



# Wutao, la danse du tao

danse de la vie !



Sentir l'âme d'un mouvement, trouver son rythme intérieur, danser le souffle, tels sont les ingrédients de la danse du tao, savant métissage des arts internes, des techniques de souffle et de la danse, recréée par Pol Charoy et Imanou Risselard, tous deux fondateurs du magazine Génération Tao. Voulez-vous danser ?

**Gtao : Comment la danse du tao est-elle née ?**

**Pol Charoy et Imanou Risselard :** Dans la philosophie taoïste, le changement est la seule chose immuable. C'est devenu tellement vrai pour nous qu'il nous est apparu nécessaire de sortir de nos cadres traditionnels, artistiques et martiaux, pour réellement faire preuve de créativité dans nos vies. La danse du tao est une danse évolutive née tout naturellement de l'union entre la créativité chorégraphique et la gestuelle martiale des styles internes.

**Gtao : La dimension martiale ne vous satisfaisait plus ?**

**Imanou :** Je n'ai jamais été très convaincue de l'efficacité des arts martiaux. Je ne ressens pour ma part aucun intérêt à me préparer à l'art du combat pour en même temps me programmer à "l'insu de mon plein gré" dans un état d'esprit conflictuel, et donc anti-créatif, et maintenir cette tension, dans l'attente qu'il m'arrive une occasion de justifier cet apprentissage. Aussi, les arts martiaux ont-ils plutôt représenté pour moi une théâtralisation de la situation guerrière. Leur pratique m'a permis de dégager une présence, de puiser une force et un enracinement scénique. Cette sensation de puissance me manquait en danse où l'expression corporelle était souvent figée dans une idée abstraite de la beauté et de la grâce.

**Pol :** La recherche de l'efficacité dans les arts martiaux m'a donné la justesse du mouvement mais sa sensation demeurait aliénée à une situation de combat. Dans la chorégraphie d'un spectacle, cette intention martiale était

marquée par une vigilance de combattant et m'orientait vers la performance, entraînant une relation de domination vis-à-vis de mon propre corps. En me libérant de cette intention, mon être s'est libéré pour pouvoir donner naissance à une nouvelle expression corporelle. Aujourd'hui, je suis persuadé que l'âme du corps ne peut s'épanouir si elle est limitée par une intention martiale, ou même par une intention figée dans l'espoir d'une guérison à tout prix.

**Gtao : Que vous a apporté la pratique des styles internes ?**

**Imanou :** Une pratique en accord avec notre propre nature, nos os, nos organes qui sont ronds et non carrés, et nos fascias qui gainent toute notre structure. Ils se déroulent dans un mouvement spiralé et malgré tout, il nous faut réapprendre le naturel, c'est un vrai paradoxe !

**Pol :** Dans les styles externes et l'acrobatie, l'essence du mouvement est fait de gestes volontaires. Les arts internes me firent découvrir que le mouvement juste est le mouvement facile, souple, ample, organisé dans des formes circulaires et spiralées que l'on retrouve particulièrement dans le Tai Ji Quan et le Ba Gua Zhang.

**Gtao : En quoi consiste la danse du tao ?**

**Imanou et Pol :** C'est entrer dans l'état d'écoute de notre mouvement de vie, de notre pulsion vitale. Pour cela, nous

# La Voie du Mouvement

devons être attentifs à notre *motilité* intérieure, et non à la *mobilité* anatomique... La différence est grande. La mobilité correspond aux mouvements volontaires alors que la motilité correspond aux mouvements involontaires, comme ceux des fluides qui circulent dans notre corps, notre lymphe, notre sang, ou nos organes. Nous pratiquons lentement, afin de porter une attention subtile sur ces vagues internes. Après ce processus, nous commençons à organiser, à styliser cette énergie pour écrire une sorte d'alphabet de gestes calligraphiés, traces éphémères de nos mouvements laissées dans le vide.

## Gtao : Que signifie "entrer dans l'état" ?

**Imanou et Pol :** "Ne pas vouloir faire, mais laisser faire". Quand nous cherchons un mouvement spiralé, je n'imité pas la spirale, je deviens spirale. "Etre dans l'état" consiste à ne pas perdre le fil, le lien de la force qui anime tous nos mouvements. Elle se situe pour les Chinois dans le "dan tien" et pour les Japonais, dans le "hara". La sagesse populaire française nous dit : "avoir du cœur au ventre" !

