



C'est avec un profond sentiment d'amour et de joie que j'ai accueilli les réflexions et les paroles de chaque personne présente dans ce dossier consacré aux voies de la liberté. Chacun a pu s'exprimer librement et sincèrement sur ce qu'il considère être la pierre angulaire de sa voie, de sa quête ou de sa bataille. Ensemble, ils nous enseignent et nourrissent généreusement notre intelligence consciente, sensible, physique et spirituelle. Ainsi notre réflexion et notre transmission peuvent s'inspirer et s'enrichir de la sagesse de l'autre.

LES VOIES DE LA LIBERTÉ

Et parce que la liberté est comme une fleur délicate et universelle, il appartient à chacune et chacun d'entre nous de lui offrir une terre fertile et une eau assainie, une attention quotidienne et une lumière suffisante à son épanouissement. De lui créer un environnement abondant, de l'abreuver de diversité et surtout, de lui donner une présence et un accueil inconditionnellement amoureux pour ce jour où les nouveaux bourgeons émergeront et laisseront se répandre sans limites leurs fragrances aux mille couleurs.



crédit photo : Fotolia • horses in sunset © Mari art

Se sentir libre...

تحيو ح ل ا ب ر ع ش ي , *sich frei fühlen, feel free, xiao yao...* par Cécile Bercegeay

La liberté est une quête universelle qui se love dans l'individuel. Et si notre instinct nous conduisait dans la même direction : un espace où l'être se révèle !

Quand je pense et m'imprègne du sentiment de liberté et le laisse circuler dans l'ensemble de mon corps, les sensations affluent; elles sont multiples et intenses à la fois. D'abord, j'inspire profondément: mes narines cherchent à s'ouvrir pour humer les odeurs nourricières et vivifiantes de l'air. Les battements de mon cœur s'accélèrent comme si je galopais de toutes mes forces sur une terre accueillante. Mon visage s'illumine et sourit, témoin de la joie de vivre cet instant sans frontières. Le reste de mon corps est léger, à l'écoute, je sens que je pourrais librement aller à la rencontre des autres.

Un chemin pour vivre

J'imagine que c'est un peu ce que ressentent les Yamakasi (p. 24) quand ils s'élancent en regardant le ciel tandis que le monde regarde le sol. Mais ce n'est, hélas, pas si simple de conserver durablement cet état de liberté au centre de soi; les résistances, les habitudes, les interdits viennent peu à peu troubler cette « sauvage quiétude » pour nous dicter un mode de vie plus « familialement », socialement et politiquement « normal ». Fort heureusement, notre instinct est puissant et notre âme sonne l'alerte! La voix de notre conscience nous éclaire sur ce comportement normatif et répressif qui pourrait bien finir par étouffer notre flamme! Mais comme nous le dit si bien Jacques Lesage de La Haye (p. 34): « Qui en a vraiment conscience et qui l'accepte ? ».

Des épreuves difficiles

Car oui, le réveil est difficile. Quand nos yeux s'ouvrent sur nos blessures; quand notre cœur ressent à nouveau et charrie les peurs et les angoisses de notre passé; quand la mémoire revient, il faut un sacré courage pour accepter de traverser ces méandres et accéder progressivement à une véritable transformation. Je pense à Imanou Risselard (p. 36) qui a su si magnifiquement trouver le chemin de sa liberté. Comme le souligne, Denis Marquet (p. 26), notre histoire humaine nous a tant appris que nous sommes à présent matures et capables de réaliser ce chemin vers la liberté...

Mille et une voies

Liberté et tradition s'opposent souvent farouchement, pourtant, ce que beaucoup de pratiquants occidentaux recherchent et cultivent dans les pratiques de tradition martiale, est justement ce sentiment de liberté. Si le pratiquant traverse les épreuves et comprend intimement les enseignements liés au corps, au cœur et à l'esprit, alors il avance sur la voie de la liberté. Il devient tour à tour le pinceau, le trait, la sphère; créateur d'une gestuelle qui n'appartient à personne d'autre qu'à l'univers. Chaque personne présente dans ce dossier se consacre et œuvre pour faire grandir les espaces de vérité. Ce sont toutes et tous des passionné(e)s qui ont le plaisir de partager à l'infini leur chemin vers la liberté. ■

Notre instinct est puissant !



PORTRAIT

Formée, depuis 1999, à la pratique du Wutao auprès de Pol Charoy & Imanou Risselard, les créateurs du Wutao®. Elle enseigne aujourd'hui en cours réguliers à Paris et en stage dans toute la France. Ses autres spécialités sont le Wutao Sol et le Stretching dansé-Wutao. cecileb-com.wordpress.com



Aux origines de la liberté...

Les idéogrammes zì 自 et yóu 由

par Cyrille J.-D. Javary

Cyrille Javary nous éclaire sur la notion de « liberté » : ses origines et sa signification qui diffèrent selon l'histoire des peuples d'Orient et d'Occident.

La liberté, une idée qui nous est si familière que nul ne s'étonne de la voir éclairer l'entrée du port de New York ou bien guider le peuple de Paris sur les barricades en 1830 dans un tableau de Delacroix partiellement reproduit sur l'ancien billet de 100 F. Et comme bien des choses qui nous sont familières, nous sommes parfois bien en peine pour les définir précisément. Surtout que le mot lui-même, qui ne semble rattaché à aucune racine usuelle, ne nous est pas d'une grande aide.

Une ascension sociale

En fait, la liberté, qui est aujourd'hui un sujet philosophique et un idéal politique, était jadis une ascension sociale. Le mot dérive en effet d'une vieille racine indo-européenne, *leudh*, qui désignait le fait d'être délivré du servage. Dans l'Europe féodale, les serfs (un mot qui vient en droite ligne du latin *servus*: esclave) étaient des « manants » (de *manere*: demeurer) : ils étaient attachés à la terre qu'ils cultivaient pour le seigneur qui la possédait. Si ce dernier la vendait, les manants faisaient partie du lot, ils changeaient de maître, pas de statut. Mais le seigneur avait aussi le pouvoir d'affranchir ses serfs, c'est-à-dire de leur permettre de s'installer où ils voulaient. A l'époque des Francs, ils étaient encore appelés des « leudes », c'est-à-dire des gens libérés. Quand la Révolution française mit fin au régime féodal, l'idée de liberté prit un tour nouveau. Dans la devise républicaine, sa place affirme que désormais contraintes et devoirs ne peuvent venir que des lois établies par l'Assemblée nationale librement élue par le peuple.

« Ce qui a pour origine soi-même »

En Chine, l'idée de liberté, donc le mot qui l'écrit, est beaucoup plus récente. Non parce que la société féodale ancienne n'ait pas connu d'esclaves, il y en avait à profusion, ni que la société impériale n'ait pas connu la vente de femmes et d'enfants (on y avait recours en période de famine il y a encore à peine un siècle) mais jamais il n'y avait eu l'idée qu'il put être légitimement sorti de l'état de servage



Pourquoi donc la statue de la liberté à New York porte-t-elle un livre au bras gauche ? Parce qu'à l'origine, elle devait être érigée à l'extrémité orientale du canal de Suez et représenter « la science éclairant le monde asiatique de ses lumières ». Le projet ayant avorté, les plans furent réutilisés par Bartholdi pour réaliser la statue offerte par la France aux USA en 1886 pour fêter le centenaire de l'indépendance américaine.

domestique (qui avait encore cours, par exemple au Tibet, il y a une soixantaine d'années).

L'idée que nous nous faisons de la liberté est en réalité assez étrangère à la Chine traditionnelle ; et d'ailleurs le binôme qui aujourd'hui la désigne : 自由 *ziyóu*, continue à paraître fort étrange à beaucoup de Chinois.

Car, comme beaucoup de concepts propres à la culture occidentale, il a été inventé au Japon au 19^e s. Dans ce binôme, le premier (自 *zi*), représentait au départ le nez ; de là, à cause du geste usuel pour se désigner soi-même : pointer son nez, il en est venu à désigner le pronom réflexif : soi-même. Quant au second (由 *yóu*), représentant une pousse qui sort d'un champ, il signifie au sens figuré : l'origine. La liberté est donc « (ce qui a pour) origine soi-même », c'est-à-dire tout ce qui n'est pas régi par la loi, la coutume, la famille, le rituel, l'habitude, etc.

On peut imaginer que finalement l'espace ainsi désigné puisse apparaître un peu restreint. ■

Tout ce qui n'est pas régi par l'habitude.



PORTRAIT

Cyrille J.-D. Javary est conférencier et formateur en civilisation, culture chinoises anciennes et modernes. Il fonde en 1985 le Centre Djohi pour l'étude et l'usage du Yi Jing. Auteur de nombreux ouvrages dont « Cent mots pour comprendre le chinois », Albin Michel. cjd.javary@wanadoo.fr www.djohi.org



Jérôme Ravenet.

crédit photo: Sandrine Ravenet

La voie du *pratiquant*

Se libérer de toute volonté

par Jérôme Ravenet

A travers sa passion de la culture chinoise et sa maîtrise du Ba Gua Zhang, Jérôme Ravenet nous interroge sur le sens de nos pratiques et le sens même de la voie.

La liberté, c'est d'abord une impression de spontanéité. *Dao fa ziran*: « La Voie, c'est la spontanéité » (Laozi, XXV). Dans le Baguazhang, nous cherchons cette Voie, une expérience subjective, un vécu difficile à décrire: l'impression d'être le témoin (plutôt que l'auteur) d'un geste qui s'accomplit pour ainsi dire de lui-même, *sponte sua*. Car c'est ainsi que « sans agir (s'agiter), il n'y a rien qui ne soit accompli »: *wu wei er wu bu wei* (Laozi, XLVIII).

Se libérer de toute volonté

Une impression, un vécu: tel est le problème

pratique de la spontanéité qu'il ne faut pas confondre avec le problème philosophique de la volonté libre et non conditionnée par des causes extérieures. Dans l'école du Bagua zhang, il ne s'agit pas de libérer la volonté, mais de se libérer de toute volonté. C'est difficile puisque le geste spontané n'est pas n'importe quel geste. Spontanéité n'est pas fantaisie. Elle fleurit quand sont dépassés les codes ou principes qu'il a fallu interioriser (les Chinois les transmettaient jadis sous forme de chansons pédagogiques), et quand les grimaces du laborieux apprenti laissent enfin place à la détente du maître. Si rien n'est plus difficile, c'est qu'il faut constamment harmoniser les contraires qui tendent à s'exclure. *Conjunctio oppositorum!* La spontanéité n'est pas laisser-aller, ni désinvolte: elle est le Grand Œuvre, faisant tenir ensemble les opposés (que la sagesse chinoise appelle yin-yang).

