



La Conscience. Quel mot magnifique. Quelle expérience si singulière. Que nous soyons pratiquants de Wushu, du Budo, de Qi Gong, de Bio-énergétique ou de Zazen... Que nous étudions l'enseignement des anciens, que nous nous incarnions dans le présent ou que nous nous intéressions au devenir des générations futures, la Conscience est partout. Elle se manifeste en tous lieux. Pourtant, chacun d'entre nous l'entend à sa manière et en fait sa propre expérience à travers sa pratique et son histoire: conscience sensorielle, corporelle, énergétique, psychanalytique... Expérience

LES MILLE & UNE VOIES DE LA CONSCIENCE

intérieure, engagement collectif. Nous avons voulu sortir des « allants de soi » de la Conscience en posant trois questions à 18 personnalités issues d'horizons différents pour en faire émerger sa richesse et sa « biodiversité » :

1. Comment définiriez-vous la Conscience? Et peut-elle se définir?
2. Quand en avez-vous fait pour la première fois l'expérience?
3. En quoi est-elle si importante pour vous? Et vous, amie lectrice, ami lecteur, quelle est votre expérience?

PARCOURS

CORINE BIRIA obtient une maîtrise de Lettres Modernes à la Sorbonne avant de découvrir le Yoga et rencontrer Faeq Biria en 1981 et Maître B.K.S. Iyengar en Inde en 1983. Elle effectue de longs séjours et voyages annuels ou bi-annuels à Pune. Elle enseigne au Centre de Yoga Iyengar de Paris et forme des professeurs depuis 1994. Elle a rédigé « Contes et Légendes des sages dans Lumière sur le Yoga » en 1999 et un DVD sur la conscience : « La philosophie dans le Yoga : la réflexion ».



Corine BIRIA

LA LUMIÈRE INTÉRIEURE DE NOTRE ÊTRE

1. Au plus profond de chacun de nous se trouve une voix intérieure que la tradition du Yoga appelle Dharmendriya, ou l'organe de justesse et de droiture. Cet organe a une puissante force de discrimination qui devient de plus en plus affûtée avec la pratique du Yoga ou d'une discipline similaire. Elle nous dit à chaque instant de notre vie si ce que nous faisons vibre selon la loi universelle du Dharma ou non. Autrement dit, elle nous met de façon permanente devant le choix du bien ou du mal. Néanmoins, il nous arrive souvent, qu'attirés par les objets des sens et le monde extérieur, nous évitons d'écouter cette voix, ou nous essayons de commenter son message à notre manière ou nous nous justifions en nous disant que c'est « la dernière fois » ! Cette voix intérieure, les Occidentaux l'appellent souvent la conscience.

2. Cette voix intérieure, quoiqu'existante chez tous les êtres humains, possède des niveaux ou des états de manifestation différents. La question de savoir si j'en ai fait ou non l'expérience ne se pose donc pas. La question est de savoir à quel point la conscience est développée, à quel point on s'est entraîné pour lui laisser la possibilité de se manifester librement et quel niveau de discipline intérieure et extérieure on a atteint pour pouvoir suivre la voie qu'elle trace devant nous. C'est cela qui crée la différence entre les chercheurs de la vérité en quête de Soi. Il ne faut donc pas confondre la réalisation de Soi avec la prise de conscience. En revanche, il faut bien admettre qu'aiguiser et suivre cette conscience, c'est s'approcher de la réalisation de Soi ; cette dernière surgit comme l'éruption d'un volcan alors que la conscience se développe de façon très graduelle et évolutive.

3. On dit dans les Vedas qu'à mesure que le pratiquant progresse, sa conscience gravite aussi de nouvelles marches. Cela peut aller jusqu'à acquérir des convictions complètement différentes de celles qu'on possédait auparavant. **Le Rig Veda stipule qu'il ne faut pas avoir peur de renoncer à ses anciennes convictions pour les remplacer par de nouvelles.** Personnellement, je considère la conscience comme une torche qui nous guide dans l'obscurité pour parvenir à trouver le sentier qui mène à la lumière intérieure de notre être. ■

PARCOURS

PATRICE LEVALLOIS est surtout connu comme créateur et animateur du Jeu du Tao (dont la nouvelle version « Le Jeu du Tao de la Santé et du Mieux-Être », éd. Albin Michel). Il a débuté sa carrière à l'âge de 20 ans et monté sa propre agence de publicité. Il a ensuite créé des programmes télévisés à vocation ludo-pédagogique (M6 kids, L'Institut, Les Minikeums). Aujourd'hui, sa créativité est essentiellement axée sur le Jeu du Tao. Il forme des managers aux outils de l'intelligence et de la conscience collective, de la coopération. Il accompagne la transformation des organisations vers des managements plus humains.
www.taovillage.com



Patrice LEVALLOIS

UN CADEAU DU CIEL

1. La conscience, c'est un « grand moi », un état transitoire qui me relie au grand tout, à l'unité, à la vie éternelle, au Tao. C'est l'état qui devrait être le maître chez moi (il ne l'est pas toujours !), une porte d'accès à cette sorte de Dieu intérieur qui me sort de mon incomplétude basique. C'est un espace hors du temps que je peux atteindre facilement en sortant de la prison de mon ego (mon mental) pour entrer dans l'acceptation inconditionnelle de l'Ici et Maintenant. C'est un état où je vois ma « machine à pensées » avec humour et recul, où je ressens mon corps énergétique, son champ vibratoire (le Qi ?). Un état de paix et de gratitude tout à fait jubilatoire.

2. La première fois que j'en ai fait l'expérience, je devais avoir 17 ans, à la fin des vacances d'été, sur une route de montagne en Espagne. J'ai ressenti tout à coup un sentiment de « fils béni », une joie intense, comme si la Vie était mon alliée et me faisait un signe de confirmation. Les gens me souriaient, le ciel me souriait, la nature me souriait, j'étais en amour avec la terre entière, j'étais « aligné ». Ce premier moment d'apogée, je le « reçus » vraiment comme un cadeau venu du ciel. Aujourd'hui, je retrouve des états similaires, soit en jouant au Tao, lorsque la compassion pour les autres joueurs me saisit, ou après une séance de méditation, de Qi Gong. Cet état apparaît souvent après une mise en alignement volontaire : soit parce que mon mental s'emballa, soit parce que je dois aider quelqu'un à accoucher de lui-même.

