




Photos : Tian Li Yang par Christine Gatineau & Cécile Chastang
en Wutao par Jean-Marc Lefèvre • création graphique : Frédéric Villbrandt



Le mouvement se trouve au cœur du cheminement spirituel taoïste. Son absolue nécessité est née d'observations et d'expériences empiriques. Ainsi ce qui reste figé ou bloqué est source de déséquilibres. En MTC, le Qi doit circuler dans tout le corps et en toute fluidité sous peine de déclencher des maladies. En Taiji, la tradition nous dit de « dérouler le fil de soie », c'est-à-dire de ne

ARTS DU MOUVEMENT, SAGESSES DE VIE

jamais stopper le mouvement. Dans la pensée taoïste, le mouvement est ainsi le flux continu et naturel du souffle de vie que nous autres, êtres humains, devons incarner dans un chaos harmonieux. Dans ce sens, pratiquer un art du mouvement n'est jamais anodin. Nous devons garder à la conscience que le mouvement vécu comme un art est porteur d'un accomplissement et d'un éveil : que notre art soit d'orientation martiale, de santé ou spirituel — dans le sens d'une connaissance de soi. Découvrez dans ce dossier des amoureux du mouvement — il y en a bien d'autres ! — qui mettent en avant les forces et la sagesse de vie que leur art contient et manifeste.



Une philosophie corporelle

Wutao[©], éveiller l'âme du corps

par Isabelle Martinez

Imanou Risselard dans un mouvement de Wutao par Frédéric Villbrandt

La pensée occidentale dissocie le corps et l'âme à la différence de la pensée taoïste qui place le Shen au cœur de sa pratique alchimique. Et si notre âme siègeait dans la moelle de nos os et de notre colonne vertébrale? Et qu'il soit possible de nous y reconnecter si nous nous en sommes éloignés?

La séparation sous-jacente dans nos sociétés occidentales entre le corps et l'âme conditionne depuis plusieurs siècles notre rapport au monde et à soi. L'histoire de l'âme s'est toujours reliée à l'histoire du désir et des émotions, ressentis incompatibles, et ceux-ci se sont définis comme des besoins vitaux, c'est-à-dire comme des réponses à notre corps-instinct.

Une âme et un corps

Depuis l'antiquité s'est instaurée au cœur même de l'individu une fragmentation entre son véhicule et son âme. Platon, à la source de la métaphysique occidentale, révélera sa vision de l'âme constituée de trois parties: l'*epithymia* (appétit ou désir sensible) se situant dans le

ventre, le *noûs* (l'esprit) se situant dans la tête comme partie raisonnée de l'âme et le *tymos* (le cœur) se situant dans la poitrine et dont le principe est l'émotion. Pour Platon, l'âme doit s'épurer de l'emprise du désir ainsi que de celui des émotions en s'élevant par la force de l'esprit au beau et au divin en séparant le monde sensible du monde intelligible. La voie d'une recherche de « désincarnation » afin d'atteindre un idéal était lancée. Cependant, au fil des siècles, la question de l'âme semble s'être posée tout comme opposée. Niée ou intégrée, ce n'est pas tant l'âme qui suscite les difficultés « existentielles » que les notions d'élévation, de sublimation, ou bien de transcendance. Que ces notions s'appliquent à la morale, à la conscience ou bien au domaine de l'art, elles impriment fortement dans l'individu une notion d'idéal à atteindre, en dépassant quelque part nos instincts ou bien nos émotions premières.

Fondamentalement et dans l'observation de l'âme, Platon s'appuie sur la notion de trois foyers corporels. En cela, il situe l'âme exactement là où l'Occident l'a oubliée, c'est-à-dire non pas au-dessus, mais constituée elle-même par ces trois foyers corporels. La non-résolution d'une âme unifiée ou du sentiment d'unification dans une conscience globale a clairement enclenché l'objectif de s'élever et de trouver une résolution en dehors, et au-dessus de soi.

L'âme oubliée

Aujourd'hui, le développement physique ou psychocorporel s'est répandu dans beaucoup de domaines. L'exploration et l'ouverture à nos sens, à nos perceptions et à notre inconscient se sont développées au même rythme que la modernité.

Cependant, il semblerait que ce soit l'âme qui en soit oubliée. Celle-ci devient une donnée presque « intangible », à tel point qu'elle ne serait qu'une vieille histoire fantasmée de l'homme, ou bien serait raisonnablement une donnée acceptable, mais seulement dans un cadre religieux institutionnalisé. A la source de Platon, Socrate l'imbrique pourtant aux notions de sens et de sacré dans le politique et l'économique, il la pose dans un espace individuel d'alternative face au groupe, comme une inspiration qui permet de trouver l'apparence des choses, de ne pas se soumettre au conditionnement, elle n'est alors pas exempte de conséquences sur les enjeux sociétaux. Plus proche de nous et sur un mode contemporain, elle est pour Simone Weil reliée aux besoins vitaux devenant alors besoin de l'âme, une âme dont nous nous devons de prendre soin : *L'initiative et la responsabilité, le sentiment d'être utile et même indispensable, sont des besoins vitaux de l'âme humaine...*

La vérité de l'âme n'est ni dans le pour ni dans le contre, mais se définit dans sa présence par-

ticipante à l'histoire de la société occidentale et universelle, présence active aujourd'hui encore dans notre inconscient, nos mémoires et notre corps qui, comme le souligne Imanou Risselard nous fait agir parfois inconsciemment : *Notre âme, celle qui nous inspire, qui nous aspire jusqu'à l'irrésistible et inévitable étreinte. C'est par elle, pour elle que nous agissons. Parfois inconsciemment, car il n'y a rien que nous ne puissions faire qui ne soit jugé par les hommes en bien ou en mal, en beau ou en laid, en grand ou en petit; rien ne lui est étranger...*

L'âme réveillée

Eveiller l'âme du corps, dans le Wutao, c'est retraverser cette histoire collective et vécue individuellement dans une traversée des trois foyers corporels. Par la pratique, on « défroisse » les « plis », héritages à la fois ancestraux et familiaux, afin de toucher une unification de données qui pour certains est bien réelle (sans trop savoir où et comment la vivre) et pour d'autres fantasmée ou imaginaire.

Car nous avons tous à un moment donné décidé de quelques solutions au sujet de notre âme. Pour certains, elle n'existe pas, pour d'autres elle ne peut se vivre totalement, mais seulement dans des espaces réservés comme ceux du domaine artistique, spirituel ou exotique. C'est peut-être parce que nous nous en sommes égarés, éloignés. Mais parfois des éclairs de perceptions un peu plus incarnés nous traversent. Quand la conscience des sens, celle des émotions et du désir s'affine, ne se nie plus, ne se couvre plus d'une chape d'ignorance, s'éclaire peu à peu, et nous ramène à notre corporel. Imanou témoigne de sa rencontre avec son âme, au cœur même de sa colonne vertébrale : *...Dans ce moment de communion, j'ai été littéralement projetée à l'intérieur de ma colonne vertébrale, pour y vivre une rencontre avec celle qui s'est révélée pour moi être mon âme. Notre colonne, cet arbre de vie, véritable donjon de protection, endroit secret où se love le mystère de tout le fonctionnement de notre système de vie. Ma culture Judéo-chrétienne ne m'avait pas préparée à une telle rencontre, concrète et biologique. L'image que j'avais de mon âme était à des centaines de milliers d'années de cette révélation. Pour moi, l'âme était alors quelque chose de lyrique, d'abstrait et d'extérieur à soi...*

Une révélation

L'âme et le corps sont une seule et même chose. (Spinoza) Qu'il est bon de l'entendre d'un ancien, comme un besoin de légitimer une sensation, valider en quelque sorte un domaine subjectif. Comment effectivement objectiver « l'âme », un ressenti, une intuition, une expérience tout à fait personnelle, difficilement repérable dans le processus du temps ?

LE WUTAO

Le Wutao est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences de Pol Charoy et Imanou Risselard : arts martiaux chinois, yoga, danse, bio-énergies taoïste et occidentale...

