





IVRES DE RIRES

Jivres de joie, de plaisir, de sensualité, d'amour, de sacré, de Qi. L'ivresse des profondeurs ou des cieux lointains. Rire aux éclats, partir en fous rires. Rire de bon cœur. A ces évocations, ne vous sentez-vous pas déjà animés d'une profonde joie? D'un doux et puissant sentiment d'emportement et de transcendance? Ne peut-on rêver plus belles perspectives pour cet été? En médecine chinoise, dès le mois de juin, le cœur commence à se gorgier d'énergie. L'été est la saison de la joie et de l'extase. De l'enthousiasme et de tous les désirs. Les sens pleinement éveillés, on se relie aux

autres, on s'ouvre aux rencontres, flirts ou amitiés. On nourrit son feu intérieur en surfant sur la légèreté des vacances et des voyages. Au gré des pérégrinations, on engrange les expériences. On s'enivre, on rit.

Mais qu'est-ce que l'ivresse? Le rire? Existerait-il une culture de l'ivresse et du rire? S'enivrer et rire peuvent-ils nous initier? C'est ce que nous vous invitons à découvrir dans ce dossier en vous conviant à un banquet chinois, en vous initiant à la boxe de l'homme ivre, au Tao du clown, au sourire intérieur et au Yoga du rire.



illustration : D.J.R.

L'ivresse en Chine

Un rendez-vous avec l'amitié

par Cyrille J.-D. Javary

Partie intégrante de l'art de vivre chinois, l'ivresse est avant tout une histoire d'amitié symbolisée par le banquet.

L'ivresse est une part profonde de l'art de vivre chinois. Des puritains ont pu la condamner, Confucius lui, n'y trouvait rien à redire: « Le vin était la seule chose qui n'était pas mesurée à la table du maître » lit-on au chapitre 18 des *Entretiens*, dans un passage où est détaillé ce que Confucius mangeait: « jamais plus de viande que de légumes », et ce qu'il ne mangeait pas: la charcuterie du marché, parce qu'à la différence de celle faite dans sa maison, il ne savait pas ce qu'il y avait dedans. Les Taoïstes quant à eux, avaient depuis longtemps remarqué que parmi les gens qui tombent, seuls les enfants et les ivrognes ne se font pas mal; ils roulent à terre, s'écrochent les genoux, mais ne se brisent pas les os parce qu'ils ne sont pas raidis par la peur de choir ou la crainte de déchoir. L'ivresse, quand elle n'est pas beuverie, est mise en communication. Elle ouvre les portes de la perception avec l'invisible, le précieux et le subtil, mais il n'est pas donné à n'importe qui de le sentir. A l'époque des Tang (6^e - 9^e siècle), Li Bai (aussi appelé Li Po), grand buveur et grand poète, le disait sans ambages et sans tourner autour du pichet: *Si le ciel n'aimait pas le vin / Au firmament point d'« étoile du vin » / Si la Terre n'aimait pas le vin / Dans les profondeurs point de « source du vin ».* / *Puisque le Ciel-Terre aime le vin / Aimer le vin ne fait pas honte au Ciel. (...)* / *Trois coupes de vin et on entre en communication*

avec le Dao / Un tonneau entier et on est en harmonie avec la Nature. / Mais, vous qui saisissez vraiment le sens du vin / Ne le transmettez point aux personnes sobres.

Zui, l'idéogramme de l'ivresse

Il y a cependant dans l'ivresse chinoise un niveau supplémentaire. Confucius avait posé le bon fonctionnement de la société sur cinq relations: entre souverain et sujet, père et fils, mari et épouse, fils aîné et fils cadet, et entre les amis.

L'idéogramme de l'amitié

Quatre de ces relations sont hiérarchisées et imposées, seule la cinquième est horizontale et choisie, c'est pour cela qu'elle est la plus précieuse, surtout dans une société où pudeur et retenue furent longtemps la règle. « Ivresse » s'écrit ainsi en chinois avec un idéogramme formé par la combinaison de deux idées: zui (voir encadré). A gauche, un très vieux signe qui représente une jarre bouchée à l'intérieur de laquelle quelque chose est en train de fermenter. Le liquide tiré de cette fermentation, appelé jiu, désigne toutes les boissons alcoolisées, depuis la bière, pi jiu, jusqu'au gaoliang jiu, un alcool blanc à base de sorgho que les Russes trouvent vraiment fort (il titre entre 55° et 64°). A droite, un caractère signifiant « sol-

dat », zù, celui-là même qu'on retrouve combiné avec celui des herbes de la prairie dans le nom du 45^e hexagramme du Yi Jing : « Réunion », cui, qui indique un moment de grande solidarité. Déconcertant de prime abord, le choix de ce caractère n'est pas dû au fait que les soldats aiment boire, mais à ce qu'ils forment un groupe solidement uni par des liens horizontaux au sein d'un ensemble fortement hiérarchisé, exactement comme les amis. De nombreux poèmes en témoignent dans lesquels on voit vin et amitié, émotion et retenue, avoir intimement partie liée : *Une grande passion ressemble à l'indifférence / Devant la coupe, nous restons muets, sans sourire / C'est la bougie qui brûle les affres de l'adieu / Jusqu'au jour, pour nous, elle verse des larmes.* Écoutons encore ce poème de Li Bai, « Écrit en souvenir dans une taverne de Jinling » : *Un parfum de fleur de saule apporté par le vent / Une fille de Wu verse le vin nous conviant à le goûter / Mes amis de Jinling sont venus jusqu'ici m'accompagner / Celui qui va partir, ceux qui restent, ensemble vident leur coupe / Demandez au fleuve qui coule vers l'Est / Si ce que nous sentons maintenant n'a pas plus de durée.*

**Vin et amitié,
émotion et
retenue.**

L'idéogramme de l'harmonie avec le rythme de l'univers

Vecteur de communication avec les autres, l'alcool en Chine peut aussi devenir un moyen de se relier avec le rythme fondamental du fonctionnement des choses. C'est à cette aune qu'on mesure la différence avec le rôle joué parfois par le vin dans l'art et la littérature occidentale, par exemple chez Baudelaire dans « Le poison » : *Le vin sait revêtir le plus sordide bouge / D'un luxe miraculeux / Et fait surgir plus d'un portique fabuleux / Dans l'or de sa vapeur rouge / Comme un soleil couchant dans un ciel nébuleux.* Ou dans « Le vin du solitaire » : *Le dernier sac d'écu dans les mains d'un joueur / Un baiser libertin de la maigre Adeline / Les sons d'une musique énervante et câline / Semblable au cri lointain de l'humaine douleur / Tout cela ne vaut pas, ô bouteille profonde / Les baumes pénétrants que ta panse féconde / Garde au cœur altéré du poète pieux / Tu lui verses l'espoir, la jeunesse et la vie / Et l'orgueil, ce trésor de toute gueuserie / Qui nous rend triomphant et semblable aux Dieux.*

Au pays du Milieu, peu de restrictions religieuses ou opprobre moral ne s'attache à l'ivresse. Parmi les plus célèbres calligraphes, de nombreux génies consommaient plus de vin que d'encre. L'un d'eux un jour, emporté par l'ivresse et l'inspiration, écrivit dans une taverne un poème en utilisant le vin pour l'encre et ses cheveux pour pinceau. L'ivresse est également rarement vécue en Chine comme un

oubli de soi, une fuite devant l'oppression de la réalité, mais plutôt comme l'établissement d'un couplage subtil, une résonance intime avec la vibration ultime qui anime l'univers lui-même.

Le plaisir des banquets

La forme sociale la plus courante de ce point de vue est la règle sociale enjoignant de ne jamais boire seul. Cette norme, qui départage toujours ivresse et alcoolisme, s'applique particulièrement durant les banquets, plaisir dont les Chinois sont très friands.

Tchinn'-tchinn' !