3. J'ai une mission « innée » : trouver en moi les qualités à ma disposition pour servir les autres et une mission « acquise » : faire coopérer ensemble les chercheurs en vie meilleure qui résident en chacun d'entre nous. La première étape consiste à sortir des circonvolutions du mental et de l'ego. **Le monde viable à mes yeux dépend de l'entrée des hommes dans une conscience collective et le premier pas consiste à entrer dans sa propre conscience.** C'est elle qui peut gérer le corps, les pensées, les émotions et le langage de la façon la plus fluide. Je cherche et je teste avec d'autres le langage de la conscience, notamment avec le Jeu du Tao. En quoi c'est important pour moi ? J'y suis en état d'amour. ■



Jean-Luc ROUX

LA CONSCIENCE EST SILENCIEUSE

1. La Conscience est pour moi un état dans lequel je parviens à calmer mes pensées et mes émotions. Elle est l'expression de ce qui reste quand, ayant fait le vide, mon esprit s'ouvre au monde de l'Information universelle et quantique. **La Conscience est silencieuse, elle s'exprime par intuition, par flash. Elle peut apparaître dans l'intervalle, entre l'inspir et l'expir.** Dans une certaine mesure, le rêve est probablement un bon vecteur pour atteindre la Conscience.

2. Ma première expérience date de trois ans, pendant un stage de méditation Vipassana. Reconnaisant les douleurs de mon corps sans m'y attacher et dans l'immobilité totale, j'ai fait cette expérience du vide que j'ai ressenti comme plein. C'est indescriptible, cela doit se vivre. Il y a aussi ces moments de méditation où les pensées me viennent comme les vagues viennent de l'océan et y retournent. Comprendre la pensée sans la saisir est alors un moment de conscience.

3. Les moments de Conscience sont des temps magiques qui me donnent accès à l'intuition, à des flashes de conscience. Tout le travail étant de les appréhender sans les saisir, ni les interpréter. ■



Leina SATO

LA FLUIDITÉ D'UNE MER PRIMORDIALE

1. La Conscience pour moi est synonyme de Vie, de Joie, d'Amour Inconditionnel, de Paix, de simplicité, d'Unité. Elle est la dimension qui s'ouvre en moi lorsque je suis entièrement dans l'instant présent. Elle est ce que je suis fondamentalement, ce qui est éternel en moi; elle me relie à la Création dans une Unité qui EST au-delà du temps et de l'espace. **L'image qui me vient souvent à l'esprit est celle de l'océan, la fluidité d'une mer primordiale qui sous-tendrait le monde des formes et qui donnerait naissance, dans un souffle éternellement renouvelé,**

à une multitude infinie de formes et d'incarnations. Quant à la manière dont je perçois ma relation avec elle, un proverbe indien la résume très bien, dans toute sa simplicité: « Unie à l'océan, la goutte d'eau demeure ». Je l'interprète ainsi: dans la conscience, je ne suis à la fois qu'une expression infime du Tout, mais également ce Tout dans sa globalité.

2. J'ai vécu ma première expérience de la conscience à l'âge de 14 ans, à l'issue d'une grande dépression. J'ai réalisé à ce moment-là que toutes les émotions qui me traversaient et auxquelles je m'étais totalement identifiée jusqu'alors n'étaient pas véritablement « moi ». Je prenais soudainement conscience d'une dimension intérieure infiniment plus vivante et essentielle qui s'est révélée lorsque j'ai été traversée par un courant de Vie et de joie intense; une énergie qui me dépassait mais qui m'était pourtant si familière. Les cétacés jouent un rôle également très important dans mon cheminement spirituel; ils sont de véritables bolides de joie et d'amour, de vrais « porteurs de fréquence », qui m'ont énormément appris sur la « Présence consciente », l'expression de la conscience dans la relation. Quant à ma première expérience d'Eveil, de l'Unité, elle a eu lieu lorsque j'avais 22 ans en me plongeant dans le regard d'une dauphine... Mais ce serait trop long à décrire maintenant!

3. M'éveiller à la conscience a complètement redéfini ma relation à l'autre et au monde. A travers une expérience d'Eveil que j'ai vécue récemment, la séparation entre l'extérieur et l'intérieur s'est dissoute; l'autre devenant une extension de moi et vice-versa. Dans cette Unité, il y avait un Amour extraordinaire, une empathie totale. Cela n'a duré que quelques instants, mais cette expérience a impulsé une transformation de mon regard et de ma connexion avec l'autre et le monde, notamment dans le langage et les formes de dialogue. J'essaie de cultiver cette empathie dans le quotidien, à travers chaque rencontre, même si ça n'est parfois pas évident. Je pense que c'est important pour les autres car cette quête personnelle s'inscrit également dans une quête collective. L'un des éléments qui me semble essentiel pour accompagner le monde dans une transformation est de retrouver un lien plus authentique entre les Hommes, de retrouver le sens du mot « connexion ». Une connexion dans la conscience où l'on « voit » véritablement l'autre, et non pas une relation basée sur la dépendance et le manque. ■

PARCOURS

JEAN-LUC ROUX est formateur neuro-cognitif et comportemental. Il anime des conférences pour offrir le meilleur de la sagesse bouddhiste et de la démarche scientifique en s'appuyant sur les travaux du Dr Jacques Fradin (ses recherches scientifiques sur le cerveau sont en tous points compatibles avec l'approche bouddhiste).

http://www.prefrontality.be/fr/equipe_2.php?doc_id=554

PARCOURS

LEINA SATO est née en 1985 à Tokyo avant d'arriver en France à l'âge de 1 an. Elle passe 13 années à Paris jusqu'à vivre une profonde dépression à l'adolescence. Elle rencontre alors un guide spirituel connu au Japon et vit une sorte de renaissance. Sa mère décide de quitter Paris pour Hawaï. Leina se destine à des études en céto-logie et physique quantique. A l'âge de 21 ans, elle co-crée une petite entreprise d'éco-tourisme: Mele Nai'a qui se spécialise dans la rencontre humain-dauphin.

melenai@mac.com

PARCOURS

GEORGES CHARLES est un pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France. Il a commencé sa pratique en 1958 et depuis n'a jamais cessé. Il transmet son enseignement depuis 1974. En 1969, il a été coach en Tae Kwon-do au Philadelphia Institute sur le Campus de l'Université de Philadelphie. Il a publié une vingtaine d'ouvrages et plus de mille articles. Il est également le Fondateur des Arts Classiques du Tao.

Arts Classiques du Tao
<http://www.tao-yin.com>



Georges CHARLES

ÊTRE SUFFIT...