En chinois, Wutao s'écrit avec deux idéogrammes : Wu pour « danse » ou « éveil » et Tao qui évoque à la fois l'idée de cheminer (« Voie ») et le mouvement permanent de la vie dans l'alternance de deux forces complémentaires et interdépendantes : Yin-Yang. Wutao pourrait ainsi être traduit par « Danse du Tao » ou « Eveil de la vie ».

Créée dans l'intention d'« éveiller l'âme du corps », la discipline vise à fluidifier la corporalité et à libérer le mouvement tout en respectant l'intégrité du pratiquant. La corporalité désigne le corps physique, mais aussi émotionnel, mental, spirituel et énergétique, comme une seule et même réalité organique. C'est le principe d'écologie corporelle.

La pratique du Wutao « défroisse » ainsi et « reconstruit » la corporalité. Elle permet l'accès au lâcher-prise et à de véritables expansions de conscience qui traversent les voiles de la psyché.

Elle suit le mouvement de l'évolution et de l'apprentissage : de la première pulsation, au développement de l'embryon et du fœtus. De la naissance à la période postnatale. Des premières reptations sur le sol jusqu'aux quatre pattes. Du redressement à la station debout et jusqu'aux premiers pas.

La colonne vertébrale, où se love le mystère.

En effet, qui se souvient du premier moment dans lequel s'est révélée son âme ? En contemplant une œuvre d'art ? Et nous voilà projeté dans cet espace subtil, identifié « âme ». Une âme parvenue à s'incarner au travers de couleurs, de matière, ou bien de gestes...

Autour de l'âme, bien des croyances, mais pas forcément celles qui vous donnent du baume au cœur, l'envie de s'en rapprocher ou d'oser l'exprimer. Ce serait comme réveiller quelques fantômes et noirceurs inconscientes. Vivre et rencontrer son âme ravive ces peurs ancestrales comme en témoigne Imanou : *Après des années de mutisme liées à ma peur ancestrale d'être persécutée, tout comme ces femmes accusées de sorcellerie et brûlées pour avoir témoigné de leur communion avec la Mère Nature, j'ai rencontré un livre, un auteur, qui me confirme dans mes sensations explorées lors de séances de Taiji : « L'Âme de la Nature » de Rupert Sheldrake. Ce que j'avais vécu, expérimenté, animé, éprouvé, senti, découvert et réveillé en moi avec mes proches, et que je n'osais divulguer à l'extérieur de ce cercle intime, un homme européen, biologiste mondialement reconnu, le décrivait et l'expliquait rationnellement. Grâce à cette rencontre particulière, j'avais osé enfin rompre mon silence...*

Intelligence sensorielle : l'âme du corps

Se reconnecter corporellement à son âme, c'est se donner la permission de révéler son intelligence. Et de ne plus en avoir peur. Cette intelligence sensorielle perçue dès l'enfance ne s'est souvent ni affinée, ni épanouie dans nos familles : *Ce quelque chose de plus vaste que l'esprit de famille, une inspiration sacrée, et une intelligence plus vaste que l'intellectualisme. Cette intelligence a une sensibilité et c'est celle-ci qui vibre et qui est l'âme du corps* (Pol Charoy & Imanou). Cette âme du corps se relie à une sensation de justesse, de sensualité et de vérité, car *la vérité est sensuelle, c'est un plaisir, une plénitude, un frisson équivalent au Satori. Avec le Wutao, le mouvement juste éveille cet état* (P. C. & Imanou). Cet état plonge l'individu au cœur d'une vastitude de créativité, se connecte à l'humanité et à sa mémoire collective. Cette intelligence n'est alors pas compartimentée mais globale comme le mouvement qu'elle éveille : *Une intelligence emplie de qualité vibratoire, une présence...* (P. C. & Imanou)

Le chemin de l'âme

La voie du Wutao, chemin de l'âme, est un soupir du relâcher qui libère le sensuel et le plaisir. Il n'y a plus alors d'opposition et de confrontation entre le subtil et le sensuel, l'âme et le corps, le sensible et l'intelligible : *Plus on avance, plus on a envie d'aller dans la délicatesse, l'intensité se vit dans une régnance, une*

présence et une réceptivité... (P. C. & Imanou)
La difficulté d'écrire sur le Wutao, comme tous les arts internes, c'est qu'il ne se lit pas mais se vit. Il est cette animation, c'est-à-dire au sens propre de ce mot : donner la vie, union de l'âme et du corps. Une philosophie corporelle ne place pas la philosophie d'un côté (la pensée) et le corps de l'autre (sa mécanique), mais crée un état de conscience non séparé. F. Nietzsche écrivait : *La philosophie est une interprétation du corps, un malentendu sur le corps*. Il est celui qui, en Occident, réveille la conscience sur l'antagonisme de l'âme et du corps. Il opère un renversement de la pensée ascétique et avec lui, en touche une totalité, celle de la sensation traversée et du plaisir, non séparés de la pensée, devenant alors esprit de joie de vie : *Je suis corps et âme. - Ainsi parle l'enfant. Et pourquoi ne parlerait-on pas comme les enfants ?*

Du Wu et du Tao

Ce qui n'a pas de nom est l'origine du ciel et de la terre; ce qui a un nom est la Mère de toutes les choses (Lao Tseu). Constitué par deux idéogrammes – Wu et Tao – le Wutao se traduit littéralement par la « danse du Tao », ou « l'éveil dans la voie ». Mais s'éveiller à quoi ? Toucher dans notre corporel une profonde sagesse, non pas celle livrée par les livres, mais celle toute personnelle de notre justesse dans le mouvement. Un mouvement dont la pédagogie ne se fonde pas seulement sur les principes d'acquisition (de l'avoir) mais sur ceux de l'être. Imprégné de philosophies orientales et plus particulièrement de la philosophie taoïste, ce mouvement ne s'arrête jamais : *Dépouillé de toute intention martiale et rejoignant sa source primordiale d'où s'élève du fond de l'âme, une gestuelle naturelle et intuitive* (P. C. & Imanou). Dans cet art énergétique devenant aussi conscience, dans une attention devenant état méditatif, l'observation affine la perception intérieure (l'invisible aspect Yin) et sa forme émergente (le visible aspect Yang). Je m'apprends à nouveau, dans une globalité, par une attention sur la manifestation en moi simultanée du Yin et du Yang.

Né de l'imprégnation du passé, du présent, voire d'un futur et de l'âme incarnée de ces créateurs qui laisse place au re-nouveau « Orient/Occident », le Wutao s'accomplit en libérant la sève créatrice qui traversera notre être pour fleurir dans sa forme unique, rejoignant en cela l'universelle vibration du tao : *La Nature m'a tout donné; alors, quand j'étudie les Anciens, pourquoi ne pourrais-je pas les transformer ? »* (Shitao – traité de peinture, 1710 environ).

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

La vérité est sensuelle, c'est un plaisir.



PORTRAIT

Historienne d'art, spécialisée en art contemporain, Isabelle Martinez anime des ateliers de mouvements et d'arts visuels ainsi que des formations en médiation culturelle, notamment à travers l'association : MouvéArts qu'elle a cofondée. Elle pratique le Wutao et a été formée en Transanalyse par Pol Charoy et Imanou Risselard, enrichissant par ce travail ses propositions pédagogiques.





EDM
59,50

Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise. Débats de tous les ports d'acupuncture et des relations. Un best seller ! 550 pages, 22 x 31 cm, couverture cartonnée.



EDM
43,50

Tout sur les points vitaux ! Best seller de nos éditions, ce livre présente les techniques de points vitaux des 5 écoles traditionnelles japonaises. 360p, 21x32.



PVie
59,50

Maître Henry Piér présente les « points-qi stagnants » - Kétsu, Sé-tsiu, Ki-si. Un best seller depuis plusieurs années. 60A0, 22x33, 34708 NB.



AE
29€

Présente les principes anatomiques essentiels du corps humain et les réseaux énergétiques dans le but de combattre ou de soigner. Ouv. d'éclaircissement. 144 p., 22x29, en couleur.



DMMS
20€

Un ouvrage qui fait la lumière sur l'un des plus grands mystères des arts martiaux traditionnels : LES POINTS VITAUX. 150 pages, nombreux dessins, 15,5 x 22,5.



