





Désignés comme les organes de notre perception, les sens se retrouvent au cœur de notre relation au monde. Aussi les traditions spirituelles leur ont-elles attribué un rôle essentiel. Certaines, comme le Bouddhisme — tel qu'il est souvent enseigné — invitent les pratiquants à « s'isoler » de leurs perceptions, sources de nos désirs et de nos souffrances. Dans la tradition chamanique au contraire, ils sont les vecteurs d'une autre perception du monde. En état de

L'ÉNERGIE DES SENS

conscience « amplifié », les yeux « entendent » une autre réalité, les oreilles « voient » des sons nouveaux... La sensibilité est accrue. Pour les Taoïstes, vous découvrirez dans l'article de Georges Charles qu'il est essentiel d'affiner nos sensations pour prendre conscience de nos déséquilibres. Ainsi les Qi Gong de Ling Pao Ming et du Ma Wang Dui participent-ils à l'amélioration des sens. A travers la phonothérapie, vous découvrirez le pouvoir guérisseur de la voix, et à travers le Do In, la force harmonisante du toucher. Quant à la proprioception ou l'équilibration, vous verrez à quel point des pratiques « globales » internes comme le Tai Ji Quan ou le Wutao peuvent affiner, amplifier, voire révolutionner nos sens.

Qi Gong de *Ling Pao Ming*

La pratique des perceptions sensorielles

texte et illustrations par Georges Charles

Suivant les principes de l'école taoïste du Ling Pao Ming, les sensations permettent tout simplement de réaliser une liaison harmonieuse entre le macrocosme, qui est la nature, et le microcosme, qui est l'être humain.

Dans la pratique du Qigong taoïste du Ling Pao Ming, ou « Clarté du Joyau Ecarlate », il existe un exercice important consacré aux perceptions sensorielles.

Cinq perceptions sensorielles et Cinq Éléments

Par le biais des sensations (Tang) ou des perceptions sensorielles (Ganjue), nous mettons directement en relation un organe et ses fonctions avec les mouvements de la nature que sont les saisons de l'année et les périodes de la journée. Cette pratique est donc issue de l'énergétique chinoise classique décrite d'une part dans le *Livre des Rites (Li Ji)* et, d'autre part, dans le *Traité de la Médecine Interne de l'Empereur Jaune (Wangdi Neijing Su Wen)*. Ce classique explique: *Il n'y a rien dans l'esprit (Shen) qui n'y soit parvenu par les sens (Tang). Au Printemps, les yeux informent les muscles et tendons du travail à accomplir. La vue est mise en relation avec l'énergie du Foie qui engendre l'entité viscérale Hun qui est « Principe Vital ». En Été, la main informe la circulation afin de régulariser celle-ci en surface ou en profondeur. Le toucher est mis en relation avec l'énergie du Cœur qui engendre l'entité viscérale Shen qui est « Esprit ». En Automne le nez informe la respiration de la qualité de l'air inhalé. L'olfaction est mise en relation avec l'énergie des Poumons qui engendre l'entité viscérale Po qui est « Manifestation sensitive ». En Hiver l'oreille informe le squelette des risques de bris ou de chutes. L'audition est mise en relation avec l'énergie des Reins qui engendre l'entité viscérale Zhi qui est « Force de la Vertu ». Pendant les saisons intermédiaires la bouche informe la gustation de la qualité des aliments ingérés. Le goût est mis en relation avec l'énergie de la Rate qui engendre l'entité viscérale Yi qui est « Intention ». Le goût qui gère la nutrition (Yinshi) permet également d'équilibrer, de répartir et d'harmoniser. On distingue donc cinq perceptions sensorielles fon-*

damentales rattachées aux Cinq Éléments, donc aux Cinq Saisons et même à Cinq manifestations spécifiques liées à l'Esprit, donc au comportement humain. Cela donne lieu à un exercice particulier à partir de l'assise paisible (Zuo) ou de la posture debout (Zhan).

Les sept sens !

- Le matin (printemps) est lié à la vue (voir - Jian) et s'effectue dans une phase d'inspir.
- Le midi (été) est lié au toucher (contact direct ou différé - Mo) et s'effectue dans une phase d'expir.
- L'après-midi (5e saison) est lié au goût (Chang) et s'effectue dans une double phase d'inspir et d'expir.
- La soirée est liée à l'olfaction (sentir - Wen) et s'effectue dans une phase d'inspir.
- La nuit est liée à l'audition (entendre - Ting) et s'effectue dans une phase d'expir.

Il est explicité que l'équilibre, qui correspond à un autre sens, se rattache à l'élément Terre et est donc également dépendant des cinq autres sens. Il n'est pas question dans le texte chinois d'un sixième sens qui serait la « proprioception », donc la capacité à se situer dans l'espace, mais cet exercice permet bien évidemment de relier le terrestre (Ti = la Terre) et le spatial (Tian = le Ciel), et ceci en fonction des Orients (Est - Sud - Ouest - Nord - Centre) et des saisons. Dans une certaine mesure, on pourrait également parler d'un « septième sens » qui est le sens d'alerte: on « ressent » ou on « pressent » quelque chose d'inhabituel aux sens. Et Wang Zemin (Wang Tse Ming), initié taoïste du Ling Pao Ming, ajoutait: *Sans oublier un sens essentiel qui manque à beaucoup dans ces pratiques: le sens de l'humour !*

Affiner ses sensations et percevoir les déséquilibres.

L'équilibre des cinq saveurs

Lorsqu'il est question de pratique des perceptions sensorielles, donc des sens, on objecte souvent le fait que le chapitre 52 du *Dadejing*



PORTRAIT

Pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France, Georges Charles découvre aux Etats-Unis le « Cong Fu ». Il commencera à enseigner le Wushu en 1974. Lassé des débats fédéraux, il initie la création de la Convention Nationale des Enseignants des Arts Classiques du Tao. Il est également auteur de plusieurs ouvrages dont « Le rituel du dragon », éd. du Chariot d'or.

UNE PEU DE PRATIQUE...