1. Si, comme le Maître Kong, on cherche à rendre un sens aux mots (Zheng Ming) et à leur donner un « bon sens », c'est-à-dire du bon sens, la conscience est *cum scientia*, donc littéralement, « avec la science » ou encore « science intérieure ». Ce qu'on pourrait traduire par « connaissance intérieure ». Or, suivant Wang Yang Ming, bien avant Descartes, la connaissance, qui est aussi la « naissance intérieure », ne s'acquiert que par la pratique, l'action. **La connaissance intérieure pour moi, c'est simplement et uniquement la pratique de l'interne.**

Pratiquer l'interne, c'est connaître l'interne. C'est vivre avec l'interne. C'est la pratique.

Le reste est baratin. Comprendre, c'est « prendre en interne » et non prendre sur soi. « Je suis, donc je pense ». On peut Être sans penser. Être suffit.

2. Quand on pratique depuis 53 ans et qu'on enseigne depuis 37 ans sans cesser de pratiquer, soit un total de 90 ans, même, et surtout, si l'on s'est souvent trompé, c'est que l'on est probablement consciencieux. C'est une autre forme de conscience. Je pourrais parler d'une NDE suite à un problème opératoire, ou d'une soudaine illumination concernant la bienveillance, ou l'humanité (Ren), un 24 décembre : le super-marché était bondé de braves gens lorsque, justement, j'ai pris conscience que j'avais le choix entre un sourire et une caisse de grenades que je n'avais pas sous la main. J'ai choisi le sourire, et donc la bienveillance, une haute vertu confucéenne et probablement aussi taoïste et un peu bouddhiste. Depuis, j'ai conscience d'être bienveillant. Et cela me suffit. Et je continue à pratiquer et à enseigner.

3. Être suffit. Aucune importance dès lors si on se dépouille du moi-je-donc. Que les autres pratiquent ! ■



Anne-Marie FILLIOZAT

LE PRINCIPE MÊME DE LA VIE

1. Difficile de préciser la conscience, puisque c'est de l'ordre de l'intangible. Cependant, pour moi, la Conscience est Information. Elle habite le visible et l'invisible et circule entre les deux. Elle se révèle de multiples façons, partout où la vie se manifeste.

2. Petite fille, j'ai donné un sens au mot conscience à travers l'expression « examen de conscience » utilisé par les religieuses de l'école, c'est-à-dire associé à l'idée de péché, manquement, bonnes actions, etc.. De ce fait, la conscience est restée pour moi très longtemps associée à la dialectique

Bien/Mal, reliée à un Dieu qui voyait et jugeait tout. Jeune adulte, la psychanalyse m'a introduite dans une autre dimension de la conscience, celle de moi-même, avec ses prolongements dans un inconscient riche de tant de choses ! Je n'avais plus à me poser les questions incessantes : qu'est-ce qui est vrai, juste, convenable ? Je comprenais que tout avait du sens, s'inscrivait dans un réseau complexe de signifiants et d'affects, dans un présent intimement lié au passé. Cette découverte me libérait peu à peu de certaines inhibitions et modifiait en profondeur mes croyances, au point de me faire complètement abandonner toute conviction « religieuse ». En même temps, je découvrais petit à petit le vaste champ d'une spiritualité autre, à travers l'œuvre de C. G. Jung d'abord, ensuite par la rencontre avec le Bouddhisme, le Chamanisme et le Taoïsme. **Maintenant, pour moi, la Conscience est le principe même de la vie, ce qui donne forme et anime chaque être, quel que soit son règne, chacun étant porteur d'une Information circulante dont la nature nous reste inconnue.** Par là même, quelle que soit la pratique spirituelle adoptée, elle doit nous permettre de nous approcher un peu plus de cette Conscience.

3. Concernant mes expériences de moments de « conscience modifiée », elles se résument à quelques rêves et songes, des rencontres avec des personnes sur le chemin de l'Éveil. Moments de plongée dans un instant présent complètement plein et vide à la fois : en cours de méditation, dans un vécu de danse/transe ou dans des moments relationnels spécifiques dans lesquels la Conscience a revêtu les qualités d'Unité, Présence, Amour. Plus généralement, pour caractériser ces états, je dirais que ce sont des expériences au cours desquelles nous sommes dans la non-séparabilité, des moments où les frontières de temps et d'espace s'effacent, ou au moins s'estompent. Désormais, un domaine de la science : la physique quantique, nous permet de faire un pont entre une nouvelle vision du monde et l'expérience humaine de la spiritualité dont nous avons des témoignages depuis des millénaires. La Conscience donne un sens plus profond à la vie. ■

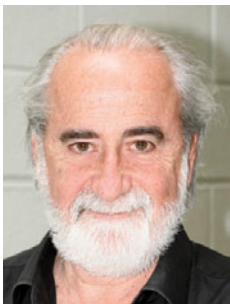
PARCOURS

ANNE-MARIE FILLIOZAT est psychanalyste psychosomatique. Elle a développé une approche psychothérapique spécifique de l'accompagnement des malades et de la prévention en matière de santé globale. Co-fondatrice du Conseil en Santé Holistique et du Cercle Psychosomatique, elle pratique et enseigne l'écoute psychosomatique exploitant les outils complémentaires que sont le corps, le souffle, les techniques psycho-corporelles. Elle a écrit avec le Dr Gérard Guasch : « Aide-toi, ton corps t'aidera », chez Albin Michel <http://lecerclepsychosom.free.fr>



Photo : Frédéric Villbrandt

Imanou dans une posture de Wushu.



Yves RÉQUENA

LA PLEINE CONSCIENCE

1. Quand les Chinois définissent la conscience, ils parlent du Shen.

Ils le divisent en cinq activités que l'on retrouve en neurologie et en psychologie occidentale : la conscience de veille (être réveillé par rapport à dormir, rêver, ou être dans le coma, Shen), l'activité d'attention, de reconnaissance des objets (la praxie), de concentration (Shen), l'activité intellectuelle et rationnelle (Yi), l'humeur et les émotions (Hun), les manifestations particulières : transmission de pensée, intuition (Shen raffiné). Il y a aussi la conscience biologique qui règle l'homéostasie (Po), l'instinct de reproduction de l'espèce, la sexualité et son potentiel au dépassement, à la créativité : l'art, la transcendance (Zhi). Et il y a aussi la conscience hors de l'humain. La particule « sait » le comportement de sa voisine et se synchronise dans la direction opposée, à la fois dans l'espace, mais aussi dans le temps. Il y a donc nécessairement une information échangée entre elles à la vitesse de la lumière. Le phénomène Qi, en lui-même, doit être regardé aussi comme information. Y a-t-il information sans conscience ? Sans Qi ? La Conscience avec un grand C n'est-elle qu'un champ d'information qui imprègne intégralement le réel ? Y a-t-il quelque « volonté » supérieure derrière tout cela que l'on a pu nommer Dieu, ou bien cette perfection des choses n'existe que parce que seul ce qui est cohérent peut s'organiser et connaître une pérennité dont nous sommes à la fois, êtres humains, le résultat parmi tant d'autres, mais en situation privilégiée de pouvoir le constater ? Dans certaines circonstances, un être humain parvient à faire l'expérience de cette vastitude, de cette globalité si submergeante d'absolu qu'on en perd le sens même de sa propre conscience limitée, de sa propre identité.

