

# AXÉ BRASIL !

## L'énergie de la capoeira



Le Brésil est le pays du carnaval comme le chante Jorge Ben, mais c'est aussi celui de la capoeira. Spectacle envoûtant que l'on découvre en flânant sur les places et le long des plages, attirés par le son du berimbau\*. Deux joueurs s'affrontent au sein de la roda\*, emportés par l'énergie collective, la musique, et les chants repris en chœur.





*Initiation : l'élève rentre dans la Roda avec un maître (Mestre Curio). C'est le début du jeu qui s'ouvre souvent avec l'aù (la roue).*

Lutte, danse, art martial ? Qu'est-ce que la capoeira ? Pour Mestre Elias : "La capoeira est multiple, mais par dessus-tout, c'est une culture. Elle est née comme une lutte dans le but de se libérer. Lutte, culture, sport, éducation, danse, c'est une philosophie de vie, une école de la vie".

Le numéro 6 de *Génération Tao* vous a fait découvrir "un ensemble complexe, un univers mystérieux et hypnotisant" né de la révolte des esclaves. Mon voyage au Brésil m'a permis de pénétrer l'essence même de cet art. Laissez-moi vous faire partager un peu de mon expérience.

### Queue de raie, croche-pied et bénédiction...

"Le jeu, c'est l'essence de la capoeira, tout le reste n'est qu'entraînement" nous confie Mestre Acordeon. Jouer, c'est dialoguer avec un partenaire où à chaque attaque répondront esquives, contre-attaques, feintes, balayages, déplacements et acrobaties. Les coups et déplacements vont dans toutes les directions, dans un mouvement fluide et continu, le capoeiriste prenant appui sur les mains, les pieds et la tête. Tout part du pas de base, la ginga, garde très mobile, basée sur un triangle imaginaire tracé sur le sol.

Lutte de pernadas\*, la capoeira privilégie les coups donnés avec les pieds, mais elle utilise aussi les mains (galopante, dedeira, escala), les coudes, et la tête (cabeçada).





## Axè Brasil ! l'énergie de la capoeira



*L'académie de Mestre Bimba à Salvador de Bahia.  
Les murs racontent la légende du fameux lutteur de capoeira.*



*Le Berimbau dirige la Roda  
(Mestre Elias et son fils Michel).*

A l'origine, la traditionnelle capoeira Angola disposait de moins de dix mouvements de base (ce qui ne la rend pas pour autant inefficace). Mestre Bimba, en créant la Lutte Régionale Bahianaise dans les années trente, introduit une multiplicité de nouveaux coups "détournés" d'autres luttes et arts martiaux. Dans les coups circulaires, citons la meia-lua de compasso qui n'existe que dans la capoeira, exécutée la tête en bas, une jambe décrivant un arc de cercle, et l'armada et la queixada plus aériennes, cette dernière étant typique de la Régionale. La benção (bénédiction), mouvement frontal où l'on détend la jambe pour pousser son adversaire avec la plante du pied est un mouvement traditionnel de la capoeira. Frontal également le pisao ou chapa est donné avec le pied à l'horizontal comme au karaté. Dans ce vocabulaire de base, il faut évoquer la negativa, à la fois esquive et élément de liaison entre les mouvements, et l'aù (la roue). Rasteira (croche-pied), banda, vingativa et tisoura cherchent à déséquilibrer l'adversaire. Les séquences enchaînent

tous ces éléments qui peuvent se combiner à l'infini. Loin de se restreindre à un folklore figé, la vieille lutte bahianaise s'enrichit de nouvelles possibilités qui paraissent sans limites, tout en tentant de conserver toute l'essence du jeu et des fundamentos, c'est à dire toute la connaissance et la tradition de la capoeira. Connaître l'histoire, la musique, la théorie, le jeu.

### Axè Brasil !

Comment peut-on prétendre jouer la capoeira sans se rendre au Brésil et se frotter aux racines où l'on écorchera parfois ses convictions d'européen? Après environ trois ans de pratique, j'ai franchi ce pas, ce qui représentait beaucoup pour moi, presque un voyage initiatique avec tout ce qu'il évoque d'espoirs et d'appréhensions.

Pendant longtemps, au Brésil, il n'existait pas d'académie. Avec de la chance, on trouvait un "maître" dans la rue, on le suivait, on l'observait. Mestre Bimba, notre père à tous, ouvre la

première académie à Salvador en 1937, et crée une pédagogie. Sa tradition a trouvé un second souffle dans les années soixante à Rio à travers le travail du groupe Senzala\* qui a également conçu un système de grades matérialisés par des cordes de couleur. Lors de mon voyage à Teresopolis, en compagnie d'autres membres du groupe Senzala de Paris, nous avons été reçus comme des membres de la famille et logés dans la maison de notre Mestre Elias, notre séjour coïncidant avec le batizado (baptême) de l'école. Le batizado est un moment émouvant et important dans la vie d'un capoeiriste. C'est à cette occasion que le novice reçoit sa première corde en jouant dans la roda face à un maître qui le fera tomber. Ceux qui sont déjà baptisés prennent éventuellement une nouvelle graduation. Pour cet événement, chacun est mis à contribution et s'active à l'organisation. L'académie, l'appartenance au groupe, maintient la filiation avec le maître, la tradition, les secrets, les histoires liés à ce groupe. L'entraide, c'est aussi cela être capoeiriste.

Mais au fait comment devient-on capoeiriste? Comment passe-t-on les trois niveaux de jeu décrits par Mestre Acordeon?

Au début, perdu dans l'espace, l'apprenti joue dans le noir, puis il atteint un niveau où il joue dans l'eau parce qu'il a une perception plus claire de ses mouvements et de sa personnalité, jusqu'au moment magique où le

## Axè Brasil ! l'énergie de la capoeira



capoeiriste joue dans la lumière, niveau où il doit insister sur le contrôle des émotions et la compréhension de la philosophie.

Au Brésil, la pédagogie est presque la même qu'en Europe mais la très grande différence, celle que j'ai ressentie et vécue le plus intensément, c'est l'énergie.

La roda n'est pas  
un simple cercle  
de personnes,  
c'est véritablement  
un intense échange  
d'énergie, l'axè  
sans lequel la roda  
n'existerait pas,  
et s'éteindrait  
d'elle-même.

Le berimbau communique sa puissance aux capoeiristes, aux choeurs, les participants échangent des émotions et transmettent de la force aux joueurs. C'est cette énergie qui est parfois difficile à retrouver en Europe. Si la roda "tourne" bien, l'axè pousse les pratiquants à se dépasser et à faire parfois "a capoeira acontecer" (que la capoeira s'incarne). Ne sentant plus ni fatigue, ni douleur, le capoeiriste tour à tour athlète, lutteur, acrobate, musicien ou chanteur évolue au rythme de la roda qui peut durer plusieurs heures.

### Le Mercado Modelo et la capoeira de rue

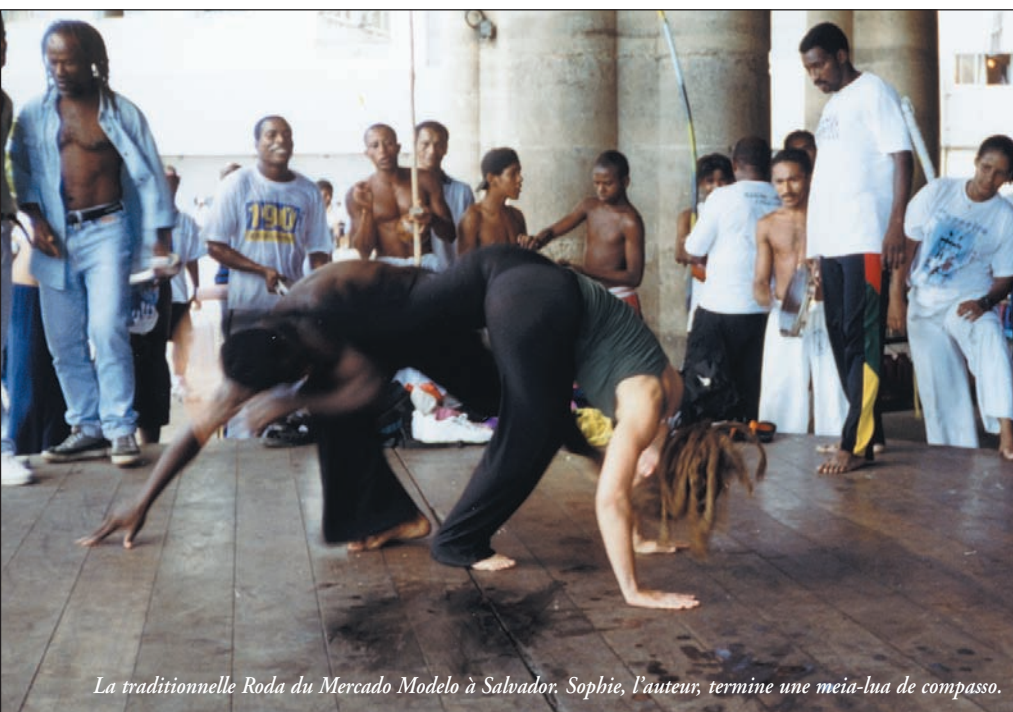
La capoeira c'est aussi la lutte du mandingueiro\*, la ruse du malandro\*, du mauvais garçon, du porte couteau, le jeu du gamin des rues. Salvador de Bahia regorge d'académies et de noms illustres mais elle maintient sa tradition de rodas de rue. Le savoir se transmet alors