La recherche d'une autre « liberté »

Nous sommes en apparence très loin du problème politique de la liberté — problème que la tradition chinoise en effet n'avait pas posé; le mot nouveau *ziyou* (voir article de Cyrille Javary p.19) qui traduit l'idée occidentale de liberté n'apparaît qu'à l'époque moderne (fin 19^e s.-début 20^e s.) par le détour du japonais. Sous cet angle, on pourrait se demander pourquoi tant d'Occidentaux jouissant de libertés fondamentales, entourés de garanties juridiques, ont besoin de chercher une autre « liberté » dans la pratique d'un art interne. N'est-ce pas parce qu'aucun savoir juridique ne pourra jamais nous donner l'assurance de posséder la spontanéité (oxymore) ? L'important n'est pas ce que nous savons, mais ce que nous savourons: pas un savoir objectif mais un art subjectif de vivre et de voir. La spontanéité — la différence de la liberté — n'a pas besoin de lois, mais de codes et de rites. Les arts internes portent une sagesse du rituel, parce qu'il est des gestes dont la répétition donne sens. L'Occident ne se sent plus protégé par ses « droitdelhommismes », ni rassasié par son consumérisme: saturés de richesses matérielles, nous sentons bien que cet avoir ne peut combler notre être et que l'essentiel continue d'échapper aux progrès de la science et du droit.

Le geste de l'instant présent

Pas de triomphalisme toutefois: la pratique du Baguazhang ne peut nous tirer de l'aliénation (on dit souvent du stress) de la vie moderne tant qu'elle est réduite à un loisir ou à un antalgique, et même la maîtrise de sa technique gestuelle doit être relativisée. Une pratique ne peut nous libérer tant qu'elle ne sert qu'à atténuer des symptômes, qu'à compenser plus longtemps les conséquences d'un style de vie erroné, sans agir sur les causes mêmes de notre mal. Le Baguazhang se veut pourtant bien plus

qu'une gymnastique capable de corriger nos problèmes posturaux. Il est comme tous les arts internes, une hygiène de l'existence, une diète de vie. Il doit nous libérer du productivisme et libérer le corps, machine asservie destinée à servir, pour en faire une sorte de laboratoire spirituel, de mandala, de cercle magique où, pour parler comme Jung, se dessine un chemin qui va du Moi au Soi. Le geste nous conduit au rendez-vous de la fine pointe de l'instant présent pour nous libérer des remords du passé et de l'angoisse du futur.

Disciple de sa propre liberté

Le moment arrive — plus vite qu'on ne croit — où pour continuer à progresser, le pratiquant doit devenir plus assidu, plus attentif à la qualité de mille choses (alimentation, etc.): pour celui qui n'est pas prêt à ce surcroît de discipline, c'est l'heure de zapper dans le grand supermarché des spiritualités à la mode. « Le sage exige beaucoup de lui-même, les gens ordinaires exigent beaucoup d'autrui » (Entretiens, XII, 16). Hélas, cette discipline sent la scolarité: elle en rebute beaucoup! Mais celui qui aime vraiment la liberté sait qu'on ne peut s'en passer en guise de préalable... avant que contrainte et liberté ne cessent de s'opposer. « A quinze ans, je résolus d'apprendre. A trente ans, j'étais debout dans la Voie. A quarante ans, je n'éprouvais plus aucun doute. A cinquante ans, je connaissais le décret du Ciel. A soixante ans, j'avais une oreille parfaitement accordée. A soixante-dix ans, j'agissais selon mon cœur, sans pour autant transgresser aucune règle » (Entretiens, II, 4). ■

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



PORTRAIT

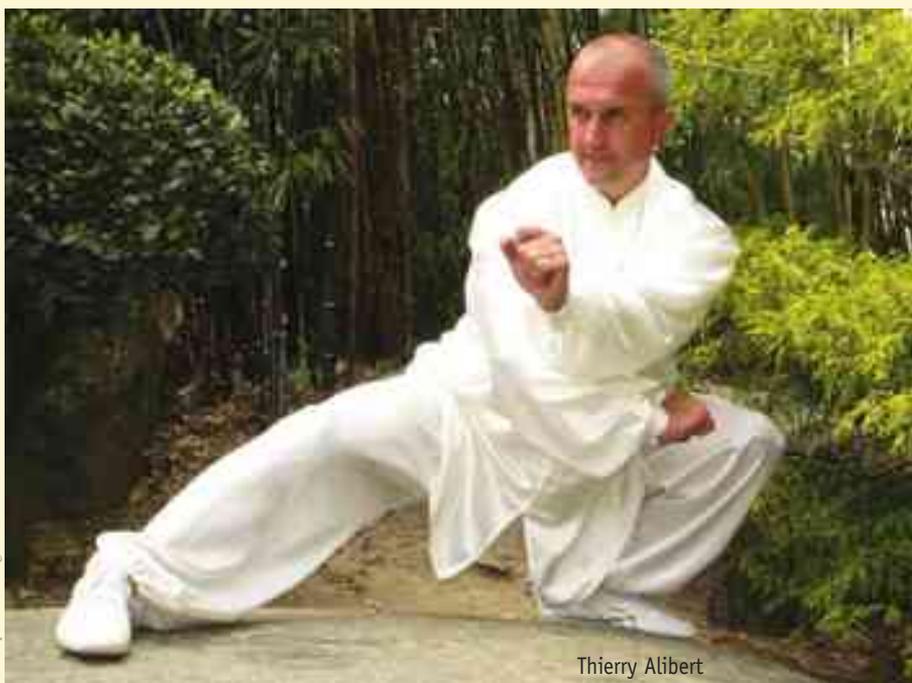
Jérôme Ravenet est agrégé de philosophie, Docteur ès Lettres, il a développé sa thèse sur la dimension spirituelle du Tai Ji Quan. Il est aussi diplômé de l'Université de M.T.C. de Shanghai, spécialiste du Ba Gua Zhang, du Xing Yi Quan et du Tang Lang Quan.

www.baguazhang.fr
www.phalanstere.fr

LA LIBERTÉ AU CŒUR DE LA TRADITION

Si la tradition est réellement un socle. Si elle n'abrite pas, consciemment ou inconsciemment les spectres du pouvoir, de l'autorité et du conditionnement, alors, il sera possible, sur la base d'une tradition, de devenir un être créatif et réellement libre.

Car les arts martiaux devraient être des arts vivants, spontanés et évolutifs. Or, si nous observons souvent chez le pratiquant l'envie de s'émanciper d'un style, d'un Maître, d'un Gourou, force est de constater que cela s'arrête la plupart du temps à des mots. Les humains que nous sommes ayant très vite besoin de s'accrocher à une bouée, à un phare...



Thierry Alibert

Par définition, la tradition signifie « ce qui est transmis », mais couramment, nous l'associons au passé. Peut-on devenir un être libre et réellement créatif sans être libéré du passé? Peut-on évoluer vraiment, avancer dans sa vie de pratiquant avec l'esprit toujours neuf, frais, spontané et innocent tout en s'appuyant sur la tradition? L'essence même de la liberté réside dans la compréhension du mécanisme de nos habitudes: quand je répète inlassablement un Tao en respectant scrupuleusement les conseils du Maître qui vécut un siècle auparavant dans un système culturel particulier, sous une autre latitude, qui n'avait pas les mêmes problèmes physiques ou de santé que moi... La tradition est-elle alors porteuse d'une bonne énergie?

Le geste artistique parfait ne doit jamais être deux fois le même. Seul un esprit libre et attentif, seconde après seconde à ce qu'il fait, à ses pensées, à ses émotions, à son corps en mouvement, fera cesser les habitudes.

Les arts martiaux devraient avant tout réunir des êtres libres et non les séparer, car ils sont avant tout des principes et non des styles. La tradition ne devrait reposer que sur ces principes communs et universels afin de donner réellement à chacun la force de trouver la liberté vraie. Il ne s'agit pas pour autant de se couper de la tradition, d'une spécificité, cela n'aurait pas de sens. Mettons en œuvre au cœur de la tradition une perception plus élargie des faits, une lucidité permanente afin de dépasser notre soif de certitude et de pouvoir évoluer librement...

Thierry Alibert est expert en arts martiaux internes chinois, enseignant et formateur, fondateur de l'Ecole Tao. Il a également créé TAO Prod, une société de production de vidéos didactiques de Taiji Quan et Qi Gong.

www.thieryalibert.com



Martine Ngo
Lend Manga
sous les mains
de Sarina Stone.

Photo: Susanne Kerschick

Sarina Stone

« Le plaisir d'être une femme. »

*propos recueillis par Cécile Bercegeay
avec l'aimable traduction de Laurence Cordonner*

Sarina Stone était exceptionnellement en France pour animer un stage réservé aux femmes. Elle leur enseigna les vertus de l'alchimie taoïste et comment leur corps pouvait se rééquilibrer profondément, durablement... et dans le plaisir!

PORTRAIT

Sarina Stone est américaine. Elle s'est formée au Chi Nei Tsang auprès de Mantak Chia et Gilles Marin. Elle s'est spécialisée dans le rééquilibrage hormonal pour les femmes et l'alchimie sexuelle. Elle conduit des stages basés sur les enseignements de Mantak Chia, auteur de best-sellers sur l'Homme, la Femme et le Couple Multi-organique.
www.sarinastone.com

GTao : Sarina, vous proposez aux femmes des clés de compréhension et de connaissance en énergétique. Peut-on dire que vous œuvrez pour que les femmes deviennent plus conscientes d'elles-mêmes et pour qu'elles se réapproprient leur corps ?

Sarina Stone : En tant que femmes, nous apprenons une pratique et cela nous transforme individuellement. Chaque femme doit trouver sa propre énergie positive pour grandir et son contraire pour se transformer. Les femmes sont comme les fleurs, de l'extérieur elles se ressemblent toutes, mais à y regarder de plus près, il n'y en a pas deux pareilles.