2. Je préfère appeler l'expérience de la Conscience : la pleine conscience, ou mieux, l'éveil (en anglais, *awareness* ; en espagnol, *el despierto*). J'ai connu ma première expérience d'éveil, je devais avoir 20 ans. Je pratiquais alors le Yoga de manière intensive, ainsi que Zazen. Un après-midi d'été, en me réveillant d'une sieste sur la plage, le bruit de la mer m'a non seulement réveillé, mais « éveillé ». Ma conscience englobait tout, et le bruit de la mer s'est confondu à un autre son, dans mon être et à l'extérieur, qui ne se distinguaient pas l'un de l'autre. Conscience, vibration et son concomitant à cette vibration n'étaient qu'une seule et même expérience suspendant la pensée, et même l'observateur (ainsi dilué) l'espace d'un instant, jusqu'à ce que le retour à soi permette d'appréhender, par rétrospective, ce qui s'était passé. S'en approcher, ou soudain y tomber, s'est reproduit plusieurs fois depuis...

3. La pleine conscience, ou l'éveil, est la nature vraie de la Conscience. Il ne s'agit pas de chercher volontairement à en faire l'expérience... **Les Maîtres taoïstes enseignent la méditation en insistant sur le naturel, le laisser faire, la détente. Plus on s'oublie, plus on est éveillé. ■**

PARCOURS

YVES RÉQUENA est docteur en médecine, acupuncteur, conférencier international, auteur de différents ouvrages sur la médecine chinoise et le Qi Gong ; le dernier en date, « Le Qi Gong anti-âge » étant paru chez Guy Trédaniel. Il a fondé en France l'Institut Européen de Qi Gong en 1989. Il est l'un des médecins experts de la Fédération de Qi Gong et des Arts Energétiques (FEQGAE).
www.yves-requena.com
www.ieqg.com

PARCOURS

REGINE ZEKRI-HURSTEL est neurologue à Toulouse. Au contact de quelque 5 000 enfants en échec scolaire, elle a inventé un nouvel alphabet, l'A/Z Sensoriel, avalidé en 1993 par le Ministère de l'Éducation Nationale. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages, le dernier en date étant co-écrit avec Jacques Puisais : « Le temps du goût » paru chez Privat. Conférencière en France et dans l'Union Européenne, elle défend une approche humaniste et globale du cerveau, donc du patient : cette nouvelle branche de la neurologie (la neurologie fonctionnelle) a été présentée à Copenhague, en septembre 2000, sur l'invitation des instances dirigeantes de l'OMS.



Régine ZEKRI-HURSTEL

LE PROPRE DE L'HUMAIN

1. Définir la conscience, c'est la figer, alors qu'elle est sans cesse en mouvement. Il faut donc plutôt avoir conscience de ses multiples définitions. Mais celles-ci évoluent et varient selon les époques, les connaissances scientifiques, l'avancement des neurosciences et les techniques d'investigations (l'IRM et la TEP sont aujourd'hui très utilisées pour explorer la conscience, qu'il s'agisse de nos rêves ou du contenu de notre conscience une fois réveillés), la discipline de référence pratiquée (scientifique ou philosophique, psychologique ou juridique).

Ce que l'on peut affirmer, à défaut d'énumérer un chapelet de définitions, c'est que la pensée-conscience n'est vraisemblablement à l'œuvre que chez l'homme.

2. Ma première expérience de la conscience a eu lieu lorsque j'étais enfant, en regardant l'adaptation du célèbre conte de Carlo Collodi, « Pinocchio ». Ce dernier demande à Jiminy le cricket : « **Qu'est ce que la conscience ?** ». Et Jiminy, grillon créé à l'image de la conscience, lui répond : « **C'est une petite voix intérieure que les gens écoutent rarement. Et c'est pourquoi le monde va si mal aujourd'hui** ». Les premiers moments de la conscience, de la conscience d'être, sont ceux de la mémoire. Ils me placent dans l'histoire, dans le temps. Ils me précisent mon histoire et ma géographie. En tant que neurologue, je fais chaque jour l'expérience des fonctions que la conscience humaine rend possible : le langage, la mémoire, le raisonnement, la créativité et tout l'édifice de la culture.

3. La conscience est importante et déterminante pour chacun d'entre nous, quelle que soit la profession exercée. Elle est fascinante pour le neurologue comme pour chaque individu parce que sans elle, nous ne serions pas pleinement des êtres... Elle est importante pour moi parce qu'elle est au cœur de la Neurologie Fonctionnelle qui permet de prendre conscience de sa propre histoire et de la sienne in utero pour mieux saisir ce qui est vécu quotidiennement. Notre histoire est en effet en nous. Nous la connaissons dans nos tissus, notre fonctionnement, puis cette histoire arrive progressivement à notre conscience. La conscience d'être, c'est avoir pleine conscience de toute notre histoire. ■

PARCOURS

MICHEL-LAURENT DIOPTAZ est un créateur de renommée internationale, inventeur fondateur de la Voie du Sarbacana. Cette discipline est issue de ses recherches sur la notion d'intelligence Transparadoxale. Il pratique le Zen depuis 1973 et les arts martiaux depuis 45 ans : Aïkido, Qi Gong et Tai-chi. Il a publié « Le Silence qui parle, rencontres avec le maître intérieur », réédité en 1994, et « Sarbacana, le souffle du présent » aux Editions le Souffle d'Or.

