



Un dossier réalisé par la rédaction.
Crédits photos :
1 : Parko - Billabong - D.R.
2 : Sophie Mourlan
3 : Michel Demling
4 : Eric Jourdan
5 : Agnès Legros
6 : Jonas Emery - Billabong - D.R.

Cet été, Surfez sur d'autres Voies

Depuis quelques années, de nombreux Français ont changé leurs habitudes pour adopter un nouveau style de loisirs et de vacances. Fini de passer des journées entières sur la plage, on cherche à allier activités physiques, voire sportives, avec sens de vie et quête de sens. Nous autres, explorateurs du mouvement et de l'énergie, savons ce qu'il

D'autres voies pour d'autres lâcher-prises, d'autres relations à l'autre, tantôt roche, tantôt vague ...

en est, mais qu'en est-il dans d'autres pratiques ? A travers ce dossier d'été, le propos de la rédaction est de vous montrer que dans certaines disciplines apparemment éloignées des arts énergétiques, quelque chose de commun se donne à vivre. Un quelque chose d'impalpable sur lequel se greffent des notions que nous, pratiquants de taï ji quan, de qi gong, d'aïkido, de yoga ou de Shaolin quan connaissons bien : un art de vie, un art d'être, d'être à soi, d'être aux autres et d'être au monde qui nous entoure. Ainsi, beaucoup de pratiques — devrions-nous dire des arts ? — sont aujourd'hui vécues avec le même investissement personnel. Ce sont des «choix de vie» que nous vous invitons à mieux connaître ou à découvrir. Chacun y puise sa «voie», son «tao», dans ce qu'expriment les mouvements qui nous sont propres, l'état d'esprit qui les accompagne et l'accomplissement que nous en retirons. De quoi vous donner des idées pour cet été en explorant d'autres possibles. Ecoutez les surfers, ces moines taoïstes des temps modernes, écoutez-les parler de leur rapport à la vague, à la nature, à leur corps livré aux éléments. Cela ne vous rappelle-t-il pas quelque chose ? Plongez dans les profondeurs de l'abîme océane et rencontrez-y cet espace si particulier où souffle, concentration, abandon de soi et présence accrue au monde se conjuguent pour une célébration sans cesse renouvelée de la liberté. Goûtez à l'attrait des roches verticales, et entrez en dialogue intime avec elles par la dynamique du geste maîtrisé. Prenez le temps de parcourir le monde avec lenteur et sobriété énergétique, en spectateur/acteur et non plus conquérant. Puis, à l'issue de ce cette balade sur la Voie, histoire de revenir à la source et de refermer le cercle, nous vous invitons à retrouver dès la rentrée ces pratiques purement taoïstes que nous affectionnons tant.

Bon voyage à vous tous ! Et rendez-vous à la rentrée.

crédit photo : Alfir/Quik Silver



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).

Surfers, « Moines Taoïstes ...des temps modernes »

Nous avons rencontré Victor Muh un après-midi d'hiver. Son projet de réaliser un film alliant ses deux passions, le surf et le cinéma, nous enthousiasma. Plus encore, grâce à son partage, il nous confirma ce que nous avons déjà pressenti : l'intime relation entre le surf et le Taoïsme. Regard d'un réalisateur qui surfe avec générosité sur la vague du Tao.

propos recueillis par Delphine L'huillier et Dominique Radisson



Gtao: Victor, quel lien fais-tu entre le tao et le surf ?

Victor Muh: J'ai écrit le scénario de mon film⁽¹⁾ en pensant que les surfers pratiquaient la philosophie taoïste, sans forcément le savoir. Comme si le surf, l'océan et les vagues étaient une école ou un monastère qui agissait sur leur façon de vivre et leurs relations.

Qu'est-ce qui caractérise le surf ?

Avec le surf, on peut aller dans l'océan, même si les conditions ne sont pas idéales. Quand l'océan est calme, il est comme un instructeur qui nous enseignerait le Tao, et qui parle très doucement, et il faut être très attentif pour l'écouter. Mais dès que la vague est plus grande, il parle plus fort pour que l'on soit plus vigilant à ce qui se passe. Si

l'océan est dangereux, l'instructeur parle trop fort et on ne peut pas l'entendre, comme beaucoup de surfers d'aujourd'hui qui affrontent des vagues gigantesques. Ce faisant, ils ne sont plus dans l'esprit du Tao parce qu'ils dépassent leurs propres limites et qu'ils ont besoin de machines, de beaucoup de préparation, et d'une certaine logistique pour surfer.