*Echange d'émotions et de malice au cours du jeu. Mestre Curio.*

de façon informelle comme dans l'ancien temps. Les gamins qui dorment sous des cartons et cirent des chaussures pour quelques centavos\* n'ont évidemment pas les moyens de payer une mensualité dans une académie. De plus, en posant pour les touristes, aller jouer dans la rue peut leur rapporter quelques reais\* pour déguster une assiette de riz aux haricots. Dans la rue, la roda reste "ouverte", amis et ennemis s'y retrouvent. Bahia palpite au rythme de la capoeira qui reflète l'âme d'un peuple avec ses fantastiques capacités créatives et ses travers les plus humains. "La capoeira c'est la vie" résume Mestre Pastinha. Si l'ambiance générale d'une roda est l'allégresse, on ne peut faire abstraction des sentiments humains comme la volonté de dominer, l'agressivité... le machisme. Si des règles tacites régissent le jeu, de toute façon le malandro est là pour les enfreindre.

"La capoeira,  
c'est un étrange mélange  
de musique et de mort,  
de danse et de lutte,  
de beauté et de violence"  
(Mestre Pastinha)



*La traditionnelle Roda du Mercado Modelo à Salvador. Sophie, l'auteur, termine une meia-lua de compasso.*





## Axè Brasil ! l'énergie de la capoeira



*Le Maître Elias*

*Mestre Elias en position de base, la ginga.*

### Portrait d'un maître de Capoeira

Mestre Elias est né à Recife dans le Nordeste brésilien. Enfant il pratique la capoeira dans les rues de sa ville natale. En 1967, il émigre à Rio de Janeiro où il découvre la capoeira jouée dans les académies, totalement différente de celle qu'il a connu : "A l'époque, la capoeira de rue n'avait aucune technique". Après être passé entre les mains de quelques maîtres, il fait connaissance avec le groupe Sensala. Maître

Elias me confie être "tombé amoureux de la Sensala, de la technique, de la didactique, de la philosophie et du travail". Formé par Maître Itamar, Elias reçoit sa corde rouge de maître en 1990 : "A

mon époque pour y arriver, il fallait supporter et souffrir beaucoup. Aujourd'hui le capoeiriste ne souffre pas autant pour obtenir un grade de professeur". Complet dans son apprentissage, Maître Elias est également masseur

professionnel, formé en éducation physique (au Brésil, 5 ans d'études universitaires), et aux techniques de physiothérapie. Il enseigne à Teresopolis depuis 1973, et depuis 1982, dirige l'école de capoeira Sensala de Teresopolis, d'où sont déjà sortis trois professeurs formés.

Au Brésil, le maître est une figure importante pour son groupe, son académie, mais aussi pour sa communauté. Maître Elias travaille en étroite collaboration avec la mairie de Teresopolis (D. Casemirio) qui soutient une action sociale en direction d'enfants et d'adolescents défavorisés. L'appartenance à un groupe de capoeira favorise l'intégration et la socialisation de jeunes à la dérive : " Le secrétariat des sports et loisirs m'aide car le travail de capoeira que je réalise forme des citoyens".

**Maître Elias** organise sa 3ème rencontre internationale à Teresopolis (Etat de Rio) du 12 au 15 Août.

Rens: <http://www.terenet.com.br/-sensala>  
A Paris, contacter l'association capoeira Sensala : Bem-Te-Vi : 01 40 37 44 36 et Sophie : 01 42 55 34 05



*Roda d'Angola dans l'académie de Mestre Paulo dos Anjos. Le capoeiriste de gauche bloque un coup de pied de son partenaire.*



## *Composé par Maître Toni Vargas (Groupe Senzala)*

**U**ma vez  
Perguntaram a seu Pastinha  
O que è a capoeira  
E ele, Mestre velho e respeitado  
Ficou um tempo calado  
Revirando a sua alma  
Depois respondeu com calma  
Em forma de ladainha

A Capoeira é um jogo  
E um brinquedo  
E se respeitar o medo  
E dosar bem o coragem

E uma luta  
E manha de mandingueiro  
E o vento no veleiro  
Um lamento na Senzala

E um corpo arrepiado  
E um berimbau bem tocado  
O riso de um menino  
E o vôo de um passarinho  
Bote de cobra coral

Sentir na boca  
Todo o gosto do perigo  
E sorrir para o inimigo  
e apertar a sua mao

E o grito de Zumbi  
Ecoando no Quilombo  
E se levantar de um tombo  
Antes de chegar ao chao

E o odio  
E a esperança que nasce  
Um tapa explodiu na face  
foi arder no coração

E Enfim  
Aceitar o desafio  
Com vontade de lutar  
Capoeira um pequenino navio  
Solto nas ondas do mar

**U**ne fois  
Ils ont demandé à Pastinha  
Ce qu'était la Capoeira  
Et lui vieux Maître respecté  
Resta un instant silencieux  
En cherchant dans son âme  
Puis répondit avec calme  
Sous forme de ladainha\*

La Capoeira c'est un jeu  
C'est un jouet  
C'est respecter la peur  
C'est bien doser le courage

C'est une lutte  
C'est la ruse du mandingueiro\*  
C'est le vent dans les voiles  
Une lamentation dans la Senzala

C'est un corps qui frémit  
C'est un berimbau\* qui sonne bien  
Le rire d'un enfant  
La Capoeira c'est le vol d'un oiseau  
La botte du serpent corail

Sentir dans la bouche  
Tout le goût du danger  
C'est sourire à l'ennemi  
Et serrer sa main

C'est le cri de Zumbi\*  
Résonnant dans le Quilombo\*  
C'est se relever d'une chute  
Avant d'atteindre le sol

C'est la haine  
C'est l'espérance qui naît  
Une gifle a résonné sur le visage  
A été brûler dans le coeur

Enfin  
C'est accepter le défi  
Avec la volonté de lutter  
La Capoeira c'est un tout petit bateau  
Dansant sur les vagues de la mer



## **Petit lexique**

**Berimbau** : arc musical, instrument roi de la capoeira, il dirige le jeu et la roda.

**Roda** : cercle formé par les capoeiristes et les instruments au sein duquel se pratique le jeu.

**Pernada** : coup de pied. C'est aussi le nom d'une ancienne lutte bahianaise très proche de la capoeira.

**Senzala** : plantation où travaillaient et vivaient les esclaves. C'est aussi le nom d'un groupe de Rio de Janeiro, né dans les années soixante de l'union de quelques amis devenus depuis des maîtres respectés.

**Malandro** : malandrin, mauvais garçon.

**Reais et centavos** : monnaie brésilienne

**Ladainha**: chant d'introduction de la roda interprété par le maître ou le plus gradé pendant lequel on ne joue pas. C'est un moment de recueillement pour les capoeiristes.

**Mandingueiro** : celui qui a la mandinga. Idée de malice, art de la tromperie, de la ruse, de la perspicacité à laquelle s'ajoute un aspect presque magique.

**Zumbi** : figure mythique, il est le symbole de la résistance des esclaves à leurs maîtres. Il est à la tête du Quilombo dos Palmares. Il meurt en 1696 à la suite d'une trahison.

**Quilombo** : agglomérations créées et administrées par les esclaves fugitifs.



PAR HÉRALD LOYGUE,  
Fondateur de l'école LOMAPAÏ



des armes de mort  
aux instruments de vie

## Arts Martiaux PHILIPPINS

**De la lutte  
et des combats  
émerge  
un art martial  
redoutable :  
le Kali / Eskrima.**

Symboles de toute tradition martiale, des lames, synonymes de force, de justice, de pouvoir, de sagesse... ont créé, convaincu et surtout traversé les époques, drainant dans leur sillon bon nombre d'arts et de mythes.