www.sarbacana.com

www.dioptaz.com

www.transparadox.com



Michel-Laurent DIOPTAZ

L'ÉVEIL AU PRÉSENT, LA SIMPLICITÉ DE L'ACTE

1. Observons un chat et un humain sortant de leur habitat après une période de repos : l'un, tellement attentif, s'étire le corps, s'installe dans l'espace... Renifle, observe, tâte le sol et l'espace... Pleinement présent, tous ses sens grands ouverts, il choisit sa direction. Je n'aurai pas l'indélicatesse de vous décrire l'autre. Donc, rien de surhumain et de particulièrement ésotérique dans cette aventure de l'ouverture de la conscience : déjà, simplement, redevenir aussi vigilant que le sont les chats. Car lorsque cela se produit, lorsque ce si simple sursaut d'attention

se réalise dans une conscience humaine, les changements induits sont sans commune mesure avec la simplicité de l'acte. **Comme tout processus vivant, nous sommes le lieu de cet incroyable miracle : la Vie ! Mais en plus, chez nous, dans l'humain, la Vie s'essaie à la Conscience.**

Voyez-vous ce que cela implique ? Nous pouvons assister-participer de la Vie qui s'invente à notre endroit ! Les conséquences et implications de cet acte sont phénoménales. L'éveil que cela induit, l'Éveil au présent, ne concerne pas seulement les mystiques et les sensibilités religieuses. Cette aventure de la conscience n'est pas seulement spirituelle, elle est profondément existentielle. La conscience s'éclairant de conscience est un processus vital pour l'humain. Et nous sommes tous les inventeurs de l'Humain. Nous sommes tous les découvreurs de l'instant, les explorateurs de « l'ici ». Tellement simple... si simple.

2. Souviens-toi petit d'homme... Perception des perceptions... L'on se perçoit en train de percevoir... L'attention porte sur elle-même... La conscience vient à la conscience. L'intelligence du geste, devient gestes d'intelligence. Toute la vie, toute ma vie, il en sera ainsi !

3. Le Qi ouvre la Conscience. La Conscience ouvre le Qi. Éclairer le Qi de conscience libère le Qi. 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 induisent et accompagnent nos différents types de conscience. ■



Olivier CLERC

DE L'OBSCURITÉ À LA LUMIÈRE

1. Je partage la définition de la conscience comme étant le degré de fusion entre l'esprit et la matière. Le minéral, où l'esprit n'anime pas encore la matière est inconscient. Le végétal, où un mouvement apparaît, où l'esprit entame son incarnation dans la matière est subconscient. L'animal, chez qui apparaissent des sentiments, est conscient. L'homme, qui est capable de penser, de réfléchir, d'avoir conscience de lui-même, est soi-conscient. Et l'homme pleinement réalisé est supraconscient.

Le cheminement spirituel consiste alors à infuser de plus en plus de conscience dans tout ce qui reste encore inconscient, jusqu'à ce Hieros gamos, ces noces sacrées entre l'esprit et la matière en soi.

2. L'expérience de la conscience est comparable à un lever de soleil : elle est une progression lente de l'obscurité vers la lumière. Mes premières vraies prises de conscience datent de l'adolescence. C'est là qu'a débuté mon cheminement. Il s'est notamment concrétisé par l'infusion d'une plus grande conscience à chaque instant de ma vie (je m'étais pour cela écrit un « C » sur la main gauche), dont l'objectif premier était de devenir conscient dans mes rêves (rêves lucides), mais dont les effets secondaires ont été une vie beaucoup plus intense et riche à tous niveaux. Le résultat de ces premières recherches sur la conscience a été un livre écrit à 21 ans, « Vivre ses rêves ». Depuis, je n'ai cessé d'infuser de la conscience dans les sujets les plus divers... avec chaque fois un livre à la clé.

3. Sans conscience, nous devenons moins qu'humains, mus seulement par les instincts et les automatismes. La conscience est donc une condition sine qua non de notre humanité : pas de vraie pensée, de réflexion ou de libre arbitre sans conscience. Inconscient, l'homme dort, au propre ou au figuré. C'est pourquoi l'« éveil » est au cœur de toutes les formes de spiritualité. L'entraînement et le développement de la conscience sont d'ailleurs l'un des points communs de toutes les pratiques spirituelles : conscience de soi, conscience du corps, du langage, de ses pensées, de ses émotions, d'autrui, etc. Au-delà de tout dogme, l'élargissement de la conscience doit être considéré comme un comportement fondateur de notre statut d'humain et comme un moteur indispensable à notre évolution. ■

PARCOURS

OLIVIER CLERC est né en 1961 à Genève et vit en France depuis 24 ans. Il s'est passionné très tôt pour la philosophie, les capacités du cerveau et la conscience. Il rédige à 21 ans un premier livre sur l'acquisition de la conscience en rêve (« Vivre ses rêves », Hélios, 1983), suivi d'un autre sur les caissons d'isolation sensorielle et les états de conscience élargis. Ses deux derniers essais, dont « Même lorsqu'elle recule, la rivière avance : neuf histoires à vivre debout » (Lattès, 2010) proposent de nombreuses métaphores et allégories, comme autant de graines de sens à semer dans sa vie, son entreprise et ses projets. Vient de paraître « Le Don du pardon » chez Guy Trédaniel.

<http://www.olivierclerc.com>
<http://www.dondupardon.fr>



ROGER ITIER

LA VOIE ROYALE DU WUSHU

1. La définition générale, et fatalement restrictive, que je donnerais par rapport aux arts martiaux (Wushu ou Budo) serait : « Le sentiment intime par lequel l'homme se rend témoignage à lui-même de ce qu'il fait de bien et de mal ». Cette définition se place surtout sur le plan de l'éthique.

Les arts martiaux sont pour moi une chevalerie (Wuxia) qui nécessairement implique cette distinction. Elle couvre les domaines de l'éthique, de la kinesthésie et de la tactique. Ce triptyque est indispensable pour devenir « un Guerrier pacifique ». Je dirais que la conscience,

c'est posséder simultanément une connaissance de ses actes, de ses sensations et de ses réflexions. Cette connaissance peut avoir tous les degrés de clarté, depuis le sentiment le plus vague jusqu'au savoir le plus évident.

2. J'ai vécu des niveaux de conscience très différents dans les arts martiaux et en particulier dans l'art du combat. Je me rappelle avoir combattu en Championnat du Monde en 1983 contre le Champion de Taiwan, qui devint d'ailleurs Champion du Monde deux ans après notre rencontre. Durant notre combat, très disputé, l'enjeu étant considérable, surtout pour l'athlète taiwanais qui combattait devant son public, j'ai accédé à un état de conscience qui m'a permis de détecter la moindre de ses intentions. A la suite d'un échange viril, j'ai réussi à le faire battre en retraite et au moment de déclencher l'attaque décisive, les actions semblaient se dérouler au ralenti dans les premières secondes du lancement de mon attaque, pour s'accélérer soudainement. Mon état de conscience avait permis au temps de se dilater pour se rétracter soudainement.