## Gtao : Pourquoi avoir choisi le nom "danse du tao" ?

**Imanou et Pol :** Wu Shu se traduit par "arts martiaux" mais Wu peut aussi signifier "danse". Il n'est d'ailleurs pas sûr que "martial" soit la traduction appropriée pour définir les arts chinois. Le plaisir du jeu est trop souvent oublié par les pratiquants occidentaux qui se rendent prisonniers de l'efficacité. Il semble pourtant primordial aujourd'hui de libérer notre corps et notre esprit. La danse évoque une célébration qui trouve sa signification dans le jeu et dans le plaisir même du mouvement. Quant au Tao, il se réfère au déploiement du mouvement de l'énergie (le Qi) dans le respect, et non le "dressage" du corps.



## Gtao : Quelle musique accompagne vos ateliers ?

**Imanou et Pol :** Nous utilisons des musiques méditatives, sans mesures répétitives, afin que chacun puisse explorer sa musique intérieure, son propre rythme, avant de pouvoir l'harmoniser sur un accompagnement musical.

## Gtao : Quel rôle joue la respiration ? le souffle ?

**Imanou et Pol :** Imaginez un magnifique loft de 400 m<sup>2</sup> dont seulement 10 m<sup>2</sup> seraient utilisés. Voilà à quoi ressemble notre potentiel respiratoire. Nous ne l'avons pour ainsi dire jamais exploré. La raison remonte souvent à l'empreinte laissée par la peur inconsciente de notre premier souffle et à toutes les conditions affectives relatives à notre naissance.

C'est un peu comme si nous nous réfugions pour le restant de notre vie dans la plus petite partie de nos poumons, blottis au fond de ce refuge, assurant le minimum vital pour nous maintenir en vie. Or la fonction respiratoire est la seule fonction inconsciente du système vital sur laquelle nous puissions avoir une action consciente ; c'est pourquoi elle est "la porte" vers la découverte et l'épanouissement de notre âme. Nous avons une telle capacité à nous contrôler, à faire les choses à coups de décisions, de volonté, que la plupart du temps nous ne nous rendons même pas compte que nous vivons en apnée, crispés, ceinturés-serrés en différents endroits du corps. La danse du tao permet de prendre conscience de ces rigidités pour retrouver et libérer tout notre mouvement de vie et en jouir pleinement, qu'il soit corporel, émotionnel ou pensé.

## Gtao : Etre un couple vous a-t-il aidé dans votre exploration ?

**Imanou :** Lorsque vous faites le salut taoïste, vous harmonisez le Yin-Yang en vous. Votre compagnon ou votre compagne représente aussi cette complétude et est le reflet de votre état énergétique.

**Pol :** Notre société souffre d'un excès de Yang et d'un manque de Yin. Elle est devenue irrespectueuse des valeurs féminines (Yin) en surexploitant le ventre de la terre dans l'insouciance des conséquences pour nos générations futures. Créer en couple m'a permis d'éviter l'écueil d'un excès de Yang mais aussi, plus personnellement, d'éviter de prendre la parole du "père" (de mon père), et d'organiser une "super méthode" pédagogique, presque "scientifique". Donner à la méthode la priorité sur le mouvement de vie entraîne une rigidité qui éteint petit à petit la créativité et la présence à "l'ici et maintenant".

## Gtao : Votre travail à tous les deux, en tant que psychothérapeutes et rebirtheurs, a-t-il joué un rôle ?

**Imanou et Pol :** Naturellement ! Nous considérons d'ailleurs les pratiques de souffle occidentales : la bio-énergie, la respiration holotropique ou le rebirthing,



comme des Qi Gong occidentaux. Et nous espérons que les pratiquants ou maîtres d'arts énergétiques orientaux découvriront à leur tour ce patrimoine digne d'intérêt. S'il est important que nous nous inspirions de la sagesse orientale, les Chinois ont beaucoup à apprendre aujourd'hui des techniques psychothérapeutiques qui leur permettraient d'éclairer certaines de leurs projections familiales. Nous voyons des amis chinois se débattre pour conserver leur liberté acquise en France. L'arbre familial est tantôt bienveillant, tantôt chargé des drames qui ont accompagné les épopées chinoises, et nous assistons impuissants à la noyade d'amis chinois obligés de se soumettre aux désirs de leur corps social d'origine.

### **Gtao : Quelle part attribuez-vous à la dimension émotionnelle ?**

**Imanou et Pol :** Nous sommes avant tout des êtres d'émotions, sensitifs, en échange, en partage permanent avec tout ce qui nous entoure. Si nous ne ressentons pas cela, c'est que nous sommes déjà à moitié morts. Or l'émotion et le sentiment sous-tendent l'authenticité et la justesse d'un mouvement qui doit nous émouvoir, nous toucher. Nous nous sentons beau de l'intérieur, et pour que l'alchimie soit totale, que le danseur du tao soit emporté, il faut bien sûr développer notre sensibilité, notre vulnérabilité et notre générosité. Oui, sans aucun doute, il faut donner de soi si l'on veut danser le tao.