POSTURE PREPARATOIRE : à partir de la posture, assise les mains, paumes vers le ciel, reposent sur les cuisses.



VOIR : printemps et foie

Les mains montent, paumes vers le ciel, vers le visage, le mouvement s'effectue en phase d'inspir. Différenciez ce qui est proche de ce qui est lointain, ce qui est immobile de ce qui est mobile.



TOUCHER : été et cœur

En ployant peu à peu sur l'avant, les paumes se tournent vers le sol et viennent toucher celui-ci. Le mouvement s'effectue en phase d'expir. Différenciez le non-contact du contact, ce qui est dur ou souple, sec ou humide, chaud ou froid, plein ou vide.



SENTIR : automne et poumons

Les mains restent en contact avec le sol. Tout en demeurant légèrement ployé, le corps se redresse peu à peu. Le mouvement s'effectue à nouveau en phase d'inspir. Il convient d'élargir l'olfaction : pressentir, sentir, ressentir, consentir.

ECOUTER : hiver et reins

Les mains restent en contact avec le sol et le corps ploie à nouveau en phase d'expir. Il convient alors d'élargir l'audition. Situez l'origine des sons, leur intensité, leur déplacement.

GOÛTER :

début 5^e saison et rate

Les mains restent en contact avec le sol et le corps déploie et ploie légèrement : déployez en phase d'inspir, et ployez en phase d'expir. Il s'agit donc de reprendre une respiration complète, profonde et calme en inspirant et en expirant plusieurs fois, en déployant et en ployant plusieurs fois.

EQUILIBRER : fin de la 5^e saison et estomac

L'inspir et l'expir, donc la respiration, s'approfondissent et se ralentissent. Puis maintenez en phase intermédiaire, à mi chemin entre la flexion et l'extension, entre l'inspiration et l'expiration, et ceci quelques secondes.

Terminez l'exercice en ramenant les mains sur les cuisses, paumes vers le haut. Le buste demeure droit, la colonne vertébrale étirée.

de Laozi explique: *Les cinq couleurs aveuglent la vue de l'homme. Les cinq sons assourdissent l'ouïe de l'homme. Les cinq saveurs gâtent le goût de l'homme...* Or, il existe un commentaire également très classique du *Neijing* concernant ce passage: *Puisque les cinq saveurs entretiennent le corps (Xing) et que le Qi peut provoquer la transformation de l'Essence (Jing), les cinq saveurs si elles sont anormales peuvent nuire au corps et le Qi si il est troublé peut porter atteinte à l'Essence.* Il est ajouté: *Le Qi est souvent troublé par les cinq saveurs si celles-ci sont anormales ou excessives.* Dans cette vision des praticiens, c'est l'excès ou la perturbation qui provoque le déséquilibre. On pourrait donc traduire autrement la proposition du *Daodejing*: « Trop de couleurs nuisent à l'œil, trop de sons nuisent à l'oreille, trop de saveurs nuisent au goût. », et ajouter: « Des couleurs anormales fatiguent l'œil, des sons dissonants épuisent l'oreille, des saveurs perturbées endorment le goût ». Cela a donc un rapport direct avec le quantitatif et le qualitatif. Et il est question de simplement rechercher « la juste mesure ».

Affiner les sensations

La pratique des perceptions sensorielles a donc pour but d'affiner les sensations afin de déterminer si les couleurs, les formes, les odeurs, les sons, les saveurs sont équilibrés ou perturbateurs, donc généralement pathogènes. Il est simplement question, étymologiquement, de « bon sens ». De ce que l'on nommait autrefois la « sapience » qui est la sagesse innée permettant, justement, de reconnaître les saveurs (*sapor*). Celui qui en est incapable était donc, encore étymologiquement, un « insensé ». La pratique des sens est donc, au contraire, « sensationnelle ». En Chine un crétin est traditionnellement qualifié de Wu Pu Ku Feng: « qui ne

connaît même pas les cinq saveurs! ». Cette notion de « bon sens » en Chine rejoint celle de l'engendrement (Sheng) où les choses et les êtres se transforment et évoluent naturellement au fil des jours, des saisons, des années, des cycles. Elle s'oppose à celle de la domination (Ke) aboutissant à la destruction qui se produit lorsque le mouvement s'inverse (Ni) à contresens ou dans le mauvais sens. Lorsqu'on pratique cet exercice du Ling Pao Ming (voir, toucher, sentir, écouter...), on se rend rapidement compte qu'il ressemble fort à un grand salut rituel qui pourrait s'effectuer agenouillé et que l'on retrouve dans les pratiques japonaises classiques. En précisant qu'en chinois (Wei), en japonais (Rei) comme en français (Salut), il est question de santé (*salus* en latin qui donne « salulaire » ou au contraire « insalubre »). En réalité, ce travail des perceptions sensorielles, donc des sens, permet de se rendre compte que la liaison microcosme-macrocosme place l'être humain entre ciel et terre. Terre (Ti), Etre Humain (Ren) et Ciel (Tian) représentent, suivant le chapitre 14 du *Daodejing*: *L'Invisible, l'Impalpable, l'Inaudible qui, finalement, se réunissent (s'harmonisent) en Un.* C'est le Jing (Essence), le Qi (Energie) et le Shen (Esprit) qui finalement s'harmonisent au sein du Tao. Les trois pulsions ne font qu'une qui est le Taisu (Grand Flux) qui anime le Taiji (Grand Faîte) et engendre la multitude (Wan). Cela va donc très largement au-delà d'un simple exercice et rejoint l'Alchimie Interne (Nei Dan) où l'on transforme le « grossier » en « subtil »: *Mieux vaut rechercher ce qui est subtil dans le grossier que de se contenter du grossier dans le subtil* écrit Wang Yang Ming.

Pour en avoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

L'art du *Do In*

Entretenir notre santé par le toucher

par Isabelle Lauding

Simple et efficace, des gestes quotidiens qui affinent nos sensations par notre toucher, pour l'équilibre de notre santé.