3. « L'état de conscience » est la pierre angulaire de tous les arts martiaux qui sont la voie royale du corps et de l'esprit. Science et Art se complètent magistralement dans une éthique responsable. Comme le dit un texte de MC Solar : « Science sans conscience, égale, science de l'inconscience ! ». ■

PARCOURS

ROGER ITIER pratique les arts martiaux chinois depuis plus de 35 ans. 7e Duan, il est diplômé d'Etat, plusieurs fois champion de France et d'Europe, vice-Champion du Monde, médaillé de la Jeunesse et des Sports, auteur de nombreux articles sur la culture martiale, il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont le « 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 : interne, externe, arts du combat et énergétiques.

www.centre-tao-paris.com
www.federationwushu.org
roger_itier@yahoo.fr

PARCOURS

CHRISTIAN HIÉRONIMUS est créateur et animateur de la formation « le toucher créatif », conférencier et auteur : « Le toucher, un art de la relation » et « La sensualité du toucher » aux éditions Le Souffle d'Or.

www.christian-hieronimus.fr



Christian HIÉRONIMUS

RENCONTRER SA POSSIBLE CONSCIENCE

1. Si la conscience est définie comme une qualité de présence à l'autre (personne, événement, objet...), les opportunités sont infinies pour mettre en lumière nos principes relationnels. Ces espaces conscients arrachés à nos automatismes donnent une cohérence à nos itinéraires de vie. Mais la Conscience avec un grand C n'est, de mon point de vue, qu'un point à l'horizon, rien de plus. Certes, les définitions et les éléments qui peuvent aider et encourager à être dans « la conscience » sont issus d'enseignements pluriels, mais le risque est de cheminer, tendu vers une abstraction, dans une posture, en oubliant qu'il n'y a pas de modèle. C'est à chacun de rencontrer sa possible conscience, celle qui parle de nos couleurs, dans le chemin singulier qui est le nôtre, pas après pas. Son expression s'enrichit de nos inévitables routes biscornues et de nos itinéraires hasardeux.

2. **Il m'a d'abord fallu faire l'expérience de mon inconscience (et de mon inconscient) pour dessiner les contours d'une certaine conscience!** Ce que je goûte n'est pas d'être dans la Conscience, projet fragile et présomptueux s'il en est, mais de goûter les instants où je reste lucide et qui sont comme des piqûres de rappel. Le toucher m'invite à la prudence. Etant le lieu de l'intime, régressif avant tout, j'insiste sur une qualité de lecture la plus fine possible des petits et grands événements du corps qui se confient : son histoire unique et les étapes prévisibles qu'il traverse. J'insiste aussi sur le fait que poser ses mains sur un corps sans en évaluer les enjeux, c'est lui confisquer la parole. Chaque toucher donné se doit de l'être avec la même intensité que celle du chercheur qui expérimente, propose, efface, remet en question ses acquis et doute de ses conclusions. Quitte à ne pas toucher.

3. Comme pour les opinions, les itinéraires préconçus dans le toucher n'aident pas à la conscience puisqu'ils sont... préconçus. Du prêt-à-porter. Ce que j'appelle la conscience reste, elle, profondément créative dans la mesure où elle se nourrit de l'instant et de l'impermanence. Sa capacité d'adaptabilité est son point fort. Du sur-mesure. Le toucher ne s'adresse-t-il pas à la partie la plus authentique de notre personnalité ? N'est-il pas la route la plus sûre pour revenir à nos origines ? N'a-t-il pas toute légitimité pour être le témoin et le gardien de notre mémoire des profondeurs ? Ces questions ouvrent un champ d'investigations qui font du toucher un mode de communication infiniment subtil, tout orienté vers le respect du monde de l'autre, de ses frontières et de ses rythmes. En conscience... ■

PARCOURS

YESHE NYINGPO s'est formé à la médiation auprès de Lama Guendune Rinpoche, Maître tibétain accompli, pendant plus de 16 années. Il a accompli deux retraites traditionnelles de trois ans, trois mois et trois jours au terme desquelles il a été nommé Lama et Maître de retraites. Traducteur, auteur et conférencier, il enseigne la méditation depuis 25 ans en groupe et en individuel. Il incarne une approche vivante, simple et conviviale réunissant le corps, le cœur et l'esprit, l'intériorité et le partage.

yeshe0@gmail.com



Yéshé NYINGPO

CONSCIENCE VOILÉE ET CONSCIENCE PANORAMIQUE

1. **Selon le Bouddhisme, il n'y a pas de « conscience » existant comme une entité indépendante de l'être animé ou de l'univers. C'est la croyance en un Soi qui est le fondement de la perception confuse et du Samsara. Lorsque cette perception est libre des voiles des représentations mentales, se produit l'expérience de la Vacuité, conscience panoramique dépourvue de centre et de périphérie.** C'est la conscience non-duelle, réalisation directe de la nature de toutes choses transcendant sujet, objet et acte.

Ce n'est pas une entité, mais plutôt un « flux ». Il y a donc deux modes ou deux états de la conscience : l'état voilé, celui de la confusion de la perception duelle appelée : « conscience fragmentaire » et l'état éveillé ou illuminé, perception directe dans laquelle la confusion se révèle comme sagesse première.

2. Chacun fait l'expérience de la version confuse de la conscience, c'est le mode de perception commun à tous les êtres. L'expérience de la perception éveillée provient de la méditation à travers la transmission d'un Maître ayant lui-même réalisé cette dimension. C'est une combinaison subtile entre le pouvoir d'éveil détenu par le Maître et l'ouverture, l'intelligence et l'amour du disciple. J'en ai fait l'expérience personnelle le jour de la rencontre avec mon Maître Lama Guendune Rinpoché. Il s'agit ensuite de cultiver cet aperçu par la pratique assidue de la méditation ou par la voie directe, celle de la « dévotion ».

3. Le moteur de cette expérience, c'est l'Amour et la Compassion universels. Cette conscience éveillée élimine toute souffrance et toute ignorance. En cela, elle est le remède aux afflictions et le chemin (la voie, le Tao) de l'obtention du bonheur authentique, celui qui ne se perd pas sous l'érosion du temps. ■



Photo : Jacqueline Dioptaz

Michel-Laurent Dioptaz dans sa pratique du Sarbacana.