### **Gtao : A qui s'adresse la danse du tao ?**

**Imanou et Pol :** A tous ceux qui désirent découvrir une façon de danser dans le respect de leur corporalité. Le terme "danser" est utilisé ici dans le sens de "célébrer le corps" : nous ne forçons pas le chemin, nous le trouvons.

■ J. C.

#### **Liens Gtao**

- Gtao n°8 : Les guerriers-danseurs du Tao P. 10

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

## **Lexique**

**Wutao ou la Danse du Tao**, c'est la rencontre entre la créativité chorégraphique et la gestuelle martiale des styles internes. Etude d'une anatomie du mouvement par le cercle (Tai Ji) et la spirale (Ba Gua).

**L'onde orgasmique** est le libre déploiement du mouvement de vie originel imprégné dans notre corps lors de notre 1ère inspiration.

**Le Souffle**, à ne pas confondre avec la respiration pulmonaire, est une interprétation occidentale du concept oriental d'énergie.

**Les 3 foyers taoïstes** (creusets traditionnels de l'alchimie Chinoise) : le foyer de la tête régule l'énergie de nos pensées. Le foyer du cœur est en relation avec l'énergie des émotions et des sentiments ; le foyer du bassin en relation avec la qualité énergétique de nos pulsions vitales.

**Le mouvement primordial** est le ressenti, accompagné du mouvement corporel, des sentiments ancestraux de recueillement et d'ouverture au monde.

**L'étirement** doit être vivant, global et spiralé avant de chercher de grandes amplitudes articulaires.

**Le travail au sol** nous permet de libérer toutes les tensions accumulées et de ressentir le "relâcher" dans le mouvement.



# Danis Bois la Passion du Mouvement

propos recueillis par Manikoth Vongmany  
photos : Jean-Marc Lefèvre

Doté d'une formation en kinésithérapie, en ostéopathie et précurseur de la fasciathérapie, Danis Bois vous transporte dans l'infinie lenteur du mouvement avec la méthode qui porte son nom, la Méthode Danis Bois (M.D.B.).

## **Gtao : Danis Bois, d'où vous vient votre passion de du mouvement ?**

Danis Bois : Elle est née du sport. J'ai d'abord pratiqué le football dans l'intention de faire du sport de haut niveau. A 25 ans, j'ai décidé de reprendre des études de kinésithérapie, puis d'ostéopathie, pour devenir un praticien professionnel. J'ai alors vécu une expérience bouleversante : dans le silence, au cours d'un travail d'intériorisation que je pratiquais à l'époque à raison de dix heures par jour, j'ai découvert des choses étonnantes. Au départ, je n'ai pas eu d'autre intention que de rendre performant mon geste thérapeutique. Et là, un soir à neuf heures, toute la matière de mon corps fut animée d'un mouvement, un mouvement d'une extrême lenteur ! Je n'arrivais pas à différencier le mouvement déterminé

en moi et le mouvement indéterminé de ce que l'on appelle l'univers. Je me sentais présent à moi-même, et percevais une lumière bleue. Je suis plutôt de nature pragmatique, et cependant, le lendemain, mes mains déclenchaient ce même mouvement chez mes patients. Eveillé par cette expérience, puis enthousiasmé par le livre du docteur Janine Fontaine "La médecine des trois corps", j'ai tout quitté pour aller rencontrer des maîtres aux Philippines, comme Agpaoa Placido. Parti avec des a priori favorables, j'en suis revenu déçu. Il y avait trop de merveilleux et d'extraordinaire autour des techniques de soins. Par ailleurs, je suis aussi allé vingt-huit fois en Inde. J'ai été gêné par la perte d'autonomie des disciples à l'égard des maîtres, et par l'image déglagée par ces derniers supposés avoir atteint le niveau final d'éveil.

## Etre en un point qui est partout à la fois.



Or à mes yeux, en matière de recherche spirituelle, il faut décider de ne jamais détenir la vérité.

### Gtao : Que représente pour vous la spiritualité ? Quelle est votre démarche ?

D. B. : La spiritualité, c'est maintenir un état de curiosité à l'égard de la nouveauté, de l'inédit. J'ai fait quinze ans de démarche spirituelle pour apprendre, et non pas pour adhérer à tel ou tel dogme. En tant que chercheur, j'ai avancé de désillusion en désillusion, d'ajustement en réajustement. Chacun des postulats de départ se retrouvait balayé un par un. C'est cette désillusion qui me servait de laboratoire, celui de la vie.