GTao : Que nous enseigne le Healing Tao* sur la libre circulation des énergies en nous et à travers nous ?

S. S. : Pour certaines femmes, il est nécessaire de transformer leurs anciennes croyances afin d'acquérir une plus grande conscience d'elles-mêmes. S'il y a des mémoires négatives

inscrites dans leur corps, elles peuvent faire appel à des pratiques simples pour identifier et localiser leur vécu malheureux. Une fois qu'elles parviennent à se débarrasser de l'excès de peurs, de soucis et de colère, elles se sentent complètement différentes. La liberté d'esprit qu'elles gagnent se traduit dans le corps par une meilleure santé physique et pour beaucoup d'entre elles par un plus grand plaisir sexuel. C'est pourquoi j'ai proposé un massage énergétique dit sacré lors du stage que j'ai animé à Paris. Cela peut accélérer le processus de transformation et le rendre plus doux.

GTao : Pouvez-vous nous parler de votre pratique du Chi Nei Tsang ? Comment peut-elle nous aider à relâcher nos tensions ?

S. S. : Le Chi Nei Tsang peut être pratiqué sur soi-même pour garder les tissus du corps souples. Il permet au Qi de circuler librement et nous aide à nous sentir plus légers et ouverts. Quand le Chi Nei Tsang est pratiqué par un praticien expérimenté, il est possible de chercher les zones spécifiques où l'énergie reste bloquée, d'identifier l'émotion ou le vécu négatif et de travailler ensemble pour libérer ou transformer cet élément perturbateur. Ce type de praticien est rare. Si vous trouvez quelqu'un avec qui vous entrez en résonance, vous verrez comment deux cœurs ouverts peuvent accomplir deux fois le travail en moitié de temps !

GTao : Que représente pour vous le sentiment de liberté dans cette recherche d'alchimie et d'équilibre des énergies ?

S. S. : Le Tao signifie la voie de la nature ou la voie qui n'utilise pas la force. Quand on apprend à associer son corps intérieur avec les forces de la nature, on commence à se connecter avec son être véritable et à sentir une plus grande connexion avec soi-même, les autres et avec l'énergie de la nature. Par exemple, quand j'ai observé les mouvements de Wutao, j'ai compris la douce connexion que l'on peut avoir avec la Terre en ouvrant le corps à sa source illimitée d'énergie. C'est pareil avec la pratique de l'énergie sexuelle féminine car on utilise aussi l'esprit, le souffle ainsi que des techniques corporelles pour permettre à cette magnifique énergie de nous énergétiser et de nous équilibrer. Je voudrais pouvoir dire à chaque femme qu'elle va découvrir la vie, son corps et le plaisir d'être une femme, mais tout ceci fait partie du Tao et l'on doit se sentir à l'aise de vivre dans le mystère qu'il recèle. ■

*Le Healing Tao est le courant de bio-énergétique taoïste créé par Mantak Chia.

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

Sentir une plus grande connexion avec soi.

Alkemia

Agence de voyage
au cœur des éléments
en Islande

**Séjours et stages
dans une nature
originelle: espace, silence**

2011

- Juin - Chants et marches
avec Renaud Vallée
- Juillet - Des sorcières aux elfes
avec Jean-Marc Plessy
- Août - Danse de la Sorcière
avec Mana Hébert
- Sept - Watsu avec Yves Dolatte
- Méditation
avec Nadège Arnat

Les lumières célestes (aurores boréales) répondent
aux forces de la terre vivante (volcanisme)
nous vous invitons à écouter ce dialogue

Contactez-nous pour un voyage sur mesure

www.alkemia.is
jmplessy@me.com
skype: alkemia-iceland

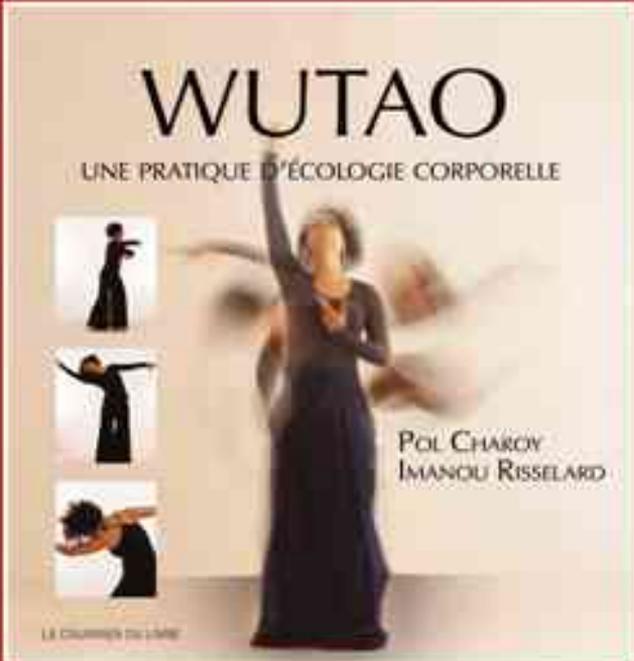


Le livre du WUTAO

bientôt disponible

WUTAO

UNE PRATIQUE D'ÉCOLOGIE CORPORELLE



POL CHAROY
IMANOU RISSELARD

Le livre du Wutao écrit par Pol Charoy et Imanou sera
disponible en librairie le 12 septembre 2011 aux éditions
Le Courrier du livre. Souscriptions possibles : contact@wutao.fr

TRIBAL TAROT



Un jeu de connaissance de soi créé par Delphine Lhuillier
rédactrice en chef du magazine Génération Tao.
En librairie : 22 septembre 2011. Souscriptions possibles.
www.souffledor.fr • delphine@generation-tao.com



Art du Chi

Méthode Stévanovitch

Un ensemble cohérent de techniques corporelles
énergétiques comprenant du travail en mouvement
Qi gong et Tai Ji Quan
et du travail au sol : respiration, assouplissements,
éveil à la perception du Chi,
techniques traditionnelles de circulation du Chi



Stages d'été 2011

ouvert aux débutants et aux avancés
9 au 11 juillet à Mezeray près du Mans
14 au 19 août au Mt Beuvray (Morvan)

Formation Personnelle sur 3 ans

Acquérir les fondamentaux de l'Art du Chi
12 jours par an en région parisienne
début de la formation nov 2011
Accessible aux débutants par stage probatoire en été 2011



ART DU CHI Méthode Stévanovitch
STRETCHING POSTURAL*
PARIS 32 RUE BOUSSINGAULT 75013
TACHONNIÈRES 01 RUE DES VIGNES 78910
09 51 09 22 14 www.quatrepiliers.com

Les Yamakasi

« Vivre l'instant. Etre présent. »

propos recueillis par Cécile Bercegeay & Delphine Lhuillier

Une belle et intuitive rencontre avec Châu Belle, l'un des fondateurs des Yamakasi et Tony Thich, élève et professeur dans l'art du déplacement.

Suivez la voie des âmes sauvages !



GTao : Pouvez-vous nous présenter l'aventure Yamakasi et l'art du déplacement ?

Châu Belle : En 1997, nous étions une bande d'amis qui se connaissaient depuis la petite enfance et qui voulaient vivre de leur passion. La question s'est alors imposée à nous : comment mettre cette passion en pratique dans la vie de tous les jours et aider les gens à se sentir bien dans leur vie, dans leur cheminement et parfois mieux supporter certains problèmes de la vie ? De 1997 à 2000, nous avons frappé à de nombreuses portes, participé à des spectacles, notamment « Notre-Dame de Paris », mais c'est le cinéma*, en 2001, et l'aventure avec Luc Besson, qui a été le déclencheur. Aujourd'hui, dans le monde entier, des personnes pratiquent ce que nous avons initié sous le nom d'Art du déplacement, on le retrouve aussi sous le nom de *free running* ou *parkour*. L'Art du déplacement définit la pratique par l'art de se mouvoir d'un point à un autre par des techniques physiques appropriées : courir, sauter, grimper.

GTao : Le mot « art » est-il là pour insister sur la dimension artistique plutôt que sportive ?

C. B. : Nous avons voulu donner une véritable image de nous et transmettre l'idée d'un art de vivre dans l'art de se mouvoir, de s'enfuir... Comme nous étions très nombreux quand nous avons commencé, la dimension artistique permettait à plusieurs personnes de se reconnaître et de s'approprier la discipline sans enfermer la pratique. Comme pour les arts martiaux, dans l'Art du déplacement, c'est plus un esprit et moins le mot qui compte. A l'origine du mouvement, nous voulions pouvoir nous défendre et nous recherchions une pratique de bien-être plutôt qu'un sport. Nous ne nous sommes pas dits : « On va sauter super loin ou grimper super-haut ! ». Nous voulions être plus forts, aider, nous protéger pour aller plus loin et surmonter les difficultés du quotidien. Nous avons réalisé que si nous pouvions nous entraîner pendant dix heures dehors, nous pouvions bien alors passer quelques heures à l'école ! Et nous avons créé notre école : l'ADD Academy.

GTao : Tony, vous représentez la nouvelle génération dans l'Art du déplacement. Qu'est-ce que la pratique vous a apporté ?

Tony Thich : Je voulais devenir cascadeur ! mais dès le premier entraînement avec Châu et Anoulak, j'ai compris qu'il fallait endurer autre chose que l'aspect physique : acquérir peu à peu l'esprit en travaillant sur moi-même. Grâce à l'Art du déplacement, je sais aujourd'hui ce que je veux. J'ai, peu à peu, complètement oublié le désir de faire du spectacle, ce n'est plus cela qui me motivait. Je m'épanouissais et je me découvrais. Progressivement, j'ai eu envie de transmettre et d'exprimer cet art, à travers l'enseignement à l'ADD Academy,

Châu Belle.

crédit photo : andy

sans avoir totalement oublié le spectacle et le cinéma, mais en l'appréhendant comme un véritable art de vivre. Aujourd'hui, j'avance avec plaisir dans la vie sur cette voie que j'ai reconnue, avec mes Grands frères.

GTao: Considérez-vous l'Art du déplacement comme une Voie? Et peut-être une voie de liberté?