Lors, les verres de chaque convive doivent être remplis, que ceux-ci désirent boire ou non. Cette disposition qui choque souvent les étrangers est pourtant une élégante manifestation de respect et de politesse. Le devoir de l'hôte, qu'il soit un ami, un aubergiste ou, ce qui est plus courant en Chine, un ami qui vous invite à l'auberge, est que son invité soit satisfait. S'il ne désire pas boire, son choix est respecté, mais si ce n'est pas le cas, il faut que son verre soit plein, car si son verre est vide, alors le choix n'est plus le sien. A cela s'ajoute une autre coutume qui prescrit : qui veut boire doit inviter au moins quelqu'un à boire avec lui. Il peut convier qui il veut, et toute la tablée s'il le désire, mais il doit convier quelqu'un à trinquer avec lui. Pour celui qui préside, c'est une obligation qu'il doit à chacun de ses hôtes et au cours du repas, chaque convive doit le convier en retour. On comprend alors pourquoi les verres à toast chinois sont si petits. Au cours du repas, chacun peut également inviter à boire avec lui qui il désire. Comme les tables chinoises sont rarement à moins de huit couverts et peuvent aller jusqu'à plus du double de convives, on imagine le nombre de combinaisons possibles, et à l'intérieur le nombre de variations que l'on peut introduire entre les convives que l'on invite deux fois de suite, ceux que l'on « oublie » d'inviter, ceux à qui on ne rend pas l'invitation, et ceux que l'on n'a pas invités et qui pourtant vous invitent, etc. On imagine tout l'éventail de subtilité feutrée que cette simple règle permet de déployer de manière aussi efficace que discrète.

Pour inviter quelqu'un à boire, la grande politesse veut que l'on se lève et que, tenant son verre à deux mains (la gauche le soutenant par en dessous), on le dresse en direction de la personne qu'on invite en lui disant : *wo qing ni he jiu*, soit mot à mot : je (wo) invite (qing) toi (ni) à boire (he) du vin (jiu). Très formelle, cette formule se résume le plus souvent au simple mot « invite », prononcé au ton montant, ce qui fait que la finale « g » est avalée et

PROVERBE...

白酒
红人面
黄金
黑豕心

Bai jiu hong ren mian huang jin hei shi xin : « L'alcool blanc rougit le visage, l'or jaune noircit le cœur (d'avarice) ».

Les alcools chinois sont le plus souvent blancs de couleur et très rarement ambrés comme le sont certains Rhums et tous nos Cognacs et autres Armagnacs. Par ailleurs, la complexion chinoise est telle que dès qu'ils ingurgitent de l'alcool, cela se voit tout de suite car ils ont immédiatement les joues qui deviennent très rouges. Le reste du proverbe se comprend sans commentaires.

POEME...

Le poète Li Bai se réveillant de l'ivresse un jour de printemps : *La vie en ce monde est comme un grand rêve. A quoi bon donc s'y donner tant de mal ? C'est pourquoi tout au long du jour on s'enivre. A s'en coucher effondré dans la cour du devant. Au réveil, on contemple le monde extérieur. Un oiseau chante parmi les fleurs. Surgit une question : quelle est la saison ? Le vent du printemps bavarde avec les loriots errants. Pareille scène émeut et rend mélancolique. Mais face au vin, on s'en verse à nouveau. Chantant d'une voix forte en attendant le clair de lune. La mélodie accomplie, les sentiments s'oublent.*

ZUI, L'IDEOGRAMME DE L'IVRESSE

醉

« Ivresse » : zuǐ, s'écrit en chinois avec un idéogramme formé par la combinaison de deux idées.

萃

Celui-là même que l'on retrouve combiné avec celui des herbes de la prairie dans le nom du 45^e hexagramme du Yi Jing : « Réunion », cuí, qui indique un grand moment de solidarité.

酉

Ce très vieux signe représente une jarre bouchée à l'intérieur de laquelle quelque chose est en train de fermenter.

酒

Le liquide tiré de cette fermentation est appelé jiǔ. Il désigne toutes les boissons alcoolisées.

卒

A droite, un caractère signifiant « soldat », zú.



PORTRAIT

Né en 1947, Cyrille J.-D. Javary est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation et culture chinoise ancienne & moderne. Il est aussi traducteur du Yi Jing, le *Classique des Changements*, fondement depuis 25 siècles du mode de penser Yin/Yang. Il a fondé en 1985 le Centre Djohi, association pour l'étude et l'usage du Yi Jing, qu'il dirige depuis lors. Il a également mis au point un jeu interactif de formation à l'esprit chinois fondé sur le Yi Jing : la Grande Marelle du Yin/Yang.

que l'on entend plus guère que : « tchinn' ». Un autre principe de la politesse chinoise prend alors le relais, qui prescrit que l'on doive honorer son interlocuteur en le conviant à boire le premier. La personne invitée se doit donc de retourner l'invitation envers celui qui l'a formulée, ce qu'elle fait alors en reprenant à son tour la formule d'invite abrégée. Voila pourquoi, ayant assisté à semblable échange, les Français, ont ramené dans leurs pays l'habitude de trinquer en disant : « tchinn'- tchinn' » !

Un rendez-vous avec l'amitié

Enfin pour en revenir à Li Bai, le plus grand des poètes chinois de l'ivresse, citons ce poème bien connu des Chinois dans lequel le titre est particulièrement provoquant : « Buvant seul sous la lune ». En voila d'abord une version quasiment mot à mot : *Parmi les fleurs un pot-de-vin / Seul à boire sans amis intimes / Levant une coupe inviter la lune / Face à l'ombre voici trois personnes / La lune point ne savoir boire / L'ombre en vain suivre mon corps / Un instant accompagner ombre et lune / Jouir de la vie à même le printemps / Je chante et la lune musarde / Je danse et l'ombre s'élanche / Eveillés communier dans la joie / Et ivres chacun se séparer / A jamais nouer liens non-attachés / Se retrouver lointaine Voie-lactée.* François Cheng, qui est l'auteur de cette traduction, la commente en disant : « Malgré l'apparente simplicité du ton, le poète y aborde plusieurs thèmes : celui de l'illusion de la réalité, du soi-même et de l'autre, de l'attachement et du non-attache-

Si son verre est vide, le choix n'est plus le sien.

ment, etc. Sans être dupe de l'illusion, il invente ses compagnons de vins : son ombre et la lune qui projette cette ombre. A travers ces êtres à la fois divisés et interdépendants, il prend conscience de son propre être (« mon corps » au vers 6) en tant que sujet agissant (vers 9 & 10 « je chante... je danse »). Son chant et sa danse, qui trouvent écho en ses compagnons, lui permettent de goûter la joie partagée. Joie provisoire certes. Et le poète rêve de la véritable union (ensemble mais libres — « non-attachement ») dans la Voie lactée où lumière et ombre seront indistinctes ». Il ajoute alors à son commentaire cette version au français plus délicat qui rend l'âcre saveur de ce chant profond : *Pichet de vin au milieu des fleurs / Seul à boire, sans un compagnon / Levant ma coupe, je salue la lune / Avec mon ombre, nous sommes trois / La lune pourtant ne sait point boire / C'est en vain que l'ombre me suit / Honorons cependant ombre et lune / La joie ne dure qu'un printemps ! / Je chante et la lune musarde / Je danse et mon ombre s'ébat / Eveillés, nous jouissons l'un de l'autre / Ivres, chacun va son chemin... / Retrouvailles sur la Voie lactée : / A jamais, randonnée sans attaches !* Pour la sensibilité poétique chinoise, l'ivresse est finalement un rendez-vous avec l'amitié, une tension vers l'harmonie, une intelligence tournée vers le sensible, une communion étendue aux dimensions de l'univers. En cela n'est-elle pas aussi une voie vers ce que recherchent ceux qui cheminent avec le Tai Chi et le Qi Gong?

Pour plus d'infos, voir carnet d'adresses p. 62.

La boxe de l'homme ivre

A consommer sans modération !

texte par Roger Itier; photos: A. Mattinger et J.M. Lefèvre
création graphique: F. Villbrandt

Les arts martiaux chinois sont surprenants. Imaginez une boxe inspirée par l'état d'ivresse ! Imprévisible et d'une redoutable efficacité, découvrez ce style hors-norme.

La boxe des « huit divinités éméchées », *Zui baxian quan*, sort réellement de l'ordinaire. Basée sur la nonchalance et des réactions imprévisibles d'un ivrogne, ses mouvements sont en apparence sans suite et sans enchaînement logique: le pratiquant titube, hésite puis attaque avec la rapidité de l'éclair. Les roulades, les poussées violentes, les coups de pieds en tombant, les sauts périlleux, les crochets aux jambes sont les techniques de prédilection de ce style. C'est certainement l'une des écoles les plus démonstratives, mais également une des plus délicates et longues à maîtriser. Selon la légende, elle fut créée par un certain Li Po*, poète et grand buveur devant l'éternel.