### Gtao : A quel moment dites-vous : "Ca, c'est juste !" ?

D. B. : J'en suis progressivement arrivé à me dire que je devais trouver une réponse dans le corps car il est plus proche de notre principe de création. Le corps, c'est le plus vieux livre du monde ! On a le contenu, non du pourquoi, mais du comment nous avons été conçus. J'ai éliminé l'approche symbolique, l'imaginaire, pour étudier spécifiquement le corps à travers le mouvement. Je me suis ouvert à sa science, passant des milliers d'heures à étudier comment il fonctionnait et la dynamique du mouvement. Ainsi j'ai observé que les gens n'avaient pas

**Le corps  
est le plus  
vieux livre  
du monde !**

conscience de leurs mouvements et qu'il y avait un grand nombre d'angles morts dans la gestuelle. Je voulais reproduire ce mouvement indéterminé de l'univers que je retrouvais exactement dans la lenteur des tissus cellulaires. Dans la lenteur, je pouvais mieux étudier le contenu du geste comme un film au ralenti, ce qui m'a donné accès à une autre perception du mouvement. Je me suis aperçu qu'il ne peut y avoir de mouvements circulaires sans association avec des mouvements linéaires. J'ai voulu créer une structure gestuelle à partir de ces mouvements car les gens n'ont pas conscience de leur nature. Il se trouve que la conscientisation de soi passe par le mouvement linéaire et non par le mouvement circulaire ; d'où l'idée d'une gymnastique dont la structure se ferait sur les plans linéaires sur lesquels les mouvements circulaires se superposeraient. C'est une gymnastique qui favorise la présence à soi et la globalité du geste.



### Gtao : En quoi la lenteur est-elle une vitesse ? N'est-ce pas un paradoxe ?

D. B. : Tout mouvement, grand ou petit, s'anime à partir de quatre paramètres : l'orientation, l'amplitude, la cadence ou le rythme, et enfin la vitesse. Or l'élément le plus important est la vitesse car sans elle, il ne peut y avoir ni d'orientation, ni d'amplitude, ni de cadence. C'est elle qui assure le déplacement ! Tout mouvement porte en lui un principe de force,



## Portrait

Danis Bois est né le 14 février 1949 dans le Loir et Cher. Passionné par le mouvement sous toutes ses formes, il devient kinésithérapeute puis ostéopathe avant de fonder la "fasciathérapie pulsologie" puis la "gymnastique sensorielle" réunies sous le nom générique de Méthode Danis Bois. Animé par une curiosité et une avidité à découvrir ce qu'il ne connaît pas encore, Danis Bois n'hésite pas à remettre en question ses propres concepts pour faire évoluer sa méthode. Grand humaniste et pédagogue, son but est de transmettre au plus grand nombre le fruit de ses découvertes.



actif qui vient de la vitesse. Il existe même une vitesse universelle qui est celle de la lenteur. Par exemple, dans les expériences neuroscientifiques, en mettant des capteurs au niveau des récepteurs des muscles antagonistes et en plaçant la personne dans un plâtre, celle-ci jurerait que son mouvement est en train de se faire, alors même qu'elle ne peut l'exécuter. L'explication de cette sensation réside dans cette vitesse universelle. C'est une vitesse qui se meut dans la globalité. Ce n'est pas aller d'un point à un autre, mais être en un point qui est partout à la fois... une vitesse proche de l'immobilité qui s'anime partout à la fois.

**Gtao. : Peut-on affirmer qu'il n'y a pas de corps sans mouvement ?**

D. B. : Oui ! Le mouvement est partout. En ostéopathie, nous sentons la présence d'un rythme à l'intérieur du corps apparemment immobile. Le seul problème est qu'il n'y a pas de lien entre ce mouvement interne et la gestuelle, c'est pourquoi j'ai commencé à créer une autre gestuelle respectant l'intelligence propre au mouvement. Car le mouvement possède en lui-même un principe organisé. En développant le pré-mouvement sensoriel, le mouvement que l'on capte avant le geste effectif ou la prééminence du geste, j'ai pris la lenteur comme référentiel. Si je parcours n'importe quelle distance



15 secondes, une vitesse constante dans le mouvement.

dans la lenteur sensorielle, je vais mettre quinze secondes exactement. C'est sur ce constat d'un mouvement séquentiel de quinze secondes que j'ai constitué une gymnastique.