Do in, en japonais, se dit Daoyin ou (Tao-yin) en chinois. Dao ou Do signifie la Voie et Yin: entretenir, favoriser. Le Do In nous propose « d'entretenir la Voie » ou d'expérimenter « l'art d'entretenir la santé ». Sous ce vocable, nous trouvons en effet différentes pratiques visant toutes le mieux-être et la longévité. Et parce que cet art se fonde sur les

principes de la philosophie taoïste et ceux de la médecine chinoise, les techniques proposées s'adressent fondamentalement au Qi, en l'occurrence notre énergie vitale, physique et psychique. Il s'agit d'auto-traitements sur les méridiens et points d'acupuncture et d'exercices corporels et respiratoires. Ces pratiques tendent à rétablir ou à conserver une libre et harmonieuse circulation des énergies dans notre corps-esprit. Ce sont les auto-traitements que je souhaite présenter ici. Les techniques en sont relativement simples et donc abordables par tous.

L'art de l'auto massage

Si la localisation des méridiens et points d'acupuncture s'acquiert dans les cours et livres spécifiques, il n'est cependant pas nécessaire d'avoir des connaissances en énergétique chinoise pour commencer à pratiquer le Do In et à en tirer bénéfique. Car fondamentalement, cet art de l'auto massage s'adresse à nos sens. Il nous incite à percevoir l'énergie, simultanément sous nos doigts et dans notre corps, puis à la mobiliser. Mais avant d'entrer en relation avec l'énergie, que se passe-t-il dans cette rencontre de ma main avec ma peau ? Je me relie à moi-même et me découvre. J'éveille des zones et simultanément, je baigne dans la sensation que le toucher révèle. Je touche mon corps du pouce. Le dialogue s'instaure entre pouce et peau. Mais que perçoit mon pouce ? Et quelles sensations naissent en moi de ce contact ? Ma perception se limite-t-elle à la zone touchée ou bien y a-t-il résonance ailleurs dans mon corps ? Je voyage... sans programme ni destination. Lors de ce cheminement d'un lieu à l'autre du corps, tout mon être se branche sur un mode d'écoute sensorielle. Grâce à lui, j'expérimente et savoure les mouvances énergétiques internes sans avoir besoin de les interpréter.

Respecter le protocole

Si l'expérience est infinie et non programmée, le déroulement d'une séance de Do In respecte un protocole précis. Il s'agit d'un soin global appliqué manuellement sur l'ensemble du corps. Nous partons toujours de la tête pour descendre vers les pieds et allons du centre du corps vers la périphérie. Sur les membres, selon le but recherché, il est également possible de



photo: Herman Lauding

suivre la circulation du Qi, c'est-à-dire de descendre vers les doigts ou les orteils sur les méridiens Yin (faces internes des bras et des jambes) et de remonter en sens inverse sur les méridiens Yang (face externe). Dans certains cas, comme celui de l'hypertension par exemple, il est judicieux de conserver la direction: centre du corps – extrémités afin de ne pas ramener trop d'énergie vers le cœur. Le Do In est un soin essentiellement équilibrant puisque nous traitons le corps entier et de ce fait, passons sur l'ensemble du réseau énergétique abordable. Nous pouvons néanmoins, au cours de la séance, nous attarder sur un point tendu ou douloureux, vide d'énergie ou saturé. Ou encore, travailler certains points spécifiques, en regard de la saison ou d'un déséquilibre particulier. Différentes techniques sont employées pour s'adresser à l'énergie selon la zone sollicitée et les besoins personnels du moment.

Les techniques de base

- Picorage: du bout des doigts, sur le crâne par exemple et le visage.
- Lissage: du plat des mains ou des doigts, sur le front, les joues, les ailes du nez, le cou, tout le long des membres et des flancs.
- Pétrissage: à pleine main. Pour la nuque, les membres, les mains et doigts.
- Percussions: elles s'effectuent avec le poing soûplement fermé, toutes les articulations du bras relâchées. Ou bien avec la paume de la main formant une coquille, les doigts serrés mais souples. Percussions sur le dos, les épaules, les bras, les jambes, la plante des pieds.
- Frottements: en rotation avec la paume de la main sur une zone à réchauffer et/ou pour activer la circulation. Frottements en rotation des mains sur l'abdomen et sur la région des reins.
- Pincement: du lobe de l'oreille, de l'extrémité des doigts et des orteils. Stimulation forte.
- Pression de la pulpe du pouce: sur des points d'acupuncture, des points sensibles ou douloureux; la pression s'effectue dans l'expir.
- Pression-rotation: Main, doigts ou pouce massent en rotation une zone (peu importe le sens de rotation dans notre école).
- Etirements des différents segments du corps (et donc des méridiens). Ils activent la circulation de l'énergie et du sang.

C'est à vous...

A vous maintenant d'entrer dans l'expérience. Juste s'asseoir dans la posture seiza (à genoux) ou bien en tailleur sur un coussin ou encore sur une chaise, si la posture au sol est inconfortable. Puis se poser en soi-même. Laissez-vous mentalement descendre dans votre bassin, (tan dien inférieur ou hara pour les Japonais). Y activer paisiblement votre respiration. A partir

de cet ancrage dans votre hara, votre dos peut se détasser, votre corps s'ouvrir. Il est très important d'acquiescer et de conserver une sensation d'espace intérieur, car « le vide » garantit une plus libre circulation de votre énergie depuis votre hara vers vos mains. Cet espace intérieur se nourrit de la détente musculaire et articulaire tout autant que du calme psychique. Accordez du temps à ce ressenti ainsi qu'à l'installation du lâcher-prise. C'est en éveillant votre capacité d'écoute sensorielle que vos doigts vont faire parler les points et que les points vont entendre vos mains. Le corps délié et respirant, l'esprit paisible, la pratique du Do In peut commencer. Composez votre séance en suivant bien le protocole: de la tête vers les pieds et du centre du corps vers la périphérie. Choisissez la technique appropriée à la zone sollicitée. Chaque technique s'effectue plusieurs fois sur le même segment corporel. La respiration demeure lente, l'accent étant mis sur l'expir. S'il est fondamental de passer tout le long du corps, la durée d'une séance peut néanmoins varier de dix minutes à une heure. Il est possible d'employer une seule technique tout au long d'une séance courte; les lissages par exemple, à effet drainant pour la circulation du Qi et du Sang ou bien les percussions, plus stimulantes. Lorsque vous rencontrez une zone douloureuse, prenez le temps de la masser, de la faire respirer.