Il est un art né de l'épée qui représente la fusion intime de l'Est et de l'Ouest, alchimie secrète et subtile des traditions chevaleresques occidentales et des connaissances martiales orientales... L'art du Kali / Eskrima a du tranchant toutes les caractéristiques : présent, rapide, rythmé, précis, affûté par 377 années de luttes sans merci.

Du poli, il a la rondeur, la fluidité, la force d'adaptation de l'océan, comblant le moindre espace instantanément.



## Arts martiaux Philippins

### Une histoire mouvementée

Le Kali / Eskrima naquit aux Philippines, contre vents et marées, sous la forge des batailles, poussé par un souffle de liberté, luttant sans cesse pour préserver la vie. Situé en plein cœur de l'Océan Pacifique, non loin des côtes taïwanaises, l'archipel des Philippines composé d'une multitude d'îles, se trouvait autrefois au carrefour de grands échanges commerciaux : bateaux marchands musulmans et japonais (11ème siècle), contacts avec les dynasties chinoises des

Song (10ème et 13ème siècle) et des Ming (14ème et 17ème siècle)...

Ses grandes richesses en hommes et en ressources naturelles étaient très convoitées et son rôle commercial fut renforcé lorsque Manille devint une plaque tournante entre la Chine (Canton) et le Mexique (Acapulco). Le peuple philippin, porté sur l'échange et l'ouverture, fut donc amené à lutter contre les divers envahisseurs intéressés par cet endroit hautement stratégique...

Un art redoutable portant le nom de Kali, Arnis ou encore Eskrima, devint ainsi célèbre sous la main d'une tribu guerrière, les Moros, puisqu'il coûta la vie au navigateur portugais Magellan (1521). Il posa de surcroît de sérieux problèmes aux américains en 1898 qui, "face à des résistances corporelles étranges", modifièrent le colt 38 (pas assez puissant !) pour le 45. Mais c'est en luttant contre les espagnols dont l'archipel subira plus tard la domination que l'art philippin prit ses couleurs occidentales, intégrant dans l'art existant les sciences mathématiques de l'escrime occidentale : systèmes numériques d'angles d'attaques, déplacements, travail de l'épée et de la dague ("spada y daga")...

### Une appellation incertaine

Il existe plusieurs termes et de nombreuses familles pour désigner les arts martiaux philippins : Kali, Arnis ou Eskrima. Soulevons le voile du mystère...

**KALI** signifierait pour certains : "mouvement du corps", contraction des termes Ka mot (corps) et Li hook (mouvement) ; pour d'autres, "sabre", Kalis en Tagalog (dialecte philippin). D'au-



cuns encore rattachent les Philippines aux royaumes hindouisés de Crivijaya et Modjopahit\*, pourrait-on alors établir un lien avec Kali, déesse dite destructrice de l'ignorance et de l'illusion, adorée dans les rituels tantriques comme une manifestation de l'énergie suprême ?

**ARNIS** est associé aux "harnais" que portaient les guerriers Moros.

**ESKRIMA** découle de l'espagnol "esgrima" (art de l'escrime) ou escarmouche.

Mais tout ceci est affaire de terminologie. Chaque île ayant développé ses particularités au gré des influences chinoises, indiennes, japonaises, le Kali / Eskrima regroupe autant de disciplines variées auxquelles sont attribués le nom des maîtres (Latosa, Inayan, Lomapaï), le nom des techniques utilisées (Largo Mano, Serada, Abanico), ou des dénominations plus synthétiques (Lameco, Modern Arnis)...

### Du choix des armes

Prisme aux multiples facettes, le Kali / Eskrima propose un système d'armes auquel se combinent les arts de la boxe (Panantukan / Sikaran) et de la lutte (Dumog), mais quelque soit le principe





## Arts martiaux Philippins



### On trouve des armes :

- Tranchantes : dagas (couteau), kapila (épée d'1m20), bolo (sorte de machette), kriss...
- longues : sibat (bâton long), bancow (lance)...
- flexibles : tabak toyok (nunchaku), de cadena (chaîne)...
- de jet : comme les shuriken...
- de poing : tabak maliit...

de combat utilisé, des dénominateurs communs restent toujours applicables. Ainsi, tous les mouvements avec armes peuvent s'effectuer à mains nues et inversement.

Le Kali / Eskrima, véritable biomécanique du combat, est essentiellement composé d'exercices spécifiques nommés "flots d'énergie", dans lesquels "l'eskrimador" développe sa sensibilité tactile, apprend "à suivre ou rencontrer la force". Le plus connu se nomme Hubud lubud, "nouer et dénouer, ou lier et délier". Ces exercices font partie du Kadena de Mano qui signifie "chaîne de mains". On cherche à se placer, sentir, et dévier les forces.

Il n'existe ni kata, ni tao, la seule pratique en solo étant le Karenza, une sorte de boxe spontanée ou "shadows boxing" rythmée parfois au son des percussions... Il faut savoir que le Kali n'a pu se transmettre, à l'instar de son confrère d'Okinawa, qu'à travers le folklore (Komedy), puisque les arts martiaux furent interdits sous la domination espagnole.

Mais revenons-en aux armes, souvent réduit au simple bâton de rotin (de différentes longueurs) utilisé seul (Solo baston) ou en double (Cabca, Sinawali), le kali dispose d'un large éventail de possibilités.







## Arts Martiaux Philippins

### L'art de la transformation

Sur 12 secteurs d'enseignement, les 10 premiers concernent "l'externe" pour l'apprentissage du combat et des armes ; véritable ancrage en terre avant d'aborder toute ascension vers les derniers niveaux qui concernent la médecine, les techniques respiratoires et "spirituelles".

**... et "l'arme de mort" devient magnifiquement instrument de vie".**

Dans certaines écoles, le Maître, le Guro (précédé par son degré de maîtrise dans l'art : Katalungan, Lahong, Masirib, Mangisursuro) vous pose sa main sur la tête pour savoir si vous êtes "hot tempered", autrement dit apte "énergétiquement et moralement parlant" à recevoir son enseignement. Ainsi ai-je appris, au cours de ma pratique, que lorsque l'arme peut devenir l'outil pour se construire soi-même, alors l'art martial prend tout son sens et "l'arme de mort" devient magnifiquement "instrument de vie".

Transmuter le plomb en or, "affronter ses ombres pour laisser passer la lumière" est le résultat d'une alchimie interne quotidienne, d'un long chemin à parcourir seul, avec l'aide d'un guide, sans quoi les arts martiaux ne sont plus qu'un vulgaire sport de combat. Or, un art martial se respire, se transpire et se transmet de peau à peau.

### La pratique du Kali / Eskrima aujourd'hui

Pour survivre, il faut se faire une place dans le système actuel. Les champs de bataille ont changé ; ils sont administratif, politique, législatif... Les différents systèmes philippins essaient de s'organiser, de se structurer et surtout de trouver une identité... alors que leur



force réside dans leur différence ! Figer un art vivant n'est pas chose facile mais quelques systèmes ont opté pour l'institution de certains codes : ceintures et tenues spécifiques... Il faut bien se promouvoir et exister ou sinon se résoudre à disparaître. Mais cela soulève des questions de fond et il serait bon de s'interroger sur le devenir des arts martiaux.

Presser de toutes parts (intérêts sportifs et commerciaux, déviations folkloriques ou pseudo-mystiques), on peut se demander si le fruit a toujours du jus. Or, à trop chercher les fruits, on en oublie les racines qui manquent cruellement de terre où puiser la vie.



## Arts Martiaux Philippin



Son rôle ne serait-il pas de nous préparer à affronter nos guerres intestines ? Il faut trouver son propre chemin usant des "armes / outils" dont on a hérité et "sculpter sans cesse notre propre statue" dirait Plotin.

Aujourd'hui, très peu de systèmes se mettent "face à face". L'on se prive alors d'instantanés vrais où peuvent se rencontrer des hommes au-delà des concepts qu'ils aiment à manier avec rondeur comme un esclave choierait des chaînes dorées ! Il semble pourtant que partout où l'homme se soit approché de la mort, il se soit interrogé sur le sens de son existence.

Le Kali / Eskrima apporte une brise légère, bienvenue dans un monde parfois poussiéreux et clos, et nous pousse à nous interroger sur les directions choisies par ses pairs. Au pays des hommes libres, jouons ensemble sans trop nous prendre au sérieux.

**Mabuhai ang Eskrima**  
(longue vie à l'Eskrima) !  
H.L.

### Com-battre : se battre avec, et non se battre contre !

Les systèmes philippins ont souvent été choisis par les groupes d'intervention du monde entier qui ont opté pour cette méthode naturelle de combat qualifiée d'une redoutable efficacité. Mais combien de ces guerriers se sont faits anéantir par des problèmes de santé ou d'ordre sentimental...