C'est de l'ordre de la performance.

Oui. Les Taoïstes disent de

l'eau qu'elle est «modeste», mais ceux qui suivent le «Tour Surf»⁽²⁾ le font pour être reconnus et gonfler leur ego. Leur pratique devient performance, une guerre contre eux-mêmes, et d'une certaine façon contre la nature. Il n'y a plus d'équilibre. Le surf est pourtant accessible avec très peu d'équipements. C'est vraiment l'homme qui est en interaction avec la nature, qui joue avec l'océan.

Tu es pratiquant de Futar Quen, un style contemporain de wushu. Peut-on rapprocher le surf des arts martiaux ?

J'ai déjà ressenti en surfant cet instant où on ne réfléchit plus, où tout devient automatique. Il y a seulement un sentiment d'accélération et de joie, sans ego. On laisse tout pour suivre le chemin qui est devant nous. Comme dans les arts martiaux. On pratique un mouvement, encore, et encore, et encore... jusqu'au moment où on ne réfléchit plus. Mais un surfer doit fournir beaucoup d'efforts pour arriver au point de ne plus rien faire. Ou plutôt, il fait les choses, mais il ne s'en rend pas compte.

Quand tu parles de la «joie» de surfer, est-ce une sorte d'«ivresse» ?

Les surfers qui participent au «Tour Surf» recherchent en effet l'ivresse. Un hélicoptère les amène au «spot»⁽³⁾ et les tracte dans une vague gigantesque. Mais pour avoir le vrai «feeling», connaître «l'état



du Tao», il y a beaucoup de travail. Il faut pouvoir apprécier l'instant, être conscient de ce que l'on fait. Et même si on entre dans une transe, il y a des règles à connaître. Comme pour réaliser un «tao lu»⁽⁴⁾ dans les arts martiaux. Il y a toujours un chemin, et sans ce chemin, on ne peut pas avancer. C'est comme être perdu. On ne sait pas si on est perdu, puisqu'on ne sait même pas où l'on est. Mais si on a une référence, on peut savoir si l'on est perdu ou sur le bon chemin. Et le surf est un point de référence pour le surfer. On est obligé de pratiquer certains gestes, parce qu'on n'a pas le choix. Il faut savoir nager, savoir comment fonctionne l'océan, rester calme dans les situations critiques, anticiper pour être prêt à réagir. C'est un Tao que l'on pratique à chaque fois que l'on va surfer. Comme dans les arts martiaux où l'on est obligé de savoir faire un «ma bu»⁽⁵⁾. C'est une posture pourtant très désagréable à tenir, mais au bout d'un certain temps, elle n'est plus douloureuse... ou moins! (rires) On y pense moins en tout cas. C'est là le sens de ramer toute la journée. La base du surf, ce n'est pas le fait de pouvoir surfer, mais celui de ramer.

C'est intéressant. Parce qu'on imagine que surfer commence quand la vague arrive et se termine quand la vague est passée. Mais tout ce qui précède est pour toi indissociable.

Au cours d'une bonne journée de surf, on peut avoir une vingtaine de vagues, ce qui représente une poignée de secondes. On passe le reste

du temps à ramer, pour arriver au bon endroit, pour passer au large et traverser la barrière de corail.

Vu de l'extérieur, il y a donc une phase yin, qui n'est pas visible, la plus longue, celle qui conduit à la vague, et une phase yang, quand la vague arrive, et que l'acte de surfer se produit. Et vu de l'intérieur, on observe que dans la phase yin, on produit beaucoup

C'est un Tao que l'on pratique à chaque fois que l'on va surfer.

d'efforts, «yang», et qu'une fois que la vague arrive, c'est-à-dire que la manifestation yang se produit, on ne fait plus d'efforts, on est dans le yin. Il y a vraiment une complémentarité yin-yang dans le surf, du yin dans le yang et du yang dans le yin. D'où te vient cette connaissance du Tao ?

Si mes racines sont sino-hawaïennes, je ne suis jamais allé en Chine, et la culture hawaïenne est plutôt américaine. Mais le Tao vient de Chine et je sens que mon affection pour le Taoïsme et sa compréhension sont «génétiques».

La première fois que tu as pratiqué le surf, le Tao t'est-il apparu comme une évidence ? Ou quel chemin t'a amené à vivre cette prise de conscience ?

