

## L'urgence ZEN ! Un paradoxe de plus !



Par Pol Charoy  
et Imanou Risselard

*« On ne tire pas  
sur un brin  
d'herbe pour  
qu'il pousse. »*

**R**ester Zen, la bonne résolution de la rentrée pour nous tous, si nous voulons prolonger notre « **capital-sérénité** » gagnée âprement pendant notre repos estival. Mais comment conserver cet état d'esprit, de corps et de cœur, si l'urgence d'être Zen devient une nécessité, une bataille à mener sur le front d'une désespérance collective et individuelle ? Entre la nature qui se déchaîne et la misère humaine qu'elle révèle comme en Louisiane, ou les immeubles insalubres qui prennent feu à Paris et la récession économique... « Les temps sont durs ! » diraient les anciens. Et nous sommes constamment sollicités pour agir, agir plus, toujours plus vite.

**Alors devant ce paradoxe de « devoir-faire »**, bien loin des notions « ZEN » du « silence intérieur » et « TAO » du « lâcher-faire », le meilleur moyen est sans doute de répondre par le mouvement, mais un mouvement Zen, une manière de bouger qui anime et renforce un choix espéré de sérénité.

Prenez alors le temps, tout d'abord de découvrir le panel de disciplines ZEN que nous avons sélectionné pour vous avant de vous orienter vers celle qui vous « appelle » le plus, ou se complète le mieux à votre pratique en vous plongeant dans le dossier « **BOUGEZ ZEN !** ». Un dossier qui vous remplira d'une profonde joie, et qui aux yeux de notre rédaction rassemble des pratiques inspirées du souffle Zen. Une respiration, un souffle d'énergie, qui vous permettra d'envisager cette rentrée autrement qu'en naviguant sur une vague d'agitation et de maintenir la « **Zen attitude** » tout au long de ce trimestre de rentrée (p. 18).

Et puis découvrez parmi les autres articles phares :

- **Vous connaissez certainement Shihan Christian Tissier** qui œuvre depuis de nombreuses années en tant que directeur technique de la Fédération Française d'Aikido (FFAAA) pour une unité de l'esprit du fondateur. Outre beaucoup de révélations exclusives sur son parcours, la relation à son Maître, Yamagushi Sensei, son regard sur le message de Morihei Ueshiba, découvrez un Christian Tissier « intime » : ses héros et héroïnes favoris, comment il envisage la fin de sa vie, sa vertu préférée ou le défaut principal qu'il s'attribue, sa boisson fétiche... Et bien d'autres choses encore que vous découvrirez dans l'entretien qu'il a accordé à Génération Tao, celui-ci se concluant vous l'avez deviné par un merveilleux et anecdotique questionnaire de Proust (p. 42).

- **Personnalités « vraies », personnalités « apparentes »**. Non ! Nous ne sommes pas en train de parler de psychologie occidentale, mais d'une connaissance puisée dans la Médecine Traditionnelle Chinoise. C'est ce que vous invite à découvrir l'auteur : Michel Deydier-bastide dans cet article sur Xin Li, la psychologie traditionnelle chinoise. A lire absolument p. 52, c'est surprenant !

- Un groupe de Français emmené par le Dr Liujun Jian de l'Institut du Qimétao et représentant la FWS (Fédération de Wu Shu) est parti cet été en Chine afin de prendre la mesure du contenu de ce programme et d'en évaluer la difficulté : **des 1er, 2e, jusqu'au 6e Duan ont été attribués**. A lire en page d'infos p. 10. Ce programme Chinois de grades (Duan) est d'ailleurs déjà appliqué par de nombreux pays dans le monde.

- En médecine, qu'elle soit occidentale ou chinoise, seuls les signes de maladie sont répertoriés, mais qu'en est-il des signes de bonne santé ? Trop souvent notre attention reste dirigée vers l'observation des problèmes, **l'originalité de la vision du Dr Réquena** étant ici de nous demander d'observer les signes de santé, de vitalité, de « **santé optimale** ». Pour en savoir plus, rdv p. 48.

Bonne rentrée à tous et à toutes, et à bientôt. ————— ■