DMMS
25€

Manuel pratique de frappe des points vitaux, indispensable à l'Encyclopédie. Découvrez pourquoi le Dim-Mak se cache dans chaque mouvement de taï-chi-chen. 170p, 15,5x22,5.



TSCHT
32,50

Les mouvements du taï-chi expliqués par les cordées abdominales et les « coups » aux points vitaux. Adaptable à tous les arts de combat. 300 p., 17x24.



TSI
32,50

Indispensable au pratiquant d'essai. Comprendre la théorie du taï-chi est fondamental à une bonne pratique. Un ouvrage qui lui est totalement dédié. 270 p., 17x24.



TSCHT
32,50

Pour aller plus loin dans le pratique du taï-chi-chen, trois exercices pour développer le chi. Liée à tous les styles de taï-chi. 208 photos, 700 pages, 17 x 24.



TSBM
32,50

Le chi est l'énergie vitale, le jing est l'essence de cette énergie dans le mouvement. Ouvrage clair qui présente les exercices pour développer ces deux aspects fondamentaux. 256 p., 17x24.



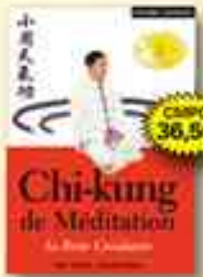
TSY
34,50

Ouvrage Complet. Ouvr. idéal pour apprendre ou se perfectionner dans le taï-chi-chen du style Yang. Histoire, positions, qigong, forme complète. 338 pages, 17 x 24.



CMR
36,50

Premier livre totalement dédié à la Respiration Embryonnaire, 1^{er} étape du chi-kung de méditation. Indispensable à la pratique du yoga, du chi-kung et du taï-chi-chen. 420 p., 17x24.



CMR
36,50

Seul livre dédié à la Petite Circulation, étape fondamentale du chi-kung de méditation. Complètement consacré à la Respiration Embryonnaire. 464 p., 17x24.



MCR
29,95

Un des best-sellers du Do Yang Massage avec pétrissage, auto-massage. Une voie pour combattre l'asthme, l'eczéma, l'artrite et d'autres. 364 p., 17 x 24.



GM
29€

Une méthode de chi-kung destinée à régler les problèmes de dos. Un livre pour tous, sédentaires comme sportifs, jeunes comme vieux. 288 pages, 17 x 24.



BC
34,50

Le plus complet des livres sur le qigong. Histoire, liens avec la science, exercices... Prix libaire Buhard en 1977. 350 pages, 17 x 24 cm.



BS
11,95

Un livre simple mais complet destiné à ceux qui veulent s'initier au chi-kung. Exercices traditionnels des 8 Palaces de Bouda visant le santé. 100 pages, 48 photos, 15 x 22.



CMR
19,50

Livre définitif sur les pratiques d'art martial qui ont cherché à améliorer leur santé. Un bon premier livre. 192 pages, 17 x 24.



TY
14,95

Excellent ouvrage pour débiter le taï-chi-chen. Forme Yang la plus connue : les 24 et 48 mouvements simplifiés de la méthode de Pékin. 96 p., 17 x 25.



ESZ
14,95

Livre d'initiation au zen écrit par l'ambassadeur du Soto Zen japonais en Europe : Sensei Harada. Un livre simple qui répond aux bonnes questions. 180 p., 14,5 x 21.



PO
25€

Les auteurs nous donnent une explication des principes de base applicables à toute activité avec sur la résolution des problèmes internes de l'organisme. 400 p., 17 x 24.



SSYT
25€

Tous les écrits traditionnels des grands maîtres et des fondateurs du taï-chi de l'école Yang. Un trésor de connaissance, une mine d'informations essentielles. 284 p., 17 x 24.



SSWT
25€

Autre école importante de taï-chi, l'école Wu est connue pour son travail aux mains collantes. Un trésor de connaissance, une mine d'informations essentielles. 128 p., 17 x 24.



PC
22,50

Le pouvoir du chi (Qi). Comment développer l'énergie interne martiale et améliorer sa santé par les exercices de De Cheng Quan. Livre en couleur, 160 p., 17 x 25.



YT
25€

Guide essentiel pour résoudre ses problèmes de santé grâce à des postures et techniques de respiration de l'Asie, Perse et d'Australie. 204 p., 17 x 24.



BV
13,50

Ce petit manuel japonais nous enseigne à approcher à utiliser notre énergie vitale au quotidien et à repousser le stress, la maladie et les idées noires. 160 p., 14 x 21.

BON DE COMMANDE		REPERES	TITRE	PRIX
à retourner à: BUDO-Éditions, 77123 Nory-sur-Ecole commande carte bancaire Tél 01 6424 7038 - Fax 01 6424 7222 L'adresse e-mail commande est : commande@budo-editions.fr		(x) 30M	(x) Encyclopédie de Dim-Mak	(x) 59,50
cadeaux ☐ 120 pages en couleurs sur les ouvrages d'arts martiaux (300 titres) Demandez votre exemplaire sans obligation d'achat.				
☐ Je commande 2 livres au minimum, je reçoit:				
☐ poster Maître Densha (2000) et sa calligraphie (jeune)				
☐ chèque ☐ mandat (4300006 H La Gournerie)				
Frais d'expédition France et Europe 3C Frais d'expédition DOM-TOM-Etranger: 20% par ordre sur 11,20% de la commande TVA 2,1% sur les livres				
TOTAL PRIX DE VENTE				
TOTAL DE LA COMMANDE				

Danser les 5 rythmes®

« La vie est mouvement. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

Gabrielle Roth crée dans les années 80 la Danse des 5 rythmes®. Deborah Bacon Dilts, spécialiste en techniques psychocorporelles et enseignante de la discipline, nous partage sa passion pour cet art corporel. Plus qu'une danse, elle a rencontré là une « métaphore de la vie » et une source d'enseignements au quotidien.



crédit photo: Véronique Lalour

Deborah Bacon Dilts

GTao: Bonjour Deborah, pouvez-vous nous raconter ce qui vous a conduit à la Danse des 5 rythmes?

Deborah Bacon Dilts: La vie... La danse... J'ai commencé la danse très jeune, puis j'ai arrêté mes cours de danse contemporaine et codifiée à l'âge de 22 ans. Quelques années plus tard, j'ai débuté une formation en Psychosynthèse, un travail psychothérapeutique qui inclut le corps. La danse signifiait dans ce cadre l'expression de soi. J'ai alors développé une manière personnelle de faire bouger les personnes pour qu'elles puissent mieux se relier à leur corps, se ressentir et mettre en mouvement ce qu'il y a à l'intérieur d'elles-mêmes. C'était une exploration naturelle car le mouvement m'a toujours intéressée. Au début des années 90, j'ai eu la chance de rencontrer la première enseignante de la Danse des 5 rythmes en France, une Anglaise venue en France grâce aux éditions du Souffle d'Or. Je suis devenue interprète dans ses stages et je dansais en même temps. J'ai alors senti combien c'était une méthode complète qui réunissait tout ce qui m'était cher. Quelque temps plus tard, je me suis formée avec Gabrielle Roth, la créatrice de la Danse des 5 rythmes, pour pouvoir l'enseigner.

GTao: Quelle est l'essence de la Danse des 5 rythmes?

D. B. D.: C'est d'abord comprendre à tous les niveaux, dans tout mon être, que la vie est mouvement et que je peux accompagner ce mouvement. Je l'avais compris intellectuellement, mais j'avais besoin d'une pratique pour l'intégrer dans mon vécu. La Danse des 5 rythmes inclut les dimensions du mental, de l'affectif, de la relation... Toutes les dimensions de la vie. « Danser les 5 rythmes » m'enseigne à travers le mouvement et dans la danse, tout ce dont j'ai besoin pour apprendre



photo: Lekha Sinah • ephoto: Gabrielle Roth



photo: Lekha Sinah • ephoto: Gabrielle Roth

Ateliers de danse de Gabrielle Roth. Deborah Bacon: « Il faut être à la fois conscient de ce qui passe autour et à l'intérieur de soi. »

à vivre en équilibre dans ma vie et aller vers une vie épanouie, présente, reliée, ouverte. J'apprends par la danse. Gabrielle Roth a créé une cartographie pour explorer les émotions, les relations, le chemin d'individuation intérieure, les différents aspects de la personnalité, les cycles de la vie, les rôles que l'on joue dans la vie... Et c'est ce qui m'intéresse depuis que je suis enfant : comment l'être humain fonctionne, ce qui nous fait souffrir et comment nous pouvons moins souffrir... Dans la Danse des 5 rythmes, j'ai trouvé les clés pour explorer ces questions et évoluer.

