

3 Génération
TAO

*Votre magazine
Culturel
d'Art Énergétique*



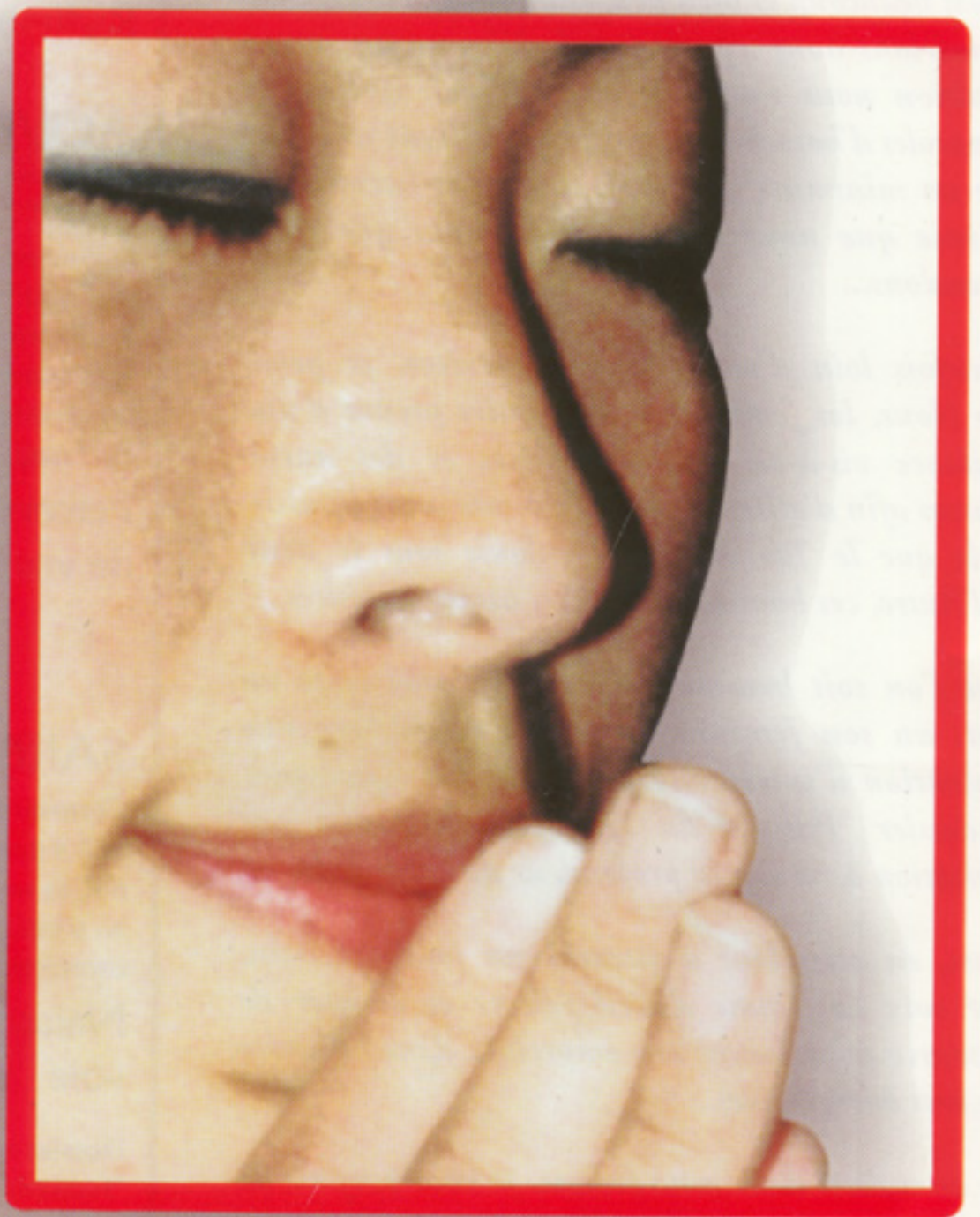
**LE SOURIRE
INTERIEUR**



NAISSANCE
D'UNE VOIE
SARBACANA



**WING CHUN...
WING TSUN ?**



**DOSSIER
FEMMES DU TAO**



Culture du Souffle d'ailleurs

Par Jacqueline MASSIEYE



SARBACANA



Naissance d'une Voie

Née des premières
curiosités du souffle
humain,
la sarbacane renaît à
présent pour nous
accompagner dans
nos plus
subtils souffles
de conscience.

Un Français, Michel-Laurent Diopaz, a réactivé cet outil préhistorique pour le transmuier en un précieux instrument permettant d'explorer les états les plus affinés du souffle, de l'attention et de l'intuition. Tout à la fois art, sport et pratique spirituelle, cette nouvelle école du souffle nous invite à découvrir et à expérimenter ce lieu en nous, où lâcher-prise et prise de décision ne font plus qu'un. Cette discipline tout à la fois nouvelle et immémoriale a pris pour nom : SARBACANA.