La danse de l'ivresse

Le style *Zuiquan*, la boxe de l'homme ivre, a été popularisée par les films de Jackie Chan avec *Drunken Master*. Cette école originale aurait été créée par un poète du nom de Li Po qui vécut durant la dynastie des Tang (618-907). L'antiquité connaissait une forme de danse de l'ivresse, *Zuiwu*, pratiquée par les femmes simulant l'état d'ivresse afin d'amuser les soirées de l'aristocratie chinoise. On trouve des traces de cette boxe dans un ouvrage rédigé au 17^e siècle sous les Ming (1369-1644): le *Quanjing quanfa baiyao* dans lequel est transcrit le chant des huit Immortels taoïstes. C'est pour cette raison que l'on parle parfois de la boxe des huit divinités éméchées qui sont Han Zhongli, Lu Dongbin, Lan Caihe, Cao Guojiu, He Xiang (une femme), Han Xianzi, Zhang Guolao et Li Tieguai. La légende raconte que ces adeptes du Taoïsme atteignant l'état d'immortalité fêtèrent cet événement, lors d'un banquet céleste, en buvant plus que de raison. La suite historique appartient aux maîtres de



Ming Tao Cai, champion de Chine de l'épée de l'homme ivre, membre de l'équipe de la Province du Guangdong, entraîné par Mme Lijuan Zhou.

Shaolin, Cao Huando et Zhang Longzhao, qui structurèrent cette école en publiant des manuscrits qui mettaient en relief la technique mais aussi les poèmes du style Quanpu.

Le style des Huit Immortels

La forme originelle comprend huit sections ou formes qui miment les différentes attitudes correspondant à chacun des immortels cités ci-dessus. Citons Li Tieguaï, le boiteux, qui donna des exercices à cloche-pied (le pratiquant se saisit de son pied et passe par-dessus en sautant) ou Han Zhongli, l'érudit, qui inspira les mouvements de secouement des bras (ceux-ci imitent les gestes de son éventail).

L'ivresse, une technique ?

Le style de la boxe de l'homme ivre demande une extrême flexibilité, de la souplesse, de la fluidité et de la coordination. Durant son évolution, le style s'est enrichi de nombreuses techniques issues d'autres styles similaires dans le jeu comme la boxe du singe, *Houquan*, pour les roulades, la boxe de la mante religieuse, *Tanglangquan*, pour les attaques imprévisibles, la boxe des culbutes, *Ditangquan*, pour les pertes d'équilibre volontaires afin de désorienter l'adversaire, la boxe du chien, *Gouquan*, pour le travail au sol, ou la boxe de la trace perdue, *Mizongquan*, pour les déplacements complexes. La source, comme bien souvent dans les arts martiaux chinois, est rattachée au Temple de Shaolin, ceci expliquant l'apport d'autres styles dans le perfectionnement de cette école esotérique. Le Temple de Shaolin agit en effet comme un catalyseur des connaissances, le foisonnement

des maîtres et des stratégies martiales dans ce haut lieu d'étude martiale étant sans équivalent.

Où une stratégie ?

La stratégie de cette école est basée sur des mouvements directement inspirés de ceux d'un homme sous l'emprise de l'alcool. Véritable performance physique en raison des nombreux sauts et acrobaties que le pratiquant exécute, l'imprévisibilité aussi bien dans l'attaque que dans la défense, fait de cette école de Wushu, un style très spectaculaire et très apprécié des néophytes comme des amateurs d'arts martiaux. Le boxeur se déplace à gauche et frappe à droite, il se baisse et soudain se redresse avec vigueur, il semble endormi et amorphe et dans une accélération fulgurante il bondit et lance de redoutables attaques avant de s'écraser au sol en rampant.

Deux des grands spécialistes de cette école sont les maîtres Cai Longyun et maître Shao Shankang qui structura plusieurs formes dont une des plus pratiquées qui se divise en 6 groupes d'enchaînements comportant 46 mouvements principaux. Sa forme est basée sur de nombreuses chutes, roulades et sauts, en alternant la vigueur et la décontraction, la vitesse et la lenteur, les sauts et le travail au sol. Sa réalisation demande une parfaite maîtrise de l'équilibre et un sens de la coordination supérieur.

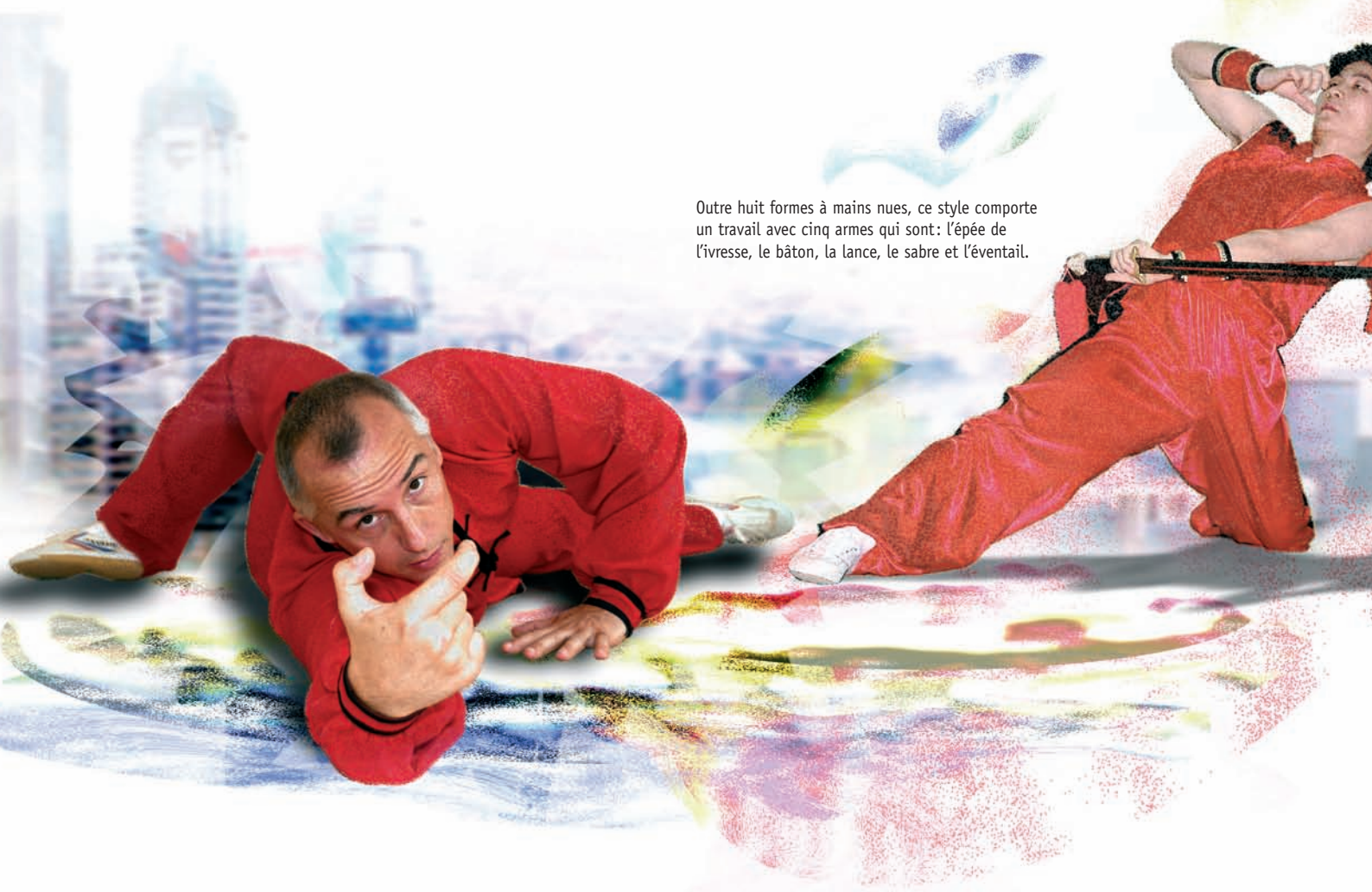
Des caractéristiques déroutantes

Le pratiquant imite les attitudes déroutantes d'un homme en état d'ébriété. Ces attitudes sont uniquement physiques, le mental étant lui

LE CHANT DES HUIT IMMORTELS

En apparence, ils semblent ivres mais ceci n'est qu'un leurre, en fait ils sont sobres ; sous l'apparente ivresse que leurs corps dégagent, on discerne que leurs esprits sont clairvoyants ; en fusion, les huit immortels ne deviennent qu'un. Réunis, leurs forces et leurs faiblesses, leur souplesse et leur fermeté se complètent à merveille. Ils inspirent en se redressant dans un mouvement d'extension puis s'inclinent tout en expirant, tombent en arrière, le dos à terre, serrant une jarre dans les bras. Sous l'emprise du breuvage, Han Zhongli exécute la danse de l'ivresse tout en s'éventant. Grassouillet, on dit que son éventail lui sert à ranimer les âmes des morts. L'immortel Guolao se débat à califourchon sur sa mule montée à l'envers, le pas léger et la tête pesante, il déambule comme s'il marchait dans la boue. Souvent présenté avec un *yugu* (instrument de musique à percussion), il est le patron des peintres et des calligraphes. Le troisième des immortels Xiangzi joue de sa flûte en fer en accompagnant cette troupe si hétéroclite mais à la fois unie. Il est le patron des musiciens. N'étant pas assuré à gauche comme à droite, se méfiant de l'avant et se défiant de l'arrière, voilà le boiteux Li Tieguaï à la béquille de fer. Il est souvent représenté avec un bâton et une calebasse contenant de l'alcool. Dans un coin, Cao Guojia, le joueur de castagnettes, vêtu dans une tenue de chambre, rêve mélancolique en dansant d'un pas mal assuré. Il est le protecteur des acteurs. Quant aux trois derniers immortels, He Xiangtu est souvent représenté tenant une fleur de lotus à la main. Lan Caihe quant à lui, vêtu d'une robe bleue, ne porte qu'une seule chaussure et un panier de fleurs. Et Lü Dongbin manie avec adresse l'épée.