Françoise MARIE

UNE OUVERTURE À SOI ET AU MONDE

1. C'est quoi la conscience ? Ouf ! Quelle question ! Vite, je regarde dans le Petit Robert et je lis : « la conscience est la faculté qu'a l'homme de connaître sa propre réalité ». Mais un physicien Michel Talbot a écrit : « La conscience est une véritable énigme car elle est le seul instrument que nous ayons à notre disposition pour l'évaluer ! Nous sommes ainsi enfermés dans un paradoxe sans fin, comme un miroir reflétant indéfiniment l'image d'un miroir ». **En effet, comment connaître ma propre réalité ? Ma réalité est constituée de mille éléments qui s'interpénètrent : la forme de mon corps, la texture de mes cheveux, la couleur de mes yeux,**

le lieu où je suis né, les parents que j'ai eus, l'histoire de mes ancêtres, les astres qui ont présidé à ma naissance... Les bonnes fées, et les mauvaises aussi... Je ne peux avoir qu'une connaissance parcellaire de ce que je vis à un moment donné ! Que dire alors de la prétention de connaître toute sa réalité ? Cela me paraît impossible. A moins que...

2. Je ne me souviens pas particulièrement de la première fois où j'ai fait l'expérience de la conscience. Mais, je sais qu'elle se manifeste dans des moments où je perds mes repères habituels de connaissance, quand je lâche ma façon ordinaire d'appréhender ma présence au monde, que je peux aborder des rivages où les ressentis sont différents. Alors, en moi, une perception différente s'installe, avec une sensation de globalité, une impression d'unité qui dépasse la conscience de ma petite personne. J'ai eu plein de moments de cette sensation de me sentir appartenir au monde comme si j'étais tout simplement une cellule d'un immense corps. J'aime avoir cette sensation, cette « conscience » là, car je me sens alors à ma juste place, pas plus, mais pas moins et cela me remplit de joie et de confiance !

3. Ce qui est important pour moi, c'est de vivre ce que l'on appelle « les états de conscience modifiée » ou états de « transe ». Je l'expérimente pour moi-même, par exemple en jouant du tambour chamannique ou en méditant, et j'en constate aussi les effets pour les personnes que je reçois en séance de sophrologie. Ces moments dérobés à la réalité ordinaire sont des expériences « guérissantes » où des affects, des souvenirs, des émotions, se réorganisent de façon différente et cela ouvre à tous les possibles. A la fois je peux me transformer, car imperceptiblement la vision que j'ai de moi-même change, et en même temps, comme je le raconte précédemment, j'ai cette sensation d'appartenir au monde ! Dans notre société où chacun peut se sentir happé par trop de sollicitations, il est indispensable de retrouver ces moments d'ouverture à soi et au monde ! ■

PARCOURS

FRANÇOISE MARIE est éducatrice spécialisée en CMPP depuis 30 ans. Elle a travaillé avec des enfants handicapés, atteints de troubles du comportement ou de la personnalité. Egalement formée en sophrologie, elle vient de copublier avec son mari : « Transes, Médecine de l'Âme » aux éditions du Souffle d'Or.
francoisev.marie@laposte.net

PARCOURS

ERIC CAULIER s'est formé aux Pays-Bas, en Belgique, et en Angleterre à l'Integral Healing et en Chine au Tai Ji Quan (Université d'Éducation Physique de Pékin). Il enseigne cette dernière discipline depuis 1984. Il est collaborateur scientifique à l'Université Libre de Bruxelles (histoire des religions) et chercheur à l'Université de Nice Sophia Antipolis (anthropologie). Son dernier ouvrage, « Comprendre le Taijiquan », est celui d'un praticien (6e Duan), d'un professeur de Tai Ji Quan, ainsi que d'un théoricien à la croisée des pensées de l'Occident et de l'Orient.

www.taijiquan.be
eric.caulier@skynet.be



photo: A. Meihens-Renard-Caulier.

Eric CAULIER

CRÉONS EN CONSCIENCE

1. A force d'être utilisé pour tout et souvent pour rien, le mot conscience est un mot usé, fatigué, dévalué. Sa signification dépend des contextes, des cultures, des expériences individuelles. Le mot conscience est utilisé par les philosophes, les psychologues et les neurobiologistes dans des sens fort différents. Je cherche la conscience reliante, capable de mettre les disciplines en transe. Lorsque ma conscience est dans tous ses états, je réalise que la réduction de conscience se transforme parfois en conscience connectée et que la prise de conscience ne rend pas nécessairement conscient. Le bric-à-brac de la conscience a sa propre logique. La conscience inconsciente se comprend mal, pourtant elle dit et elle se dit. Passons au modèle quantique et vivons la conscience de l'interdépendance.

2. J'ai pris conscience de la conscience dans ses états modifiés, altérés, élargis. Ce qui m'intéresse, c'est l'hyperconscience, la surconscience, la supraconscience qui conduit aux états de grâce, d'extase. L'une des pistes me semble être d'impliquer à la fois le corps, le souffle et l'imagination créatrice dans une même action en entrant en résonance avec le corps social et en accordance avec les rythmes de la nature. Dans ma jeunesse, j'ai souvent vécu ces états de communion au contact de la nature et dans la pratique du sport. La compréhension de l'accès à ces états de plénitude est devenue l'objet de la quête initiatique qui a suivi. Cela m'apparaît comme une clef majeure dans ma pratique et dans mon enseignement.

3. L'éveil de la conscience me semble déterminant, car l'énergie sans la conscience est une force aveugle. Nous avons plus que jamais besoin de nous ouvrir aux réalités multiples. Nous en serons capables lorsque nous pourrons intégrer/traverser nos multiples niveaux de conscience. Nous vivons aujourd'hui de grandes mutations de société : mondialisation, immédiateté, disparition des repères. Il est urgent d'abandonner la médecine de Prométhée qui propose des palliatifs et entretient la blessure pour passer à celle d'Hermès qui vise à transformer le poison en antidote. Devenons chamans et alchimistes postmodernes. **Redécouvrons l'ivresse et le vertige des voyages dans nos réalités intérieures et ramenons-en les germes pour nous transformer et transformer le monde. Créons en conscience. ■**