L'étymologie de com-battre nous précise : se battre avec, et non se battre contre ; faire face à l'autre comme miroir de soi-même, car c'est avant tout, dans un combat, soi-même, ses propres peurs et ses propres angoisses que l'on affronte, et la vie, à ce moment précis, prend toute son importance. La force des arts martiaux aujourd'hui n'est-elle pas leur capacité à nous faire grandir ?



\* voir NCTAO n°5 sur les arts martiaux indonésiens et le Pencak Silat

L'école Lomapaï organise son 4<sup>ème</sup> stage d'été du 25 au 30 juillet 1999.  
Renseignements au : 02 31 96 62 62



# le Bâton Médiéval

## L'art de la joute

Sème les graines de tes rêves, elles deviendront les arbres des forêts  
où tu pourras abriter ton âme, grandir en coeur et offrir refuge.



**L**e ton est donné. Vous voici conviés à la découverte d'un art ancien et méconnu animé par le souffle vibrant et poétique de la tradition chevaleresque. Mon art est celui du bâton médiéval. Plus que de voie, je parlerai de quête. Plus que d'attitude martiale, je parlerai de chevalerie. Plus que de donner la mort, je parlerai de comprendre la vie.

Tout comme des générations de pratiquants avant moi, je puise cet art de nos grandes forêts, celles de nos grands-pères les arbres. Ceux-là mêmes qui plongent leurs racines dans les secrets de la terre, puis pleins de ce savoir, campés sur leur tronc, lancent à travers leurs branches des prières vers les cieux.

### La tradition chevaleresque

Depuis l'aube des temps, les Hommes ont ressenti le besoin de s'unir, d'abord en familles, puis en clans, avant de se sédentariser et de devenir cité, peuple, pays. Chacun à l'intérieur de ces groupes contribuait au bon fonctionnement de l'ensemble. Pendant que les plus aptes devenaient chasseurs pour nourrir la tribu, d'autres inventaient la poterie et la roue, protégés par l'assentiment des forces supérieures, en communion avec les éléments, la nature et le règne animal.





Plus tard, les grandes civilisations elles-aussi privilégiaient cette trinité : les guerriers, les artisans et les prêtres. Et si l'une des parties se détachait de l'autre, il y avait déséquilibre et danger de guerre ou d'exploitation. C'était une sorte de cycle, et tout événement se mettant en place, même négativement, trouvait sa raison, et les énergies positives se déployaient pour rétablir l'équilibre.

**La chevalerie,  
cet ordre sacré  
de total dévouement,  
trouve son origine  
elle aussi  
dans la famille  
et le clan.**

Le chevalier prête serment de protéger, de servir Dieu et de combattre le mal sous toutes ses formes. C'est un bel idéal qui remonte toute l'Europe avec les Celtes et la chevalerie équestre, et c'est le point de départ aussi de cette nouvelle trinité : religion, chevalerie, artisanat. L'apprentissage du chevalier doit se faire en partage de savoir, imprégné du "sacré" et du "terrestre" pour savoir le protéger.

L'arrivée de l'écriture n'enleva en rien le caractère privilégié de la transmission orale, directe, avec le maître, celui des armes en particulier : regarder, essayer, laisser les mouvements s'imprimer dans le vécu et le ressenti, apprendre sans cesse pour être capable de savoir et ensuite de transmettre, car toute richesse gardée est un trésor perdu s'il ne vit à travers autrui. Au Moyen-âge, la chevalerie avait ses rites initiatiques et l'on distinguait deux tendances : celle issue de la noblesse de pouvoir et celle issue de l'ascétisme.

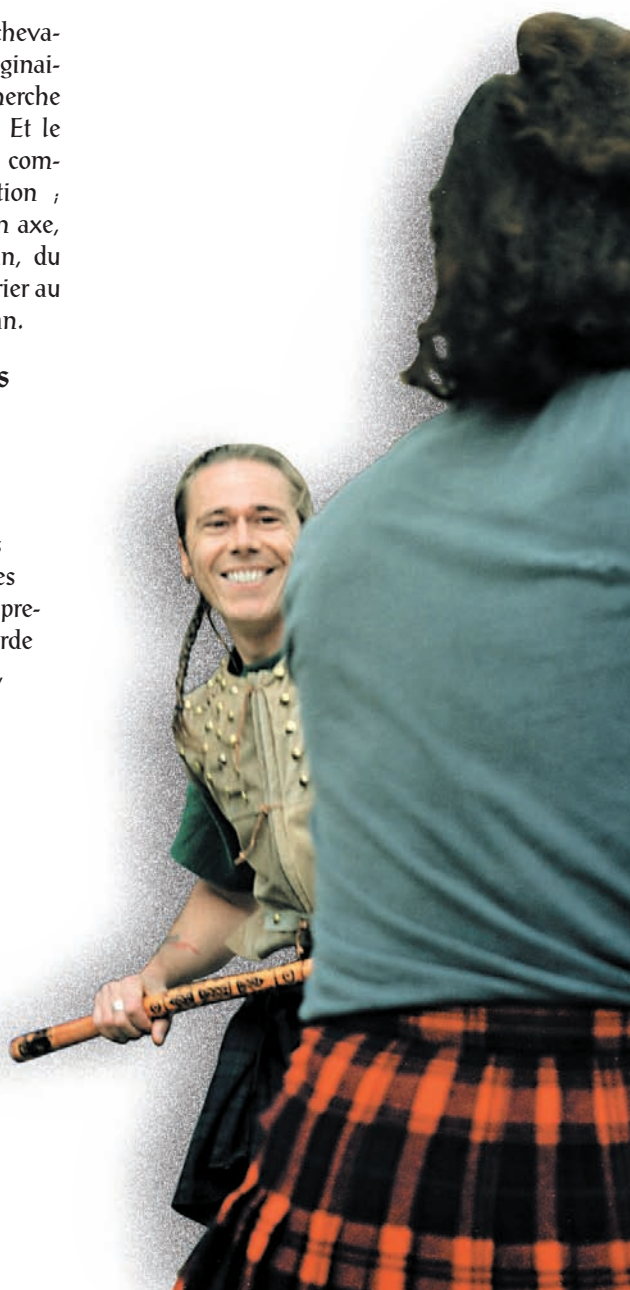
Le pouvoir royal jalousait leur grandeur et le déséquilibre fut engendré par la cupidité. Après la fin des Templiers et les désastres de certaines batailles, c'est le glas de la chevalerie terrestre qui sonne. Et notre chevalier reprend son bâton et se fait Pèlerin, sa quête continue. De son ordre sacré, il a prêté serment devant Dieu et son Roi, puis s'en est allé à la recherche de lui-même.

Le nom et la renommée de ces chevaliers demeurent. Dans notre imaginaire, il reste des exploits, une recherche du Graal, l'amour d'une Dame. Et le savoir des armes change avec la complexité des moyens de destruction ; pourtant le bâton reste comme un axe, un relai, du Chevalier au Pèlerin, du Pèlerin au Compagnon, du Guerrier au Religieux, du Religieux à l'Artisan.

**Des arbres et des hommes**

Retrouver les racines du bâton médiéval, c'est remonter aux sources du maniement d'un outil fabuleux, connu sur tous les continents. Donné aux hommes par la nature bien avant que la première épée ne soit forgée, il en garde toute la puissance et la simplicité, une humilité quasi divine, un point relai entre les racines des arbres et celles des Hommes.

C'est dans la sincérité de votre action que vous prendrez un peu de la droiture de votre bâton. Entre vos mains, il existe en tant que partenaire, vivant, issu de l'arbre, et c'est un peu de cette nature tendant vers la grandeur et le respect de la Terre que vous prenez avec vous quand vous le maniez. Il émane de lui une existence propre, un soutien, un message : celui du respect et de l'échange.







## Le Bâton Médiéval - L'art de la joute

### Ce n'est plus un bout de bois, c'est votre bâton...

Nous avons raison de parler de la noblesse du bois, d'essence, de cœur, de tous ces qualificatifs que l'on accorde à de véritables êtres. Ainsi, aussi étrange que cela puisse paraître à certains, je demande aux personnes qui viennent pratiquer au "Tuatha Dé Teir Bran" de chercher elles-mêmes leur bâton en forêt, d'interroger l'arbre, et de le faire à sa mesure.

La pratique revêt alors une toute autre dimension car vous et votre partenaire vous êtes mutuellement façonnés. Ce n'est plus un bout de bois, c'est votre bâton, et dans le silence du salut, dans le cercle formé par les pratiquants, quand votre respiration calme votre corps et que vos mains se joignent sur lui, vous savez que vous échangez un peu de sa droiture avec un peu de vos humaines faiblesses car vous avez tous deux un cœur.