GTao : Quelles sont ces clés ?

D. B. D. : Il existe beaucoup de manières d'utiliser la Danse des 5 rythmes, mais une séance standard commence souvent par une prise de conscience de l'espace. La « danse des marsouins » reprend le comportement des marsouins entre eux qui, très proches les uns des autres, nagent avec fluidité sans jamais s'entrechoquer parce qu'ils ressentent ce qui se passe autour d'eux. On commence donc simplement à marcher tous ensemble dans l'espace en essayant de ressentir l'espace ouvert plutôt que les espaces fermés, en respectant l'espace de l'autre ou en observant sa conquête ou son « évitement » de l'espace de l'autre. Il faut être à la fois conscient de ce qui passe autour et à l'intérieur de soi. C'est pour moi la métaphore exacte de ce qui se passe dans la vie. Cette seule danse recèle des enseignements sans fin : comment je me laisse distraire, pourquoi je me focalise sur un espace occupé, est-ce que je suis ancré, comment je réagis au contact, est-ce que je monte dans ma tête ou est-ce que je suis présent dans mon bassin et mes pieds, là où je peux agir, changer de direction, est-ce que je suis décollé du sol ou enraciné... Tout ça est là !

GTao : La Danse des 5 rythmes permet de développer la conscience de soi-même...

D. B. D. : Toute mon attention a été développée dans ce sens dans l'enseignement que j'ai reçu. La Danse des 5 rythmes est une véritable pratique de conscience par le mouvement — conscience de soi-même, de la relation à l'autre et au monde. Gabrielle Roth ne donne pas de recettes pour enseigner, elle crée des exercices qui nous font vivre et explorer ces principes. Et chaque enseignant va les comprendre, les intégrer et les transmettre à sa manière.

GTao : Pourquoi 5 rythmes, et pas 6 ou 7 ?

D. B. D. : Pour Gabrielle, l'énergie suit des vagues, les vagues suivent des schémas. Et les schémas suivent des rythmes. Et nous, êtres humains, nous sommes énergies, vagues, schémas et rythmes. Elle a pu observer depuis

très jeune les corps bouger et des schémas se répéter. Certains étant l'expression de blocages énergétiques et d'autres l'expression de circulation énergétique. Quand l'énergie circule librement, elle circule sous forme de vagues. La vague, qui suit une courbe d'énergie qui monte et qui descend, est visualisée en 5 phases successives. Et chaque phase contient un monde d'enseignements. Ces 5 rythmes ont émergé après une très longue phase d'exploration.

GTao : Quelle est aujourd'hui votre propre expérience ?

D. B. D. : J'ai eu la chance de transmettre la Danse des 5 rythmes dans le monde entier grâce à mon mari qui voyage beaucoup. Et j'ai pu faire un constat : les êtres humains sont partout pareils en profondeur, avec de véritables différences culturelles et parfois physiologiques, mais les principes de base de la Danse des 5 rythmes fonctionnent vraiment partout. Et quand je fais « danser la vague », que ce soit en Chine, au Japon, au Brésil, au Canada ou en Suède, je retrouve des schémas identiques... avec leurs différences.

L'énergie circule sous forme de vagues.

GTao : Vous avez quelques exemples ?

D. B. D. : Tout en étant respectueux de chaque peuple, j'ai pu observer que les Japonais, par exemple, à Tokyo, avaient beaucoup de mal à entrer dans le chaos — le rythme du lâcher-prise. En Chine, dans la phase de la quiétude, j'ai vraiment senti que j'étais dans une culture qui connaissait l'état méditatif depuis des millénaires. Au Brésil, j'ai eu l'impression que les danseurs auraient pu rester toute la nuit dans le 4e rythme, le lyrique, avec une immense liberté, légèreté et joie. Des couleurs et des rythmes culturels émergent au cœur de ces rythmes universels. La Danse des 5 rythmes n'est pas une performance. Il n'y a rien à réussir, le principe essentiel étant d'écouter nos sensations et de laisser le corps bouger, comme nous sommes. Il n'y a pas non plus à savoir danser, on commence seulement par marcher... Puis on bouge la tête, les épaules, les coudes, les mains... Et la danse vient tout naturellement.

GTao : Y a-t-il des indications corporelles spécifiques à la Danse des 5 rythmes ?

D. B. D. : Il y a quelques principes de base comme :

- Faire descendre l'attention dans le corps. Très concrètement, il y a une phase appelée « la méditation des parties du corps » au cours de laquelle l'attention est amenée dans différentes parties du corps. On visite le corps partie par partie. Et on laisse le corps bouger. Comme vous le savez, l'énergie suit l'attention. Ainsi si l'attention est portée sur mon coude, celui-ci va se mettre à bouger. J'écoute

LES 5 RYTHMES EN PRATIQUE

La Danse des 5 rythmes s'appuie sur 5 phases successives qui reproduisent le mouvement de la vie.

1. FLUIDE : sentez vos pieds enracinés dans la terre. Ouvrez votre ventre comme un coquelicot, puis refermez-le comme si la nuit tombait. Imaginez que vous n'êtes plus que cercles et courbes... Abandonnez-vous aux mouvements de vos pieds. Inspirez le monde entier en vous.

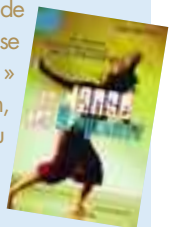
2. STACCATO : concentrez-vous sur votre expir, sur sa force, sur le bruit qu'il fait. Trouvez des mouvements clairs, tranchants. Soyez puissants et linéaires. Dansez comme si votre corps entier était un immense cœur qui bat.

3. CHAOS : laissez le poids passer de l'avant à l'arrière du corps, de gauche à droite et de droite à gauche en sentant la pulsation dans vos pieds. Relâchez la mâchoire. Sentez le souffle qui vous traverse, le cœur qui bat fort. Laissez votre danse devenir folle, sauvage, désinhibée.

4. LYRIQUE : allégez-vous. Relâchez tout effort. tournez, tourbillonnez, sautillez. Laissez le poids du passé et du futur disparaître à l'horizon. Faites l'expérience de l'insoutenable légèreté de l'être.

5. QUIETUDE : dansez au ralenti. Rassemblez toute l'énergie à l'intérieur. Observez votre souffle... jusqu'à l'immobilité. Et dans ce chant du silence, embrassez le mystère de votre existence.

Ce texte est extrait de l'ouvrage « La danse des 5 rythmes® » de Gabrielle Roth, Le Courrier du Livre.





Gabrielle Roth

photo: I. ekha Simha • eschivo: Gabrielle Roth

la sensation dans mon coude au fur et à mesure que le mouvement évolue. Ainsi l'attention s'ancre dans le corps.

- S'enraciner, pour habiter le corps, qu'il ne soit pas « vide ». On amène l'attention dans les pieds et le contact avec le sol, non pas en étant spectateur, mais véritablement, en descendant dedans. Et puis on explore: comment je me déplace, où se situe mon poids, le lien palpable avec le sol... Tout le travail du 1er rythme, le fluide, est de retrouver notre lien avec la terre et de garder un ancrage tout en étant dans le mouvement, car la vie ne nous laisse pas souvent rester sur place. La question étant : comment pouvoir rester enraciné tout en bougeant ? En abandonnant son poids aux pieds et à la terre.