Les réactions imprévisibles d'un ivrogne.



Outre huit formes à mains nues, ce style comporte un travail avec cinq armes qui sont: l'épée de l'ivresse, le bâton, la lance, le sabre et l'éventail.



PORTRAIT

Né en 1960, il commence la pratique des arts martiaux dès l'âge de 14 ans. Il obtient plusieurs titres de Champion de France, d'Europe jusqu'à un titre de Vice-champion du Monde en 1983. La voie de l'enseignement le conduit à se perfectionner en Asie sous la férule des plus grands maîtres contemporains. Aujourd'hui, il enseigne tous les aspects des arts martiaux chinois. Il est Président de la FWS, Fédération de Wushu.

clairvoyant. Surprenant, imprévisible, coordonné, fluide et impétueux, le boxeur du Zuiquan feinte, titube, esquive, bondit, roule là où l'adversaire n'attendait rien! Cette technique de combat agit sur les attitudes intermédiaires qui semblent appartenir à un ivrogne. Cette stratégie désoriente l'adversaire en donnant le change entre deux techniques martiales.

La maîtrise de l'équilibre

La maîtrise de l'équilibre, par la coordination des mouvements de mains et de pieds associée au travail du regard, est prépondérante. La décontraction musculaire est capitale, la colonne vertébrale jouant le rôle d'une catapulte d'où sont lancées les attaques de pieds et de poings. La force de cette école n'est pas générée par la contraction musculaire en surface mais plutôt par un travail interne des fascias.

Les techniques de chute

Une des caractéristiques du Zuiquan est l'utilisation des techniques de chute comme des mouvements martiaux à part entière. Celles-ci peuvent se classer en trois groupes fondamentaux que sont: les chutes d'esquive qui consistent à perdre volontairement l'équilibre pour

esquiver, amortir un coup adverse, ou se placer dans une posture favorable à la riposte; les chutes de feinte qui s'utilisent pour attirer l'adversaire dans un piège, par exemple en se laissant tomber au sol sur une de ses attaques en en profitant pour le balayer, le faucher ou crocheter ses jambes pour le faire tomber lui-même; les chutes d'attaque qui sont lancées sur l'adversaire pour le faire tomber volontairement et durement, en s'écrasant de tout son poids sur lui.

La colonne vertébrale agit comme une catapulte.

Ces trois familles de techniques de chute sont liées à l'état d'ivresse dans lequel vous êtes censés être. Le naturel est capital pour l'efficacité de vos techniques et pour ne pas éveiller les soupçons de votre adversaire. Les applications en combat sont savantes et subtiles, elles sont basées sur l'incohérence des mouvements du corps en état d'ivresse alors que l'esprit reste totalement clair. Cette approche du combat bouscule nos concepts occidentaux sur l'efficacité d'une technique de combat. Cependant, lorsque l'on voit évoluer un pratiquant de Zuiquan, on ne peut que constater son apparente nonchalance capable de se transformer en une fraction de seconde en redoutable attaque ne laissant que peu d'issue à l'adversaire. Certains maîtres du Zuiquan peuvent

Maître Cai Longyun, 9^e Duan, est né en 1928 dans la province du Shangdong. Il est le Vice-président de l'Association Chinoise de Wushu. Il devint célèbre en relevant en 1943 un défi contre un puissant boxeur russe, M. Mashalov qu'il mit hors de combat en 13 minutes, il n'avait alors que 14 ans! A la suite de cet exploit, il contribua à combattre l'humiliation qui considérait: « Les Chinois comme le peuple

malade de l'Asie ». Il continua à défendre cet idéal en relevant plusieurs autres défis dont il sortit toujours victorieux. Il fut ainsi consacré « héros national » et reçut le sobriquet de « Grand Dragon aux poings magiques ». Descendant d'une lignée de grands Maîtres, il remporta de nombreuses compétitions. Il participa activement à la standardisation des formes contemporaines afin de diffuser à une plus grande échelle

le Wushu. C'est lui qui codifia le premier une forme de Zuijiuquan qui devint la référence lors des compétitions modernes: *Wushu bisai*. Auteur de plusieurs ouvrages et membre actif de l'Institut de recherche du Wushu de Shanghai, il est l'un des plus grands maîtres contemporains du Wushu à l'instar des Me Wubin, Xia Bai Hua, et Zhang Shan.



crédit photo: Roger Ilier

Maître Shao Shankang est né en 1934 dans la province du Zhejiang. Il commença la pratique des arts martiaux chinois en 1949 avec de célèbres professeurs de Wushu tel que Ji Jinshan et Wang Ziping, dernier grand maître de l'école Chaquan. Par la suite, il bénéficia de l'enseignement de sommités du Wushu comme les Shifu Zhu Quiting, Fu Zhongwen, Wang Xiaorong qui parfirent sa connaissance des styles

Jingchaquan, Xingyiquan, Baguazhang, Taijiqian et surtout Zuijiuquan, la boxe de l'ivresse. De 1953 à 1963, le maître Shao obtint de nombreuses médailles d'or dans les compétitions nationales. Il fut membre de la première équipe nationale de Wushu puis devint le coach de l'équipe de Shanghai en 1961. Sa grande expérience et sa connaissance des arts martiaux chinois le conduisirent à visiter plusieurs pays étran-

gers comme la Tchécoslovaquie, les Etats-Unis, le Mexique, les Philippines, l'Australie et le Japon afin d'y dispenser son savoir. De 1969 à 1970, il fut l'un des rédacteurs des règles de compétitions techniques modernes, il édita également une encyclopédie du Wushu et il est le co-auteur avec le Maître Cao Longyun d'un ouvrage consacré à la boxe de l'ivresse.



crédit photo: D.K.

exceptionnellement demander à leur disciple de pratiquer après avoir consommé un peu d'alcool afin d'expérimenter réellement la sensation de l'ivresse. N'en concluez pas pour autant qu'il faille boire pour être un excellent pratiquant de Zuiquan! Une légère ébriété procure une décontraction physique, un relâchement gestuel et mental qui est recherché dans la pratique du Zuiquan. Traditionnellement, l'absorption d'alcool est interdite par tous les maîtres de Wushu, cette expérience est donc tout à fait exceptionnelle et ne permet évidemment pas l'amélioration de la pratique, bien au contraire. Lorsque l'on exécute la forme du Zuiquan, on doit plutôt rechercher à obtenir la « saveur de l'ivresse », *Weidao*, qui peut se comparer à un état de plénitude et de désinhibition qui favorise l'accession à un niveau supérieur de sensation. Amplifiés par l'ivresse, les mouvements exécutés par l'adepte de ce style précédent souvent l'intention que ce dernier voulait leur donner.

Style original s'il en est, le Zuiquan nous vient d'un passé légendaire où se mêlent panthéon taoïste et divinités bouddhistes. Les manifestations festives ne sont pas l'apanage de nos sociétés judéo-chrétiennes, l'empire du milieu ne déroge pas aux règles de convivialité. Les banquets et les nombreux *Kanpai!* (« A votre

santé! ») ponctuent les formules de politesse et les plats que l'on vous propose. L'ivresse noie la peur et développe la spontanéité qui est le résultat d'une plus grande confiance en soi et ce que l'on en fait. Le but d'un pratiquant de Wushu est d'obtenir de vivre cette ivresse sans pour cela absorber de l'alcool. Si la boxe de l'ivresse nous est parvenue encore de nos jours, même si son développement reste limité, c'est surtout grâce à son aspect démonstratif et acrobatique qui séduit les plus jeunes pratiquants. Cependant il ne faut pas ignorer qu'entre une exécution de la forme purement esthétique sans intention martiale et celle qui incorpore les notions de force et de volonté se situe la frontière entre le « Gung-Fu » (le savoir-faire et le savoir être) et la simple démonstration chorégraphique.