L'efficacité du Do In ne dépend aucunement de la force mise en œuvre dans la pression ou les percussions, bien au contraire. Je souhaiterais même éviter l'emploi du terme « pression » dans le cas du toucher d'une zone par le pouce ou la main. Dans mon expérience du Do In comme du shiatsu, le pouce n'appuie pas, il « traverse », à l'instar de l'aiguille d'acupuncture. Lorsque le pouce se pose sur la peau, son intention immédiate est l'écoute sensible et non la volonté de donner ou d'imposer quoi que ce soit. Il est avant tout présent. Dans cette écoute, c'est fondamentalement le hara, via le pouce, qui perçoit le Qi au cours de la traversée du point. Le pouce apprivoise la zone touchée et, grâce à l'attitude respectueuse et délicate du geste, le point s'ouvre et le Qi répond. Curieusement, c'est surtout lors du retrait du pouce, très progressif, que l'on sent les effets de la mobilisation du Qi en profondeur dans notre corps. Lorsque vous aurez terminé votre séance, allongez-vous quelques instants pour en savourer les effets. Puis, reprenant le cours de vos activités, restez à l'écoute! Car les picorages, lissages, frottements du vent, de la lumière, du froid ou de la chaleur, des sons, « entretiennent la Voie »...

**Le pouce
apprivoise
la zone
touchée.**

Pour en avoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



PORTRAIT

Isabelle Laading s'est depuis 1968 entièrement consacrée à l'étude et à la pratique des arts traditionnels de santé orientaux. Elle pratique le yoga de Mysore puis selon l'enseignement de B.K.S Iyengar. Depuis 1983: formation de shiatsu, puis médecine traditionnelle chinoise (acupuncture, pharmacopée, diététique chinoise) auprès de Ryotan Tokuda Sensei. En 1994, Maître Tokuda lui confie la responsabilité de divulguer cet enseignement avec le souhait de créer une école Nonindo-France.

Des sens et *des perceptions*

Pour une présence à soi

par Arnaud Mattlinger

Comment la pratique des arts énergétiques et internes peuvent-ils agir sur nos sens et la qualité de nos perceptions ? Et que « percevons-nous » ?

Comment nos sens sont-ils sollicités dans les arts dits « internes » ? Comment évoquer l'expérience personnelle du mouvement ? Comment parler de ce qui se passe à l'intérieur, avec des termes — vue, goût, odorat, ouïe et toucher — qui sont par définition tournés vers l'extérieur ? Si les organes visibles des cinq sens nous permettent de capter le monde extérieur, il n'en reste pas moins que ce qui se passe en nous nous anime tout autant. Nous pouvons sentir le mouvement, de la mobilité à la motilité, en passant par le frisson et toutes les émotions. Non seulement nous les sentons, mais c'est, là même, la matrice de notre relation au monde, le gisement de nos réactions. Voilà en quoi les arts de mouvement peuvent être voie de connaissance, voire une voie d'éveil.



photo: Jean-Marc Lefèvre



PORTRAIT

Né en 1971, il est graphiste de formation. Auprès de Michel Dussauchoy, il s'initie en 1996 à l'aïkido et au tai ji quan. Puis il rencontre Pol Charoy et Imanou Riselard et rejoint l'équipe de Génération Tao pour s'occuper de la maquette et de la mise en page. C'est là qu'il complète et approfondit sa formation d'arts corporels autour du taiji style Chen et du Wutao. Il est aujourd'hui enseignant au centre Génération Tao et en banlieue parisienne.

Sens et perceptions

Si ce ne sont pas par les cinq sens, comment nous percevons-nous ? Depuis Aristote, les sciences modernes ont identifié plusieurs perceptions qui ne sont pas labélisées « sens », mais qui sont rassemblées en une catégorie nommée très scientifiquement la somesthésie. Parmi celles-ci, il y a la thermoception (chaleur/froid), la nociception (douleur), l'intéroception (activité végétative), la proprioception (posture et mouvement du corps), l'équilibroception (oreille interne), et sans doute d'autres encore... Malheureusement, ces mots, pas tout à fait quotidiens, sont déconnectés de ce qu'ils représentent. L'étymologie scientifique, hellénique ou latine, est vieille de quelques milliers d'années, alors que nos vies, nos mouvements, nos perceptions et nos émotions, eux, sont bien actuels. Néanmoins, la science moderne nous donne une grille de lecture de notre espace intérieur (voir ci-contre). Si ces perceptions ne sont pas des sens, elles en ont tout l'attrait. Les capteurs, les chemins neuronaux et les zones du cerveau qui en décodent l'information sont identifiés. Tout comme les informations qui viennent de nos cinq sens extéroceptifs, nous avons en permanence le choix d'en prendre conscience ou pas. Au quotidien, la plupart d'entre nous n'y prêtent pas du tout attention.

Nous avons pourtant là tout ce qu'il faut pour découvrir notre monde intérieur et nous mettre en phase avec lui. C'est l'aventure du 3^e millénaire, ce que Platon décrivait déjà en son temps.

A notre rencontre...

La perception a un double sens, à la fois la perception par les sens et la perception par l'esprit. En psychologie, la perception est le processus de recueil et de traitement de l'information sensorielle.