J'étais comme mon personnage, Mana, dans le court-métrage. Je me levais très tôt le matin pour surfer tranquillement, parce que beaucoup de gens pratiquent le surf à Hawaï. Un jour, je dormais dans ma voiture pour être là au plus tôt. La police me réveille pendant la nuit pour fouiller mon véhicule. Finalement, je me retrouve dans l'eau à l'aube. Une eau très sombre. J'ai essayé de voir ce qu'il y avait en dessous de moi. Et lorsque j'ai levé les yeux, j'ai vu le plus beau lever de soleil de ma vie. Et je me suis demandé : «Qu'est-ce qui fait ce monde aussi beau et aussi mystérieux ?». Parce qu'il y avait cet océan sombre, profond, que je ne pouvais pas sonder, et ce lever de soleil magnifique. Cette expérience est toujours restée dans mon esprit. Si j'étais très chrétien, je dirais qu'un ange est descendu du ciel ce jour-là pour me parler ! J'ai donc voulu exprimer ce moment. Et j'ai commencé à lire le *Tao Te King* et *L'art de la guerre* de Sun Tse. Le lien entre le Tao et le surf s'est finalement exprimé dans une fiction que j'essaie aujourd'hui.

As-tu déjà vécu l'expérience que tu viens de nous partager autrement qu'en surfant ?

C'est comme méditer, pratiquer un art martial ou jouer d'un instrument de musique, ce moment où on oublie les notes et on joue avec l'instinct, pour le plaisir. C'est comme faire l'amour ! On crée, on s'exprime. C'est seulement l'interaction avec la nature qui fait vraiment la différence. Regardez la différence entre danser seul ou

avec un partenaire : l'interaction avec quelqu'un change tout. Et pour le surfer, ce quelqu'un, c'est l'océan, qui est comme une entité. Il a une personnalité. On dit souvent qu'il est une femme, comme la nature.

L'eau semble avoir une importance toute particulière pour toi ?

Dans *L'art de la guerre*, Sun Tse dit qu'être comme l'eau est la meilleure des choses. Elle évite les obstacles et n'utilise jamais la force directe. Pour passer la barre, arriver au large et prendre une grande vague, le surfer ne peut pas combattre l'océan, il a donc trouvé le moyen d'éviter la force de l'océan en utilisant les courants considérés comme dangereux pour les baigneurs, mais qui sont de véritables moteurs pour le surfer puisqu'ils l'entraînent vers le large. On cherche aussi les passages sans vagues, ce qu'on appelle les «channels». Parfois, une vague casse devant nous. Pour l'éviter, on fait le «canard», c'est-à-dire que l'on utilise la force de la vague pour se glisser sous elle, pour ne pas avoir à l'affronter de face.

Cela demande au surfer une véritable connaissance de l'océan.

A force de surfer, on connaît de mieux en mieux l'océan. On sait qu'une vague est créée par l'énergie du vent qui est entrée dans l'océan, des centaines de kilomètres avant que la vague se forme. Le vent qui souffle transfère l'énergie dans l'eau. De petites vagues s'accumulent pendant des kilomètres, deviennent de plus en plus constantes et de plus en plus grandes. C'est une énergie qui roule, un cycle qui s'engendre. Le bas du cycle commence à ralentir en se rapprochant des côtes, et le haut des vagues décroche, les particules hautes allant plus vite que celles d'en bas, jusqu'au moment où il n'y a plus assez d'eau pour que l'énergie circule, et alors l'eau se casse et le rouleau se forme. Personne n'explique au surfer comment tout cela marche, mais on apprend en regardant. Et c'est là toute la beauté du Tao, du surf et des surfers. Ils n'essaient pas de comprendre. Ça se fait, et c'est tout ce qui compte. Leur vie entière est basée sur cette philosophie. Et c'est

l'école de l'océan qui leur donne ce calme, ce «zen» dans leur vie. Ils savent que l'agressivité et l'affrontement créent plus de problèmes qu'ils n'en résolvent. Quand on chute, on peut se retrouver au fond de l'océan, sans plus avoir de repères. C'est une situation de panique parce qu'on sait n'avoir que très peu d'oxygène dans les poumons. La seule solution, rester calme et attendre que la turbulence passe, pour remonter à la surface. Mais parfois les vagues se succèdent, en une série de sept qui forment un cycle, comme dans la vie. Le surfer apprend cela à chaque fois qu'il part surfer.

C'est la vague qui dicte comment tu vas surfer.

Quel regard portes-tu sur le surf tel qu'il est pratiqué aujourd'hui ?

Le surf est devenu de plus en plus commercial. Il est d'ailleurs dommage de dire que c'est un sport. C'est une activité physique bien sûr, mais on ne peut pas l'enfermer dans une boîte. C'est comme capturer un tigre magnifique et le mettre en cage.