* voir texte de Cyrille J.-D. Javary p. 22.
 Pour plus d'infos, carnet d'adresses p. 62.



Le sourire *intérieur*



Enivrez vos organes !

texte par Anna Miassedova & illustrations par Imanou

Le sourire intérieur est une pratique énergétique qui peut se vivre comme une méditation. Elle utilise le pouvoir bénéfique du sourire en l'appliquant à l'intérieur de soi.



PORTRAIT

Anna Miassedova a été comédienne, formée à la méthode Stanislavski. Quand elle découvre les pratiques énergétiques taoïstes il y a 10 ans, elle décide de s'y consacrer. Elle a ainsi étudié auprès de grands instructeurs tels que Mantak Chia et Juan Li en suivant leurs stages à travers le monde. Elle est aujourd'hui enseignante, notamment au Centre d'Arts Corporels Génération Tao.

Il est dit dans les anciens écrits taoïstes que l'entrée sur le chemin du Tao se fait par la sensation. « Sentir », c'est vivre pour ces anciens Taoïstes. Sentir veut dire, entre autres, être silencieux en nous-mêmes, descendre de la tête et être le corps. Mais comment entrer en communication avec ce corps, qui, jusque-là, a souvent été vécu comme une série d'idées? Le génie de ces alchimistes taoïstes était de constater qu'il n'y a pas plus pénétrant pour entrer en communication que le sourire. Ainsi un passant dans la rue peut nous sourire et nous en ressentons le bienfait.

Unifier le corps par la sensation

Le sourire a donc des pouvoirs. Et le vrai sourire est une marque d'amour. Il transmet une énergie réconfortante, dotée d'un pouvoir de guérison. En souriant petit à petit à chaque partie de notre corps, nous lui apportons la conscience. Ordinairement, celle-ci est fragmentée, car nous vivons « par morceaux », d'où le sentiment d'impuissance que nous pouvons éprouver face aux provocations de la vie. La sensation de toutes les parties du corps unifie la conscience. Apprendre à unifier le

corps à travers la sensation est le but du sourire intérieur. Le simple fait de vivre notre corps en tant que sensation apporte la paix et avec elle la joie. Lorsque nous sourions à nos pieds, nos mains, nos organes, nous sommes de retour au moment « le plus magique » de notre vie qui est le moment présent. Pourquoi? Parce que le corps est dans l'ici et maintenant, le propre du mental étant de se balader entre le passé et le futur. Ainsi le corps a-t-il plein de choses à nous raconter sur « comment ça va maintenant ». Il a son intelligence propre, qui est totale, car unie à la force de vie qui le traverse. Il a en réserve de nombreux « secrets d'enfant » à nous livrer, mais si nous « débarquons » en adulte sérieux, il ne nous livre rien du tout! Le sourire vrai est alors la clef, car même un enfant qui boude finit par sourire en retour.

Le souverain et son royaume

A l'origine, le sourire intérieur s'adressait à tous les esprits qui habitent nos organes vitaux. Pour un lecteur moderne, cela peut paraître naïf ou folklorique, mais ce n'est pas pourtant pas notre mental qui fait fonctionner

nos organes! C'est donc bien qu'il existe une Intelligence derrière tout cela qui à chaque instant fait au mieux pour maintenir l'équilibre. Dans les anciens ouvrages taoïstes, on parle ainsi du « souverain qui voyage à travers toutes les régions du Royaume en dispensant les soins et les encouragements à tous les êtres ». Ce royaume est bien sûr nos milliards de cellules qui forment ce corps et le souverain est notre esprit conscient qui parle aux cellules, aux organes, parce qu'il a décidé d'aider la vie au lieu d'avoir « peur du peuple » et d'entretenir l'idée de la séparation.

La feuille et l'arbre

Les vieux taoïstes disaient encore : « La sagesse du corps est un bon départ pour visiter la dimension cachée de la vie ». Nos cellules ont beaucoup de sagesse. Toutes, elles sont venues de la même source sans aucune spécialisation au début. Puis, elles se sont spécialisées en formant la colonne vertébrale, les reins, le cœur...

Et depuis elles ne cessent de travailler pour l'ensemble, animées par cette intelligence de vie. Nos cellules ont réussi mieux que nous, humains, la vie ensemble. Le cœur bat pour toutes les cellules, les pieds supportent l'ensemble du corps... Elles sont l'exemple de vie solidaire, fraternelle dans la communion de la vie. Elles se transmettent à chaque instant des informations qu'elles communiquent à tout l'ensemble de l'organisme. Pourquoi? Pour aider la vie à durer le plus harmonieusement possible. Elles sont ainsi ouvertes et sensibles aux autres cellules comme étant d'une impor-

tance égale. Pour ces sages taoïstes – que de leçons de sagesse! L'Alchimie veut dire qu'il est possible, plutôt que de bricoler, d'obtenir une transformation profonde de l'être. Pour qu'il y ait cette transformation, il faut qu'il y ait la communication. Le sourire intérieur est le chemin qu'ont emprunté ces sages taoïstes pour ouvrir cette communication. Pour eux, notre corps est une feuille sur l'arbre de l'Univers. Communiquer de plus en plus intimement avec la feuille fait qu'elle s'ouvre un jour à l'arbre... C'est-à-dire à l'Univers.

**Le vrai
sourire est
une marque
d'amour.**

Le Qi Gong du rire

Il existe aussi un Qi Gong très ancien: le Qi Gong du rire. Traditionnellement conseillé pour renforcer les défenses immunitaires, améliorer la circulation sanguine et masser les organes internes, le Qi Gong du rire est une pratique plus « yang » que le sourire intérieur et en cela très différente. Il est conseillé de la pratiquer le matin, au réveil, pour relancer le flux d'énergie en période de flegme. Le rire est un « spasme » qui, de fait, effectue un massage profond de l'abdomen, du diaphragme et de la zone cardiaque. Les Taoïstes ont ainsi consacré beaucoup de pratiques diverses à revigorer le thymus, considéré par eux comme la glande du rajeunissement. Or, pour accroître la vitalité du thymus, il n'y a rien de mieux que le rire. Un des plus grands experts actuels de Chi Nei Tsang (massage des organes internes), Gilles Marin, dit ainsi que pour dégorger la vésicule biliaire, le meilleur massage est encore le rire!

Pour plus d'infos, carnet d'adresses p. 62.



photos: Cécile Bercegeay

SOURIRE AUX ORGANES, par Marc Fréjacques

La pratique du sourire intérieur régénère les organes, les glandes et toutes les fonctions du corps. Assis sur le bord d'une chaise, les mains sur les cuisses, la colonne droite et souple, le menton légèrement rentré et la langue contre le palais, situez l'organe à l'intérieur du corps, imaginez sa forme, concentrez-vous dans une écoute interne et percevez toutes les sensations qu'il vous donne (chaud, froid, détendu ou serré, couleurs, émotions, etc.). Souriez-lui en sentant l'énergie de la source descendant du 3^e œil inonder l'organe et transformer sa sensation. Vous pouvez même dans certains cas sentir l'organe vous sourire en retour. Reliez l'organe à la couleur énergétique de l'élément correspondant pour l'abreuver d'énergie pure.



SOURIRE AU THYMUS ET AU CŒUR

Souriez au thymus (derrière la partie supérieure du sternum), sentez-le vibrer et souriez ensuite au cœur. Sentez la sensation devenir aimante, rouge et chaude (élément Feu-Ete).



SOURIRE AUX POUMONS

Souriez aux poumons, ressentez une sensation froide et de couleurs blanche qui correspond en médecine chinoise à l'élément Métal et à l'automne.



SOURIRE AU FOIE

Souriez à votre foie, et percevez une sensation tiède et moite de couleur verte qui correspond en médecine chinoise à l'élément Bois et au printemps.



SOURIRE A LA RATE

Souriez à votre rate, et ressentez une sensation de douceur et de centrage de couleur jaune qui correspond en médecine chinoise à l'élément Terre et aux inter-saisons (à l'été indien selon certains).