**Gtao : Ce pré-mouvement semble proche du Yi, l'intention dont parlent les anciens textes taoïstes, à savoir que le mouvement est déjà là avant d'être effectif. En tai ji quan par exemple, on se concentre sur ce qui ne se voit pas, son côté yin, comme le "relâcher de la hanche" dans une sortie de force.**

D. B. : Tout à fait. Tout mouvement provient d'une intention et se déclenche donc de trois manières qui sont néanmoins simultanées :

1. Le pré-mouvement extra-corporel : où vais-je ? comment j'y vais ? Toute intention se traduit par un mouvement d'abord linéaire. Ce premier type d'intention se retrouve chez les grands maîtres d'arts martiaux qui anticipent les mouvements de l'autre.
2. Le pré-mouvement péricorpo-

## Lexique

**Ancrage intentionnel** : c'est la décision qui maintient le geste dans une direction donnée. Cette intentionnalité première déclenche dans le corps tout un processus dynamique qui s'exprime au sein de la matière.

**Angles morts** : gestes qui se font mais qui ne sont pas perçus qualitativement par la conscience de présence du sujet.

**Fascias** : tissus de recouvrement interne de toutes les parties anatomiques du corps.

**Fasciathérapie pulsologie** : par un toucher manuel sensoriel très profond, le fasciathérapeute repère les blocages du mouvement interne du corps et restaure la mobilité au sein des structures immobiles. Il permet au corps de retrouver son organisation interne fondamentale.

**Gymnastique sensorielle** : cette pratique corporelle analytique permet à travers un enchaînement gestuel d'une heure trente de développer la perception des détails du mouvement afin de développer, de restaurer ou

d'entretenir l'organisation physiologique interne du corps. Ainsi, le pratiquant, apprend à bouger librement, il améliore sa présence à lui-même et aux autres, enrichit

sa gestuelle et développe sa vitalité.

**Méthode Danis Bois** : elle est issue des recherches sur le corps et le mouvement menées par Danis Bois et son équipe depuis plus de 20 années. Il s'agit d'une thérapie somato-sensorielle qui repose sur le développement des perceptions du corps et du mouvement grâce à deux outils : le *Mouvement indéterminé* qui anime la totalité de l'univers. A l'inverse, le *Mouvement déterminé* est celui qui s'actualise dans la matière.

**Pré-mouvement** : mouvement à l'état naissant dans le tissu, qui se prolonge dans le geste.

**Présence à soi** : la présence à soi signifie entrer en relation de perception avec le sentiment de soi et le goût de soi à travers le mouvement substantiel ou le mouvement gestuel.

rel : comment les articulations vont-elles se mouvoir dans le corps et non le corps dans l'espace ? Et en étudiant chaque articulation les unes par rapport aux autres, le mouvement permis ne dépasse jamais plus d'un centimètre par articulation. C'est l'association des articulations et la longueur des segments qui fait l'amplitude. En posant les mains sur une articulation, le tissu transmet une arrière-scène du mouvement qui nous indique le mouvement en devenir, et c'est ce micro-mouvement des articulations que l'on corrige.

3. Le pré-mouvement des organes : mes organes sont informés d'une manière sensorielle de l'orientation que prend mon corps. Cette prise de conscience fait que je suis total dans mon geste.

Nous avons donc trois types de pré-mouvements sur lesquels nous pouvons avoir une action thérapeutique.

**Gtao : Nous savons que cette question vous a souvent été posée, mais la M.D.B. serait-elle une sorte de tai ji quan à l'occidentale ?**

D. B. : L'approche est totalement différente. Le tai ji quan se base sur les mouvements circulaires alors que la gymnastique sensorielle s'appuie sur des mouvements

linéaires. Une autre différence vient du fait que le centre de gravité en tai ji quan se situe sous le nombril, le "dan tien", tandis que dans ma méthode, le centre de gravité est partout, dans tout le corps. Il est mobile car je n'ai pas de points fixes. Mon travail consiste à déshabituer l'individu dans sa manière de bouger, c'est très thérapeutique. Vous savez, mon "dieu" à moi, c'est le mouvement.

■ M. V.

Si vous êtes intéressé par la méthode mise au point par **Danis Bois** :

Société Point d'Appui :

24, rue Michal - 75013 Paris

tél. : 01 45 89 24 24

Une conférence exceptionnelle aura lieu le 23 janvier à 20 h 30 à la Sorbonne en présence de D. Bois.