Wikipedia

A nous de faire le choix de nous rencontrer. Ce choix, nous pouvons le faire dans la pratique des arts internes. La vitesse lente du mouvement permet une meilleure réception sensorielle. Elle demande et induit aussi une plus grande sensibilité motrice. Nous pouvons ainsi devenir plus conscients de notre mouvement. Cela dépend de nous, de notre attention et de notre état de présence à nous-même, de l'ouverture de notre conscience à nos sens et à nos perceptions. Que nous apprenions une forme de 8, 56 ou 108 mouvements ne changera rien à



photo: Jean-Marc Lefèvre

la qualité de notre pratique si nous ne sommes pas profondément présents à nous-mêmes et au monde. Aussi pouvons-nous pratiquer des années une chorégraphie sans jamais nous rencontrer. De même dans la pratique du Tui Shou, si nous restons dans le contact superficiel, la routine, alors le mouvement nous reste extérieur; nous ne pouvons, là non plus, nous rencontrer. Et j'irai même plus loin: souvent, nous nous évitons. Par contre, l'autre (extérieur) deviendra un partenaire (faisant partie), si nous acceptons qu'il puisse être un support à notre perception interne. Car cela nous oblige aussi à nous livrer.

Une concentration sphérique

Comme il est difficile d'être concentré à la fois sur les cinq sens, il est difficile d'être concentré sur toutes les perceptions. Pour nous concentrer, nous utilisons généralement notre attention par focalisation comme fonctionne la vue. Nous nous concentrons sur une partie d'un mouvement, en focalisant l'attention. Nous suivons alors le mouvement comme nous suivrions un dragon. C'est une expérience très plaisante, un voyage dans le sensoriel et le spontané. Mais dès lors, nous oublions d'observer en même temps ce qui se passe autour. Une partie de nous est coupée du mouvement (et notamment de l'émotion), à l'instar d'une vidéo qui capterait notre attention et finirait par nous abrutir. Afin de ne rien perdre du mouvement, il nous faut donc apprendre à utiliser notre attention à la façon de nos oreilles.

Devenir plus conscients de notre mouvement.

Il nous faut être capable d'entendre tout à la fois le haut, le bas et tout autour; et aussi à l'intérieur, soit une attention sphérique et rayonnante. C'est spécifiquement le travail du souffle dans le Wutao qui m'a permis de toucher cet espace pour la première fois. Dans la transe inspirée par le souffle, le corps et la tête à l'unisson « se lâchent ». Au début, tout à tendance à se désorganiser. Puis il reste simplement l'attention pour « écouter » le mouvement. Cette écoute perçoit tout, mais ne se laisse plus charmer par le dragon: il y a à la fois une présence sphérique et l'air devient palpable, comme de l'eau. Le mouvement prend alors un goût, un son, un parfum... Il diffuse.

L'état des sens, vers une présence amplifiée

De l'extérieur, on perçoit aussi cette densité qui nous plonge dans un état méditatif. Dans cet état, nous ne suivons plus le mouvement, mais nous sommes en son cœur. Il existe partout, il pulse. L'axe alors n'est plus une idée de verticalité ou un alignement rigide, mais l'espace où convergent toutes les perceptions, sans autre intention que de les accueillir. C'est là le Wu Ji.

Dans cette dimension de la pratique, il n'y a pas de niveau de performance athlétique, mais un niveau de sensibilité, de perception. Comme

l'oreille se forme avec le chant, l'écoute interne s'affine avec la pratique. Au début, je me dégrossis en faisant mes gammes. Petit à petit, la coordination des segments laisse place à la fluidité et à une respiration du mouvement, notamment dans la colonne vertébrale. Je suis alors en présence avec tous les espaces intérieurs, tant mécaniques et articulaires que fluidiques et organiques (cénésthésie). Je prends conscience de la motilité de ces espaces intérieurs et de leur ouverture qui déclenche le mouvement. Je reconnais que le mouvement existe avant que je ne bouge. Dans le même temps, l'attention sphérique me permet de rester en lien avec l'extérieur. Je perçois aussi les mouvements que sont mes émotions et les laisse aussi me traverser. Ma perception n'est plus une perception de surface, mon corps physiologique n'est plus vraiment une frontière. Les sens et les perceptions se rejoignent. La différence entre l'intérieur et l'extérieur s'estompe. Etant plus présent à moi-même, je peux être plus présent au monde. C'est un cycle vertueux qui amène une amplification des sens, un état de présence amplifiée. Parfois, le temps s'estompe, l'espace aussi, mon environnement devient partie de moi-même, je redeviens Un avec le monde. C'est là Wu Wei.

Pour en avoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

- **La thermoception:** il s'agit de la perception de la chaleur (ou de son absence, le froid). Si la perception de la chaleur venant d'une source extérieure peut être partie intégrante du toucher, qu'en est-il de la perception de la chaleur interne? Lorsque nous activons le soufflet de forge alchimique, ou que nous réveillons la kundalini, c'est cette perception qui nous permet de sentir le feu intérieur.

- **La nociception:** c'est la perception de la douleur. La source peut être extérieure et prendre plusieurs formes (mécanique, sonore, lumineuse). Elle peut aussi être intérieure et nous en connaissons les versions inflammatoires: tendinite, lumbago.

- **L'intéroception:** elle est plus subtile que les deux premières, elle concerne l'activité végétative du corps, notamment l'activité des organes et viscères.

- **L'équilibriception:** l'organe principal est le vestibule de l'oreille interne. Il s'agit bien sûr d'assurer notre équilibre en fonction des appuis.

- **La proprioception:** c'est la capacité que nous avons de connaître la posture du corps et son mouvement sans faire appel ni au toucher ni à la vue. C'est cette capacité aussi qui nous permet de sentir si nos épaules, nos coudes et nos mains sont correctement placés dans la posture de l'arbre. Les récepteurs de cette perception sont situés notamment dans les tendons.

- **La perception de la pression:** la pression peut être exercée par le milieu ambiant (gravité, pression aquatique, accélération...), mais aussi de l'intérieur, notamment par la rétention de la respiration.

- **La perception de nos émotions:** à ma connaissance, il n'existe pas aujourd'hui de terme qui la définit. Wilhelm Reich en décrit l'activité par des mouvements plasmatiques.