C. B.: Je vis le mouvement et je me sens libre. La pratique n'est pas imposée. Nous donnons des éléments aux personnes et à eux de prendre ce dont ils ont besoin, ce qui est le meilleur pour eux. Nous ouvrons des verrous et des portes pour ne plus subir les contraintes ou ce que les autres attendent de nous...

T. T.: Oui, j'ai trouvé, dans l'ADD la voie de la liberté et de l'épanouissement; tout est englobé, rien n'est ciblé. Tant que tu es libre dans ton esprit, tu es libre de faire tout ce que tu veux. L'ADD m'a donné des bases pour affronter la vie de tous les jours. Si j'arrive à sauter ce mur, je saurai affronter un obstacle dans la vie.

GTao: Est-ce que l'ADD s'adresse à toutes et à tous?

C. B.: Depuis deux ans, beaucoup d'adultes issus de milieux différents viennent aux entraînements et de plus en plus de femmes, qui parfois n'ont jamais pratiqué de sport. Ce qui lie chacun d'entre eux, c'est le désir de se connaître, la recherche d'un bien-être avec eux-mêmes et le dépassement de leurs peurs. Certaines personnes ont simplement peur de monter sur un tabouret. Parfois les choses les plus simples sont les plus difficiles et parfois les choses les plus difficiles sont les plus simples. C'est pourquoi nous commençons par bien entraîner et renforcer le physique et le mental pour préparer les personnes à l'action et à la technique pour qu'elles se sentent de plus en plus capables. Et quand viendra le moment de sauter ou de grimper, elles sauront pourquoi elles sont là.

GTao: Vous devez en effet travailler très rigoureusement votre corps.

C. B.: Nous renforçons énormément le bassin (les abdominaux et les lombaires): le système d'équilibre du corps, notre pivot. Nous le remettons en place, nous le fortifions et nous le protégeons au maximum. Les jambes sont également renforcées pour maîtriser les réceptions et les impacts. Le souffle est aussi très important pour entrer dans l'impact. Laisser couler est le plus difficile car c'est très instinctif.

GTao: L'ADD se transmet, il semble évoluer chaque jour comme un espace créatif...



crédit photo: anday

C. B.: Comme dans la vie, où tout change constamment, l'ADD s'adapte et chacun de mes cours est différent. Pourquoi devrais-je commencer par ça ou par autre chose? J'ai vraiment envie d'ouvrir l'ADD à un plus large public, mais l'important est de garder l'esprit et de vivre la transmission au quotidien.

GTao: C'est la vision traditionnelle des arts martiaux actualisée.

C. B.: Oui, pour moi, c'est une voie naturelle, nous disons la même chose avec d'autres mots.

GTao: Comment pourrions-nous tout de suite ressentir et saisir ce qu'est l'ADD?

C. B.: Où que vous vous trouviez, essayez de toucher la matière, appropriez-vous l'environnement, ouvrez-vous aux choses qui vous entourent. Essayez la quadrupédie, une forme de marche à quatre pattes; c'est un apprentissage de sensations pour ensuite réaliser des sauts comme le passé-chat (on saute par dessus un obstacle, banc ou barrière, en posant les mains et en atterrissant de l'autre côté).

GTao: Qu'est ce qui, selon vous, définirait l'ADD en quelques mots?

C. B. & T. T.: L'équilibre pour soi. Se remettre en place. Confiance en soi. Vivre l'instant, être présent. Le partage. Tu ne peux rien faire sans quelqu'un même si tu fais les choses pour toi, tu ne peux pas le faire seul.

*Yamakasi, film d'Ariel Zeitoun, scénario de Luc Besson - 2001.

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

Je vis le mouvement et je me sens libre.

PORTRAITS

Les fondateurs des Yamakasi sont Yann Hnautra, Châu Belle, Laurent Piemontesi, Guylain N'Guba Boyeke et Williams Belle. Ils ont co-créé l'ADD Academy, un programme pédagogique global conçu et développé par Majestic Force.

Châu Belle est comédien, spécialiste en arts martiaux. Chorégraphe et coordinateur de cascades au sein de Majestic Force.



Tony Thich, professeur au sein de l'ADD Academy, représente la nouvelle génération.



www.add-academy.com
www.majesticforce.com



crédit photo: D.R.

Accueillir... et être responsable de sa liberté

par Denis Marquet

Entre réflexion philosophique et exploration consciente de notre psyché, Denis Marquet nous invite à nous engager sur la voie de la liberté.

« Liberté: obéissance à qui l'on est.
Esclavage: soumission à ce que l'on n'est pas.
Il est à noter que bien des esclaves se croient libres parce qu'ils se prennent pour ce qu'ils ne sont pas. »

Tariq Demens



PORTRAIT

Denis Marquet est philosophe, thérapeute et romancier. Durant une dizaine d'années, il a pratiqué les arts martiaux chinois. Son premier roman, « Colère », est un best-seller. Il publie ensuite « Père », « La planète des Fous » et « Mortelle éternité ». Son premier essai, « Éléments de philosophie angélique », est paru en avril 2010.
www.denismarquet.com

La liberté des Modernes peut seulement se comprendre sur le fond des luttes de libération politique nées à la fin du siècle des Lumières. Avant elles, l'homme était un sujet. Ce mot dérive du latin *sub-jectum*, lequel signifie « ce qui se tient sous ». Sujet est celui qui est assujéti, littéralement sou-mis, à un souverain. Ce dernier tient lui-même sa légitimité d'une soumission, puisqu'il obéit à Dieu, source de tout pouvoir. Aucun homme n'est donc maître de sa propre vie: l'être humain est fait pour obéir à ce qui le dépasse.

Devenir son propre maître

A partir de la Renaissance, l'essor de la conscience individuelle rend une telle conception de moins en moins supportable. Puis à la Révolution Française, l'individu se libère de l'assujettissement et aspire à devenir son propre maître. Le sens du mot sujet se transforme; « se tenir sous », ce n'est plus être soumis, mais occuper la place de fondement.

C'est le sens de la subjectivité moderne: le moi individuel est le soubassement, le seul principe de sa propre vie. Il est l'origine de lui-même. Il est libre.

Un être humain pulsionnel

Mais l'est-il vraiment? Certes, à partir de la modernité, ce n'est plus un autre qui est le principe de ma vie, c'est moi. Mais qui, moi? Les penseurs de la subjectivité moderne dressent le portrait du sujet rationnel, maître de ses choix dont il peut produire les raisons. Sa liberté est celle du libre-arbitre car il délibère intérieurement, examine les différentes options, se décide pour la plus raisonnable. Mais à la fin du 19^e siècle, le soupçon commence à peser sur cet ego si sûr de son fait. Ses belles raisons ne seraient-elles pas la rationalisation de forces qui décident de sa vie à son insu? Le moi, qui se croit libre, ne serait-il pas semblable, comme le suggère Freud, au « stupide Auguste du cirque, qui met son grain de sel partout pour que les spectateurs croient que c'est lui qui dirige tout ce qui se passe »? On réalise alors que le moi n'est sans doute qu'une personnalité conditionnée fabriquée par la pulsion. Comment serait-il libre? Aujourd'hui, la postmodernité semble avoir abandonné l'idée même d'une autonomie du sujet, se satisfaisant d'un être humain pulsionnel, consommateur et prédateur.

La vérité de mon être

Plutôt que de désespérer de la liberté humaine, nous pouvons voir dans cette situation une opportunité. Je ne suis pas libre d'emblée; mais, contrairement à ce que pensait Freud, je ne suis pas que pulsion. Je peux donc me libérer de son emprise. Le but de la pulsion, selon le père de la psychanalyse, est de supprimer la sensation d'intensité vitale. La pulsion est un non à la vie engrammé dans les automatismes du corps. Mais le vivant de notre chair peut devenir le lieu d'un oui à la vie. C'est une voie. Il s'agit d'apprendre à accueillir la moindre sensation, aussi intense, voire douloureuse, soit-elle. Coïncidant avec la réalité de mon incarnation, je retrouve peu à peu l'unité. J'accueille ma vérité, laquelle se donne comme une spontanéité du corps qui s'ajuste aux mouvements du réel. Chacun de mes actes et toute ma vie expriment alors, non pas mon petit moi pulsionnel, mais la vérité de mon être. Et si là résidait le chemin d'une liberté pour aujourd'hui... ■

Une
spontanéité
du corps.

STAGES D'ETE

dans les Alpes à 2000m

Wutao

Pratiquez l'écologie corporelle

Avec Pol Charoy et Imanou Risselard



*Essence du geste
Rythmes & chant du souffle
Ressourcement*

Aux ARCS 1600

du 24 au 29 juillet 2011

du 31 juillet au 5 août 2011

OFFRE SPECIALE

- 15 % réservé aux abonnés
du Magazine Génération Tao

Info + Réservation :

Tél. Port. : 06. 20. 89. 63. 32.
contact@wutao.fr
www.wutao.fr

Inscription en ligne :

www.centre-tao-paris.com

Cours & stages réguliers à Paris
Centre d'Arts et d'Ecologie
Corporelle Génération Tao
www.centre-tao-paris.com

Wutao

l'art d'éveiller l'âme du corps



Une écologie corporelle ©
un art à vivre, un art à
transmettre, cours - stages
formations : www.wutao.fr

Des cours Paris - province, une formation en 3 ans sous
la direction des fondateurs Pol charoy et Imanou Risselard

Début de la prochaine formation : octobre 2011

Conditions de pré-inscription & renseignements
contact@wutao.fr - 06 20 89 63 32

La liberté du *Chevalier*

Une philosophie de la martialité

par Roger Itier

Et si la liberté devait être le maître mot d'un pratiquant de Wushu ? Si elle se trouvait logée au cœur de la voie ? C'est ce que nous suggère Roger Itier à travers sa connaissance puisée dans les tréfonds de la tradition martiale.



Roger Itier par Yohann Vayrié

d'un travail corporel exigeant tel que l'imposent les arts martiaux, à la chaleur des expériences émotionnelles que nous devons domestiquer et à la lumière de la connaissance, que nous ressuscitons en nous-même comme une chenille se transforme en papillon.