Tu préférerais utiliser le mot «art» à «sport» ?

C'est un art, une religion, une forme de méditation, d'éducation, une philosophie qui s'exprime par l'interaction avec les vagues. C'est «physique», mais c'est plus que ça. Ça change la vie. Avec le surf, les surfers ont trouvé leur raison d'être. Ce sont les moines taoïstes des temps modernes d'une certaine façon. Sans monastère, sans endroit fixe, ils traversent le monde, ou ils restent dans leur communauté, mais ils font partie d'une religion qu'ils pratiquent en toute tranquillité.

Le corps est-il relâché en surf ?

On utilise beaucoup nos muscles, mais ça ne se sent pas. Si par exemple je n'ai pas surfé pendant plusieurs semaines et que je reprends ma

planche, je ne sentirai les courbatures que le lendemain. Et ce n'est pas comme le snowboard où il faut être très tendu dans les courbes pour stabiliser le snowboard.

Dans les arts martiaux, on lâche le poids du corps dans le bassin pour créer l'enracinement. Comment fait-on sur une planche ?

La pratique du ma bu m'a beaucoup aidé pour surfer et me stabiliser. Il faut faire appel à des mouvements très délicats. Il est moins question de force, mais plus de positionnement du poids, et de changements d'appui des pieds. Il faut surtout sentir l'énergie de la vague. En fait, on répète et on répète un mouvement jusqu'à ce que, clac ! ça marche. On comprend alors ce que dit la vague, et tout va mieux à ce moment-là. On utilise notre poids contre l'énergie de la vague, avec la résistance de la vague.

Victor, jusqu'à quel âge penses-tu surfer ?

Mon plaisir serait de vivre près de l'océan et de surfer jusqu'à ce que je ne puisse plus. A Hawaï, on voit des personnes d'un certain âge surfer avec un style qui est sans âge, et je crois qu'elles gardent un esprit jeune grâce au surf. Comme elles, je ne veux pas arrêter.

^[1] Le «Tour and Surf» est le nom donné au cycle de compétitions de surf à travers le monde.

^[2] Le scénario du court-métrage intitulé *Tao and Surf* est écrit. Son réalisateur recherche des sponsors et un producteur (voir *Gtao* n° 28, rubrique infos ou *Gtao* n° 29, carnet d'adresses p. 66).

^[3] «Spot» est le terme utilisé par les surfers pour parler d'un lieu dont la qualité de vague est reconnue.

^[4] Le «tao lu» est un enchaînement de mouvements codifié en wushu.

^[5] Le «ma bu» est appelé la «position du cavalier» en wushu. La posture sollicite beaucoup les jambes.

Apnée & Hatha-Yoga

L'écoute du monde intérieur par Olivier Clair



crédit photo: Eric Jourdan

photo: Alberto Balbi

Dans le monde de l'apnée, ou plutôt le cercle, on entend souvent parler de yoga. La médiatisation de Jacques Mayol et Umberto Pellizari a été pour beaucoup dans l'association de ces deux disciplines aux yeux du public. Mais tous les apnéistes ne pratiquent pas le yoga et tous les pratiquants de yoga ne font pas d'apnée. Que recouvrent ces deux disciplines ?

Qu'est-ce que l'apnée ?

L'apnée se définit par la rétention de la respiration. Cette rétention est utilisée dans plusieurs sports aquatiques : la chasse sous-marine, le hockey sous-aquatique, la natation synchronisée, la nage avec palmes, etc. Toutes ces disciplines utilisent donc l'apnée dans leur fonctionnement. Mais ce n'est pas pour nous l'apnée. Ce que nous entendons par apnée comprend trois grandes disciplines : l'apnée statique (rester le plus longtemps sans respirer dans l'eau), le poids constant (descendre le plus profond possible à la force des palmes, en gardant le même lest à la descente et à la remontée), le no-limits (descendre le plus profond possible avec une gueuse et remonter avec un parachute). Au-delà de la performance, ce sont les sensations qui sont recherchées. La pratique se fait le long d'un filin (ou « ligne de vie ») et le plus souvent les yeux fermés.

Et le hatha-yoga ?