SOURIRE AUX REINS

Souriez profondément et avec délicatesse à vos reins. Percevez une sensation froide et humide de couleur bleu sombre. Reliez-vous à l'énergie de l'élément Eau qui correspond à l'hiver.



PORTRAIT

Artiste, pédagogue, Gestalt thérapeute, et « explorateur existentiel ». Giovanni Fusetti, après une formation scientifique en écologie et agriculture, plonge dans les voies artistique et pédagogique. Il est formé à Paris à l'École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq. Depuis plusieurs années, il concentre sa recherche sur le mouvement théâtral et, en particulier, sur le clown et le théâtre de masques. Avec Pol Charoy & Imanou-Risselard ils conjuguent en 2001 leurs expériences et naît ainsi le premier stage de Tao du Clown. D'autres thèmes suivront dont le Masque Neutre, la théâtralisation de la roue, etc.

Tao du clown[©]

Le rire de Jean-Marc Lefèvre.

Célébrez votre corps névrotique !

par Giovanni Fusetti

Peut-il exister une Voie du clown ? Qu'est-ce que l'état clownesque ? Le Tao du clown permet une des plus belles expériences de lâcher-prise qui soit. Un plaisir rare...

Né sur les pistes des premiers cirques néo-romains, le clown est apparu dans l'espace vide entre un numéro et l'autre : créature qui remplit un trou, personnage marginal qui amène un élément comique, pour soulager le public dans un spectacle basé sur le risque permanent : mélange de voltiges à cheval, danse, acrobatie et funambules. La présence des clowns dans les cirques s'est ainsi développée pendant tout le 19^e siècle, et a subi une transformation progressive, les entrées devenant de véritables brèves histoires comiques. Ainsi le couple Clown Blanc-Auguste se structure dans un duo comique qui représente l'opposition perpétuelle entre l'autorité

et la rébellion, l'ordre et le chaos, l'adulte et l'enfance, le maître et le serviteur, l'intelligence et la bêtise, la tête et le corps. Après l'âge d'or du début du 20^e siècle, et son déclin dans les années 50, Jacques Lecoq, maître du mouvement théâtral, dans son école de théâtre à Paris, a l'intuition d'aller à la redécouverte du clown. En croisant son expérience des masques, avec ce qui reste du clown de cirque, il simplifie le clown à son masque : le nez rouge.

Du nez rouge à l'état clownesque

Le nez rouge simplifie l'Auguste à son essence et révèle l'état clownesque, manifestation de la présence comique de chacun. Voici donc la première étape à la rencontre du clown : l'entrée. Un être humain, seul, un nez rouge sur le visage, devant le reste du monde, le public. Pas de costume, pas de texte, rien à faire : le vide, la simple présence silencieuse... Et soudain un geste, un mouvement spontané, une émotion, va apparaître... Et le miracle du rire est là, le don mystérieux du clown. Le don le plus fragile et éphémère. Le clown fait rire le public et en même temps se nourrit de ce rire : une mystérieuse alchimie se produit sur scène. L'état

qui apparaît est un état comique poétique et très personnel. Il existe dans le plein contact avec le présent : dans cet état d'être sans faire, la personne touche la richesse de l'ici et maintenant et peut prendre conscience de sa façon de rentrer en contact avec le monde. Et, dans ce lâcher-prise de toute intentionnalité, elle touche la magie poétique du ridicule : rire de soi-même, rire avec soi-même, transformer la fragilité en puissance. Ce masque, le nez rouge, le plus petit au monde, a ainsi le pouvoir sublime de transformer les imperfections, les conflits, et contradictions de chacun en présence comique. C'est ça le clown : être là, dans le vide, dans le rien, et se laisser tomber dedans. Le clown apparaît là où le vide arrive, là où on se rend à la chute, on se laisse traverser par son ombre, tout ce que normalement on cherche soigneusement à cacher, réprimer, ne pas écouter.

L'analyse corporelle

Chaque personne habite un corps unique et original, déterminé par des données physiologiques, biologiques, énergétiques et génétiques, mais aussi modelé par l'histoire individuelle, et par le corps social. Cette histoire est inscrite dans le corps et lui donne un caractère « dramatique » dans le sens du drame = action-histoire. Notre corps est donc plein d'histoires : d'amour et de haine, de résistance, de douleur et d'épanouissement du désir. Au-delà de ce corps « dramatique », il y a un corps qui dans le langage théâtral est défini comme « neutre », en silence avec l'histoire, disponible au moment présent, sans passé et sans futur. Dans le théâtre du mouvement, il existe donc un couple de masques complémentaires qui représentent les deux facettes du voyage de connaissance de soi : le masque neutre et le nez rouge. L'un pour rechercher le silence et l'autre pour révéler le drame, l'histoire. Grâce à l'analyse du mouvement (notamment la posture et la démarche) chacun prend conscience de ses dynamiques corporelles. Car chaque personne a une façon particulière d'habiter l'espace et chaque corps est porteur d'un drame originel, à la fois gestuel et émotionnel. Cette analyse permet l'émergence d'une série de thèmes qui, une fois amplifiés dans le jeu, donnent vie à l'état clownesque.

Le jeu comme état de transe

Le jeu est un véritable ré-apprentissage des énergies/émotions fondamentales : joie, peur, anxiété, colère, tristesse. Dans le jeu, on réagit en direct à tous les contacts, en laissant émerger ses émotions. Les gestes amplifiés donnent la forme du clown de chacun, sa façon tout à fait unique d'être au monde. La personne retrouve la fluidité du contact avec le présent.

Il existe un signe de cette amplification : les yeux commencent à briller. La personne, en s'ouvrant vers l'intérieur d'elle-même et de son corps, accède à une énergie émotionnelle brute qui monte jusqu'aux yeux. C'est aussi pour cette raison que l'on a l'impression que la personne change de visage : des énergies normalement réprimées se libèrent et provoquent une transformation, un changement de forme. Dans ce processus, le rôle de la respiration est essentiel : respirer c'est sentir, retrouver le contact avec ses émotions. Il s'agit d'une légère hyperventilation. La respiration et l'état de jeu amènent des états de conscience non-ordinaires, voire un état de grâce, où tout rayonne autour de la personne. Elle a l'impression d'être portée par le jeu, prise par une énergie plus grande qu'elle-même. Voici la transe qui arrive, l'extase, un état alchimique de transformation d'énergie et de matière, de changement d'état.

Le paradoxe du clown

La nature du travail du clown est profondément paradoxale. On ne cherche pas à toucher nos propres ombres et blessures pour les guérir, ni pour les changer, mais pour jouer avec elles. Assumer complètement et amplifier au maximum nos dysfonctionnements, qui, sous le nez rouge, deviennent de la pure poésie.

La célébration du corps névrotique

Le plus profond état clownesque arrive quand la personne accepte complètement ce qu'elle ressent, sans aucune volonté de changer. Véritable célébration du présent et célébration des névroses et de toutes les imperfections plus ou moins graves de notre propre personne, le clown transforme l'ombre en lumière, sans rien vouloir changer. En allant un peu plus loin, on retrouve la notion de plaisir : jouer, c'est d'abord être dans le plaisir. Jouer avec mes névroses en face d'un public qui rit, donc qui non seulement les voit, mais les accepte, et plus encore, en est heureux et en veut plus. Sentir cette énergie et la faire entrer en moi, amplifier encore plus mes formes névrotiques jusqu'au délire, la mienne et celle du public. Tout cela est une expérience qui transforme profondément le corps et le cœur. Et le paradoxe continue, parce que, comme je l'ai souvent remarqué, l'abandon de toute intention de guérison amène, presque automatiquement... la guérison. Le clown est ainsi un acte d'amour envers soi-même. Seuls l'acceptation complète et l'amour permettent la guérison et la transformation : mais pas la volonté, ou la nécessité intime, inévitable conséquence évolutive d'un acte amoureux ! C'est un processus d'auto-guérison, où, par

Des énergies normalement réprimées se libèrent.