De la Sarbacane à "Sarbacana"

En préface du livre consacré à cette pratique, Maître Taïkan Jyoji, Maître fondateur de l'École ZEN Rinzaï pour l'Europe et 5ème Dan de Kyudô (tir à l'arc traditionnel japonais.) salue ainsi cet événement :

" Nous sommes avec Sarbacana face à un nouvel outil de réalisation. La naissance d'un nouveau Dô. "

"Sarbacane", si ancienne et si jeune, chaque fois réinventée par des hommes de toute culture, qui ne manquent pas, dès que les circonstances leur offrent un tube, de le porter à la bouche pour aspirer - souffler dedans. Par le corps du roseau, par celui du stylo-bille, du fin fond des forêts vierges, au fin fond de la classe, la sarbacane s'invente d'évidence.





Probablement aussi vieille que notre humanité, la sarbacane est immanquablement inventée-réinventée par le geste du souffle, comme une expiration puissante qui se matérialise, un jet de souffle densifié. Un geste du souffle si tangible en esprit, que la vie l'a concrétisé "trompe", chez les insectes, les élé-

phants, les mollusques... Il est vraiment étonnant que cet instrument qui est l'expression même de la conscience de l'énergie du souffle, ne se soit pas encore imposé comme un auxiliaire idéal dans les disciplines, les sports réclamant la maîtrise du souffle, la maîtrise du "Qi" (énergie). Pourtant

d'évidence ce lancer de souffle, ce jet de Qi est aussi fondamental que courir, sauter, danser, lutter, tirer à l'arc, ou lancer le javelot...

Ainsi, bien que la pratique de Sarbacana soit toute récente, les gestes du souffle, les gestes de l'esprit qu'elle active et chevauche sont si essentiellement humains que, dans son vécu, c'est comme si cet enseignement remontait aux origines mêmes de notre humanité, comme une remontée de souvenirs d'une profonde tradition oubliée.



"Le souffle, c'est la vie", la Sarbacane, par son "jet-de-souffle", est l'expression même de cet élan vital, un "jet de vie". Mais tout comme la vie doit-être éclairée de conscience, la pratique de Sarbacana va consister à éclairer chaque flèche de souffle de notre plus fine attention. Rappelons que le Qi dont on dispose a très exactement la qualité du type d'attention qui l'éclaire. Ainsi, les façons de dynamiser le Qi sont identiques aux façons de dynamiser notre vigilance.



L'esprit du souffle... Faire souffler l'esprit

La sarbacane peut sembler apparaître dans une dynamique phallique, pourtant par le creux qu'elle nous offre, c'est le Qi de la matrice, l'intelligence du vide, la vacuité qu'elle nous enseigne. "Yang" au dehors, "Yin" au dedans, tel est le "Tai Ji" de la sarbacane.



C'est ce Kiaï qui dynamise la flèche. Le tranchant du souffle comme celui d'une épée, aucune pensée entre la décision et sa résolution.

*Objectif-intuition-
décision-action-
un seul souffle.*

*La flèche
jaillit d'une
inspiration
profonde et
détendue,
comme celles
produites
lors d'une
méditation.*

Afin de bien centrer l'esprit de cette école, M.L. Diopfaz a aussi défini avec précision le calibre des sarbacanes, le poids et la forme des flèches, de telle sorte que le Sarbacanaka ("celui qui pratique dans la voie de Sarbacana") doit produire des expirations ventrales très puissantes. Le jet de flèche est de ce fait généré par une fulgurance du souffle qui prend naissance au centre du corps, dans le ventre, le Hara (Dan Tian).

Ainsi cette discipline, induit un souffle d'attention qui vient, tout à la fois, du fond du corps et du fond de l'esprit. La force d'extraversion du jet de souffle résultant de la profondeur de notre introversion.

Viser en plein coeur du présent

Sarbacana, c'est mettre en pratique, au cœur de tout acte décisif et radical, cette autre façon d'être-au-monde que nous révèle la méditation. Et ce face à face avec la cible reproduit idéalement la quintessence des conditions de notre vie de chaque instant : "choisir", "décider", "agir", "mener à bien" et ainsi de suite... Mais tout cela, résolu cette fois par l'intelligence du souffle, l'intelligence du Qi.

Chaque flèche-de-souffle traverse et met en évidence notre exacte qualité



Et c'est dans la coulée de cette paisible inspiration que, tel le saut d'un poisson dans le miroir d'une eau calme, se produit le bond des muscles abdominaux. Comme un tigre bondissant du cœur de sa passivité, jaillit le Kiaï !!! de silence...

d'attention, jusqu'à ce que le souffleur, la sarbacane, la flèche, la cible et l'espace environnant ne fassent plus qu'un.