La voix, miroir de l'inconscient

Découvrez la phonothérapie®

par Patrick Torre

La voix est un formidable miroir de l'inconscient. Elle ne peut cacher les tensions, les émotions et les conflits internes. La phonothérapie, pratique directement issue du Yoga du son, en libérant la voix, libère votre cœur.



PORTRAIT

Patrick Torre se passionne depuis 25 ans pour les possibilités offertes par la voix dans le domaine de la spiritualité et de la santé (phonothérapie). Il est le créateur de l'Institut des Arts de la Voix, une école qui forme les professeurs de « Yoga du Son » en France. Intervenant international, il diffuse aussi son enseignement lors de congrès internationaux et lors de stages en Europe, au Canada et aux États-Unis. Musicien à l'origine et professeur de yoga, il est spécialiste du chant harmonique et des mantras. Inspiré de sa propre recherche et des différents enseignements qu'il a reçus, il propose une synthèse unique des techniques vibratoires anciennes afin de vous accompagner sur la voie de la voix.

La phonothérapie vient du Grec *phonê*, qui signifie « phonie, voix » et du terme *thera*, qui signifie « soin ». Déclinaison directe de la pratique des sons et des mantras, la phonothérapie repose sur une vision globale de l'être: *coshas*. Elle ne sépare pas le physique, l'énergétique et le psychique de la dimension spirituelle de la personne. Elle agit sur l'essence de la matière: l'éther, cette matière « sans forme », *vijnana maya cosha*, de laquelle émergent toutes choses...

A l'origine, l'éther

L'éther est aussi un contenant, un espace commun qui contient tout: le thérapeute capable d'intervenir dans l'éther, agit sur le cours des choses dans un espace de connexion privilégié qui précède la manifestation physique, dans « l'ici et maintenant », sans contrainte de temps et d'espaces. Les lois de l'éther sont très différentes de ce que nous connaissons dans la réalité manifestée, elles appartiennent au corps subtil, ce sont les lois du son, du *spanda*. Tout est contenu dans l'éther. Il est la loi vibrante du son, il est AUM et contient le conscient, l'inconscient individuel et collectif, le subconscient et la supra conscience.

Dans son principe, la phonothérapie, comme dans le chamanisme, voit le corps comme une série de densifications de cette matière source sans forme d'où émerge ce qui définit l'être humain dans toutes ses composantes essentielles et existentielles: son âme incluant *karma* et lignée d'ancêtres, son ego fait de pensées et d'émotions, ses énergies vitales et spirituelles et enfin sa réalité physique faite de chair et d'os. Dans ce processus de densification,



Pratique de la libération de la voix.

crédit photos: Patrick Torre

le cosha le plus léger compénètre le plus dense. Les flux de conscience sont les vibrations qui véhiculent les échanges entre les coshas. Par effet de densification, ces flux à l'origine éthérés deviennent pensées, émotions et énergies. Lorsqu'il y a un conflit intérieur, une engrammation se fixe dans le corps d'éther, crée un nœud émotionnel qui désorganise le flux énergétique et encombre le réseau des *nadis* et des méridiens. Ainsi les désordres de l'inconscient conduisent à la naissance de maladies psychosomatiques qui apparaissent peu à peu dans le corps physique dense.

Les outils de la phonothérapie

Par des techniques chamaniques issues de traditions millénaires, il est possible de désactiver les processus de densifications anarchiques, causes de dégradation de la santé. Les outils de la phonothérapie, discipline héritière de ces traditions, permettent d'intervenir à la source dans ce processus de densification de l'énergie. Comme un acupuncteur sans aiguille, à l'aide de la voix, du magnétisme des sons et de la



La phonothérapie utilise parfois la force du groupe pour porter l'expérience individuelle.

force de la pensée, le thérapeute remonte au nœud originel et le défait.

Réaliser un bilan vocal

Un bilan vocal permet de comprendre la relation subtile qui existe entre les plans essentiels (l'âme et les énergies spirituelles) et les plans existentiels (ego, énergie vitale et corps physique) de la personne. Par son timbre, sa hauteur, sa stabilité, sa force, et beaucoup d'autres critères, elle traduit l'évolution de la personne sur le plan psychique, émotionnel et spirituel. Le mal-être ou la maladie ne sont que les conséquences des tensions intérieures qui soulignent l'éloignement du sujet de l'essentiel de son être, la perte du sens et le désordre intérieur. Comme toutes les pratiques du même type, la phonothérapie est particulièrement efficace en prévention des maladies. Elle préserve l'équilibre et la santé par des séances individuelles ou collectives.

La pratique d'un mantra personnel

La pratique d'un mantra personnel de réalisation donné par le phonothérapeute fait partie du processus de guérison, d'une forme de libération et d'allègement de la vie. Car la Phonothérapie est aussi un chemin d'évolution.

Il s'agit d'une rencontre avec soi-même, de se relier à son « être profond », d'écouter et de comprendre le chemin de l'âme, de se laisser guider par son maître intérieur, par la conscience elle-même.

Retrouver l'essence

Mais de quelle réalité parlons-nous habituellement? Cette réalité que nos sens perçoivent et que notre cerveau interprète. Cette réalité qui voit les couleurs, alors que les scientifiques nous disent que la matière est grise et n'a pas de couleur. Cette réalité qui nous fait croire que nous touchons une forme alors que c'est la main qui est touchée. Ce mur de brique, pour nous bien réel dont l'existence ne dépend que de l'observateur. Si l'observateur change de taille vers l'infiniment petit (la taille d'un électron par exemple), ce mur sera vu comme une constellation d'étoiles. Nos certitudes ne valent que de notre 1m70 de hauteur. Dès lors que l'observateur change de taille, cette réalité change totalement. De même, nous croyons que si nous sommes là, nous ne pouvons pas être ailleurs et que nous sommes liés au temps linéaire et à l'espace. En réalité, seul le corps physique est soumis à ces lois. Les scientifiques après avoir démontré la relativité avec Albert Einstein, parlent aujourd'hui de plusieurs dimensions temporelles dont l'existence avérée serait fonction de l'observateur et aussi de mondes qui se déploient dans des espaces temps différents... Ces illusions, aussi tenaces

soient-elles, ne doivent pas nous confiner dans la lourdeur d'une pensée réductrice. Nous ne soupçonnons pas à quel point nous sommes conditionnés pas nos certitudes.