- Rester en mouvement, quoi qu'il se passe. De cette façon, nous apprenons à accompagner le mouvement de ce qui nous traverse, instant par instant, au lieu de nous figer, de nous bloquer ou de nous arrêter dans d'autres formes de contraction. Y compris dans la dernière phase de quiétude. C'est un état où il n'y a plus aucune agitation, où nous pouvons faire l'expérience du paradoxe que l'immobilité et la danse sont la même chose.

GTao : Dans la culture asiatique, l'enracinement est étroitement lié au Dan Tian, ou Hara pour les Japonais.

D. B. D. : Dans la mise en mouvement, une fois les pieds enracinés et en mouvement, on relie le reste du corps aux pieds, et notamment le bassin. C'est dans le bassin que se situe notre « centre mouvant », ou « Moving Center » comme l'appelle Gabrielle Roth. Ensuite, à force de s'enraciner et de laisser monter l'énergie, de se fluidifier, quelque chose s'allège naturellement dans l'expansion.

GTao : Vous parlez beaucoup de liberté, mais la Danse des 5 rythmes doit aussi avoir ses codes...

D. B. D. : Bien sûr ! La structure de la vague est importante. Elle permet d'explorer certains types de choses. Quand on n'est pas fluide, c'est qu'il y a de l'inertie quelque part. Rester toujours en mouvement, se déplacer dans l'espace, garder les yeux ouverts... sont toute une somme d'indications qui permettent d'évoluer. Dans ce cas, suivre les consignes libère. Il y a toujours un juste équilibre à trouver entre structure et espace de liberté. Gabrielle Roth à ce propos dit : « Est-ce que tu as la discipline nécessaire pour être libre ? ». J'obéis au cadre et à la structure parce que ça m'enseigne. Et à l'intérieur de cet espace, je trouve ma liberté.

GTao : Quelle a été votre progression dans la pratique ?

D. B. D. : A la fois dans ma danse et dans ma vie, un enracinement de plus en plus profond, en gagnant une véritable assise et une assurance dans mon corps. Mon centre de gravité est descendu de plus en plus bas — moi qui étais beaucoup dans la tête. Je suis devenue plus réceptive, mon souffle s'est débloqué... La plupart des personnes qui commencent la Danse respirent juste assez pour survivre mais pas plus !

GTao : La respiration est-elle travaillée spécifiquement ?

D. B. D. : Si le souffle est central, on ne le travaille pas en détail. C'est davantage libérer le souffle pour accompagner le mouvement. Dans le 1er rythme, on met l'accent sur l'inspir car c'est le point de départ de la vie on laisse circuler le souffle; l'inspir fait bouger le corps. Dans le 2e rythme, le staccato, l'accent est mis sur l'expire... Je me souviens très bien du jour où mon souffle s'est libéré. Gabrielle nous suggérait d'inspirer dans le fond de la gorge de façon sonore... Et quand j'ai senti la plénitude de la respiration débloquée, c'était tellement délicieux !

GTao : La Danse des 5 rythmes est un art corporel qui fait appel à la créativité de chacun...

D. B. D. : Oui... Je peux parfois danser longuement, et puis apparaît un mouvement que je n'avais jamais vécu. A la fois ce n'est pas moi et c'est aussi plus moi. Le mouvement se libère. Et je vois ces moments survenir chez les personnes avec qui je danse depuis longtemps. Je les vois réaliser des mouvements que je n'avais jamais vus. C'est unique et c'est source d'une joie immense. C'est sans doute ça pour moi la progression dans la Danse des 5 rythmes, de plus en plus de liberté dans le mouvement. Quelque chose d'original émerge. Et cette méthode est conçue pour que ces moments existent.

GTao : La musique est très centrale dans la Danse des 5 rythmes... De quelle manière ?

D. B. D. : En général, nous utilisons différentes musiques qui induisent ou soutiennent l'entrée dans chaque rythme. Chaque enseignant trouve des musiques qui l'inspirent — la recherche de musiques est une grande partie de mon travail ! Je travaille parfois avec un percussionniste, et il nous arrive aussi de danser sans musique pour sentir le rythme profondément en soi-même. 🎧

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Rester en mouvement, quoi qu'il se passe.

PORTRAIT

Deborah Bacon Dilts enseigne les 5 Rythmes® de Gabrielle Roth en France et ailleurs depuis 1998. Formée à diverses approches psycho-corporelles à orientation transpersonnelle, elle est formatrice de relaxologues à l'Ecole ISTHME. Elle intervient dans des formations dans le monde entier avec son mari Robert Dilts. Ils marient des approches corporelles avec la Programmation Neuro-Linguistique. Elle interprète et accompagne Richard Moss en France depuis vingt ans. Son travail est profondément imprégné de son enseignement. Et avant tout, elle aime danser.

STAGES WUTAO

éveiller l'âme du corps



A PARIS (75)

24 & 25 OCTOBRE 2009
29 NOVEMBRE 2009
21 FEVRIER 2010
27 & 28 MARS 2010
11 AVRIL 2010

MONTIGNY LE BRETONNEUX (78)

22 NOVEMBRE 2009
24 JANVIER 2010
21 MARS 2010
30 MAI 2010

DAX (40)

17 & 18 OCTOBRE 2009

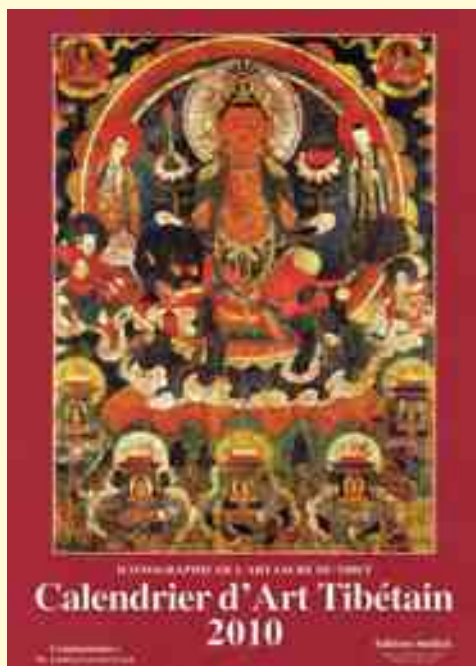
HYÈRES (83)

5 & 6 DÉCEMBRE 2009

LIVERDUN (54)

17 JANVIER 2009

Retrouvez toutes les informations sur www.wutao.fr



Calendrier d'art Tibétain 2010

Iconographie de l'art sacré du Tibet

À la fois riches de symboles et merveilleusement décoratifs, les Thangkas et Mandalas ainsi révélés offrent autant de supports à la méditation. Ce nouveau calendrier est illustré par 13 reproductions grand format (42 x 60) provenant de musées ou de collections particulières.

Prix 35,50 €

Bon de commande

Nom

Prénom

Adresse

CP Ville

Commande exemplaire(s) du calendrier d'Art Tibétain 2010
au prix de 35,50 € l'unité plus contribution aux frais d'emballage
et d'envoi par calendrier : 5,50 €

Ci-joint chèque de €, à l'ordre de Médicis

Disponible chez votre libraire
ou dans les centres bouddhistes
et boutiques tibétaines



Éditions
Médicis

Éditions Médicis

22, rue Huyghens - 75014 Paris

Tél. : 01 42 79 10 89

contact@editions-medicis.fr



Hacène Aït Aïder dans une posture de base du bâton.

Le Tao du *Bâton*

« **Le bâton, c'est la liberté !** »

propos recueillis par Delphine Lhuillier & photos de Christine Gatineau

Première arme entre toutes, le bâton et son maniement se retrouvent dans la pratique de tous les arts martiaux. Nous avons rencontré Hacène Aït Aïder à la Faute / mer lors du stage organisé par Thierry Alibert. Il nous partage ses connaissances et son intime complicité avec le bâton. Une quête philosophique : quand l'art du bâton devient une Voie. Un voyage aux portes du chamanisme : quand l'âme du bâton nous parle...



GTao : Hacène, quand votre passion pour le maniement du bâton a-t-elle commencé ?