### Jouter dans le respect et dialoguer dans le rythme du cercle

Nous sommes des jouteurs de bâton, incluant dans notre pratique le maniement de la canne de combat, de l'épée médiévale et de la lance. La joute

remonte aux origines chevaleresques de la pratique, avec toutes ses déclinaisons de jeux fraternels, de prouesses et de partage. Car c'est avec le partenaire que se fait l'apprentissage. Frapper dans le vide, c'est se gêner le retour de l'intention que l'on vient de lancer et qui attend une réponse.

On ne joute pas pour tuer mais pour mesurer sa connaissance technique et instaurer un dialogue martial et convivial avec le partenaire. On joute pour partager l'effort et pour apprendre à le transmettre. La joute commence à l'intérieur d'un cercle, celui du salut, celui qui rappelle la confrérie des chevaliers de la légendaire Table Ronde, celui des mouvements et des déplacements. Tout comme la terre est ronde, les mouvements sont amples et enveloppent le partenaire quand il lance ses attaques et quand il exécute ses parades.

Comme l'arbre pousse,  
s'élève et retourne  
à ses racines,  
le geste naît,  
de soi vers l'autre,  
revient à sa source,  
accueille celui  
du partenaire,  
parade et riposte.

Le transfert du poids du corps joue un rôle important dans les déplacements car il faut essayer de déborder son partenaire d'un côté ou de l'autre aussi bien en offensive qu'en défensive, en utilisant aussi les voltes et les esquives. Il faut se grandir sur les "armés" des techniques, en inspirant, puis lancer son attaque sur l'expiration et enchaîner ainsi la ronde des percussions. Le rebond sur le bâton du partenaire permet la récupération et le retour en garde ou en parade quand le rythme change de camp. On inspire en absorbant le coup en parade et l'on expire quand on vient percuter l'attaque pour jouer de nouveau avec le rebond, mais cette fois-ci pour désarmer ou changer la distance pour reprendre l'avantage...

Alchimie de l'esprit, de l'intention et du geste : jouter, jouer, écouter le chant de l'autre bâton, lui répondre, accélérer la cadence, changer le rythme, esquiver, sauter, sentir tout son corps partir dans la volte amorcée par le bâton, les frappes qui se succèdent, l'ampleur et la justesse de la courbe du bois qui va à la rencontre de celui du partenaire. Vous êtes vivant, votre bâton aussi !

Votre souffle suit son chant. Quand le combat prend fin, vous saluez l'autre bâton, souriant, sans peur et sans rancune. Vous sortez du cercle du combat pour rejoindre celui de vos amis. Dans ces échanges, on parle de "piqué en abîme", de "coulissé en pal", de "brisé", de "croisé bas". Les zones de frappe restent la tête appelée aussi chef, les flancs, les jambes, ainsi que le pal et l'abîme pour les techniques les plus anciennes. Les changements de latéralisation et de prise du bâton permettent aussi de travailler sur quatre "gardes" : en provençal, en médian, en spadé, en canné.

Toute la richesse et la virtuosité viennent ensuite de l'ouverture mentale acquise à force de pratique pour mélanger à volon-





## Le Bâton Médiéval - L'art de la joute



*Que la joute commence !*



*Le disciple, Sandro, attaque gaillardement le premier...*



*...Le Maître, Jean-Luc, répond par une parade...*



*... et la joute continue dans un jeu d'échanges.*

té ses techniques en y trouvant toujours autant d'attrait et de grandeur. C'est en cela que se trouve l'Effort. Grandir, sans cesse grandir... en expérience, en humilité, en chevalerie du coeur, en partage.

### L'esprit de l'effort

Même si nous ne possédons plus d'armure, ni de lance, il reste en nous cet esprit du chevalier dans notre quotidien. Il suffit d'aider son prochain, de savoir se protéger et se grandir dans une compréhension mutuelle, d'écouter les instants de calme sérénité offerts par la contemplation, sous quelque forme qu'elle se décline : pratique martiale, artistique, méditative.

Dans notre vieille Europe, il faut savoir assumer aussi sa part de légende, d'histoire, et renouer avec le traditionnel. Il ne demande qu'à émerger, à s'enrichir de ces ères nouvelles où l'acquisition d'autres savoirs viennent grandir l'être dans son humanité. L'apport mystique des arts martiaux orientaux a contribué à la redécouverte que notre corps est animé par un souffle puissant lié à un esprit en perpétuelle élévation. Ceci, nous l'avions occulté pendant de nombreux siècles, surtout depuis l'avènement et la consécration du "beau corps" donnant naissance à des "activités physiques" dénuées de profondeur. Alors pourquoi tant d'intérêt pour un art traditionnel adopté par une poignée de pratiquants sincères ?

**L' Effort de rester soi en accord avec son coeur, avec son entourage...**

C'est tout simplement l'envie de l'Effort, un état d'esprit très profond qui s'applique à la vie de tous les jours. L'Effort de rester soi en accord avec son coeur, avec son entourage, savoir écouter, savoir mettre son ego de côté pour comprendre, pour aider, savoir rester humble, car c'est là toute la vraie grandeur qui ouvre la porte au Divin du coeur Humain... Et surtout pratiquer, sans cesse pratiquer. Bien sûr que ce n'est pas facile ! Rappelez-vous vos premiers pas étant enfant et voyez maintenant comment vous pouvez courir, sauter, danser. C'est là la grande destinée de l'Humanité : la grandeur.

Nous sommes tous des chevaliers de la Paix et du possible, encore faut-il que nous ayons le courage de ne pas renoncer à la quête, celle de la vie, du Partage, de l'Amour. Pratiquez encore et toujours votre Humanité. Nous sommes le même coeur et la même terre sous le même soleil. Tout ceci, vous l'apprenez par le bâton, en appliquant ces mêmes règles à l'apprentissage de la joute.

**J.L.M.**

Pour tout renseignement concernant la pratique du bâton médiéval, contacter Jean-Luc Mordret au 01 60 68 97 25





# Sin de Terre

*L*es vagues venaient s'écraser sur les rochers un peu en contrebas, comme si elles pétrissaient encore et encore cette Terre, ne cessant de la caresser, de la recouvrir, d'échanger de leur élan contre son enracinement.

*Semblant respirer puis se laisser submerger, les rochers filtraient ce flux et reflux, reprenant un peu d'air avant la prochaine vague.*

*Le vent à son tour descendit vers la grève et se mêla au ballet. Enflant du haut de la falaise, il fondit sur la crête des vagues, comme un aigle, enlevant au passage d'un coup d'aile quelques gouttelettes effleurant les rochers. Le feu durait depuis la nuit des temps. Ils le savaient et l'appréciaient ainsi. Revenant de sa course, le vent remonta la falaise, si près de la matière qu'il sembla la percuter, puis tournoyant en s'élevant, il aperçut le nouveau venu et courut sur lui.*

*La cape gonflée comme la voile d'un navire, les cheveux battant l'air et fouettant son visage, les yeux se plissaient un peu. Il huma l'air qui lui apportait un peu du sel humide de la mer et, tendant les bras, brandit son bâton au-dessus de sa tête et laissa le vent le bousculer.*

*Un sourire monta de son coeur vers son visage. Comme il est bon de revenir sur sa terre. Après tant d'années, la suite de la quête. Comme il est bon de pouvoir s'appuyer encore sur ce bon compagnon de bâton. Comme il est bon d'être vivant, sur ce versant de la falaise. Le seul habitant du lieu l'attendait. Bien campé sur sa base, défiant le temps, le vieux chêne savait et les saisons étaient passées depuis la venue de l'homme. Seul importait le moment*

*présent. L'échange allait pouvoir se faire. Depuis ce Don, il y a si longtemps, d'une part de son savoir à cet être par ce Bâton, l'enrichissement de la Quête allait pouvoir se transmettre. Il y a si longtemps, l'apprentissage ; les heures à sentir le vent voler, se dérober puis revenir, les vagues s'arrondir, submerger, s'apaiser ; les rochers arrêter, parader, grandir : toute la richesse de son art du Bâton se trouvait là, à portée du coeur. Pour celui qui savait regarder et rester humble, pouvoir ainsi partager la communion avec la Nature. Jeune élève, vieux maître.*

*Sa main maintenant caressait le tronc, déchiffrant les crevasses, s'imprégnant de cette rude noblesse.*

*"Voici la fin de la Quête, Noble vieillard".*

*Ses yeux se fermèrent, son sourire grandit.*

*"Je te ramène ton précieux don, il porte les images et les impressions de mes voyages sur les lointains continents. De tous mes rêves de gloire, un seul se réalisa : celui de me trouver et ainsi d'offrir à mes semblables ton cadeau, car c'est dans le Don que l'on grandit, et que le coeur vit éternellement".*

*S'enveloppant dans sa cape, il s'endormit dans les racines de l'arbre, son bâton à ses côtés, bercé par le doux murmure des vagues, chauffé par le vent tiède de ce soir d'été. Demain serait une autre vie. Il fallait savoir tout donner pour pouvoir mieux renaître.*

*Jean-Luc Mordret 1999*





PAR CÉCILE GORDON

# LE KALARIPPAYAT

ART de COMBAT,  
ART de  
GUÉRISON



Une des plus  
anciennes  
pratiques  
martiales,  
un chemin  
vers une  
connaissance  
profonde du  
corps humain  
qui met en  
harmonie  
l'âme guerrière  
et la main  
qui guérit.