Là se trouve l'un des aspects essentiels de la pratique de Sarbacana : amener l'état de



conscience induit par la méditation à se frotter-confronter et pénétrer l'esprit du quotidien.

De ce fait, cette école n'éprouve pas le besoin de décerner des grades à ses élèves. L'ensemble des paramètres est tel, qu'à chaque jet de souffle, le Sarbacaneur sait exactement où il en est, et même qui il est. Le geste juste trouve confirmation en lui-même. Nous n'avons donc pas la nécessité d'établir des valeurs qui feraient preuves, "vues du dehors", puisque ce que l'on vise, ce qui est "atteint", c'est le centre de soi, "Être". Être, lui, fait "ses preuves",



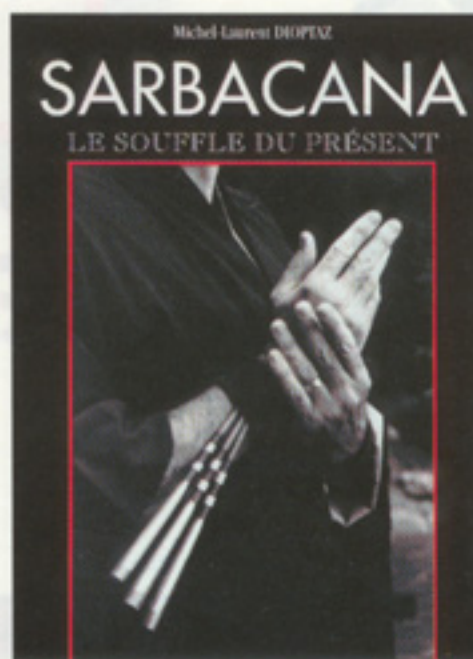
vu, vécu du dedans. Il n'a pas besoin d'agrément. Les "médailles", les "diplômes", c'est la vie qui les lui décerne, et cela à chaque instant, par la qualité même du vécu de cet instant.

C'est pourquoi s'il s'avère que cette discipline ouvre et offre des possibilités qui lui sont totalement spécifiques, les qualités qu'elle développe font d'elle un excellent entraînement tant physique que psychique pour toutes autres approches.

Par ce souffle qui fait fusionner le corps et l'esprit, Sarbacana place notre attention là où l'instant présent délivre son enseignement. En cela, cette école participe des voies du Taoïsme, du Ch'an, du Zen ou de toute autre discipline qui nous invite à nous poser sur "l'ici-maintenant".

J.M.

* A Lire : "SARBACANA",
aux éditions "Le Souffle d'Or"



* Pour tous renseignements
concernant la pratique de
SARBACANA,
s'adresser à :
Diopetz-Ateliers, sente des
Chants d'Oiseaux
7, rue de la Forêt - 78570
Chanteloup les Vignes
Tél : 01 39 70 74 92

A propos de Michel-Laurent Diopetz

Reconnu comme créateur de modèles, maître orfèvre, sculpteur et peintre, Michel-Laurent Diopetz, à l'âge de 21 ans, entre dans l'encyclopédie QUID comme l'un des pères du style Design. Mais très vite, constatant que les arts sont l'expression de "quelque chose" de plus important qu'eux-mêmes, et ne se reconnaissant plus vraiment dans les motivations des artistes, il part à la rencontre de ce qu'il pense être ses semblables : les Chamans. Cela le mène aux Philippines, en Indonésie, en Amazonie. Depuis lors, il se consacre à l'exploration des espaces de conscience et d'humanité qu'ouvre la pratique des Arts. En 1978, il invente le Trans-Art, dans l'esprit duquel il anime depuis régulièrement des stages. En 1984 il élabore une technique transpersonnelle ou, plus exactement, Trans-paradoxe, proche des Koan Zen où il est question de résoudre les paradoxes qui naissent entre ce que vit le corps et la lecture que nous en avons. Parallèlement il crée des groupes pour l'apprentissage et la compréhension du Yi King à travers le vécu de la danse, des sons et de l'expression plastique. "Sarbacana" est née et participe de toutes ces recherches.

A propos du Qi

Le Qi dont on dispose a très exactement la qualité du type de vigilance qui l'éclaire. Ainsi les façons de dynamiser le "Qi" sont identiques aux façons de dynamiser notre attention.

Le Qi en nous est en quelque sorte l'aspect énergétique de la conscience, ou plutôt l'une des dynamiques d'incarnation de la Conscience. Et nous pouvons le ressentir, l'intensifier et le conduire par la connaissance et la maîtrise des souffles qui accompagnent nos différents types de conscience.

Ainsi, curieusement et transpara-doxalement, c'est grâce au Qi que nous contrôlons le Qi.