#### Liens GTao

- GTao n°8 : Le Tao métissé P. 4

- GTao n°14 : Bruce Lee, philosophe du mouvement P. 36

- GTao n°14, 15, 16 : Le Tai Ji ostéopathique

- GTao n°17 : La kinésiologie musicale P. 28

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

# La Métamorphose de la Violence

La violence est devenue un sujet d'actualité brûlant. Comment ne pas nous interroger dans notre approche des arts martiaux? Les auteurs de "La métamorphose de la violence par l'art de Sumikiri", Jean-Daniel Cauhépé et A. Kuang, répondent sur le sujet en évoquant la transcendance et les références métaphysiques employées par le fondateur de l'Aïkido, Morihei Ueshiba.

**Gtao : Jean-Daniel Cauhépé, A. Kuang, au sein de votre école de Sumikiri, vous enseignez le Boryoku No Henbo, soit, littéralement, la "métamorphose de la violence en soi". Quel constat vous y a conduit ?**

Jean-Daniel Cauhépé et A. Kuang : La violence apparaît dès que l'individu est inquiet par des présences qu'il perçoit comme hostiles. L'expression physique de la violence n'est qu'un des aspects du problème. Elle a également une dimension énergétique (liée à un organe selon la conception chinoise), mais aussi génétique, sociale ou culturelle. La vie actuelle, surtout celle des citadins, contribue à générer angoisses, craintes et peurs. Cela induit un comportement agressif, sous diverses modalités : comportementale, verbale ou physique. Dans les domaines familiaux, sociaux et professionnels, la promiscuité, l'influence pernicieuse des médias, la compétition économique, exacerbent les oppositions. Par exemple, nous avons été frappés de la violence des termes utilisés par les commentateurs des compétitions d'arts martiaux lors des jeux olympiques de Sydney. C'est ahurissant ! Le combat devient une mise à mort dans l'arène ! Aujourd'hui, rien dans l'éducation n'est entrepris pour apaiser les êtres, et la perte globale du

*Sans transcendance, il ne peut y avoir de véritable art martial.*

sentiment religieux ne fait que renforcer le problème. Ce qui fait donc l'agression, c'est le transfert sur autrui de la peur, de l'informulé et du non-réalisé. Certaines pratiques orientées permettent de juguler la violence, qui demeure néanmoins sous-jacente. Pour être efficaces, elles doivent tenir compte de notre nature paradoxale qui est à la fois profondément déviée mais fondamentalement bonne. Selon les pères du Taoïsme, nous pouvons nous retrouver en empruntant la "voie naturelle", par une ascèse. Les arts martiaux bien compris sont une ascèse.

La pratique de l'art martial devrait en effet être une tempérance progressive de la violence. L'abandon de la technique destructrice vers la maîtrise de soi permet d'emprunter la "voie du Guerrier". Le Budo se révèle être une voie ascendante sur le plan métaphysique. Sans transcendance, il ne peut y avoir de véritable art martial : voie rarement empruntée, exigeante et si fragile qu'elle laisse place à toutes les illusions et à tous les mensonges. Dans un de nos ouvrages, nous attirons l'attention sur les différents dévoiements du Do. A titre d'exemple, dans les arts martiaux, contrairement à ce qui est communément dit, ce n'est pas en épuisant notre capital de violence ou en perdant notre

force physique avec l'âge que nous rencontrerons la sagesse !  
Quant aux élèves, rares sont ceux qui sont prêts à donner, à se donner,  
et non à prendre.

**Gtao : Selon vous, la transcendance est indispensable pour répondre au problème de la violence. Nous voilà donc aux prises avec le Mystère... Un enseignement, et a fortiori le vôtre, peut-il y conduire ?**

J.-D. C. et A. K. : L'art de Sumikiri est un ensemble de techniques qui ne sous-entend pas forcément l'ouverture à la transcendance ; nous avons droit à l'action, pas à ses fruits. Mais si le travail est pratiqué avec régularité, honnêteté et conscience, il est possible alors de créer dans le "mouvement juste" une "ouverture". La voie corporelle n'est pas celle de l'ajout, mais du dépouillement. Elle nous élague, et "Cela" peut alors descendre. Mais n'attendons pas de remèdes miracles. L'art de Sumikiri tomberait dans une dérive sectaire si on prétendait à des résultats garantis. Il doit être considéré telle une ouverture, une direction vers une profondeur, sans imposer de finalité. Et pourtant, dans la mesure où il est une Voie, n'importe quel être en marche peut y rencontrer la transcendance. En ce sens, il y a dans l'art de Sumikiri une efficacité, une possibilité de métamorphose. On essaie consciemment de spiritualiser la matière et matérialiser l'esprit, dans le respect de l'enseignement et du message de Morihei Ueshiba.