## Le Kalaripayat Art de combat, art de guérison

*“Si j’ai les moyens  
de tuer, je dois  
être capable de  
redonner la vie”  
(Maître Govidan  
Kutti Nair)*

### Un art sacré

Témoignage encore vivant du code de vie et d’honneur des Nayar (caste des guerriers), le kalaripayat est considéré comme l’un des arts martiaux les plus anciens. Ses origines dateraient de la fondation de l’Etat du Kérala (bande de terre prise entre la mer et la montagne au sud-ouest de l’Inde). Le sage Parashivrama, l’un des avatars de Vishnou, créateur de la terre du Kérala, mais aussi protecteur et conservateur qui veille à l’évolution du monde, enseigna cet art à 21 gurus afin de maintenir l’ordre et d’ouvrir l’homme à la voie spirituelle. Entre le 12<sup>ème</sup> et le 13<sup>ème</sup> siècle, le kalaripayat prit la forme encore pratiquée de nos jours sous la direction d’un gurukkal, incarnation vivante de la tradition.

**Le mot Kalari signifie  
“espace creusé dans la terre”,  
et Payat, “art de combat”.**

Construit selon des codes prescrits dans les textes anciens (mesures, circulation de l’air...), le kalari était aussi sacré qu’un lieu de prières, le maître de Kalari en étant le chef incontesté. Avant l’occupation anglaise qui interdisait la pratique du kalaripayat, le pouvoir du gurukkal sur les élèves était égal, sinon supérieur, à celui des parents. Chaque village possédait son kalari où tous les enfants (7 ou 8 ans représentant l’âge idéal pour y entrer), adolescents et



*Cécile Gordon (à gauche) à l’entraînement en Inde*

hommes, venaient s’entraîner. Les fillettes pratiquaient jusqu’à l’âge de la puberté et pouvaient ensuite choisir de continuer ou non leur entraînement. Le jeune garçon, confié au maître, quittait le kalari après être devenu aussi parfait guerrier qu’accompli dans son éducation. De nos jours, le kalari est destiné uniquement à l’enseignement du kalaripayat et aux techniques médicales qui y sont associées.

### Les trois étapes de l’apprentissage

#### 1) Maîtrise physique et spirituelle

Les jeunes gens admis dans le kalari devaient commencer leur apprentissage par une série de massages qui durait 15 jours ; ensuite l’élève abordait l’entraînement physique proprement dit : exercices de contrôle du corps évoluant du simple lancer de jambe aux plus complexes rotations et torsions (jambes, buste, bassin...).

Les positions et mouvements, inspirés

**Le kalaripayat  
est l’accomplissement  
des énergies  
animales par  
le corps humain.  
Dans ses mouvements  
se manifestent  
la souplesse  
du félin, la puissance  
de l’éléphant  
ou la redoutable  
agilité du serpent.**



## Le Kalarippayat Art de combat, art de guérison

de la gestuelle animale (cheval, lion, poisson...), permettaient aux pratiquants de passer par divers éléments naturels (terre, eau...). La combinaison de tous ces exercices donna naissance à des séquences bien définies qui forment les maippayats : séquences courtes et intensives où les positions de base s'enchaînent dans des mouvements coulés, puisant leur énergie dans la terre pour mieux projeter le corps dans l'espace. Cet entraînement constituait aussi une gestuelle symbolique et un exercice de concentration. La pratique quotidienne permettait à l'individu de maintenir son corps en excellente condition physique et mentale et d'acquérir le contrôle de soi. Aujourd'hui, l'enseignement reste très proche de celui transmis aux origines.

### 2) L'apprentissage des armes

Une fois passée la première étape de son initiation, le disciple pouvait être

introduit dans l'art du maniement des armes : bambou, bâton court, dague, épée, et bouclier, massue, lance, etc. Deux d'entre-elles sont cependant typiques du kerala : l'urumi (épée flexible à double tranchant) et l'otta. L'otta est une petite dague en bois courbe dont l'extrémité s'affine et se termine par un arrondi. Cette arme est basée sur la connaissance des marmas ou points vitaux. Les coups et les pressions sont dirigés vers les centres nerveux et moteurs. Le maître peut ainsi, au cours du combat, stimuler, calmer, voire paralyser l'étudiant... ou l'adversaire. L'otta, tout à la fois symbolique et efficace, nous mène vers la jonction de la pratique corporelle, du combat à mains nues et de la médecine traditionnelle.

### 3) Le combat à mains nues

C'est en effet après ce lent et laborieux apprentissage de la conscience que l'élève peut en "venir aux mains". A l'encontre des techniques asiatiques, la

*L'arme est  
le prolongement  
énergétique  
du corps.  
C'est le corps  
qui gouverne  
et donne vie  
et pouvoir.*

défense à mains nues est la dernière enseignée. Les projections de "l'agresseur" ne sont en fait que le miroir des nôtres. Dans le "corps à corps", sans la







## Le Kalarippayat Art de combat, art de guérison



distance des armes, il est trop facile "d'absorber" et de se mélanger à l'énergie de l'autre. Après de longues années de pratique des armes, nous sommes davantage aptes à ne plus "nous perdre" dans l'autre, et cesser d'être le miroir déformant de nos émotions mutuelles. Dans la technique à mains nues : adi et thada (adi : pression et coup, thada : esquive), les combattants font usage de la connaissance des marmas (points vitaux) pour défaire l'adversaire. Un coup ou une pression sur un marma peut anéantir l'attaquant et le réduire à un état comateux. Il est donc important pour le combattant de connaître et de comprendre l'ensemble des noeuds vitaux.

### **Kalarippayat et médecine traditionnelle**

L'art du kalarippayat repose sur une connaissance complète et scientifique du corps humain, ainsi que l'étude des 108 points vitaux du corps, des coups pouvant leur être portés, des blessures et des maux pouvant s'ensuivre, et enfin des modes de traitement à appliquer dans tous les cas. Les méthodes curatives associées à la pratique restent une branche séparée et importante de la médecine ayurvédique répandue encore de nos jours dans tout le kerala. C'est en fait la survivance de cette forme de médecine populaire qui a permis de maintenir et de préserver l'institution de ces écoles.

Enfin, on ne peut parler des kalaris et de leur mode d'éducation physique sans mentionner l'**uzhichill**, ou massage, qui y est associé. Cette étape s'avérait nécessaire au bon déroulement de l'apprentissage et tout pratiquant y était assujetti,



## Le Kalaripayat Art de combat, art de guérison

aussi bien en kalaripayat que dans les arts de la danse et du théâtre comme le kathakali, le Theyyam ou le velakali. Le massage demeure une aide précieuse pour acquérir de la flexibilité, un moyen efficace pour assouplir les articulations, les ligaments et les tendons du jeune élève.

Toute la panoplie des armes du kalaripayat nous permet d'explorer tous les registres de notre corps et de notre esprit. Les armes blanches nous permettent de toucher nos "impuls" en nous confrontant à nos violences internes et nos peurs ancestrales. Savoir contrôler le corps tout en étant énergie pure, non pas la décharge d'adrénaline envoyée par le mental, mais savoir se laisser transpercer par la pure énergie. Comme tout art martial, les secrets et les clés du kalaripayat n'apparaissent progressivement qu'après des années de pratiques quotidiennes.