La liberté de penser

La liberté telle que je la ressens est déjà la liberté de penser. Cette pensée ne doit pas s'enfermer de concepts théoriques qui ne trouveraient pas d'applications pratiques dans le quotidien de nos contemporains. Les arts martiaux sont une école de vie qui nous enseigne qu'à travers une gestuelle codifiée, en apparence rigide, se cache un espace de créativité immense que seuls les vrais initiés savent percevoir.

La liberté de mouvement

La liberté est aussi une liberté de mouvement, la souplesse en est son corollaire. L'amplitude gestuelle cultivée dans certains styles martiaux comme le long poing (Changquan) m'a permis de libérer mon corps et de faire de l'espace un compagnon de jeu motivant : sauts, bonds, positions basses, coups de pieds vertigineux... La liberté du corps facilite le vagabondage de l'esprit tandis qu'un corps entravé enferme un peu plus l'esprit.

La liberté d'attitude

La liberté est aussi une attitude. C'est celle qui s'élève contre l'injustice et les dogmatismes. Être libre permet toutes les audaces ! La vie d'un pratiquant d'arts martiaux est suspendue à cette promesse de devenir un être libre dans une société libre. Le « Wujia », le « chevalier » des arts martiaux chinois est prêt à tout pour rechercher cette liberté en lui et en faire partager les bénéfices à tous. ■

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

PORTRAIT

Roger Itier pratique les arts martiaux chinois depuis plus de 35 ans. 7e Duan, il est diplômé d'État, plusieurs fois champion de France et d'Europe, vice-Champion du Monde, médaillé de la Jeunesse et des Sports, il est l'auteur du « Grand livre du Kung-Fu Wushu » aux éditions De Vecchi. Il est l'un des rares experts en France à enseigner tous les aspects du Wushu.
www.centre-tao-paris.com

Connais-toi toi-même et tu penseras vrai, c'est la seule façon d'obtenir la lumière en soi... N'est-ce pas la première des libertés que nous recommanda le philosophe grec Platon ?

Les étapes de la transformation

Les arts martiaux sont une quête qui s'appuie sur les plans du physique (Qi), de l'émotionnel (Jing) et de la pensée spirituelle (Shen) ; ils correspondent aux trois centres énergétiques appelés Tândien. Les transformations que l'individu vit tour à tour sur ces trois plans l'invitent à devenir plus fort en étant ouvert, plus sensible en étant instinctif, plus profond en étant détaché. Ce que les autres perçoivent de moi, ce que je pense « être » et ce que je suis réellement, ne font alors plus qu'un. C'est au feu

Liao Ch'an Qi Gong

了禪養生坊

Un Espace pour Nourrir la Vie

Centre de Formation de

Qi Gong, Tai Ji,

Méditation Orientale,

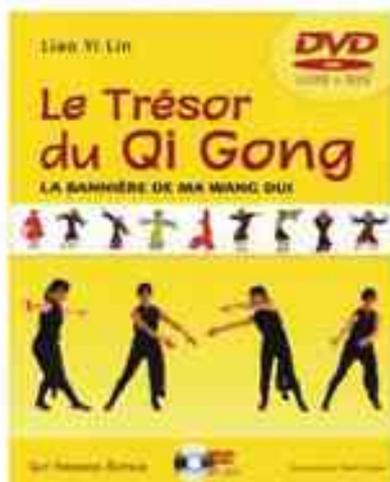
Médecine Chinoise et Culture Chinoise.

<http://www.meditationfrance.com/liao>

liaochanqigong.over-blog.com

Trois grands stages de 5 jours ouverts à tous

en Juillet et en Août 2011, avec l'enseignement de Liao Yi LIN
sur les pratiques diverses de Qi Gong et Méditation, dans la belle nature
en haute Normandie, en Ardèche et dans le Drôme. Consulter le site.



Formation sur trois ans et cours dans la semaine

au 71 rue Robespierre 93400 Montreuil

(tout proche du Lac de Saint Mandé et du bois de Vincennes)

Les stages de formation sont assurés par Liao Yi Lin, expert en Qi Gong et méditation, auteure de : « Le Trésor du Qi Gong, la Bannière Ma Wang Dui », « Fleur de Chine - Parfum de Sagesse Ch'an » et « L'Art de Voir - Qi Gong pour les Yeux » ainsi que par d'autres professeurs chinois et français renommés pour l'enseignement sur la médecine chinoise.

Préparation à l'examen pour le diplôme fédéral français.
Déclaration d'activité de formation enregistrée ce qui permet la
signature de contrats de formation avec les employeurs.

Inscription et renseignements

Liao Ch'an Qi Gong : liaochanqigong@free.fr

01 42 54 85 31 - 09 53 22 63 39



crédit photos: © Hanatsu Miroir, Marie-Anne Baquet

Yon Costes

« Cesser de tout maîtriser. »

propos recueillis par Cécile Bercegeay

Talentueux artiste peintre dont la création est très fortement influencée par sa pratique aguerrie des arts martiaux, Yon Costes se consacre pleinement au raffinement de son art.

GTao : Bonjour Yon, pouvez-vous nous présenter votre univers martial ?

Yon Costes : Je suis artiste-peintre et je pratique les arts martiaux depuis 1989 : le Quan Ki Do, un art martial sino-vietnamien, le Iaïdo, l'Aïkido, le Tai Chi et le Kung Fu. Pendant trois ans, j'ai pratiqué ces cinq arts martiaux en même temps, pour pouvoir vivre ce que disait Miyamoto Musashi, maître de sabre : « Mille jours pour forger et dix mille jours pour polir ». Au bout de trois ans, le rythme devenait très ardu et j'ai décidé d'arrêter le sabre pour ne plus le pratiquer que sous forme de séminaire. J'ai alors découvert la danse contemporaine et j'ai monté à Rennes, un collectif nommé Hanatsu (lâcher prise en japonais) avec une chorégraphie appelée « Du trait à la sphère ». Mes premières œuvres « officielles » sont nées à ce moment-là. En 2006, à partir d'une technique que j'ai nom-

mée Shobudo (qui signifie « Voie de la calligraphie martiale »), j'ai créé des œuvres picturales et fait produire des œuvres photographiques autour du mouvement martial, ce qui a beaucoup plu. Depuis le mois d'août 2010, j'ai arrêté toute pratique martiale pour pouvoir faire fondre l'épée et la dissoudre dans mon cœur. Cela pour faire évoluer ma peinture, car j'ai un caractère très combatif, guerrier, qui ne me permettait pas un réel lâcher prise.

GTao : Comment votre peinture a-t-elle évolué depuis ?

Y. C. : Toutes mes œuvres étaient orientées en fonction de mon expérience martiale ; elles traduisaient les théories que soulèvent les pratiques corporelles par la gestuelle. Cette recherche a fait varier ma production plastique dans laquelle j'ai beaucoup expérimenté la chorégraphie, les performances ou la photographie. Ces « médiums » m'ont permis d'approfondir mes recherches personnelles sur le plan martial et d'établir un dialogue avec le public sur la réflexion de l'union entre le corps et l'esprit. Ma recherche actuelle se dégage maintenant de la stricte transcription martiale par le mouvement et de ses théories et s'adresse au spectateur comme un parcours interne. J'ai longtemps travaillé l'externe et maintenant j'essaie de travailler l'interne. C'est pour cela d'ailleurs que j'ai arrêté la pratique des arts martiaux, pour rechercher plus profondément, plus librement et traduire ce qui m'échappe plutôt que ce que je maîtrise.

GTao : Peut-on dire que votre maîtrise martiale vous a mené vers un nouveau cycle de création ?

Y. C. : Oui effectivement, de part la connaissance corporelle de ce lâcher prise vis à vis de l'entraînement, ma production a grandement évolué en terme de qualité et s'adresse beaucoup plus profondément au spectateur qu'auparavant. Avant, mon travail plastique montrait la transformation du patrimoine de guerre en une création de paix : un savoir de destruction transformé en savoir de création. Aujourd'hui, dans mes œuvres, je sens que je n'ai plus besoin de démontrer cette transformation car elle s'opère toute seule ; elle se ressent, comme une contemplation.

GTao : C'est une voie d'évolution courageuse, comme peut l'être une quête initiatique...

Y. C. : Ma quête continue, d'autant plus que j'ai rencontré sur mon parcours des personnes très avancées qui m'ont récemment encouragées à lâcher le sabre pour aller vers le féminin. J'ai donc, en effet la sensation d'avoir terminé une première étape et qu'un autre cycle s'ouvre.

GTao : Pouvez-vous nous partager ce que vous ressentez et ce que vous attendez ?

Y. C. : C'est simple, je suis très influencé par Shitao, qui cite Confucius : « ma voie est celle de l'unique, de l'unité qui embrasse l'universel ». C'est mon fil conducteur, et pour moi la peinture est la voie évidente. En 2004, c'est Fabienne Verdier qui m'a offert un espace de liberté en me démontrant qu'il était possible et permis pour un Occidental de pouvoir travailler sur une culture qui n'est pas la sienne. Aujourd'hui, mes références sont multiples et la question est de pouvoir absorber tout cela et de le retranscrire librement et avec simplicité.

GTao : Comment votre technique traduit-elle votre esprit ?

Y. C. : Je transpose souvent les concepts pour démontrer leurs connivences. J'ai transposé les arts plastiques dans un domaine chorégraphique où le corps devenait le pinceau et la danse devenait arts martiaux -et réciproquement. Quand j'ai intégré la photographie, j'ai transposé la peinture au sein de la photographie et j'ai transposé le mouvement comme un acte pictural. Je mélange ainsi les supports occidentaux avec les techniques orientales,

tout en jouant sur leurs théories respectives. Mon travail consiste finalement à montrer qu'il existe une affinité et une sensibilité communes et que matériellement, on peut réunir toutes les disciplines en une.

GTao : Comment définiriez-vous l'expression de la liberté dans votre cheminement ?

