux
livre beaucoup moins la bataille
dans la vie quotidienne que celui
qui est en conflit avec lui-même
(mal dans sa peau).*

Celui-ci est obligatoirement travaillé par la violence et l'agressivité (refoulée ou non). Cette violence n'est pas signe de courage ni de force. Au contraire, elle démontre le manque de maîtrise et de confiance en soi. Tandis que le disciple en question, préparé au combat (ayant retrouvé la présence et l'intelligence de son corps, donc son "courage") n'est pas travaillé par la peur et est en paix avec lui-même et l'environnement.



La communication, la relation à l'autre se pratiquent grâce au Tui Shou (mains collantes) à tout âge

Le corps : lieu de tout

Notre corps est le lieu concret de tout ce que nous sommes : sensations, identité, énergie, sentiments, intuition, le moral, tendresse, communications ... Tout passe par le corps dont l'expression et l'entraînement psychodynamique et relationnel font partie des pratiques curatives et éducatives les plus puissantes. L'art martial fait passer en quelque sorte tout par le corps afin que l'équilibre fondamental soit rétabli (le reste se guérit de lui-même : doute, pessimisme, émotivité, paresse, agressivité, déprime, anxiété...).

Communication

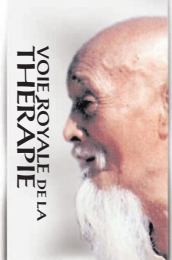
La communication est vitale dans la vie humaine. Toute maladie mentale résulte en dernière analyse d'un trouble profond de cette communication qui doit pouvoir, avant tout, s'établir entre les hommes ("l'être vivant essentiel pour l'homme, dit Hugo, c'est l'homme"). A notre époque, la communication, celle qui nourrit l'être et le transforme, est compromise. L'art martial vise à rétablir cette communication de manière la plus intense, en rendant le disciple attentif à l'autre, à sa présence vivante et concrète, à travers une relation où la disparition de l'autre n'est nullement souhaitée. Dès lors, au lieu d'éviter l'autre, on s'engage par des exercices simples dans une relation franche, directe et puissante avec son semblable. Et ce, sans alcool, sans verbiage falsificateur (rationalisations), sans faux-fuyant. Présence à l'autre par un corps-à-corps qui, l'individu s'authentifiant, le rend capable de coeur à coeur ! Tel est le sens même de l'amitié confiante et profonde qui en découle et qui constitue la "fraternité martiale".

Valorisation des pouvoirs de l'être

L'aspirant arrive peu à peu à libérer des potentiels considérables en lui, issus des facultés naturelles refoulées dans la vie quotidienne : sensations, intuitions ...

Invulnérabilité

La doctrine des arts martiaux diffère beaucoup des psychothérapies pessimistes et fixistes, ignorant les pouvoirs considérables de l'individu humain et se contentant des résultats superficiels auprès des hommes qui restent fondamentalement fragiles. Elles vident la libération des vraies forces de vie qui sont extraordinaires afin d'accroître de manière déterminante



(transformation) la résistance de la personne humaine. La recherche de cette "invulnérabilité" fait de l'art martial une véritable discipline à la fois préventive et curative qui a pu transformer beaucoup de vies.



Energie

Nous sommes faits de matière et d'énergie. Il y a derrière tout trouble une perturbation énergétique. L'art martial, véritable "bio-énergie" de l'être, a défini depuis la notion cruciale du Hara ou Dan Tian : le centre de gravité bio-spirituel de l'homme. Il apprend à recentrer peu à peu l'énergie vitale afin de faire recouvrer l'équilibre.

Combat contre les mythes

Trois des grands mythes de notre société de consommation sont : la vitesse, la technique, les progrès de la médecine identifiés à ceux des médicaments, il existe des méthodes plus ou moins utiles, plus ou moins efficaces...

mais la vraie guérison nécessite une transformation globale, progressive et profonde de l'être.

Celle-ci ne peut s'acquérir ni par une petite technique mais par une véritable discipline, ni rapidement, car il faut l'engagement dans l'effort et la régularité.

Quant aux médicaments, ils ne peuvent jamais nous permettre d'accéder harmonieusement et durablement aux forces profondes de notre être. L'art martial est une tradition humaniste et spirituelle. Il représente une spiritualité dont la

liturgie (gynasiarchie) est l'art du mouvement et l'alchimie de l'énergie humaine (partie intégrante de l'énergie cosmique).

Thérapie pour des millions de personnes

La conséquence nécessaire et naturelle de sa pratique est la conscience de soi et de l'univers et la guérison des souffrances de l'être. Des millions de personnes travaillées par la peur, l'angoisse et le déséquilibre ont besoin de cette pratique. Si les praticiens d'arts martiaux en deviennent conscients, ils essaieront de travailler activement pour apporter une réponse à ces besoins et essaieront autour d'eux le courage, l'équilibre, la fraternité... Ils auront alors l'Amour de tous ceux qui viendront retrouver, grâce à ces disciplines, la foi en eux-mêmes.

Ces disciplines constituent la voie de l'avenir. Les professeurs d'arts martiaux doivent mettre au point des exercices très simples que des hommes de tous âges et de toutes conditions pourraient effectuer. Ces exercices viseront la mobilisation du corps, la perception des sensations, la recentration énergétique, la communication à travers le corps, le développement des aptitudes psychocorporelles... exercices qui seront excellents pour l'épanouissement de tous et le relèvement et l'équilibre de millions d'êtres.

D.I.

Diplômes d'Etudes Supérieures Faculté Privée des Sciences Humaines de Paris

- 1) D.E.S. Relation d'Aide et Potentiels Humains
 - 2) D.E.S. Relation d'Aide et Dépendances (alcool, drogues, tabac, nourriture...)
- (D.E.S.) de base. En 10 week-ends + stage (toutes régions)

Après 30 années de recherches et de coopérations internationales, des chercheurs et universitaires de renom ont créé une Faculté Privée afin de dispenser des D.E.S. et des Synthèses vivantes inédites d'une complète clarté, comblant le vide d'une formation sur l'Approche Holistique et Globale de l'homme et ouverts à un large public. Enseignement que les candidats de toutes régions, Suisses, Belges, Canadiens, etc... sont venus recevoir régulièrement, en week-end à Paris.

Parmi les enseignants : Docteur Irampour (doyen), Pr M. Lobrot, Pr J.J. Rousset, Dr J. Vigne, M. Saucet, C. Portelance, F. Soufi...

Documentations disponibles à la Faculté Privée des Sciences Humaines de Paris :

21 avenue Marcel David, 94600 Choisy-le-Roi
tél : 01 48 84 17 17 et fax : 01 48 84 11 06 /
Internet : [http : // perso.infonie.fr / facpriv](http://perso.infonie.fr/facpriv)