Mais au-delà des clichés véhiculés par les médias, qu'est-ce que le yoga, ou plutôt, le hatha-yoga ? Son origine se perd dans la nuit des temps, plus de 5000 ans avant J.-C. selon les recherches en archéologie. Cette disci-

pline utilise des techniques corporelles (asanâ), respiratoires (prânâyâma), de concentration (dhâranâ), de retrait des sens (pratyâhâra) de relaxation, etc., le but étant de maîtriser les aspects physiologiques, psychiques et énergétiques du corps et du mental humain. Le maintien des postures, au final, ne se compte pas en minutes mais en heures, quant aux techniques de souffle, l'ordre de grandeur est de quelques jours. Heureusement, il n'est pas nécessaire d'atteindre de telles extrémités pour en retirer de nombreux bénéfices. Et le hatha-yoga met aussi l'accent sur le plaisir et la jouissance, il développe ainsi toute une ambiance de saveurs intimes. C'est une méthode pratique qui voit dans le corps humain un temple sacré. Elle permet une alchimie interne qui s'étend des cellules organiques aux pensées.

Un monde différent, où temps et espace n'ont plus les mêmes valeurs.

Le souffle de la liberté

Ainsi, l'apnée comme le hatha-yoga, quand on les pratique avec intensité et régularité nous permettent de percevoir et nous mettent en contact, pour peu que l'on soit à l'écoute de nos sensations internes, avec notre « monde intérieur ». Un monde différent, où le temps et l'espace n'ont plus les mêmes valeurs. Ces deux disciplines peuvent nous amener (si l'on sait être à l'écoute) à une recherche de liberté. Liberté par rapport à l'éducation, la société, la morale, les mœurs, les conditionnements divers, mais aussi une liberté intérieure qui nous fait prendre la vie avec plus de légèreté, de vibration, comme une danse. Le lien essentiel entre ces deux disciplines, c'est le souffle, ou plutôt son contrôle et les

rétentions de souffle. Le souffle, tantôt dedans, tantôt dehors, est l'élément qui nous enchaîne, qui nous entraîne dans les tourbillons de la vie extérieure et dans les émotions. Contrôler volontairement ses souffles et arrêter de respirer (longtemps et avec répétitivité), c'est un peu briser ses chaînes et par instant goûter à des états de pure liberté. Mais là comme ailleurs, cet appel, cette prise de conscience ne peut se faire que si l'on est à l'écoute de ses sensations intérieures profondes.

Un choix de vie

L'apnée, comme le hatha-yoga, nous amène à adopter une philosophie de vie particulière. Loin du renoncement et de l'ermite, c'est une philosophie dans laquelle chaque instant doit être goûté et vécu pleinement, avec force et présence (intérieure) : un bon plat de pâtes après une sortie d'apnée, un petit « banquet » après un stage de yoga. Savoir vivre et profiter de la vie, agir et non plus réagir, ne rien faire et ne plus se laisser emporter par la consommation...

Mais comment arrive-t-on à l'apnée ou au hatha-yoga ? Par des concours de circonstances, suite à des rencontres, parce qu'une porte s'est ouverte, ou parce qu'une lumière était allumée, chacun son chemin, cela importe peu, l'essentiel est de se lancer. Sentir au fond de soi que c'est ce que l'on doit faire, c'est cela qui nous rend passionné au point d'en adopter une philosophie de vie particulière. C'est également cela qui peut nous aider à poursuivre le chemin quand notre volonté s'émousse, ou quand le doute s'installe. Comme pour tout, rien n'est facile, c'est une histoire de choix personnel, une histoire de faim. La porte est là, à vous de la pousser.



LE SOUFFLE DES PROFONDEURS

«Depuis les profondeurs de 100 mètres et plus, précipité dans les abysses, le battement du cœur se ralentit, le corps disparaît, et toutes les sensations prennent une nouvelle forme. La seule chose qui demeure est l'âme. Nous faisons un grand saut à l'intérieur de l'âme, qui semble absorber l'univers. A chaque fois que je remonte, je fais un choix : c'est moi qui me redécouvre dans mes dimensions humaines, mètre par mètre, pour remonter voir la lumière de nouveau. Il arrive souvent qu'on me demande ce qu'il y a à voir au fond de la mer ? La seule réponse possible serait peut-être qu'on ne descend pas comme ça pour regarder autour, mais pour regarder à l'intérieur de soi-même. C'est une expérience mystique à la frontière du divin. Donc, tout au fond, je suis immensément seul, mais à l'intérieur, j'ai la sensation que toute l'humanité est avec moi. C'est grâce à ma qualité d'humain que je surpasse les limites que nous établissons pour nous-même, et grâce à la plongée que nous nous unissons avec la mer et ces alentours. C'est là que je deviens Un avec la mer et découvre ma propre réalité.»

Umberto Pelizzari

UN PEU DE TECHNIQUE...