Y. C. : Sincérité, sérénité et simplicité. Dès lors que l'on travaille sur ces trois axes, on peut trouver une forme de liberté qui correspond à tous. Et au-delà de la liberté personnelle, il s'agit de la liberté que l'on accorde à son prochain, le lien que l'on peut construire avec lui, la qualité de la réception et du don. Un de mes professeurs d'arts plastiques, Gérard Dartois, m'a dit un jour : « Il n'y a qu'un seul secret : donner », et je crois qu'il y a là une clé pour trouver une certaine liberté. Le lâcher-prise est important car dès lors que j'ai abandonné mes ambitions personnelles sur le plan corporel, j'ai cessé de tout maîtriser ! Un tableau silencieux, un mouvement immobile, donnent parfois plus à voir et à ressentir qu'une belle démonstration. ■



« La ligne et le cercle »
2009 - 60x60
Encre, argile et terre sur papier de mûrier fait main, marouflé sur papier de mûrier coréen.
Châssis bois 3 cm.



PORTRAIT

Un DEA d'arts plastiques en poche et 22 ans de pratiques martiales font de Yon Costes un artiste singulier. Multidisciplinaire, ses recherches s'attachent à un fil conducteur, celui de déceler les liens communs entre notre culture et celle de l'Extrême-Orient, et de démontrer que le patrimoine culturel d'un individu l'attache aux autres plus qu'il ne l'en éloigne.
www.yon.book.fr

crédit photo : © Atelier Gramules

Liberté corporelle et *Corps de Rêve*

Un chemin initiatique

par Pol Charoy

Pol Charoy ou l'itinéraire d'un homme engagé, sacré champion du monde de Kung Fu en 1983. La complétude de son cheminement et la force de ses prises de conscience nous interpellent pour incarner ici bas notre « Corps de Rêve* ».

Ma vie chanceuse de jeune homme fut ponctuée en 1983 d'un titre de Champion du monde en arts martiaux, puis de mon intégration dans l'école du cirque d'Annie Fratellini, enfin de mon expérience scénique de danseur et chorégraphe martial. Cette liberté de mouvement liée à la virtuosité et à la beauté du geste « performant » m'a comblé jusqu'au jour où je fus rattrapé par une blessure qui m'immobilisa pendant des mois et remit en question la liberté corporelle chèrement acquise par des heures d'entraînement.

La blessure initiatique

Je cherchais alors à ressentir le plaisir d'un corps libre et affranchi des limites de la pesanteur. Cette blessure devenue initiatique continua son œuvre alchimique en me clouant sur la « croix » d'un lit. Elle me guida vers la prise de conscience que cette recherche de liberté était vaine : tenter d'échapper au « poids » de la pesanteur terrestre pour incarner dans mon corps ce goût de liberté venu d'ailleurs ou bien d'avant... Je me suis petit à petit aperçu que cette quête se manifestait en moi en réponse au sentiment profondément enfoui de l'inévitabilité « mortelle » de mon corps ; ce lieu chargé d'histoires et de mémoires, tant individuelles que transgénérationnelles et transpersonnelles qui façonnent à la fois notre forme, définissent nos capacités, mais aussi nos aspirations et nos désirs. C'est ce corps que je fuyais dans l'espoir, ou devrais-je mieux dire dans le « désespoir », de le voir se transformer par ma pratique martiale pour échapper ainsi à la fatalité de la mort commune à toute vie sur terre. Néanmoins, cette fatalité où l'enjeu était la survie frappait à ma porte d'une manière souvent déguisée (ma mère devenue orpheline à 7 ans ou l'accident de mon père quand j'avais 5 mois)... Ainsi, malgré des heures d'entraînement et de répétitions, je suis resté avec un sentiment d'entrave. Ce que j'accomplissais scéniquement et le sentiment de liberté qui en découlait ne représentaient qu'un dixième de ce que je réalisais avec mon « Corps de Rêve » où mon sentiment de liberté et de chorégraphie était là total...

Suivre mon « Corps de Rêve »

Je me suis donc mis à accorder plus d'attention à celui-ci et à l'intégrer comme un Maître frayant le chemin que j'allais emprunter ; il me suffisait tout simplement de le suivre. Pédagogiquement, c'était une révolution ; il ne s'agissait plus d'apprendre, mais plutôt d'ôter ce qui empêchait l'art, le geste, de se révéler. C'est ainsi que mon regard sur ma pratique corporelle commença à changer, en voyant dans les représentations martiales asiatiques, non plus des phantasmes puérils, mais des « corps de rêve » en action. Mon entraînement, à l'image de la pratique des Yamakasi, prit alors une autre dimension : incarner le mieux possible dans ma vie ordinaire la liberté extraordinaire de « mon corps de rêve » : dans mon art, mais aussi dans tous les aspects de la vie, allant de mes engagements sociaux à mes entreprises professionnelles. Pourtant, ce sentiment de liberté, sous l'effet du temps qui passe, s'estompa à mesure que mes capacités à la performance physique s'amenuisaient. M'apparut alors l'importance du « sentiment de liberté ».

« Atteindre le sentiment de liberté. »

Cultiver le sentiment de liberté

Pendant toutes ces années, je ne m'étais attaché qu'à l'expression du seul mot « liberté » effaçant le « sentiment ». Péchés de jeunesse ! Cette nouvelle révolution bouleversa totalement ma pratique martiale et corporelle. Je décidais alors de décider d'élaguer tout ce qui n'était pas une « liberté durable » et je m'aperçus que ce qui demeurait résidait dans ce fameux « sentiment » de liberté et non la liberté elle-même. Et c'est ainsi, qu'accompagné par Imanou, nous avons cheminé vers la création d'un art corporel, le Wutao, qui insiste sur le fait qu'un geste ou qu'une posture ne sont pas seulement bio-mécaniques, mais aussi bio-sentiments. Depuis, je cultive davantage le sentiment du geste que la performance pour atteindre d'une manière durable le « sentiment de liberté ».

* Cette notion a été créée par Pol Charoy et Imanou Risselard pour signifier que nous possédons une « forme » qui précède ce que nous accomplissons.



PORTRAIT

Ancien champion du monde de Kung-Fu Wushu en 1983 à Taïwan, expert en arts martiaux et énergétiques chinois, Pol Charoy est cofondateur avec sa compagne, Imanou Risselard, du magazine Génération Tao. Il est également à l'origine du Centre d'Arts et d'Écologie Corporelle à Paris. Il a cocréé avec Imanou, le Wutao dont le livre paraîtra en septembre prochain aux éditions Le Courrier du Livre.

www.wutao.fr



INSTITUT DU QUIMETAO
巴黎中醫武術學院

Maître JIAN (7e Dan)

QI GONG TAI JI QUAN (Tai Chi) SHEN QI QUAN DAO DE L'HARMONIE

Sous forme de :
Cours en petits groupes, stages,
formations professionnelles.
Stages ponctuels de Qi Gong
et arts martiaux assurés par des
Maîtres Chinois.
Voyages d'études en Chine.



57, avenue du Maine, 75014 Paris - Tél. : 01 43 20 70 66 - Email : quimetao@gmail.com - www.quimetao.net

WUSHUSTORE

VOTRE BOUTIQUE SPÉCIALISÉE DANS LES ARTS MARTIAUX ET DE SANTÉ CHINOIS

www.wushustore.com

Livres français



L1001 Quintessence du Qi Gong 24,70 €	L1009 Les Huit Pièces de Brocart 12€	L3M003 La Chine au quotidien 18 €	L1002 Da Cheng Quan 20,60 €	L1007 Tai Ji Quan de la famille CHEN 28 €
--	---	--	--------------------------------------	--

Livres culture chinoise



L8001 Le thé et la santé 14,5 €	L8002 Le thé - Joyau de l'empire du milieu 26,7 €	L2001 Les plus beaux poèmes des Tang 19,8 €	L2002 Trente-six stratégies chinoises 15,1 €	L2003 Tolérance 18,3 €
---------------------------------------	--	--	---	------------------------------

DVD chinois (sous-titres anglais)



DW001-35 ShaoLin Technique base 40 €	DW003-32 ShaoLin Tigre 40 €	DW007 Tai Ji Chen 40 €	DVD-8307 Tai Ji formes 08 (2 DVD) 80€	DVD006 Tai Ji Chen 1er enchaînement (2 DVD) 70 €
---	--------------------------------------	------------------------------	--	--

CD audio (Série de musique cristal)



TCO-8058 Cristal Romantique 22 €	TCO-8062 Scottement de Rosée 22 €	TCO-8056 Scottement des Yeux 22 €	TCO-8184 Vibration de Lumière 22 €	CRCCO-094 Souffle de Fleurs 22 €
---	--	--	---	--

BON DE COMMANDE et (ou) demande de catalogue gratuit

(A découper avec à plier et à renvoyer à : Quimetao, 57, avenue du Maine - 75014 PARIS)

Mme Mlle M Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____ Tél : _____

E-mail : _____

Ref.	Titre d'article	Quantité	Prix
_____	_____	_____	_____ €
_____	_____	_____	_____ €
_____	_____	_____	_____ €
Cata	Catalogue gratuit	0	0 €

Frais de Port pour la France métropolitaine (Sauf pour les livres, CD, DVD, et K7) : _____ €

Colissimo sans signature : 12 € pour la 1^{ère} pièce, 1,50 € par pièce supplémentaire.

Colissimo Recommandé : 18 € pour la 1^{ère} pièce, 2 € par pièce supplémentaire.

Pour les produits et les accessoires, l'étranger et les TOM-DOM, nous contacter Total à payer : _____ €

Ci-joint un chèque de _____ € à l'ordre de Quimetao.

(Pour les pays étrangers, paiement exclusif en monnaie locale)

Date : _____ (Une pour accord) Signature : _____

* Prix valables jusqu'au 30 Août 2011

P0511



crédit photo: DR

Jacques Lesage de La Haye

La révolution psycho-socio-politique

propos recueillis par Cécile Bercegeay

Le Samouraï des temps modernes pourrait bien se cacher sous les traits d'un homme engagé qui suivrait sans le savoir la voie de l'impeccabilité. Rencontre simple et dense à la fois avec un libre penseur, anarchiste militant et analyste reichien qui lutte vaillamment pour la liberté.

GTao : Vous avez été incarcéré pendant onze ans et demi et vous avez trouvé la force de vous en sortir et de vous transformer. Quel parcours !