**C.G.**

### *Portrait de Cécile Gordon*

*C'est en 1983 qu'elle fut initiée au Kalaripayat de Maître Govindan Kutti Nair qui lui a généreusement dispensé son enseignement en Inde au C.V.N Kalari de Trivandrum. Plusieurs séjours de longue durée au Kérala lui ont permis d'accéder à ce "grand art" qu'elle enseigne depuis plusieurs années en Europe. Comme et selon la tradition, c'est en assistant son Maître dans son dispensaire, partageant soins et travail avec lui, qu'elle apprit les pratiques médicales : massages Uzhuchill et diverses techniques de soin.*

*Actuellement, au sein de l'association, elle encadre en Europe des stages de Kalaripayat et des sessions de formation aux massages ayurvédiques. Elle a développé une pédagogie particulière et appropriée aux européens afin qu'ils puissent aborder plus précisément le sens profond de ces techniques ancestrales, ceci sans dénaturer l'essence même de cette discipline. Ce sont des exercices simples et précis permettant de sentir le lâcher-prise des charnières (bassin, genoux, épaules, etc) indispensable à la*

*fluidité des mouvements du kalaripayat et qui permettent une efficacité sans violence.*

*Cécile Gordon propose des stages cet été, du 4 au 14 juillet au dojo de Cazère en Haute-Garonne avec le Maître Satyanarayanan et du 21 au 25 août à Handaye-plage avec le maître S. Kumar.  
Tél : 05 61 60 40 81*





# Le MAÎTRE de KALARIPPAYAT

*I*l y a bien longtemps, un jeune brahmane originaire de la côte du Malabar, au nord du Kérala, désirait ardemment étudier les arts martiaux. Il abandonna tous ses biens et quitta sa famille pour se rendre à Calicut auprès d'un roi réputé pour le maniement des armes.

Après avoir fixé avec l'astrologue un jour favorable, Maître et disciple commencèrent les leçons. Au bout d'une année, le roi demanda à son élève :

"Si tu étais attaqué, combien d'ennemis pourrais-tu repousser ?"

Le jeune homme répondit sans hésitation :  
"Dix mille hommes je pourrais repousser".

Le roi lui répondit que cela ne suffisait pas et qu'il devait encore étudier.

Un an plus tard, après un entraînement vigoureux, le roi renouvela sa question.

Le jeune brahmane répondit qu'il pourrait venir à bout de cinq mille hommes.

Le roi lui fit savoir que cela ne suffisait pas et qu'il devait reprendre de manière plus intense ses leçons. Ainsi chaque année, le roi posait la même question, et chaque année le nombre des ennemis diminuait.

Après que douze années se furent écoulées, le roi lui demanda à nouveau :

"A présent, combien d'ennemis pourrais-tu repousser ?"

L'étudiant répondit cette fois avec modestie :  
"Il me semble que maintenant, si j'étais attaqué, je pourrais me défendre".

Le jeune homme était maintenant devenu un guerrier, mais le maître pensait que son enseignement n'était pas complet et voulut le tester à son insu.

Un matin, alors que l'élève prenait un bain d'huile, deux hommes armés de lances se cachèrent de chaque côté de la porte guettant sa sortie.

Au moment où il s'apprêtait à franchir le seuil, les hommes surgirent, croisant leurs fers dans sa direction.

Ayant senti les pointes contre sa peau, le jeune guerrier fit un brusque saut en arrière pour se protéger.

A cet instant, le roi apparut et examina les lances. Chacune d'elles portait des traces d'huile. Puis ce fut avec une joie non dissimulée qu'il vit son étudiant sain et sauf, sans l'ombre d'une égratignure :

"Maintenant, lui dit-il, tu vois avec ton corps et je n'ai plus rien à t'enseigner".

Le brahmane remercia son maître et s'inclina avec modestie.

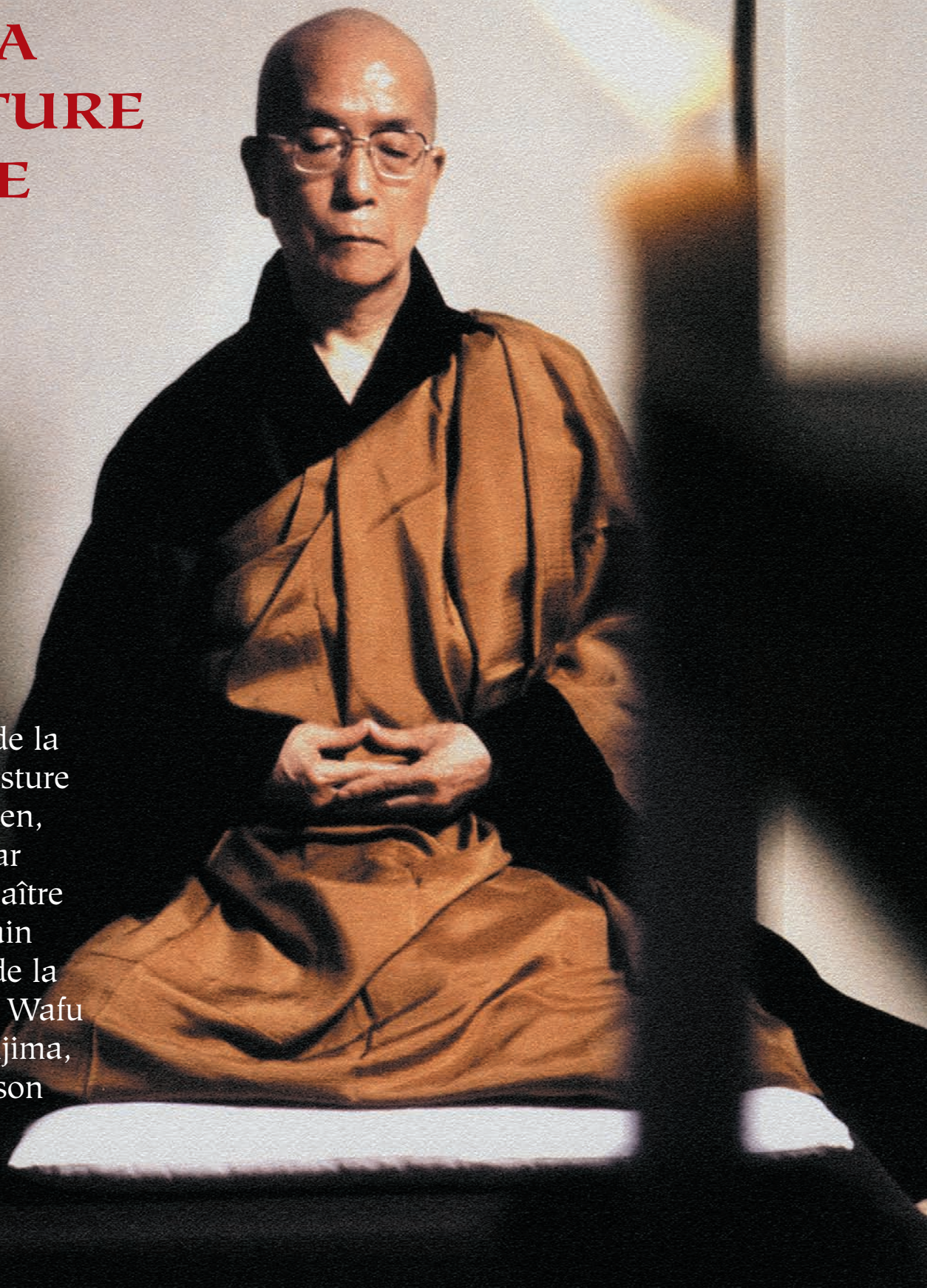


TAO d'ailleurs

# ZAZEN

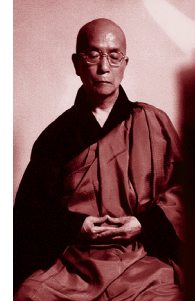
VOIE  
DE LA  
POSTURE  
JUSTE

Les vertus de la fameuse posture d'éveil, Zazen, exposées par un grand maître contemporain de la Voie de la méditation, Wafu Gudo Nishijima, au sein de son mystérieux Dojo Zen.





PAR PASCAL HUART,  
Spécialiste en acupressure et  
techniques thérapeutiques orientales.

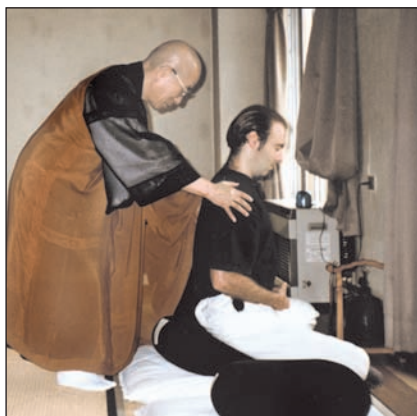


**S**pécialiste en acupressure et techniques thérapeutiques orientales, j'étais à la recherche d'un exercice de «self entretien» destiné à mes patients. Je voulais trouver une méthode d'après soins qui leur permettrait de maintenir leur équilibre énergétique eux-mêmes. Après avoir sillonné l'Asie durant de nombreuses années, consacrant mon temps à la recherche de la lumière interne au travers de diverses formes d'exercices méditatifs, je me suis rendu au Japon. Arrivé à Tokyo, j'ai rencontré Maître Wafu Gudo Nishijima qui m'a accueilli au sein de son dojo et m'a enseigné la voie de la méditation Zen.