Le hatha-yoga offre à l'apnéiste une efficace préparation physique. Il s'agit de travailler hors de l'eau avec des «asanas» (postures) traditionnels. Le contrôle respiratoire se fait au début au moyen d'exercices simples en position du «diamant» ou assis sur les talons ; c'est dans cette position que la colonne vertébrale est la mieux alignée et que la cage thoracique fonctionne avec la meilleure amplitude. Les techniques de «forcing» sont alors abordées progressivement ; elles permettent de maîtriser et d'augmenter la capacité de chacune des trois principales régions de la cage thoracique : abdominales côtes flottantes, thoraciques, et claviculaires.

Ces techniques ont une influence bénéfique au niveau du cœur et permettent aux battements cardiaques, ainsi qu'à la respiration, d'être plus lents. L'apnéiste, au bout d'une petite semaine, constate qu'il peut rester sous l'eau immobile, ou bien nager avec beaucoup plus d'endurance et moins de fatigue, grâce à l'oxygénation de l'ensemble de l'organisme.

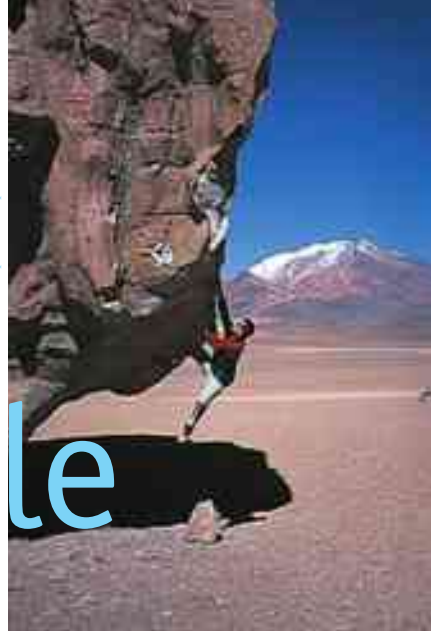
Dominique Lonchant

la Voie verticale

Escalade

 par David Chambre

photo: Sophie Mourlan



Depuis une vingtaine d'années, après s'être définitivement individualisée de l'alpinisme, l'escalade s'est scindée entre, d'une part, une pratique purement compétitive sur des structures artificielles et urbaines (murs d'escalade) et, d'autre part, une recherche de performances dans un cadre naturel et le plus souvent, loin des feux de la rampe.

En ce sens, il peut s'agir d'une simple pratique sportive pour certains, et plus généralement d'un mode de vie incluant une recherche de performances physiques et psychologiques pour d'autres. L'une n'excluant d'ailleurs pas l'autre et cela pouvant évoluer aussi selon l'âge et les années de pratique : il est tout à fait possible de découvrir l'escalade à l'adolescence comme n'importe quel autre sport de compétition, d'y aborder des voies nouvelles par le biais de la sophrologie et de la relaxation et de la retrouver, passées les épreuves des ans et de la vie, comme source de sagesse et de guide de vie.

*L'escalade,
une pratique
yogique
intrinsèque.*

Si l'on peut parler de l'esprit de la Voie dans l'escalade moderne, c'est très certainement chez certains grimpeurs pratiquant sur sites naturels, c'est-à-dire en communion directe avec l'élément minéral, qu'il existe une chance de le retrouver. En faisant un effort d'ouverture, on peut en effet considérer l'escalade, particulièrement celle de bloc ou en solo, comme une pratique yogique intrinsèque. En bloc, sur seulement quelques mètres, sans d'autres artifices qu'une paire de chaussons, seule compte la recherche du mouvement parfait aussi bien dans sa coordination, son

exécution, que son amplitude et son esthétique. En solo, c'est-à-dire sans la protection de la corde (pratique beaucoup plus marginale et élitiste), la chute devient interdite et tout se résume à la faculté de focalisation sur l'itinéraire, de gestion des tensions musculaires où la peur, bien que présente, est volontairement tenue en retrait.

Ainsi, il est tout à fait envisageable de voir là un art martial de la verticale qui ne dit pas son nom mais qui peut être abordé ainsi : maîtrise de la dynamique du geste et des processus d'oxygénation, concentration mentale totale sur l'action et l'instant présent, utilisation d'armes qui ne seront rien moins ni rien de plus que vos mains nues et vos pieds.

Quels que soient les types d'effort, le contrôle énergétique et la gestion du souffle seront prépondérants. Ce n'est d'ailleurs pas par hasard qu'une des marques emblématiques du monde des grimpeurs se prénomme «Prana» et prenne racine aussi bien dans l'univers du yoga que de la grimpe.