Jacques Le Sage de La Haye : Il ne faut surtout pas prendre pour exemple les personnes qui se sont tirées d'affaire après avoir été enfermées ; elles ne sont pas des exemples, elles sont des exceptions. La résilience, en réponse à l'enfermement, est liée à une charge énergétique qui peut-être due, soit à un potentiel affectif et narcissique primaire qui va resurgir malgré l'étranglement, soit, comme cela fut le cas pour moi, à une telle révolte et une telle colère qu'elle doit ensuite se transformer en potentialité révolutionnaire et subversive. La résilience devient alors un facteur de

renaissance personnelle et d'action possible sur le plan social. Mais l'essentiel est que la révolution intérieure soit faite, car si l'on garde son ancienne mentalité, on reproduit le même système.

GTao : Vous êtes alors devenu anarchiste ?

J. LDLH. : Dans l'attitude anarchiste, il y a un refus de l'ordre établi, un refus de la famille autoritaire et violente, un refus de l'hypocrisie sociale, un refus de toutes les injustices et en germe, l'idée qu'il faut construire différemment la famille, les relations entre les parents et les enfants. Pour moi, la vraie anarchie c'est la démocratie directe, on est en assemblée générale et on décide tout ça ensemble. On gère ensemble la cité, le quartier, les usines et tout le reste.

GTao : Vous avez commencé une auto-analyse en prison. Comment en êtes-vous venu à l'analyse reichienne ?

J. LDLH. : Les vecteurs principaux de la révolte m'ont amené à constater que j'avais été trop loin. La haine que j'ai vécue pendant dix ans en prison et qui a nécessité treize ans pour l'éradiquer était nuisible pour les autres et pour moi-même. Il a donc bien fallu que j'arrive à la transformer. L'auto-analyse que j'ai commencée en prison sur le modèle de celle de Freud et des écrits de Didier Anzieu et Karen Horney a pu régler plusieurs questions, mais pas toutes. J'ai entamé une analyse reichienne pour complètement parachever le travail entrepris. Il m'est apparu assez rapidement que le transfert⁽¹⁾ et le contre-transfert⁽²⁾ étaient indispensables pour qu'un travail atteigne jusqu'aux plus grandes profondeurs. Une personne extérieure à soi peut percevoir des choses que nous-même nous ne verrions pas. Etant sur la terre, on ne voit pas toute la terre, il faut pour cela aller au moins sur la lune... Dans ce sens-là, je me suis dit que la thérapie se devait d'être une thérapie des profondeurs, le ressenti du patient et du thérapeute. Cela me conduisit dans la direction sociale qui est la mienne aujourd'hui.

GTao : Quels sont les principes de liberté pour lesquels vous vous battez aujourd'hui ?

J. LDLH. : J'ai décidé de repartir sur des concepts critiques constructifs et non plus agressifs. Avec le concept d'égalité entre les femmes et les hommes d'abord, le concept clé des rapports humains : le désir et la liberté, ensuite. Le désir entre les hommes et les femmes, c'est la pulsion de vie en lien avec des principes de liberté : je ne suis libre qu'à partir de la liberté d'autrui, jamais je n'imposerais mon désir ou ma volonté et il n'est pas question que quiconque m'impose son désir et sa volonté. Avec le concept de liberté, il ne s'agit pas seulement de nos relations individuelles, mais aussi de nos relations collectives : com-

ment élève-t-on des enfants dans la famille ? Comment les instruit-on ? A l'école, dans les lycées et les collèges, on les acculture. Comment fonctionnent les diverses parties de cette société : l'entreprise, le commerce, les représentants du peuple ? Comment faire pour parvenir à vivre ces idées et à les retransmettre ? Pour moi, il existe deux angles d'attaque : l'un est celui de l'éducation, l'autre réside dans la gestion de la société et là, le combat est très difficile car il existe une sorte d'intransigeance et d'intolérance à la déviance, à la critique et à la marginalité. Cela implique que toutes les personnes qui ne sont pas dans la norme doivent être traitées. Et comme disait Bernard de Freminville : « Je constate que nous maltraitons tous ceux qui pensent de manière déviante par rapport au système ». On répond à la délinquance par l'enfermement. Or, je n'ai jamais vu nulle part que l'enfermement ait été éducatif. Et celui qui dévie psychologiquement, parce qu'on l'aura fait imploser, on le dirige en psychiatrie. Je le répète : l'enfermement n'est pas thérapeutique, il ne fait qu'aggraver le problème posé et entraîne la récidive.

GTao : Pour transformer la société, la prise de conscience individuelle est donc bien essentielle ?

J. LDLH. : Oui, mais pour moi le travail sur soi et le travail sur le social sont concomitants et doivent être faits en même temps. Si l'homme va bien, mais dans un ordre qui fonctionne mal, il sera victime de la peste émotionnelle⁽³⁾ : « le premier qui dit la vérité est assassiné » a chanté Guy Béart. Et dès lors que des problèmes psychologiques prennent le pas sur le respect de l'autre et le respect des fonctionnements sociaux, automatiquement, le piège du système autoritaire et de la dictature pointe à l'horizon. Il y a donc un travail de thérapie individuelle, voire collective, à envisager. Mais qui en a vraiment conscience et qui l'accepte ?

Une thérapie qui reste verbale ne suffit pas. Il faut aussi avoir acquis le discernement en psychologie pour reconnaître les profils psychologiques des êtres humains sans les juger. Pouvoir évaluer la qualité de la personne : sa générosité, sa tendresse, son désir, sa capacité d'amour, sa capacité d'altruisme, sa prise de conscience politique, son engagement psychologique, individuel et collectif, politique et humanitaire. Les problèmes ne sont pas toujours psychologiques, et ceux qui, intellectuellement, répètent tout le temps la même chose, à mon avis, n'ont pas été jusqu'au fond. Pour y aller, cela implique que l'on travaille au niveau du corps, parce qu'il est le soubassement des problèmes psychologiques et que les problèmes psychologiques sont l'émanation des problèmes corporels. Cela veut dire

s'orienter vers une thérapie psycho corporelle, mais aussi sociale, tenant compte de l'insertion dans la famille, dans les réseaux sociaux, dans la société, dans les institutions... Cette remise en question doit être effectuée dans le travail thérapeutique car la prise de conscience intellectuelle ne suffira jamais, tout comme les décharges affectives et émotionnelles aux confins du corps et du psychisme, il faut ajouter la dimension sociopolitique qui fait que ce que l'on a compris au niveau individuel et au niveau familial doit être aussi compris au niveau sociopolitique.

GTao : Pouvez-vous nous parler de cette thérapie psycho-corporelle : l'analyse reichienne ?

J. LDLH. : Ce qui fait le lien entre le corps, le psychisme et le social, c'est l'énergie. Il est important de prendre en compte son existence et de réussir à la reconnaître, la ressentir, se la représenter, la percevoir, la toucher, ou au moins en toucher les effets et en ressentir les symptômes, en suivre les mécanismes.

S'apercevoir aussi des inhibitions qui l'étranglent. Quels sont les blocages qui l'empêchent de circuler ? Quels sont les stimuli, les pressions, les touchers qui vont l'aider à progresser, à jaillir, à innover le fonctionnement psychosomatique ?... Jusqu'à permettre de surmonter ces étranglements et ces inhibitions pour que cette circulation globale permette un épanouissement progressif du corps et donc du psychisme. C'est aussi par l'intermédiaire des affects et des émotions qu'une insertion sociopolitique devient possible.

C'est un travail considérable, très long, avec de grandes prises de conscience et des décharges émotionnelles qui s'enchaînent et se répercutent les unes, les autres. C'est un travail où l'on réapprend le désir et l'amour, dans un respect mutuel total où il n'y a aucune prise de pouvoir. Peut-être alors qu'un travail sur nous pendant des années permettra de voir des personnes réparées, épanouies, heureuses, libres et respectueuses de la liberté des autres. A ce moment-là, elles pourront alors, si le système explose, si la révolution surgit, être capables de gérer le fonctionnement social. ■

(1) Transfert : c'est la reviviscence de désirs, d'affects, de sentiments éprouvés envers les parents dans la prime enfance, et adressés cette fois à un nouvel objet, et non justifiés par l'être et le comportement de celui-ci.

(2) Contre-transfert : il désigne le sentiment inconscient qu'éprouve l'analyste en réaction aux sentiments inconscients ressentis par l'analysé dans le travail d'analyse.

(3) Peste émotionnelle : Wilhelm Reich la définit « comme une biopathie chronique de l'organisme, conséquence directe de la répression, sur une vaste échelle, de l'amour génital ».

Jamais je n'imposerai mon désir aux autres.



PORTRAIT

Psychologue, psychanalyste reichien et écrivain français, Jacques Lesage de La Haye est l'auteur de nombreux ouvrages dont, « La guillotine du sexe », « Introduction à la psychanalyse de Reich de Jacques Le Sage De La Haye ». Il a également préfacé « Le corps en thérapie », de Pascal Matrat, aux éditions Chronique Sociale. Anarchiste militant, il lutte contre l'enfermement dans les prisons et les hôpitaux psychiatriques.

Liberté, liberté, liberté...

Je ne sais pas si j'ai envie de te chanter ou de te crier.

par Imanou Risselard

Si la voie est un cheminement, elle implique tout notre être et son histoire. Imanou Risselard, dans ce texte, nous montre toute la conscience et la force d'amour que nécessite un engagement authentique.

Liberté... Ce mot sonne à mon oreille comme les cloches de ces navires qui par temps de brouillard tintaient pour signaler leur présence. Au cœur de leurs entrailles, au fond de cales, pour toute marchandise, des êtres humains ! Le fond de ces bateaux porte pour toujours l'empreinte indélébile de ce commerce homicide marquant à jamais nos mémoires.

A cette évocation...

A cette évocation, mes yeux se voilent, mon regard flotte dans le vague, il n'y a plus rien qui

puisse le retenir... A la surface de ma chair plus aucun mouvement, je ne suis plus qu'une mer d'huile tandis que dans le tréfonds de mon être, c'est un raz-de-marée d'images, de souvenirs et de récits qui se mélangent et me submergent. Alors, devant mes yeux grands ouverts et pourtant fermés à ce qui se déroule devant eux, s'ouvre au même instant au-dedans de moi une porte sur un espace transpersonnel qui me donne accès à toute la mémoire collective de tous ces corps charriés par ces flots vivant au travers de mes propres cellules. Tous, oui tous, étaient mes ancêtres... Qu'ils eurent été entra-

vés par des chaînes ou qu'ils eurent été ceux qui entravaient par ces mêmes chaînes. Qu'ils eurent été ces êtres humains à la liberté volée, jetés par-dessus bord dans le fin fond de l'océan, les fers aux pieds, ou ces voleurs de liberté qui les jetaient par-dessus bord. C'est cet héritage, cette mémoire de sang, de vie et de mort, cette mémoire métissée qui coule dans mes veines, qui s'anime alors en moi.