Le thérapeute remonte au nœud originel et le défait.

Retrouver le chemin du cœur

Une prise de conscience. S'apercevoir que la solution n'est pas extérieure à nous-même. Retrouver l'essence : ce qui était là avant que les mots et la pensée conceptuelle ne nous réduisent au monde des objets. Ce monde que nous croyons être notre réalité est en fait imaginé par l'enfant que nous sommes dès l'acquisition du langage. Vers l'âge d'un à deux ans, l'enfant apprend à nommer les choses et à les distinguer. Il crée sans le savoir le monde des objets, le monde de Maya comme disent les Hindous. Ce voile qui nous éloigne de nous-même et de la Conscience. La phonothérapie, par la vibration vocale, redonne la capacité de retrouver le chemin du cœur. Les blessures inconscientes de l'enfance sont alors dissoutes dans l'amour et la compassion du cœur. Il suffit de se baigner dans sa lumière pour faire rayonner en nous et autour de nous son pouvoir de guérison.

Pour en avoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

LES BIENFAITS DE LA PHONATHÉRAPIE



crédit photo: Patrick Torre

- Equilibrage et harmonisation énergétique du corps.
- Dissolution des tensions musculaires liées au stress.
- Aide à la guérison par la déprogrammation de la maladie.
- Meilleure circulation de l'énergie vitale vers les organes et les fonctions.
- Régulation des fonctions respiratoires et endocriniennes.
- Harmonisation des hémisphères cérébraux. Recentrage.
- Apaisement de la douleur lié à la libération d'endorphine.
- Renforcement des mécanismes de défense du métabolisme.
- Apaisement affectif par le nettoyage des mémoires émotionnelles.
- Amélioration de la qualité du sommeil, acceptation de la vie.
- Libération de la voix et de l'expression verbale.
- Meilleure écoute de l'autre, socialisation, charisme.
- Harmonisation avec la vie. Arrêt de la lutte intérieure.
- Connaissance de soi, chemin de transformation, sagesse et bonheur.

La bannière *Ma Wang Dui*

Trois mouvements pour améliorer la vue

texte: Liao Yi Lin assistée de Patricia Golder et photos: Jean-Marc Lefèvre

Les yeux sont les fenêtres de l'âme, la vue reflète la santé générale du corps. Le Qi Gong pour les yeux est conçu en tenant compte de la circulation de l'énergie par les méridiens qui agissent directement sur la vue. Liao Li Yin vous présente trois mouvements issus de la bannière Ma Wang Dui réinterprétée par Qiu Pi Xiang.

Le Huang Di Nei Jing Lingzu dit: *L'essence des cinq organes et des six entrailles se rassemblent autour des yeux... L'essence des poumons se reflète dans le blanc des yeux, celle des Reins dans la pupille, celle du foie dans l'iris, celle du cœur à l'intérieur et à l'extérieur du coin de l'œil et les vaisseaux sanguins des yeux, celle de la rate dans les paupières du haut et du bas.* Ce à quoi il faut ajouter que les trois méridiens Yin du pied: le Foie (Jueyin du pied), la Rate (Taiyin du pied) et les Reins (Shaoyin du pied), sont liés avec les trois méridiens Yin de la

main), et du Cœur (Shaoyin de la main). Les trois méridiens Yang du pied: celui de l'Estomac (Yang Ming du pied), de la Vésicule Biliaire (Shaoyang du pied), et de la Vessie (Taiyang du pied), sont liés aux trois méridiens Yang de la main: méridiens du Gros intestin (Yang Ming de la main), du Triple Réchauffeur (Sanjiao / Shaoyang de la main), et de l'Intestin Grêle (Taiyang de la main). Le Huang Di Nei Jing précise bien que quinze méridiens-vasseaux partent ou communiquent autour des yeux. Voici les autres vaisseaux: vaisseaux Gouverneur, Conception et Yang Qiao Mai, Yang Wei Mai, et Yin Qiao Mai.

Raviver ses yeux, c'est raviver tout le corps.



PORTRAIT

Liao Yi Lin est licenciée de philosophie et de littérature chinoise de l'Université de Hong Kong. Diplômée de la section Réalisation de l'école de cinéma « La Femis » à Paris. Scénariste, réalisatrice et productrice de nombreux films documentaires et fictions. Ayant plus de vingt ans de pratique de Qi Gong et méditation Ch'an, elle est invitée à donner des stages sur ces trésors traditionnels chinois dans une quinzaine de villes en France et à l'étranger. Auteure de plusieurs ouvrages, « Qi Gong Ancestral de la Bannière de Ma Wang Dui » paraîtra en novembre prochain aux éditions Guy Trédaniel.



D. R. / La bannière Ma Wang Dui est une peinture sur soie représentant 44 postures de Dao Yin.



PUISER L'EAU DU LAC

DESCRIPTION DU MOUVEMENT

0. Position de départ: debout, pieds joints, genoux débloqués — ce qui permet au poids du corps de bien reposer sur la plante des pieds —, la colonne vertébrale étirée, le bassin centré: ni trop penché vers l'avant, ni trop vers l'arrière, les épaules détendues, le menton rentré, la pointe de la langue touche légèrement le palais, le regard se porte naturellement vers l'horizon. L'esprit reste calme.

1. A l'inspir, refermez les mains et posez les poings au niveau du plexus solaire comme si vous y emmeniez votre souffle.

2 & 2 bis. A l'expir, conduisez cette énergie jusqu'en bas des pieds: le corps se penche vers l'avant, descend vers le sol, les poings se détendent, les doigts relâchés, pour toucher si possible le sol. La tête se tourne alors vers le côté droit: regardez vers la droite.