**Gtao : La violence, dans cette optique, est-elle à bannir totalement ?**

J.-D. C. : Pas nécessairement, une authentique destinée étant la réalisation de qualités et capacités latentes, elle se trouve obligatoirement placée sous le signe de la violence, dans le sens qu'aucune œuvre n'a jamais été accomplie sans le concours d'une action fougueuse sur soi et sur les autres, que ce soit sur le plan artistique, politique, social ou religieux. C'est une sainte violence qui anime les âmes passionnées : *Le Royaume des Cieux souffre violence et les violents le prennent par force.* (Mat. XI.12)

**Gtao : Vous parlez du respect du message de Morihei Ueshiba. Quel est ce message, et qu'en reste-t-il aujourd'hui ?**

J.-D. C. : Rappelons-le encore et toujours, O'Sensei a extrait progressivement de leur gangue féodale des techniques guerrières destructrices pour n'en garder que les gestuelles, au service de la compassion et du respect de l'autre. C'est à ce niveau de compréhension que le terme "Kokoro" - lit. "cœur" ou "âme" -, auquel Morihei Ueshiba faisait référence en permanence, revêt sa profonde signification. "Kokoro" représente la centralité de l'être, qu'il ne faut pas confondre avec le "hara", centre physiologique sur lequel il s'appuie. Il possède une dimension spirituelle. Le sens diffère selon que l'on écrit l'idéogramme ou que l'on prononce le mot. Cette subtilité permet la création et l'évocation de multiples nuances, parmi lesquelles "donner", "offrir son cœur", "puiser dans les cœurs", "unir", "relier les cœurs". De cette compréhension découle la notion de "ai" mise en exergue par Ueshiba. Il est intéressant de relever l'évolution des différents idéogrammes "ai" utilisés par le Maître pour nommer son art au fil de sa vie. Il est passé de celui d'association, du temps de l'Aiki-Jitsu, à celui de d'harmonie, dans le sens de l'unité de l'homme et de l'Univers, pour aboutir à celui qui recouvre de multiples sens : soif, attraction, désir, ferveur. Simultanément, dans la terminologie de la pratique, le terme "couper" est devenu "dévier l'attaque dans l'instantanéité de l'action". Tous les restes d'une défense "contre" étaient éliminés, l'enseignement reposant essentiellement sur la notion de paix terrestre et d'un ordre harmonieux, d'où l'attribution d'une fonction pacifiante, cosmique à l'Aikido. A ce propos, citons Morihei Ueshiba : *Si vous ne comprenez pas cet enseignement et n'employez l'Aikido que pour combattre, vous n'obtien-*



Jean-Daniel Cauhépé nous accueille...

## Portrait de maître

Jean-Daniel Cauhépé découvre le judo en 1949, l'aïki-jujutsu en 1951 avec Minoru Mochizuki, l'aïki-budo en 1953 avec Tadashi Abe, puis s'initie au karaté avec Henri Plée. En 1958, il est le premier élève d'André Nocquet à son retour du Japon et deviendra son assistant-partenaire durant plus de quinze ans. Parallèlement à ses activités militaires, il ne cesse de pratiquer. En 1977, il s'éloigne de tout système fédéral pour se consacrer à une recherche personnelle. En 1984, il publie les conclusions de trente années de pratique et propose un art martial à la fois interne et externe, ainsi qu'une méthodologie. En 1987, il jette les bases d'un cercle d'études regroupant des individualités partageant les mêmes convictions, les mêmes espérances, et rejetant d'un commun accord l'aspect self défense sportive ainsi que la mainmise des groupes de pression administratifs et professionnels. Ce cercle d'études prendra le nom d'école de Sumikiri. Depuis, avec A. Kuang - qui poursuit l'étude de l'Aikido depuis 1968 -, il travaille à synthétiser les enseignements reçus afin de réaliser la métamorphose de la violence en soi, soit le Bōryoku No Henbō, moteur vivant de l'école. Citons certains de ses ouvrages :

"Les arts martiaux intériorisés ou Aikido de la sagesse" (Ed. Guy Trédaniel)

"Hara, architecture du milieu-juste" (Ed. G. T.)

"La métamorphose de la violence en soi par l'Aikido de Sumikiri" (Ed. Guy Trédaniel).

## La Voie du Mouvement

*Cette joie naît  
de la non-violence,  
sans preuve,  
sans notion de victoire,  
réussite, abandon,  
ou peur de l'échec.*



Morihei Ueshiba  
Compassion et respect de l'autre.