TEMOIGNAGE

Le Tao du clown, quel voyage ! Une rencontre avec ce qui est là, en moi, depuis toujours et que j'ignore. Tout a commencé par un souffle, une respiration, et me voilà devant tout le monde accouchant d'un son extraordinaire que je n'aurais jamais imaginé pouvoir émettre. Un son incroyablement puissant, qui sort de mon bas-ventre et même de plus bas encore ; un son comme sortant de la Terre, qui y puise toute son énergie. Je m'arrête, j'éclate de rire, c'est surprenant ! Tels deux grands accoucheurs Pol et Giovanni* m'invitent à une véritable plongée au cœur de ce qui est là. La « bête » est là, elle sort de sa léthargie et déploie la rondeur puissante de son dos. Je suis elle et je l'observe aussi. A tout instant, l'observateur que je suis est également la chose observée. A aucun moment, je ne perds le contact avec ce et ceux qui m'entourent. La perception est intense, à la fois de ce qui se passe en moi et de ce que ressent l'assistance. Une sorte d'hyperperception, de transe consciente. La pudeur me freine par moments. En effet, la puissance animale exprimée là est bien loin de mon expression féminine habituelle, même si elle ne me fait absolument pas peur. Puis Giovanni me fait jouer une « femelle » qui garde son « mâle » bien aimé tel un territoire, interdisant quiconque de l'approcher. Alors toute cette puissance se métamorphose pour se mettre au « service » du cœur de la « bête » : un océan de tendresse. Les jours qui ont suivi ce stage ont été marqués par une sensation omniprésente de dégagement, d'ouverture de mon être profond. En quelques mots, expérimenter le Tao du clown c'est pour moi comme recouvrer la parole après une très longue période de mutisme. Et tout cela dans l'humour et les éclats de rires.

Simone Bouskela

Dans un autre cheminement, Bernie Glassman, fondateur de l'ordre zen des Peacemakers, les « faiseurs de paix ». En 2000, lorsque nous l'avons rencontré, il nous partageait sa participation à « clown sans frontières ».



photo: Jean-Marc Lefèvre

l'amplification des symptômes, le corps sait où aller pour rééquilibrer la maladie.

Le plaisir de l'énergie qui se manifeste

Il existe une deuxième dimension du paradoxe. Il s'agit du plaisir d'exprimer les émotions. L'expression d'une émotion amène le plaisir. Même les émotions jugées « négatives », quand elles sont libres de circuler et de sortir du corps, amènent le plaisir. Ainsi dans le clown retrouve-t-on certains des principes de la bioénergie, et notamment la notion de libération de l'énergie et de circulation. La relation de jeu entre la personne et son clown permet de sentir une émotion dans le corps, de l'amplifier et de la laisser émerger dans le jeu. Le plaisir de se mettre en colère, de

pleurer, d'être triste, d'être content, de se sentir abandonné. Le plaisir se situe donc à un autre niveau que les émotions. Il trouve sa source dans la circulation de l'énergie vitale, et ce, peu importe la forme émotionnelle, car l'énergie se manifeste. Toutes les émotions, quand elles sont exprimées, libèrent le plaisir. Le plaisir d'être vivant. Le plaisir de laisser circuler une onde énergétique, l'onde que Wilhelm Reich désigne comme « orgastique ». Ainsi s'expriment des états où la personne a l'urgence d'aller, des états où l'énergie a besoin de circuler.

Toutes les émotions libèrent le plaisir.

La Voie du clown

Le mot « clown » dérive de l'anglais *clod*, dans le sens de « colon, fermier, paysan rustre et balourd », qui fait rire dans les foires paysannes. La signification originale est en effet « motte, morceau de terre ». Le clown, homme de Terre, est une évolution d'Adam, fait de terre, le premier homme. Le clown est une forme, une forme de terre, création de chair, l'homme parfait dans ses imperfections. Si le héros tragique se tient debout, le clown se laisse tomber par terre. Donc, le paradoxe total, le lâcher-prise fondamental, la suprême humilité du clown est de reconnaître que tout va bien comme il est. Que la vie, dans l'ici et maintenant, est vraie, juste, parfaite. Ou, tout simplement, elle est. Être éveillé, c'est être conscient d'être ce que l'on est. La conséquence première de ce lâcher-prise fondamental est le rire.

Le rire alchimique

Le rire qui se déclenche à l'intérieur de soi-même est un rire que j'appelle alchimique,

dans le sens où il est le révélateur d'une transformation profonde, dans laquelle la personne reprend contact avec une partie refoulée d'elle-même, parfois depuis longtemps. Souvent ce phénomène est parallèle aux pleurs qui se déclenchent en même temps que le rire et donc amènent une véritable transe émotionnelle, jouissive et proche de l'ivresse. Dans une transformation chimique, la présence d'un catalyseur est nécessaire: il peut être la chaleur du système, ou un composé spécifique. Dans le clown, la « catalysation » est donnée par l'énergie du public qui regarde, et par le pédagogue qui peut la concentrer et l'orienter. Le rire devient ainsi rituel collectif de renouvellement, véritable catharsis et purification. Le clown se laisse tomber là où tout le monde cherche à se tenir debout. Il accepte la faillite là où tout le monde cherche la réussite. Il transforme ses larmes en rires. Il accepte le bide, qui est une métaphore de la mort.

La quête de connaissance de soi

La rencontre avec son propre clown est un voyage émotionnel, intense, fascinant et profond, qui permet de toucher des blessures fondamentales dans une dynamique de jeu et de prise de conscience: c'est une quête de connaissance de soi-même. La Voie (Tao) du clown permet ainsi une véritable illumination intime devant le regard du public et amène à la joie extatique d'être soi-même, une des plus belles expériences de lâcher-prise — Wu Wei pour les Taoïstes — qu'il peut nous être donné. C'est ainsi que cette Voie prend la forme d'un itinéraire initiatique. Dans le sens que les participants sont initiés à la compréhension d'autres niveaux de la réalité.

Une des difficultés qui par moments rend le chemin lent et laborieux réside dans notre volonté à nous accrocher à notre propre identité blessée et nous avons du mal à nous séparer de cela. C'est là que le clown nous oblige à lâcher-prise, et dans l'absence de toute intentionnalité, nous donne une sorte de détachement vis-à-vis du processus. La conséquence pratique est que les personnes posent des choses très profondes d'elles-mêmes qui les remettent en mouvement. L'énergie disponible dans le cadre d'un stage est très élevée et le corps est mis en jeu dans une amplification constante et progressive. La nature alchimique de ce travail se traduit donc dans une véritable accélération de l'évolution de la personne. La voie du clown devient donc voie artistique et initiatique, où vie et art ne sont pas séparés, mais s'intègrent dans une célébration du mystère profond de l'être humain.

* Giovanni Fusetti, Pol Charoy & Imanou Risselard animent les stages de Tao du clown. [Pour plus d'infos, carnet d'adresses p. 62.](#)

Yoga *du rire*

Réveiller la joie en soi

par Jocelyne Le Moan

Le Dr. Madan Kataria, médecin indien, est le pionnier du mouvement du « rire à travers le monde ». Jocelyne Le Moan, l'une des initiatrices des clubs du rire en France, nous partage son expérience.



Les rires d'Aurore, Dominique, Cécile, Marie, Pol, Sandrine, Delphine & Giovanni.



crédit photo: Jocelyne Le Moan

PORTRAIT

Jocelyne Le Moan est infirmière et thérapeute psycho corporelle. Elle accompagne des personnes à la recherche d'un mieux-être. Pratiquante de Tai Ji Quan et de Qi Gong, elle organise avec Marie Guillerm, professeur de Qi Gong, des stages où alternent les pratiques du Yoga du rire et du Qi Gong.

Les clubs de rire ont ouvert un peu partout en France et dans bien d'autres pays. On parle ainsi de plus en plus du rire comme moyen thérapeutique pour lutter contre le stress, la morosité, la dépression... S'agit-il d'un effet de mode ou d'un mode d'être à redécouvrir ?

Le yoga du rire du Dr. Madan Kataria

Le Dr. Madan Kataria a créé le premier club de rire en Inde, à Bombay selon le concept suivant: rire sans raison. Celui-ci consiste en une série d'exercices inspirés (pas toujours...) du Yoga, ce qui l'amènera à appeler ses ateliers: Yoga du Rire. Ces mouvements ont pour but de dérouiller certains muscles dont les zygomatiques, et surtout de faire travailler le diaphragme. En effet, le rire, grâce à son rythme saccadé, mobilise le diaphragme et procure ainsi un massage des organes internes (intestins, estomac...). En activant la circulation sanguine, il augmente l'oxygène dans le sang, ce qui fortifie le cœur. D'autre part, le rire sécrète des endorphines qui aident au bien-

être et luttent contre le stress. Ses effets sont bénéfiques sur le sommeil et la douleur.

Pourquoi activer le rire ?