Je me souviens...

Je me souviens de la première fois où j'ai posé les pieds sur la terre des Antilles... Les portes de l'avion s'ouvrent, je suis littéralement enveloppée et écrasée par la chaleur. Aussitôt, une foule d'odeurs que je ne connais pas emplissent mes narines, à me couper le souffle. Je suis comme plantée et j'ai peine à avancer un pied devant l'autre tant le poids de cet héritage, sans le savoir encore, pèse sur mes épaules. J'ai à peine dix ans et je ne me doute pas alors que les incidents que je vais y vivre ont un lien avec cette mémoire ancestrale. Par deux fois, j'ai risqué de me noyer. Par deux fois j'ai été sauvée de justesse de la noyade. Ces deux événements n'avaient apparemment laissé aucune trace en moi car j'avais ensuite continué cet été-là à nager dans les vagues avec l'insouciance d'une enfant... Si ce n'est que bien des années plus tard, j'allais voir apparaître et surgir une peur phobique de l'océan, comme si quelque chose d'indicible rôdait au fond de la mer pour venir me happer à un moment ou à un autre.

Quelques années plus tard...

Quelques années plus tard, en empruntant le chemin de la connaissance de soi, j'ai regardé de plus près ma relation à l'océan et j'ai découvert qu'au-delà de ma peur, il y avait un désir. Oui! Celui d'être emportée à mon tour; c'était le seul moyen qu'inconsciemment j'avais alors trouvé pour m'ouvrir à cette partie redoutée de mon histoire et peut-être, de pouvoir l'entendre. Cette « chose » tapie et rôdant dans les fonds abyssaux me suivait quelles que soient les mers où je nageais. Elle m'effrayait et m'attirait irrésistiblement tout à la fois. Cette chose n'était autre que tous ces êtres morts, vivants dans ma mémoire, prisonniers d'une tragédie que l'on veut oublier, refoulés dans le fin fond des océans de notre inconscient collectif; des hommes et des femmes vendus à l'autre, l'étranger, par leurs propres frères, leurs semblables, par des chefs de tribu séduits par des trésors de pacotilles, prêts à tout pour assouvir leurs besoins de puissance et de pouvoir sur les leurs...

Et que dire...

Que dire de ces natifs qui vivaient originellement sur les îles des Antilles, les Arawaks (300 ans après JC). Eux aussi, hélas, ont été décimés

physiquement et culturellement, au point d'être aujourd'hui oubliés dans l'idée populaire que nous faisons du métissage antillais trop souvent limité aux blancs européens et aux noirs d'Afrique. Tous ces peuples se sont mêlés, de force ou de gré, au fil des colonisations, pour donner naissance à une véritable identité de la culture créole: la créolité.

Lorsque j'ai pris la mesure...

Lorsque j'ai pris la mesure de l'ampleur de ces continents internes s'entrechoquant silencieusement en moi, je ne voyais aucune porte de sortie. Je me sentais prisonnière dans mon propre corps fait d'identités multiples en lutte. Les seuls moyens pour en sortir furent la maladie, la folie ou bien de faire taire toutes ces voix par un geste désespéré et irréversible...

Pourtant, malgré tout ça...

Pourtant, malgré tout ça, seule face à ce gouffre d'insolubilité, en silence et dans l'indifférence, j'ai lutté de toute mon âme et de tout mon corps, je me suis accrochée pour ne pas succomber. Je n'ai pas eu d'autre choix que de pacifier tous ces peuples qui vivaient et vivent en moi, d'arrêter cette schizophrénie invisible à l'œil nu et de faire naître une voix face à toutes ces voix. J'ai cessé d'être partisane, de donner raison tantôt plus à l'un ou tantôt plus à l'autre, après être passée de la danse classique à la danse africaine, du Wushu à la Capoeira, des croyances tribales aux analyses sociétales, du Vaudou à l'ethno-psychiatrie. J'ai eu beau chercher dans la religion et la science une réponse, un responsable qui pourrait m'expliquer toute cette folie humaine, cette bêtise, il faut que je vous le dise, je ne n'ai pas plus rencontrer de dieux que je n'ai vu traîner la moindre queue d'un diable ou aperçu l'empreinte de son sabot. Et je n'ai pas plus trouvé d'explications cartésiennes. Mais ce que j'y ai seulement et toujours trouvé, je vous l'assure, c'est la trace de l'homme! Alors, j'ai cessé tout mouvement schizophrénique.

J'eus alors la révélation...

La révélation de voir les oppositions s'abolir pour laisser place à une intelligence accrue de mes sens, une écoute sensorielle, la voie de l'union; ce chant qui fait vibrer mon corps de toutes ces voix, de toutes ces notes autrefois discordantes qui s'entrechoquaient les unes contre les autres. Aujourd'hui, elles vibrent enfin les unes avec les autres en ouvrant la voie à une voix réellement métissée. Cet harmonique est le chant de l'alchimie, de la liberté et de toute cette force d'amour qui m'a permis de pardonner, de me pardonner, de réaliser que je ne pouvais pas me mouvoir sans m'émouvoir de ce qui s'anime en moi. Je ne sais combien de larmes se sont écoulées sur mes joues à chaque

Cette force qui s'enroule et se déroule en spirales.



PORTRAIT

Imanou Risselard est avant tout une créatrice inspirée par les sens du sacré exprimé dans l'art scénique (masque neutre, danse), pictural et corporel. Aujourd'hui, après avoir investi ses qualités dans le magazine Génération Tao et le Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle (qu'elle a co-crées avec Pol Charoy), elle se consacre au Wutao® et à la Trans-analyse®.
www.wutao.fr

fois que cette conscience particulière du mouvement prenait corps en moi. C'est cette conscience qui m'a amené et m'a permis de créer le Wutao avec l'homme que j'aime depuis 20 ans déjà...

C'est cette liberté que j'essaie de transmettre

C'est cette liberté que j'essaie de transmettre dans le Wutao, quel que soit le passé auquel nous appartenons et auquel nous sommes fidèlement enchaînés; cette force douce qui s'enroule et se déroule en spirales, se glisse dans les moindres replis de nos tissus, défroissant et libérant au passage les empreintes de notre passé. Faire la paix, oui, et laisser glisser délicatement de nos épaules la cape épaisse de notre histoire, accompagnés du souffle, compagnon indissociable de cette alchimie qui fraye un chemin pour que la parole et la mémoire soient rendues à ces terres muettes de notre corporalité.

Ce souffle que nous chevauchons pour aller à la rencontre de nos espaces intérieurs, tel le tambour du chaman, abroge les frontières érigées par nos pensées et nos émotions étriquées qui demeurent dans une dualité infernale : pour

ou contre l'autre, soumises ou asservissantes et je ne sais quoi d'autre encore tant la liste est longue.

Ce souffle nous élève et nous transporte, nous transfigure, qu'il soit présence douce, pianissimo, rythmé allegro ou fortissimo. Ce souffle que nous devons rendre à l'instant de notre mort. Mais si nous disons « rendre », c'est bien qu'il nous a été donné et s'il nous a été donné, c'est bien pour quelque chose et ce quelque chose pour moi, c'est « éveiller l'âme du corps » de tout ce qui l'entrave pour jouir de la liberté d'incarner le mystère de notre présence à la vie. En tout cas, j'aime à le croire, ou plutôt, j'aime à le voir. Alors, imaginez ma joie lorsque je transmets le Wutao et que je vois sous mes yeux ce moment se produire ; ou quand les corps se « transforment », se « déchaînent », se libèrent, qu'ils chantent et dansent, libres et inspirés par le souffle. ■

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

LE SOUFFLE DE LA LIBERTÉ



crédit photo © Brian Jackson - Fotolia.com



Au commencement était le verbe. Au commencement était un souffle... Tel ce premier grand inspir qui remplissait nos poumons d'air à l'heure de notre venue au monde. Et si Leonard Orr* avait raison? Et s'il nous fallait défroisser la mémoire de ce premier instant où nous avons commencé à respirer? Et si notre liberté passait par la libération de notre souffle? Ce souffle entravé par des émotions refoulées, des peurs et des colères, des joies et des tristesses, des non-dits, des souff-

frances... Quand il se fluidifie. S'amplifie. S'intensifie. Circule avec puissance et délicatesse. Alors, que se passe-t-il? Une respiration consciente peut à présent nous traverser et nous accompagner le temps d'une vie, jusqu'à notre dernier soupir. En état de transe, d'extase ou de plénitude, son esprit, léger et puissant, frais et chaleureux, anime nos célébrations, nos chevauchées amoureuses, nos créations inspirées et nos élans de vie, nos moments les plus intimes et nos passages les plus douloureux aussi. Quand il s'essouffle, il y a de la résistance dans l'air; quand il se déploie, nous sommes ivres de bonheur!

Je goûte chaque jour le plaisir d'une respiration douce comme du miel, subtile comme l'air, dense comme un soufflet de forge. J'entends ses rythmes. Je perçois son cycle. Aspirée vers le ciel, elle me galvanise. Attirée par la terre, elle m'enracine. De la naissance de ce premier inspir jusqu'à mon dernier soupir, elle m'accompagne. Elle m'incarne. De mes folles envies à mes aires de repos, je la cultive. Je la nourris. Je m'en amuse. Et je me souviens avec tendresse de toutes mes retenues, de toutes mes craintes, de tous mes passages en force pour la libérer. Coûte que coûte. Aujourd'hui, la respiration est devenue souffle. Il réalise son alchimie** et il m'enseigne... Quoi? La liberté.

Delphine Lhuillier

*Leonard Orr a créé dans les années 1970 une technique de respiration consciente appelée *Rebirthing*.

** L'art du Souffle Alchimique® a été insufflé par Pol Charoy et Imanou Risselard. En pratique, une respiration « pulsatoire » précède la respiration pulmonaire.