*Spiritualiser  
la matière et  
matérialiser  
l'esprit.*

*drez jamais son secret. La voie corporelle de l'Aikido est une rencontre, à travers le temps et l'espace, avec son génie. Aujourd'hui, trente ans après sa disparition, alors qu'il n'est pratiquement plus fait référence à lui, même à l'Aïkikai, il nous faut, pour renaître, établir un dialogue avec lui, sans idolâtrie. Sur le plan symbolique, l'art de Ueshiba a évolué au cours des années, passant du carré terrestre (force musculaire, dualité), au cercle (attestant la primauté du ciel), l'homme composant le triangle intermédiaire. C'est le sens de la formule que nous avons reprise pour caractériser notre enseignement et tenter de perpétuer son message.*

**Gtao : Quels sont les caractéristiques de votre enseignement? Quelles réponses concrètes à la violence peut-on y trouver?**

J.-D. C. : Le pratiquant de Sumikiri réalise des gestuelles simples, qui sont à l'origine de quelques attitudes mentalisées, permettant d'agir dans le juste instant, sans aucune fixité, sans aucun blocage. Nous disposons d'un ensemble de techniques respiratoires, sonores et gestuelles, qui nous permettent de nous mouvoir dans ces différents plans. S'ouvre ainsi une autre dimension, à l'écoute du rythme et de la vibration en soi, et en l'autre. Cette joie naît de la non-violence, sans preuve, sans notion de victoire, réussite, abandon, ou peur de l'échec.

Nous avons recours à des pratiques de visualisation d'origine taoïste telles que l'identification au végétal, pour n'en citer qu'une. Nous développons l'appréhension, tant en statique qu'en dynamique, d'un certain nombre d'exigences, leur application se réalisant à travers les principes de l'Aïki. L'exigence principale consiste à considérer autrui non comme un adversaire mais comme un partenaire. La force musculaire est progressivement abandonnée au profit du non-agir : autrui est

## La formule de Sumikiri

Dans son ouvrage, *The Spirit of Aikido*, Kisshomaru Ueshiba rappelle les paroles de son père, fondateur de cette discipline : "Quand le triangle, le cercle et le carré deviennent un, celui-ci s'anime en une rotation sphérique unie au flot du ki, et apparaît l'Aikido de Sumi-Kiri".

Sumi-Kiri signifie littéralement "action de tailler, d'enlever les quatre coins ou angles d'un carré". Par la pratique corporelle et les mentalisations, nous enlevons les quatre angles au carré, soit les actions antagonistes, pour tendre vers l'octogone qui conduit aux gestuelles circulaires et sphériques. Le triangle représente les actions de l'homme, harmonisé par le cercle, inscrit dans le carré terrestre qui, dans sa symbolique positive, exprime la stabilité et la pacification. L'homme est harmonisé lorsqu'il réalise le tournoiement des quatre éléments exprimés par le carré, et obtient ainsi la quintessence du cercle.

l'unique dispensateur de la force. Quand il n'y a pas de vent, il n'y a pas de vagues. Par ses actions et réactions, le dispensateur d'énergie se place de lui-même dans des attitudes de déséquilibres ou de sollicitations articulaires et mentales qui lui sont défavorables. L'éducation corporelle et psychique tendant vers le non-agir amène l'étudiant de Sumikiri à pratiquer le Bôryoku No Henbô, c'est-à-dire, à devenir un centre, un axe pacifié autour duquel vont et viennent incessamment les "éléments", c'est-à-dire les pensées et actions des partenaires. Ce travail de l'imaginaire lié aux éléments de l'imagerie alchimique (compris comme états de conscience, à ne pas confondre avec leur réalité concrète) est associé à des expressions phonémiques qui orientent et affirment les actions (kototama). Centré sur son carré de paix terrestre, le pratiquant de Bôryoku No Henbô laisse l'élément Eau neutraliser, éteindre les feux adverses qui l'entourent. Ce concept de non-agir est le prélude du Shobu Aiki. Incompréhensible pour beaucoup, cette synthèse remarquable vécue par Ueshiba sur ses vieux jours exprimait parfaitement ses valeurs de non-attachement, compassion, et sauvegarde de son prochain.

■ D. R.

Cet entretien est le prélude à de prochaines interventions de Jean-Daniel Cauhépé et de A. Kuang qui nous éclaireront sur les techniques et la pratique de l'école de Sumikiri et la voie tracée par Morihei Ueshiba.

### Liens Gtao

- Gtao n°13, 14, 15 : Portraits de 3 maîtres d'aïkido

- Gtao n°16 : L'esprit de l'aïkido p. 52

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

Pour contacter Jean-Daniel Cauhépé et A. Kuang :

### Ecole de Sumikiri

12, rue de Richery - 83600 Fréjus

tél. : 04 94 53 64 32

Site internet : [www.sumikiri.com](http://www.sumikiri.com)