3 & 3 bis. Remontez délicatement en inspirant à nouveau et en plaçant les poings sous le plexus, comme si vous rameniez l'énergie de la terre jusqu'au plexus solaire. Recommencez de l'autre côté.

4. Ramenez l'énergie au niveau du Dan Tian.

FONCTION

Ce mouvement renforce l'énergie des reins et améliore la vue.





TIR A L'ARC

DESCRIPTION DU MOUVEMENT

0. Position de départ: debout, pieds joints, genoux débloqués — ce qui permet au poids du corps de bien reposer sur la plante des pieds —, la colonne vertébrale étirée, le bassin centré: ni trop penché vers l'avant, ni trop vers l'arrière, les épaules détendues, le menton rentré, la pointe de la langue touche légèrement le palais, le regard se porte naturellement vers l'horizon. L'esprit reste calme.

1. A l'inspir, les deux avant-bras montent au niveau de la poitrine, les dix doigts se font face de telle sorte qu'ils forment un ballon d'énergie. Ecartez les mains, les paumes se faisant face. Faites gonfler ce ballon d'énergie, ce qui illustre vraiment le mouvement à l'intérieur du corps des poumons qui se gonflent.

2. A l'expir, les mains se rapprochent comme si elles comprimaient ce ballon d'énergie, toujours face aux poumons. Répétez le mouvement à trois reprises. Le ballon d'énergie devient de plus en plus gros.

3. A la fin de la troisième reprise, et au cours d'une inspiration, tournez-vous vers la gauche, les jambes tendues. Le bras gauche s'étire droit devant tandis

que le bras droit se replie sur le côté comme un tireur à l'arc. La paume de la main gauche se tournant vers le ciel, la paume droite, à la hauteur des oreilles, se tourne alors vers la terre, comme un ressort que l'on tend.

4. Relachez le ressort comme si vous décochiez la flèche. Les yeux suivent la flèche qui part rapidement au loin. Ramenez en expirant les mains devant la oitrine, les paumes se faisant face.

5. Recommencez de l'autre côté: à l'inspir, les deux bras se rapprochent et retrouvent ainsi la position de départ, devant la poitrine. Les yeux regardent les bras. A l'expir, écartez les deux bras comme si vous alliez décocher la flèche. Les jambes sont tendues, les talons bien enracinés dans le sol. Les yeux suivent à nouveau la flèche qui s'éloigne rapidement.

6. Ramenez l'énergie au niveau du Dan Tian.

FONCTION

Ce mouvement permet de faire circuler les énergies des méridiens poumons-cœur qui nourrissent la vue. Il est également efficace pour lutter contre les bronchites, préventif pour éviter les rhumes, et il renforce le fonctionnement du Poumon et du Foie.



LE REGARD DU CHIEN

DESCRIPTION DU MOUVEMENT

0. Position de départ: debout, pieds joints, genoux débloqués, la colonne vertébrale étirée, le bassin centré: ni trop penché vers l'avant, ni trop vers l'arrière, les épaules détendues, le menton rentré, la pointe de la langue touche légèrement le palais, le regard se porte naturellement vers l'horizon. L'esprit reste calme.

1. A l'inspir, amenez les bras devant vous, tendus sans être bloqués, à la hauteur de la poitrine. Les paumes se font face et forment un ballon d'énergie. La main droite se place en haut, la gauche en bas.

2. Amenez la main droite en bas comme si vous faisiez tourner ce ballon d'énergie dans un sens, puis dans

l'autre. Tout le corps participe au mouvement. Recommencez ce mouvement plusieurs fois comme si vous purifiez de plus en plus ce ballon d'énergie entre vos mains.

3. Insistez sur l'intention du regard pendant la réalisation du mouvement. Les yeux expriment un regard colérique qui traverse ce ballon d'énergie formé par les deux mains. La respiration reste naturelle.

4. Ramenez l'énergie au niveau du Dan Tian.

FONCTION

Ce mouvement transforme en énergie positive l'énergie colérique du foie qui risque d'abîmer les yeux. Il améliore la vue.



EN CONCLUSION...

L'art de voir est une spiritualité profonde, je tiens à traduire un discours spontané d'Osho Rajneesh concernant la vue: 80 % du contact extérieur passe par vos yeux et 80 % de votre énergie part également de vos yeux. Dans la vie quotidienne, les yeux sont très facilement fatigués. Si vous arrivez à raviver vos yeux, vous pouvez raviver votre corps tout entier. Dans une ville moderne, vos yeux sont très peu nourris par la nature. Ils vivent minimalement. Ils ne connaissent pas la fraîcheur, la festivité de l'existence. Tous les médias informatiques exploitent vos yeux, ils ne sont plus conscients d'une vie nourrie d'une énergie abondante. Ils deviennent des morts-vivants. Réapprenez à nourrir vos yeux de belles choses. Un beau ciel, un beau paysage d'arbres, etc. Apprenez à retourner les 80 % d'énergie à l'intérieur de vous. Touchez doucement avec les paumes de vos mains les pupilles de vos deux yeux très légèrement, comme si vous touchiez une plume. Surtout n'appuyez pas trop fort sur vos yeux, touchez-les juste très légèrement. En faisant

cela, vous faites retourner en vous vos énergies qui n'ont cessé de partir vers l'extérieur. Comme une cascade d'eau énergétique, ces 80 % de vos énergies internes atteignent naturellement votre troisième œil et descendent vers le cœur. C'est pour cela que les aveugles dégagent une certaine sérénité. Ils sont plus relaxés que vous. En Inde, les aveugles sont très respectés, on les nomme Prajan-chakshu: l'œil de sagesse. L'énergie descend doucement dans votre cœur et vous ressentez le ralentissement des battements. Votre respiration s'approfondit, et tout votre corps se relaxe. Votre pensée s'arrête également. Vous sentez une sorte d'euphorie. Cette rivière d'énergie qui descend vous emmène dans un état de lâcher-prise. Votre ego est effacé, vous ressentez le cosmos entier exister. Inspirant puis expirant, tout l'univers respire avec vous, et vous n'êtes plus.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.