Hacène Aït Aïder : Cela fait maintenant 23 ans que je consacre ma vie à l'étude du Wushu. La pratique du bâton — court et long — étant l'une des spécialités des arts martiaux chinois, je m'y suis tout naturellement essayé. A savoir qu'il existe toute une série de formes de plus en plus complexes. Après avoir laissé quelque temps le bâton de côté, je l'ai retrouvé quand je me suis consacré à la pratique des arts martiaux internes.

Le bâton doit vibrer.

GTao : Qu'aimez-vous dans le maniement du bâton ?

H. A. A. : C'est une expression du corps dans laquelle on peut sentir, là plus qu'ailleurs, « l'infini du corps » qui se prolonge à travers le bâton. La pratique du bâton représente aussi pour moi l'allongement et la verticalité. En fait, c'est toute l'immensité de l'espace qui peut être exploré grâce au bâton. Le bâton, c'est la liberté !

GTao : Que faut-il savoir d'essentiel ?

H. A. A. : Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le maniement du bâton n'est pas lié à l'élément Bois, mais il représente la Terre, autrement dit, le centre. Comme à chaque fin de saison, dans le système de correspondances des 5 éléments, l'élément Terre revient pour faire la transition et passer d'une saison à l'autre. Au niveau énergétique, la Rate et l'Estomac (associés à la Terre) sont donc très sollicités : ce sont toutes les énergies qui montent et qui descendent. A l'image de l'arbre qui s'enracine profondément pour s'élever vers le ciel. Physiquement, il faut donc cultiver un très bon enracinement. Car le bâton est un pilier, la pièce maîtresse qui soutient la charpente, notre colonne vertébrale. C'est aussi la mère de toutes les armes, la première à savoir maîtriser. C'est la première arme que l'on a utilisée pour chasser. Puis on lui a ajouté une pierre taillée. C'est le bâton du pèlerin... Il existe une telle symbolique qui accompagne le bâton dans toutes les traditions !

GTao : Quelles sont les vertus physiologiques de la pratique ?

H. A. A. : La structure du corps commence par le squelette qui soutient tout le corps. Le travail du bâton stimule les tendons qui s'insèrent sur les os. Sa pratique est donc un moyen de stimuler et de renforcer l'os en profondeur. De lui apporter une vibration plus profonde. Sur le plan physique, le bâton permet de prendre conscience de l'attitude du corps et de son axe naturel.

GTao : Le processus de régulation inhérent à la pratique des arts internes évolue-t-il avec le bâton ?

H. A. A. : Bien sûr, car lorsqu'on parle de régulation du corps, ça n'est jamais fini. En maniant le bâton, la régulation de la respiration prend une autre dimension. Les régulations du Qi, du sang, du mental, vont être modifiées. Tous les principes du Taiji (la lenteur, l'accord de la respiration, la circulation du souffle...) permettent de réveiller et de cultiver la sensibilité interne. Le bâton ajoute une nouvelle dimension.

UN PEU DE PRATIQUE...

Hacène Aït Aïder vous présente le premier enchaînement de la forme Tui Gun (poussée de bâton).



1. Dégagez à droite.



2. Fauchez les racines en avançant.



3. En posture du cavalier, soulevez la montagne contre une attaque descendante sur la tête.



4. Interceptez à gauche.



5. Piquez à la gorge.



6. Parez.

LE BATON DANS LE WUSHU

Le bâton est certainement l'arme la plus ancienne : nos ancêtres ont utilisé gourdins et massues pour prolonger leurs bras et leurs jambes. C'est pour cette raison que l'on désigne le bâton sous l'appellation de « mère » de toutes les armes. De structure plutôt longue, il existe en différentes tailles : plus petit que son porteur, de même taille ou plus

grand. Le bâton peut à longue distance : piquer, fendre, balayer, tourner, et, à courte et à longue distance : percer, frapper, se détendre et malaxer.

Extrait de l'ouvrage *Le grand livre du Kung Fu Wushu*, par Roger Itier, éd. de Vecchi.

GTao : Dans la pratique, quelle est la caractéristique du bâton ?

H. A. A. : Nous retrouvons dans la pratique du bâton — dans les arts martiaux internes — tous les principes que nous vivons dans notre pratique du Taiji auxquels s'ajoute le maniement du bâton. Tout l'art réside donc dans le maniement du bâton. Apparemment inerte, celui-ci doit pouvoir vibrer à des instants clés. Il est comme l'arbre que l'on croit immobile mais dont la sève, invisible, coule en lui. C'est le pratiquant qui insuffle cette sève. Car le bois n'est pas comme un volcan qui bouillonne et crache son feu. On peut voir, comme par transparence, que l'énergie de vie circule en lui. Il est immobile mais elle est vivante. Le bâton qui vibre, c'est l'image du tremblement de terre. Il existe à l'intérieur du bâton toute une ressource de vie, comme à l'intérieur de la terre. La terre vibre sans que cela se voie... Et puis parfois, elle nous montre sa force.

GTao : Comment fait-on vibrer le bâton ?

H. : Au niveau interne, c'est toute l'énergie que l'on peut insuffler au bâton. Toute l'énergie de la terre qui doit être transmise dans le bâton. C'est aussi faire Un avec le bâton. Ainsi le bâton double l'allongement de la personne. Plus l'ancrage et l'enracinement sont profonds, plus l'allongement est important et puissant.

GTao : Vous parlez du bâton avec beaucoup d'affection... Dormez-vous avec lui ? (rires)

H. A. A. : (rires) Je ne dors pas avec lui, mais je l'aime de plus en plus. Plus je le fréquente et plus je l'aime et je crois que le Tao — la Voie — du bâton passe par là... Bien sûr, ta question prête à rire, mais elle soulève un vrai questionnement. Lorsque j'ai appris la forme que je vais vous présenter dans cet article, je l'ai oubliée deux fois alors qu'elle me passionnait. Ce n'était pas de la négligence, je l'avais laissée de côté, mais sans jamais l'oublier vraiment, c'est pour cela que je suis revenu vers elle. Donc, je ne dors pas avec elle, mais je ne l'oublie pas non plus.

GTao : Vous dites « elle » en parlant de la forme ou du bâton ?

H. A. A. : Je considère le bâton comme une personne, comme une âme. Et il y a une vraie liberté entre elle et moi. On peut se séparer et se retrouver. Et lorsque l'on s'unit, on doit rassembler ensemble toutes nos énergies. Je suis donc revenu au bâton après l'avoir laissé de côté et je l'ai retravaillé. Cela m'a permis de mieux le connaître. Et plus je le connais, plus je l'adore.

GTao : J'ai l'impression de retrouver dans vos paroles l'idée du maître d'œuvre**qui travaille et retravaille sans cesse sa matière.**

H. A. A. : Oui, il faut beaucoup le travailler, le manipuler, le sentir, qu'il soit tout le temps là pour se familiariser avec lui.

GTao : Le bâton est-il votre arme « préférée » ?

H. A. A. : J'aime toutes les armes, car chacune a sa sensibilité. Plus je les fréquente et plus elles me donnent de nouvelles sensations. L'épée, par exemple, est plus proche de moi, de mon corps. Elle pique et tranche des deux côtés. Elle possède une fluidité et une dextérité particulières. Le bâton est lourd, l'épée légère. On dit qu'il faut « suivre » l'épée. C'est de cette manière qu'elle fonctionne. C'est vrai, j'en ai fait l'expérience ! J'ai appris à m'adapter aux particularités et aux « libertés » de chaque arme. L'épée est féminine, par sa virtuosité, mais aussi la délicatesse que l'on doit développer pour son maniement. Le bâton est plus « rustique », plus incarné. Néanmoins la douceur reste un principe fondamental dans la pratique des arts internes. A l'image de Cheng Man Ching qui parlait beaucoup de douceur dans ses écrits et du célèbre adage : « De la douceur extrême, on atteint la force extrême ». Cette délicatesse, c'est aussi pour l'enseignant, respecter les étapes de l'apprentissage, la personne qui vient vous voir pour apprendre. Lorsque je regarde la qualité et la sensibilité d'un bon pratiquant, j'ai toujours à la conscience l'ensemble de son parcours, tous les efforts qu'il aura fournis pour en arriver là,

POUR EN SAVOIR PLUS...