Le mode d'existence de notre société est basé sur l'avoir et le faire, et la plupart des gens finissent par ne plus savoir Etre, ou qui ils sont vraiment. Si tout est dehors, qu'y a-t-il à l'intérieur ? On perd son essence, le lien avec soi et avec les autres, fil d'Ariane indispensable pour cheminer dans la vie. Ainsi les injonctions médiatiques et sociales ne vont pas en faveur de l'Etre au monde mais de « l'Avoir pour Paraître ». Un fonctionnement qui conduit à vivre « hors de soi ». On nous fait ainsi croire que toutes les réponses sont à l'extérieur: mal de vivre ? Il y a toujours un médicament efficace. Les traits tirés ? Utilisez donc la crème miracle. Un besoin de reconnaissance ? Utilisez l'image de marque, achetez la voiture dernier modèle... Tout ce matraquage mène à se tourner vers des solutions extérieures et nous coupe de plus en plus de notre créativité intérieure. Dans ce même temps, on nous dit tout et son contraire : consommez mais restez minces, aimez-vous les uns les autres mais

méfiez-vous de vos voisins, etc. Les exemples ne manquent pas qui conduisent à la confusion. Il y a de quoi y perdre son latin, mais aussi sa capacité à vivre, c'est-à-dire à être dans la joie. Et beaucoup de personnes semblent ne plus rire au quotidien. Si l'on parle du rire comme plaisir d'être au monde.

Rire, une thérapie ?

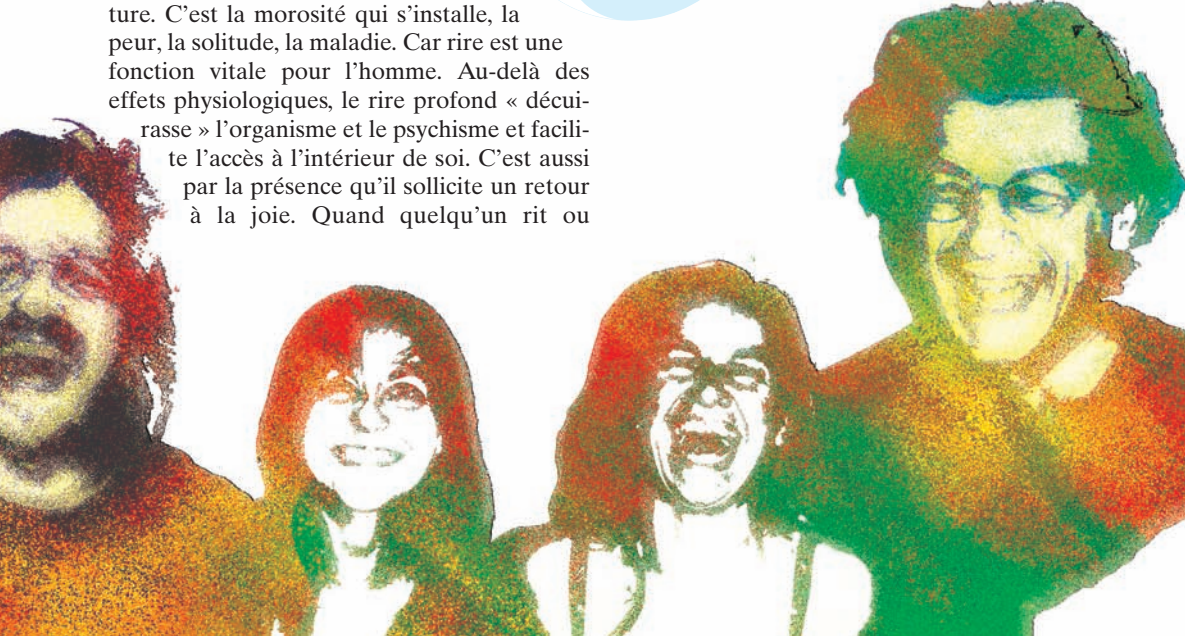
Ne dit-on pas pourtant que le rire est le propre de l'homme ? Sans joie, pas d'énergie vitale, pas d'ouverture. C'est la morosité qui s'installe, la peur, la solitude, la maladie. Car rire est une fonction vitale pour l'homme. Au-delà des effets physiologiques, le rire profond « décuirasse » l'organisme et le psychisme et facilite l'accès à l'intérieur de soi. C'est aussi par la présence qu'il sollicite un retour à la joie. Quand quelqu'un rit ou

Rire est une fonction vitale pour l'homme.

Des frustrations, des répressions familiales ou sociales sont démasquées par le lâcher-prise qu'engendre le rire profond. Pris dans le mouvement du jeu, les personnes lâchent un peu plus le contrôle. Aussi passer par le plaisir du jeu permet de retrouver son Je.

Attention au produit magique...

Il faut cependant savoir que le rire ne résout pas tout. Venir rire une fois par semaine libère des tensions et c'est thérapeutique. Pour certaines personnes, c'est le



quand on se laisse aller à rire, on ne peut être que là, dans le corps, ici et maintenant. C'est la joie d'être là, en lien avec l'univers et tout ce qu'il comporte. Aussi si le rire n'est pas une thérapie en soi, il enclenche un processus thérapeutique par les sensations qu'il réveille et la distance qu'il permet de prendre sur les événements. Nous parlons bien sûr du rire spontané. Car le rire est, dans certains cas, un moyen de défense et de distance avec soi et les autres. C'est un processus nécessaire pour certains et il faut en tenir compte. Il peut aussi être un exutoire. Rire des autres ou de soi-même soulage mais ce sont là deux processus différents. Il ne faut pas confondre « rire/décharge » et « rire/défense » avec le rire profond et spontané, celui de l'expression de la joie intérieure.

Du Jeu au Je

Dans ce contexte, l'accès aux émotions se fait relativement facilement, même si certaines émotions retrouvées sont douloureuses. Ce n'est que le résultat de l'ouverture liée à la respiration et à la stimulation du diaphragme. Diaphragme trop souvent bloqué pour contenir toute la tristesse et la souffrance emmagasinées.

tremplin vers la compréhension de mécanismes internes et la mise en place d'une conscience nouvelle pour appréhender la vie. Mais rire aux éclats nécessite aussi de « se rassembler » au risque de se sentir « éclaté », c'est-à-dire perdu, triste. Le rire ou la libération du diaphragme peut aussi faire ressurgir des peines ou des douleurs cachées et il est bon d'être accompagné pour les laisser émerger complètement. Quelqu'un qui éclate de rire tout le temps est comme quelqu'un qui pleure tout le temps, il est en déséquilibre et les énergies ne sont pas en harmonie. Retrouver sa capacité à rire, à retourner en soi, et à communiquer avec les autres est un des chemins pour un accès à l'être profond, sain, qui est en contact avec la vie, la joie d'être au monde. Un travail utilisant le rire permet de débloquer des états émotionnels. Si l'on a perdu le rire spontané et profond, c'est que l'on a perdu la joie intérieure, et c'est cette joie-là qu'il faut retrouver. Les sages rient beaucoup, ils sont comme des enfants qui s'émerveillent sans cesse et rient du bonheur de vivre.

Pour plus d'infos, carnet d'adresses p. 62.

DU RIRE AUX LARMES... DES LARMES AUX RIRES...

« Pleurer de rire, pleurer de joie » sont des expressions que nous utilisons très souvent dans notre langue. Elles expriment déjà la présence intime de deux sentiments profonds qui habitent chacun de nous : la joie et la tristesse. Comme si l'un n'allait pas sans l'autre. Nous pouvons le ressentir et le comprendre profondément lorsque nous laissons notre diaphragme vibrer dans le rire et que nous allons explorer au-delà de la frontière du champ des rires pour découvrir les pleurs et la tristesse. Notre diaphragme vibre toujours, mais simplement, la note a changé. Les pensées également. Puis nous retraversons une frontière jusqu'à retrouver les rires. Nous pouvons alors saisir la subtile alchimie de ces deux énergies qui font vibrer notre cœur et nous décentrent parfois. A cet instant, résonnent en moi les paroles de mes enseignants : « la joie et la tristesse sont indissociables comme la nuit et le jour. Si nous ne laissons pas la tristesse s'exprimer, nous ne pouvons vivre pleinement notre joie et vice-versa ». Nous l'observons aussi lorsque nous sommes traversés d'un sentiment d'intense tristesse et que les pleurs de douleur semblent être le seul état possible, et soudain jaillit le rire ! Ce qui était jusque là insupportable se transforme en rire et en joie. Nous pouvons être étonnés de ce changement impromptu, nous pouvons même être gênés d'être ainsi infidèle à notre douleur, à notre drame, mais nous avons accepté de traverser le pont, de passer sur l'autre rive... Celle qui à ce moment-là nous aide à grandir et à ne plus croire à l'habitude qui nous éloigne du possible. Pour peut-être un jour se tenir en équilibre entre les deux.

Cécile Bercegeay