Grimper, c'est aussi opérer un retour à la source fondamentale vers l'histoire du genre humain. Il suffit d'être en contact avec le rocher pour retrouver et ressentir instantanément les gestes primitifs et instinctifs de nos plus lointains ancêtres. C'est aussi explorer la dimension verticale dans une perspective universelle et, c'est ce qui permet de retrouver aujourd'hui l'escalade aux confluent des mondes sportifs, artistiques et spirituels. Seul le pratiquant en fixera ses propres règles et limites. ■

crédit photo: Michel Demling



Marche & Tai Ji Quan

Le but est le chemin

par Hervé Gérard

Vous ouvrez-vous de la scène tournée dans le film mythique d'Akiro Kurosawa, *Les sept samouraïs*», lorsque le samouraï chargé par les paysans de recruter des mercenaires observe la marche des guerriers dans la rue ? Il voit de suite si celui-ci est un bon sabreur ou un imposteur. Une dizaine d'années plus tard dans *Soleil rouge*, le personnage incarné par Charles Bronson marche dans le désert avec un samouraï (interprété par Toshiro Mifune) à la poursuite d'un gangster. Alors que l'épuisement gagne Bronson, celui-ci demande à son compagnon de voyage de s'arrêter pour reprendre des forces. Le samouraï se retourne et dit: «Je me suis déjà reposé, je continue». Ces deux scènes ont pris tout leur sens lorsqu'il y a vingt ans un ami acupuncteur me prêta un livre d'Edouard G. Stiegler* relatant sa découverte de la «marche afghane». L'auteur y exposait la technique et ses bienfaits. Ainsi, les caravaniers afghans sont capables d'accomplir en une journée 60 à 70 km à travers plaines, collines, et montagnes, sans souffrir de douleurs musculaires ou articulaires. J'ai donc voulu mettre en pratique les indications de l'auteur. Elles constituaient un très bon complément au tai ji quan dont j'abordais alors l'apprentissage. Accédant aux principes essentiels du taiji, je découvrais ceux de la marche. L'un et l'autre se pénétraient, et s'alimentaient mutuellement. J'ai décidé de nommer «marche tao» la synthèse de cette rencontre particulière qui, véritablement, ouvrait un terrain d'expérimentations infinies, l'étendue de la puissance du souffle s'alliant à la voix des écrivains voyageurs. J'ai ainsi arpenté les voies jubilatoires d'une recherche solitaire et partagée. Il s'agissait pour moi de

Révéler à l'autre ce que son corps connaît déjà.

mettre en pratique l'art du tao, l'art des souffles (qi gong), tant en statique (comme la posture de l'arbre), qu'en semi-dynamique (comme les enchaînements), et en toute mise en mouvement du corps, et surtout de l'être: marche, randonnée, course à pieds, ski de fond, vélo, natation, etc.

Dans la marche comme dans le taiji, la relation souffle-mouvement est indispensable. Le débutant commence à tâtonner, chercher consciemment la coordination rythmée entre le souffle et le pas, jusqu'à intégrer un enchaînement. L'enchaînement alors,

lorsqu'il est intégré, est un moment étonnant où l'on ne pense plus à appliquer ce rythme, mais où CELA EST, cela advient.

Nous ne sommes pas le seul maître de notre marche: c'est le chemin qui nous impose sa cadence.

L'écoute des différents dénivelés va être essentielle pour guider notre respiration, motrice du mouvement. Marcher tao ne génère aucun essoufflement, ni palpitation cardiaque. En effet, le cœur peut conserver le rythme régulier du repos, même en plein effort. La technique appliquée ralentit nos pulsations. Synchronisés, souffle et geste, génèrent une amélioration des échanges gazeux internes renforçant ainsi notre résistance à l'effort. Nous savons marcher depuis nos premiers pas, lorsque nous n'étions encore qu'un bébé. Puis, les choses parfois se transforment, se déforment sous diverses influences: physiologie, psychisme, santé, développement psychomoteur, tradition. Culturellement, selon l'essentialité de la «fonction marchante», certains peuples gardent les bons appuis dans le pied et dans toute la structure du corps en mouvement, tandis que d'autres se détruisent: «Ils perdent le sens de la marche».