Le bambou donne l'une des meilleures qualités de bâton, car il est léger, flexible et dense. Il est également strié, ce qui facilite la circulation du Qi. Et il est si agréable au toucher !

En Chine, les vertus du bambou sont tellement réputées qu'on l'utilise sous forme de baguettes pour masser la voûte plantaire.

On se tapote également le corps avec de petits paquets de bambou pour stimuler le Qi.

Le Hêtre est aussi un bois conducteur.



la patience, la volonté. J'aime ce regard intérieur.

GTao: Il y a une sorte de « poésie chamanique » dans votre manière de parler de la pratique et des armes... Cela me rappelle le caractère sacré des armes dans différentes traditions martiales, y compris leur fabrication par des forgerons qui étaient aussi maîtres alchimistes.

H. A. A.: Vous savez, les armes sont très respectées en Chine, on fait attention à la manière de les tenir ou de les poser. C'est une manière de se préserver. Si on ne donne pas d'importance à une épée et qu'on l'attrape avec son tranchant, elle nous coupe. C'est aussi une manière de se voir soi-même. Si on veut se respecter, on doit respecter l'arme. Et si on la respecte, on doit la tenir correctement, sans lui faire subir de préjudices. Pour qu'elle ne soit pas néfaste. Car elle peut tuer... Ou bien sûr rendre heureux celui qui la pratique. Quant à l'espace « chamanique », bien sûr! Et c'est pourquoi j'ai mon propre bâton! Il préserve tout ce que je ressens. Je crois que c'est la relation intime que l'on crée avec le bâton qui lui insuffle aussi une force particulière. Pour moi, il est une inspiration, et l'âme du bâton me parle. Je n'ai pas besoin — plus qu'il est nécessaire — de plonger dans les livres. Le bâton m'enseigne. Je pense aussi que le bâton s'exprime par rapport à ce qu'on lui donne. C'est comme le lieu où l'on pratique. Le lieu peut dégager un « esprit magique » parce que nous sommes là pour pratiquer. S'il n'y avait que des personnes qui pique-niquent, le lieu aurait une autre dimension. En pratiquant, nous émettons une vibration particulière.

re. Avec les armes, c'est la même chose. Notre sensibilité et notre manière de pratiquer donnent une vibration particulière au bâton.

GTao: En quoi les applications martiales sont-elles importantes?

H. A. A.: Pour le combat bien sûr, mais elles permettent aussi de peaufiner la technique, de comprendre le sens des mouvements. Et puis, symboliquement, chaque posture représente sur le plan énergétique, physiologique et physique un effet spécifique sur le corps. Enfin, elles permettent de travailler l'esprit. Le fait de méditer sur une technique permet de développer et de faire progresser l'esprit dans le même sens que sa pratique. Je peux aussi mieux prendre conscience de tout ce que représente une agression. Car on peut canaliser son agressivité en répétant une même technique des centaines de fois. Cette répétition, appuyée par l'analyse — j'observe par exemple le danger particulier d'un mouvement — a des répercussions qui débouchent souvent sur une prise de conscience. L'analyse permet de prendre la pratique comme une philosophie de vie.

GTao: Pourrais-tu résumer ta vision de la pratique?

H. A. A.: Transformation et amour. Car celui qui m'a tout appris lorsque j'étais en Algérie, Ait Abdelmalek Larbi m'a inculqué l'amour. Il m'a fait comprendre que ceux qui pratiquent dans l'amour sont les meilleurs « messagers ». Et j'ai compris que le maître-mot dans la Voie des arts martiaux était Transformation. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

*L'âme
du bâton
me parle.*

PORTRAIT

Hacène Aït Aïder a commencé la pratique du Wushu à l'âge de 19 ans, en Algérie (Kabylie) avant de venir en France. Il en a aujourd'hui 42. Il a notamment participé à de nombreux championnats internationaux (en Wushu externe et interne) dont il est ressorti multiple médaillé.

Sérieusement blessé au cours d'une compétition, il a fait évoluer sa pratique en trouvant un équilibre entre l'effort physique et la préservation de l'énergie. Il enseigne à Toulouse aux enfants et aux adultes. Il est aussi praticien en énergétique chinoise, spécialisé dans la thérapie manuelle.



QUELQUES APPLICATIONS

Voici 3 applications issues d'une forme codifiée à 2 créée par l'école T.A.O. Ici, Hacène Aït Aïder avec Catherine Chastanet.

1. Sur une attaque latérale sur le flanc gauche assénée par Hacène, Catherine esquive et parade.



2. Sur un piqué à la gorge, Catherine esquive en arrière dans la posture du serpent et dégage le bâton.



3. Sur une attaque de Catherine, Hacène esquive.

La prière du Cœur

Un Qi Gong chrétien ?

par Jérôme Ravenet

Jérôme Ravenet nous entraîne au cœur de la tradition chrétienne orientale et revivifie notre culture spirituelle en établissant des parallèles entre la prière du Cœur chrétienne et le Qi Gong. Dans ce cheminement intérieur, la prière, qu'elle soit chrétienne ou taoïste, devient mouvement de vie et ouverture du cœur. En nous permettant d'accéder à la transfiguration, la prière du Cœur apparaît comme le passage incontournable pour l'accomplissement de soi.

Soyez toujours dans la joie. Priez sans cesse.

1 Th 5, 17

Comment parler de la Prière du Cœur (de la méditation chrétienne orientale) à des sinophiles, bouddhistes ou pratiquants de Qigong ? Nombreux sont ceux qui pensent – à tort – que le christianisme est enfermé dans une pensée dogmatique, rares sont ceux qui savent que le christianisme a toujours véhiculé une sensibilité mystique, représentée par de nombreux courants (la mystique rhéno-flamande avec Me Eckart, la tradition des Pères du Désert ou plus récemment le quiétisme de Mme Guyon et Fénelon) ; on se convaincra de la tradition vivace que représente l'hésychasme en relisant V. Lossky et son *Essai sur la théologie mystique de l'Église d'Orient* — réédité aux éd. du Cerf. Ces traditions mystiques inquiètent autant qu'elles vivifient le christianisme. Sans elle, il ne serait probablement plus qu'une institution religieuse, et on pourrait lui reprocher sa raideur et son assèchement. Seulement voilà, il y a la prière du Cœur !

L'énergie, c'est Dieu

La Prière du Cœur représente la quintessence de l'Orthodoxie (« La prière de Jésus est le Cœur de l'Orthodoxie » dit l'écrivain roumain N. Crainic). Nous pourrions avec un peu d'audace définir ainsi la prière du Cœur : l'état de Qi gong + la Bible, c'est-à-dire la méditation expliquée dans le vocabulaire et les notions méditerranéennes de la Bible et des Pères, lus alors comme un traité de Qi Gong. L'énergie,

qui est bien une notion chrétienne, chez Grégoire Palamas (XIV^e siècle), n'est rien d'autre que la manière dont Dieu se manifeste à nous. Bien que la nature de Dieu reste inconnaisable, nous le connaissons par ses énergies. L'énergie, c'est Dieu.

Des techniques universelles de méditation

La Prière du Cœur nous renvoie aux vieux fonds millénaires des techniques de méditation qui sont universelles et qu'on pourrait retrouver *mutatis mutandis* en Orient, dans la catégorie des Mantras, mais que les chrétiens expliquent autrement et transmettent dans un vocabulaire spécifique. Ce vocabulaire technique ne doit ni nous impressionner ni nous effrayer : il suffit de prendre le temps de retrouver les définitions et les problèmes auxquels il répond. Ce n'est ni plus ni moins compliqué que l'histoire des spiritualités chinoises.

D'où ma préoccupation du dialogue interculturel et de l'œcuménisme où le christianisme, à mon avis, n'a pas à craindre de se dissoudre. D'où également mon goût pour la pratique de la prière du Cœur qui me permet sans prosélytisme plus ou moins déguisé de discuter profitablement de la méditation avec les bouddhistes, du *dikhr* avec les musulmans soufis, et avec tous ceux qui cherchent à rencontrer Dieu, ou simplement l'Énergie, dans les voies du silence.