PARCOURS

GERARD GUASCH est adepte du Tao, disciple de maîtres versés dans l'étude des ouvrages anciens. Il est aussi médecin psychosomatique et analyste reichien. Il pratique l'acupuncture et diverses thérapies énergétiques d'origine ou d'inspiration chinoise, enseigne la méditation et anime des séminaires de formation à travers le monde depuis de nombreuses années. Auteur d'une dizaine d'ouvrages, il a publié, en collaboration avec Anne-Marie Filliozat, un guide de psychosomatique pratique, « Aide-toi, ton corps t'aidera » (Albin Michel) et tout récemment, « Vivre l'énergie du Tao » (Presses du Châtelet).

gerard.guasch@gmail.com
<http://taoducoeur.free.fr>



Gérard GUASCH

LA SOURCE QUI ME RESSOURCE

1. La conscience (du latin *conscientia*: connaissance) est la faculté que nous avons de connaître notre propre réalité et de la juger. Connaître, c'est la conscience psychologique ; juger, la conscience morale. La première est comme une lumière qui nous éclaire ; la seconde, une voix qui nous guide. Il existe différents états et niveaux de conscience. Certains d'entre eux, dits modifiés, altérés ou non-ordinaires, peuvent être induits par des substances qui modifient transitoirement la biochimie cérébrale ou par des pratiques spécifiques : jeûne, contemplation, Yoga, méditation, Qi Gong, respiration. C'est ainsi que peut apparaître une sorte de supra-conscience que certains qualifient de cosmique ou d'universelle alors que d'autres la nomment conscience divine : la Conscience, qu'il est très difficile d'exprimer par des mots.

2. Ma première expérience remonte à mon enfance, le nez au vent, les pieds dans le ruisseau, ne faisant qu'un avec la Nature. A l'adolescence, j'aimais surtout le sentiment ineffable qui m'envahissait lorsqu'au soleil couchant je m'abandonnais aux vagues dans une petite crique de Catalogne. Je recherchais aussi dans ce sentiment, la contemplation et la méditation. J'ai exploré différentes traditions : chrétienne, bouddhiste tibétaine, zen, chamanique, expérimenté des états de conscience modifiée grâce aux plantes de pouvoir, puis me suis attaché à la Voie. C'est en approfondissant celle-ci que j'ai appris à cultiver la lumière du Tao.

3. **La Conscience me donne une plus grande ouverture d'esprit et de cœur ; quand je l'atteins, elle m'est source de joie, c'est un retour à la source qui me ressource.** C'est pourquoi j'aime enseigner diverses modalités de méditation et inviter d'autres personnes à partager cette expérience avec moi car, comme je le dis dans mon dernier livre : « de tels états de conscience existent et que, sans être forcément Tchouang-tseu, on peut les atteindre ». La Conscience est une invitation à plus de conscience, plus de respect, plus de compréhension ; une invitation à porter un autre regard sur le monde et sur soi. ■



Pol CHAROY & Imanou RISSELARD

UNE « CONSCIENCE-CONSCIENTE »

1. Pour nous, la conscience revêt plusieurs facettes qui dépendent certainement de notre capacité à la percevoir, mais aussi de la subjectivité de notre histoire. Dans la théorie quantique, nous savons que la réponse du vivant dépend du questionnement du chercheur. A travers notre expérience de quêtes, la conscience de soi et du Soi a pris plusieurs visages au fur et à mesure de notre cheminement. A travers notre art, le Wutao, nous nous sommes intéressés au développement de l'être humain: de l'ontogénèse à l'embryogénèse, jusqu'à la naissance. Et nous avons pu réaliser que toutes ces phases de développement pouvaient être retrans-

sées et actualisées dans une conscience-consciente. Nous avons pu observer qu'une conscience universelle semblait à l'œuvre pendant toute cette période. Mais plus notre construction caractérielle, notre personnalité (du latin *persona* qui signifie « masque ») se mettait en place et plus nous nous éloignons de cette conscience universelle. Jusqu'à ce que certains d'entre nous ressentent « l'appel de la source » et cheminent, consciemment, pour retrouver cette conscience à l'œuvre. Peut-être que, par ce phénomène si particulier, la Conscience s'enrichit-elle du cheminement de chacun...

2. POL: Ma première révélation consciente s'est produite au cours de mon adolescence. Cette phase a induit une mutation que j'ai vécue comme une véritable « crise mystique ». Je me suis mis en quête en plongeant dans la connaissance de soi. J'ai bien sûr expérimenté le désir amoureux en même temps que la pratique du Yoga, des arts martiaux, de la méditation ou de sessions en caisson à isolation sensorielle. **Toutes ces expériences m'ont conforté dans la sensation primordiale que je n'étais pas seulement ce que je suis!**

IMANOU: Aussi loin que je m'en souviens, j'ai toujours eu l'impression de baigner dans une présence indéfinissable et insaisissable, au-delà de ce que je pouvais reconnaître de moi au sein de ma propre famille. Et je ne savais pas trop si cette impression se manifestait tout autour de moi ou à l'intérieur de moi. Je ressentais cette « émanence » comme quelque chose de profondément doux, de bienveillant et d'intelligent à mon égard, ce qui discordait totalement avec ce que je vivais au quotidien... **Si j'osais dire, la conscience me semble se tenir comme à l'affût, attendant le moment opportun pour se déverser en vagues et s'immiscer en prises de conscience individuelles et sociales, avant de se retirer, tels les mouvements des grandes marées, et laisser l'humain seul face à ses choix devant l'accomplissement de son humanité...**

3. La création artistique et la pédagogie, dans le sens de la transmission, renouvellent aujourd'hui pour nous cette expérience où quelque chose de plus grand que nous, nous « ravit » pour nous inspirer. Avec le Wutao, « éveillez l'âme du corps », la transmission d'une Voie est un des « moyens » que nous avons choisis, ou plutôt qui nous a choisis, pour incarner une conscience en devenir. Cette conscience à l'œuvre depuis des millénaires, trouve, dans les temps troublés que nous vivons aujourd'hui, une importance renforcée pour nous y consacrer et sentir ce que nous sommes « réellement » en train de vivre et de devenir... ■

Leina Sato dialogue
avec une dauphine
au fond des océans...

PARCOURS

POL CHAROY & IMANOU RISSELARD animent les « Ateliers de l'Eveil » avant de fonder ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils créent en 2000 la discipline du Wutao®. Ils ont aujourd'hui élaboré avec Giovanni Fusetti toute une gamme d'outils initiatiques pour « éveiller l'âme du corps » qu'ils ont regroupés sous le terme de Trans-analyse®. Ils sont également à l'origine de la création du Centre d'Arts & d'Ecologie Corporelle Génération Tao.

www.wutao.fr

www.centre-paris-tao.com

polimanou@generation-tao.com