Aujourd'hui, en Occident, on considère que la marche est un déséquilibre vers l'avant, alors que pour d'autres, elle part d'un appui jambe arrière. L'appui jambe arrière permet de contrôler la pose du pied avant. Cela évite de «tomber dans le pas suivant». Le pas du chat en taiji nous donne l'expérience de cet appui qui nous cale dans les reins. Il s'agit d'une verticalisation en mouvement par laquelle, dans la marche, non seulement nous ne nous fatiguons pas, mais nous nous régénérons. En bref, par la connaissance des appuis corporels, de l'enracinement dynamique, de la verticalité, et de la respiration adéquate, la marche devient alors marche consciente, éveil des sens, souvenir de chaque instant «entre terre et ciel».

Nous ne pouvons oublier alors que marcher est la plus vieille activité de l'homo-sapiens depuis la verticalisation de l'ancêtre. La connaissance de toute l'humanité est en nous, la pratique d'un art traditionnel nous la révèle. Je suis allé à travers la création de cette marche comme à la découverte d'un trésor. Aussi l'enseignement, pour moi, consiste à révéler à l'autre ce que son corps connaît déjà. Un mouvement contraire à la physiologie non seulement fatigue, il utilise la force et la volonté, mais aussi nuit à la santé. La découverte des principes immuables qui permettent de bouger, donne, dans le respect de l'être, à incorporer le principe du non-agir des Taoïstes. Le but ne se situe pas dans l'arrivée, le terme du chemin, mais dans le chemin lui-même. Le chemin EST le but. Nous nous éprouvons homme marchant dans cette nature où chaque pas nous entraîne vers l'autre, et vers nous-même.

* *Régénération par la marche afghane*, par Edouard G. Stiegler, Guy Trédaniel éditeur.

DE L'ÊTRE OU DU FAIRE ? HARMONIE OU DÉFI ?

Nous n'aurions pas voulu terminer ce dossier sans vous faire part d'un questionnement, entièrement laissé ouvert à votre observation, votre réflexion, et votre analyse. Au croisement des rencontres et de nos recherches, nous avons en effet été amenés à découvrir toutes les pratiques qui vous été présentées et leurs pratiquants. Si les personnes qui ont écrit dans le magazine s'inscrivent dans une démarche particulière, et suivent un tao, une «voie», qu'en est-il de tous les autres ? On ne peut ignorer, comme le souligne certains des rédacteurs, la course aux records en apnée, les sommets montagneux à gravir toujours plus nombreux, toujours plus hauts, dans un laps de temps record, ou les vagues gigantesques à surfer. Et nous pourrions ajouter la chute libre ou le saut à l'élastique, voire la navigation, toutes ces catégories d'activités considérées aujourd'hui comme des sports extrêmes. Quel est alors leur sens ? Quand la performance se substitue à l'art de vivre. Quand la boulimie du «faire» agit aux dépens de l'«être». Quand la relation harmonieuse avec la nature et ses éléments, que ce soit la montagne, l'océan, ou l'air, ressemble davantage à un défi.

Le regard psychanalytique serait ici intéressant à développer : relation conflictuelle ou fusionnelle avec le père ou la mère. Quête du père ou de la mère. Répétition du traumatisme de naissance. Proximité avec la mort. Voilà des thématiques de base de la psychanalyse que l'on retrouve dans les arts martiaux, comme la relation de l'élève avec (le plus souvent) le père/maître/enseignant, le besoin de reconnaissance et d'approbation, etc. Mais toutes ces questions d'ordre psychanalytique seront l'occasion d'autres articles.

D. L'huillier

ONT PARTICIPE A CE DOSSIER :

Pour le surf:

- Fabienne Pignard-Marthod est professeur d'énergétique et dirige l'Ecole du Tao Vivant.
- Victor Muh, producteur, scénariste et réalisateur de courts-métrages, dont *Les souliers chinois*. En préparation d'un court-métrage sur le Tao et le Surf.

Pour l'escalade:

- David Chambre, ancien grimpeur professionnel, auteur de nombreux ouvrages, dont *Le huitième degré*, paru aux Ed. Denoël, et collaborateur à la revue «Grimper».

Pour l'apnée:

- Olivier Clair, dirige l'I.C.C.H.A., école de yoga et d'apnée sous-marine.
- Umberto Pelizzari, recordman du monde en apnée.
- Dominique Lonchant, spécialiste du prânâyâma, auteur de *L'art de respirer*, éd. Chiron.

Pour la marche:

- Hervé Gérard, créateur de la «marche Tao».

Photographes: Eric Jourdan, Agnès Legros, Alberto Balbi, Sophie Murlan, Michel Demling. Et nous remercions QuikSilver et Billabong pour avoir mis à notre disposition leurs photographies.

Pour en savoir plus, consultez notre carnet d'adresses P. 70.