### La méditation Zen : un excellent moyen de retrouver son équilibre naturel.

Souvent considérée comme rigide pour le corps, la pratique régulière de Zazen est pourtant une excellente thérapie pour le physique et le mental.

Les problèmes dont nous souffrons sont interconnectés ; stress ou état dépressif, migraines ou maux de dos, ceci provient la plupart du temps d'un déséquilibre énergétique. La méditation Zen est l'un des moyens permettant de recréer une symétrie entre l'esprit et le corps afin de supprimer les douleurs et contrôler le stress.



*Maître Gudo Nishijima : le chemin de la paix et de la vérité*

### Qui est Maître Wafu Gudo Nishijima ?

Le passé et la vie de Maître Wafu Gudo Nishijima sont loin d'un parcours classique. Ayant travaillé pour le ministère des finances japonais, Maître Nishijima fut l'un des piliers de l'économie du pays. Son rôle était alors de contrôler et de réguler le Stock Market japonais.

Parallèlement à son métier très prenant, il consacrait une partie de son temps à la recherche des racines du Zen. Depuis toujours attiré par la voie du bouddhisme, il a commencé à pratiquer la méditation Zen à l'âge de 17 ans. Sa pratique fut régulière durant de nombreuses années.

### Et c'est à l'âge tardif de 53 ans qu'il décida de devenir moine.

Aujourd'hui, âgé de 78 ans, Maître Nishijima occupe la majeure partie de son temps à donner de nombreuses conférences, dans tout le pays, sur le bouddhisme et les bienfaits de la pratique de la méditation Zen. Il y a 12 ans de cela, il créa le très populaire Ida Ryogokudo Zazen

*la colonne vertébrale doit être bien droite afin que l'énergie puisse circuler librement.*

Dojo de Tokyo qui a accueilli de nombreuses personnes attirées par la voie de la vérité.

### Comment définir Zazen ?

Au Japon pour obtenir une explication claire, il faut d'abord poser une question précise. Personne ne viendra vers vous si vous ne faites pas pas le premier pas. Un jour j'ai donc demandé à Maître Wafu Gudo Nishijima quelle était la signification de Zazen ? Et en quoi la pratique régulière de Zazen pouvait-elle être bénéfique pour notre santé ?

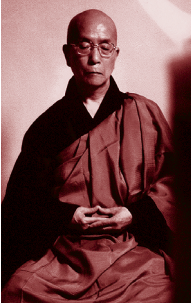
Voici sa réponse.

### Paroles de Maître Wafu Gudo Nishijima :

"J'imagine que bon nombre de personnes ont entendu parlé du Zen associé à la religion bouddhiste. Selon certains étudiants ou écrivains tout comme DT Suzuki par exemple, il semble que le Zen décrive une entité ou un état présent. Je pense qu'une telle interprétation peut porter à confusion dans le sens où le Zen n'est rien d'autre qu'un état du corps et de l'esprit.

En Sanskrit ( langue Indo-aryenne qui fut la langue sacrée et littéraire de L'Inde ancienne), le mot Dhyana signifie "réflexion ou absorption". Il fut traduit en chinois par le mot «Channa» pour devenir ensuite Zen-na en japonais, puis finalement abrégé à Zen. Pour décrire la pratique bouddhiste de l'obtention de l'équilibre, j'emploierai le mot Zazen.

**"Za" signifie s'asseoir ; par conséquent "Zazen" est supposé être la position assise qui permet d'accéder à la vérité.**



## Zazen, Voie de la posture juste

Cela fait maintenant plus de soixante ans que j'étudie le bouddhisme au travers des idées de Maître Dogen, dont trente années passées à donner des conférences à ce sujet. Maître Dogen était un moine bouddhiste qui vivait au Japon au 13<sup>ème</sup> siècle. Il écrivit plusieurs ouvrages dont l'un des plus connus fut Shobogenzo. Shobogenzo signifie "le véritable trésor de l'oeil du Dharma".

J'aimerais donc vous donner une explication de Zazen au travers des propos de Maître Dogen. Zazen s'explique selon un ensemble de quatre points de vue, décrivant l'aspect mental, physique, actif et universel de ce dernier.

### 1/ Hi-Shiryo

Hi signifie «sans» et Shiryo «considération». Par conséquent Hi-Shiryo se

traduit par «sans considération». Certaines personnes pensent que Zazen est le fait de considérer quelque chose ou encore une manière de penser. C'est pour cette raison que certains maîtres bouddhistes racontent à leurs étudiants un Koan (une histoire bouddhiste) et les encouragent à penser au sens de cette histoire pendant la pratique de Zazen. Mais cette méthode est inexacte. Zazen consiste simplement à s'asseoir et à transcender ses pensées.

### 2/ Shoshin- Tanza

Shoshin Tanza est supposée être la posture assise «naturelle» qui rend notre corps sain. C'est un aspect très important dans la pratique spirituelle ou religieuse, mais on oublie que le Bouddhisme est aussi basé sur l'harmonie du corps et de l'esprit. Par conséquent il ne faut pas négliger le point de vue physique. Shoshin-Tanza est l'explication physique de Zazen.

Le fait d'avoir un corps sain favorise la circulation énergétique, et de ce fait entraîne un bon fonctionnement du système digestif, musculaire et nerveux autonome.

### Une des clefs de la compréhension du bouddhisme passe par la connaissance du système nerveux autonome.

Le système nerveux autonome, bien connu des sciences médicales, se compose de deux systèmes indépendants et antagonistes : le système nerveux sympathique (ou adrénérgerique) et le système nerveux parasympathique (ou cholinérgerique). Nous remarquons parfois un état de tension ou de stress chez certaines



*Le Zendo est la pièce destinée à la pratique de Zazen*

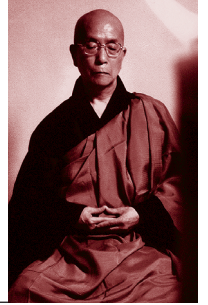
personnes. Cet état survient lorsque le système nerveux sympathique prend le dessus sur le système nerveux parasympathique. A l'opposé, nous pouvons parfois ressentir une sensation de paresse ou de déprime; cela provient alors d'une domination du système parasympathique.

Lorsque ces parties du système nerveux autonomes sont en équilibre parfait, nos pensées sont justes et on se sent bien dans notre corps. Ainsi si l'on souhaite être heureux et avoir une vie équilibrée, on doit s'efforcer de maintenir la balance au sein de notre





## Zazen, Voie de la posture juste



### 4/Tajo Ippen

Tajo Ippen se traduit par : « ne devenir qu'un ». Parfois, lors de la pratique de Zazen, on se rend compte que l'on est juste assis dans un état qui dépasse les pensées et la perception.

**Zazen est une action,  
et l'action est une identification  
de nous-mêmes dans l'univers**

En Sanskrit l'univers se nomme Dharma. Lors de la pratique de Zazen on peut s'identifier au Dharma. S'identifier au Dharma est la définition de l'illumination. C'est la raison pour laquelle maître Dogen nous recommande de pratiquer Zazen journalièrement.

Voilà ma simple explication de Zazen".

P.H. : En buvant ces paroles de Maître Gudo Wafu Nishijima, le Zazen se révèle plus qu'un simple état de relaxation. La pratique de Zazen est une réelle philosophie de vie à la recherche de la paix interne et du bien-être. Un travail sur la connaissance de soi et l'oubli de son Ego (image fictive reliée au phénomène de société).

**P.H.  
(traduction  
de Nathalie Huart).**

système nerveux autonome. Une des voies pour accéder à cet équilibre, s'obtient par la pratique de Zazen.

### 3/ Shin-Jin Datsuraku

Maître Dogen décrit également l'état de Zazen par Shin-Jin Datsuraku. Shin-Jin Datsuraku signifie « abandon du corps et de l'esprit », ce qui en d'autres termes peut se traduire par « aller au delà de son corps et de son esprit ».

Lorsque nous pensons, nous sommes conscients de la présence de notre esprit. Et lorsque nous percevons de

par nos sens, nous sommes conscients de notre corps. Mais lorsque nous agissons de manière spontanée, nous oublions notre corps et notre esprit. Si nos pensées nous influencent trop, nos actes et nos gestes perdent leur naturel et peuvent ne pas être appropriés.

Pour être sûr de prendre les bonnes décisions, nous devons mettre de côté « l'activité de penser et de ressentir ». Dans la religion Bouddhiste, cet état est appelé "état intermédiaire". En ce sens, la pratique de Zazen n'est rien d'autre qu'un exercice nous permettant d'agir correctement.



*Maître Gudo Wafu Nishijima  
et Pascal Huart*