Le cœur, centre de la personne réunifiée

Partons de la définition de la prière selon Jean Damascène, dans l'*Expositio Fidei*, 68.



Photo: Jérôme par Sandrine Ravenet

La prière « est l'élévation de l'âme vers Dieu ou la demande qui lui est faite de ce qui est nécessaire ». Il faudra distinguer entre prière de supplication et prière d'oraison ou de contemplation.

Le terme « prière de Jésus » est un terme technique de spiritualité byzantine. Elle désigne à la fois une posture (en général assise en tailleur), une méthode de respiration (la respiration naturelle) et une invocation (en général: « Kyrie Eleison », dit au rythme de la respiration, c'est-à-dire « Seigneur, aie pitié », ou « Seigneur Jésus-Christ, aie pitié de moi », mais il y a de nombreuses variantes). On l'appelle aussi « prière du cœur », par référence à la double localisation, symbolique et anatomique, de l'intention. Le cœur est à la fois l'organe anatomique et le centre de la personnalité réunifiée.

Le Nom de Jésus :

un programme d'entraînement spirituel
 Cette référence au Cœur, notion centrale du bouddhisme, *citta* (sanskrit) ou *xin* (chinois), ainsi que les trois conditions — corps, respiration, intention — réveillent chez les pratiquants de Qigong le souvenir de leur propre méthode: corriger la posture corporelle, harmoniser le souffle et fixer l'intention (en chinois *yi* ou *xin*). Comment montrer que cette triple exigence se trouve également dans la prière de Jésus? Pour le comprendre, il faut comprendre l'étymologie hébraïque des Noms de Dieu et de

Posture, méthode de respiration et invocation.

Jésus à partir des lettres qui forment leur Nom: le tétragramme *Yod hé vav hé* dont les lettres sont reprises dans le Nom de Jésus avec en plus, la lettre *shin*. Il faut savoir ce que nous disons quand nous disons « Jésus », car il y a dans ce Nom bien plus que le nom de cet homme qui vécut en Galilée sous Hérode. Les Noms de Dieu et de Jésus contiennent un programme d'entraînement spirituel:

- *Vav* représente la colonne vertébrale et par là, l'exigence de rectitude et de verticalité imposée au corps. Postures assises ou debout: elles requièrent toutes une attention particulière à ce point d'anatomie.
- Les deux *hé* sont une référence au poumon, et par là, à la respiration. Deux fois le caractère du poumon: un pour l'inspir, un pour l'expir. Cela nous renvoie à la célèbre formule Grand Commentaire du Yi Jing: « Un yin un yang, telle est la Voie ». Principe d'alternance, d'opposition dépassée dans la complémentarité. La Chine a explicitement développé ce couple de notions, yin-yang, afin de penser ou de repérer plus facilement la contradiction: inspir-expir, chaud-froid, expansion-contraction, etc. Mais on peut évidemment s'en servir pour penser l'opposition de l'invisible et du visible, du Père et du Fils dans la perspective d'une complémentarité (car le Père n'est pas père s'il n'a pas de fils, etc.). Autrement dit, on voit avec quelle facilité les notions de yin-yang pourraient s'appliquer à la théologie occidentale.



PORTRAIT

Né en 1970, Jérôme Ravenet débute dans les arts martiaux en 1978. Il se consacre exclusivement au Kung-Fu en 1988 et se spécialise en Ba Gua Zhang, Xing Yi Quan et Tang Lang Quan depuis 1993 sous la direction de l'ancien champion et entraîneur national de Chine, Liu Jing Ru (8^e dan, Pékin). Champion de France Ba Gua Zhang, depuis 2000. Agrégé de philosophie en 1994, et Docteur ès Lettres en 2001 pour une thèse sur la dimension spirituelle du Tai Ji Quan (directeur François Julien). Diplômé de l'Université de M.T.C. de Shanghai, en 2004.



Photo: Sandrine Ravennat

l'intention sans laquelle la prière n'est qu'un rabâchage stérile, un rituel creux. Quand le cœur y est tout y est; si le cœur manque, toute la religion n'est plus qu'une vaine gesticulation qui donne prise aux railleries de Freud!

De l'inaccompli à l'accomplissement

Vav, Hé, répété deux fois, Shin (voir encadré ci-contre)... Reste le Yod: première lettre des Noms de Dieu et de Jésus, la plus petite lettre de l'alphabet hébraïque. Elle ressemble à un point. En Chine, les traités d'Alchimie ne parlent-ils pas d'un art de développer un Embryon d'immortalité? Or, le Yod, en hébreu, est précisément ce Germe par lequel tout commence (symbolisé dans l'Esotérisme occidental par la lettre G qui est également la première lettre du mot God en anglais). Il est notre part d'inaccompli que la spiritualité doit porter à l'accomplissement. Et des auteurs modernes, de tendance orthodoxe, notamment Annick Souzenelle, ont abondamment souligné ce point. L'Hébreu d'ailleurs comporte l'inaccompli dans ses formes de conjugaison. Le Nom de Dieu, souvent traduit par « Je suis Celui qui est » ne devrait-il pas être traduit par « Je suis en devenir d'être »? Yod est ce je-ne-sais-quoi ou ce presque-rien, mais qui fait pourtant tout le prix de l'existence, cette présence presque imperceptible qui fait hausser les épaules des insensibles, mais qui remplit de lumière celui qui s'est soucié de la nourrir; les Orthodoxes appellent cette Illumination « Transfiguration »: elle est décrite en Mc IX, 2, Lc IX, 28 et Mt XVII, 1.

Conjunction Oppositorum & Yin-Yang

En marge de la Dogmatique dont le vocabulaire se fige au tournant des IV^e-VII^e siècles, cette complémentarité des opposés n'a pu être pensée que par des auteurs marginaux qui cherchaient dans l'ésotérisme la bouffée d'oxygène que la tradition chrétienne ne leur donnait plus. Ils se sont nommés Rose-Croix, Kabbalistes chrétiens, un peu plus tard Franc-maçons, Théosophes; mais je pense surtout aux Alchimistes: ils parlent de Conjunctio Oppositorum ou d'Harmonie: unité des contraires. Or, qu'est-ce que le Tai Ji, sinon ce cercle (unité) qui comprend en lui deux poissons inversés? En disant que le nom de Jésus contient cette idée, je ne dis pas que les Hébreux connaissaient le yin-yang et encore moins qu'ils aient été en ce point influencés par les Chinois. Je dis simplement que l'aptitude à saisir la contradiction est reconnue comme étant d'une grande fécondité pour la pensée.

L'intention du cœur

Quand au *shin* qui représente un arc tendu avec sa flèche, j'avoue que, dans mon élan, il me fait penser au caractère *zhong* qui en chinois désigne le Centre (caractère essentiel et très utilisé, notamment pour nommer la Chine elle-même qui est le Pays du Milieu): ce caractère désigne une cible traversée d'une flèche. La flèche renvoie à l'intention. Les traités d'arts martiaux, de spiritualité chinoise, etc. insistent sur le placement de l'intention avec la même insistance que les Pères insistent sur

Quand le cœur y est, tout y est!

L'Orient chrétien, point de passage

Que signifie de répéter que Jésus est le Nom du Fils de Dieu? Le détour par l'Orient chrétien nous permet de trouver un double point de passage: d'un côté vers nos propres racines que bien souvent, hélas, nous méconnaissons; de l'autre, vers l'Extrême-Orient et ses pratiques similaires, j'entends: le Qigong, qui nous fascine souvent sans bien trop comprendre pourquoi. Dans le nom de Jésus, nous reconnaissons déjà les trois paramètres qui, en Extrême-Orient, sont considérés comme déterminant toute pratique spirituelle: le corps, le souffle, l'intention. C'est un point de départ possible. Le Nom de Jésus, lu comme une sorte d'acrostiche, contient les principes de tout programme d'entraînement spirituel. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

YOD HÉ VAV HÉ

• **Vav:** la colonne vertébrale, métonymie du corps verticalisé.



• **Hé:** répété deux fois: symbole de la Conjunction des Opposés.



• **Shin:** l'intention.



• **Yod:** transfiguration.

