



out d'abord créateur de modèles, maître orfèvre, sculpteur et peintre, Michel-Laurent Dioptaz entre à l'âge de 21 ans dans l'encyclopédie Quid comme un des pères du style Design ; mais très vite, constatant que les arts sont l'expression de «quelque chose» de plus important qu'eux-mêmes, il en vient à créer, un peu avant les années quatre-vingts, une méthode de développement personnel, le Trans-Art, prolongée, en 84, d'une technique transpersonnelle ou, plus exactement, trans-paradoxe, proche du Koan Zen, où il est question de résoudre les paradoxes entre ce que vit réellement le corps et la lecture que nous en avons. En 1990, toujours dans le même esprit, il crée des groupes

pour l'apprentissage et la compréhension du Yi-King à travers le vécu de la danse, des sons et de l'expression plastique.

Se rapprochant de la Tradition Zen tout en restant exceptionnellement original, il propose aujourd'hui à ses élèves une discipline à la fois nouvelle et immémoriale, basée sur la pratique de la sarbacane, discipline que Taïkan Jyōji Senseï, Maître fondateur de l'Ecole Rinzaï pour l'Europe et cinquième Dan de Kyudō, salua en la reconnaissant comme «un nouveau Dō, un nouvel outil de réalisation»*.

N'est-il pas étonnant qu'un objet aussi ancien que la sarbacane ne se soit jamais développé comme une discipline à part entière ?

Oui, d'autant que cet objet est non seulement très ancien, mais aussi toujours d'actualité, car tous les enfants du monde ne manquent pas de le réinventer.



MICHEL-Laurent DIOPTAZ

Bernard Klein, « Sarbacana le naissance d'un Dō », dans Tao-Yin, n° 11, novembre 1998, p. 5, p. 40-43, (ISSN 1277-4375)

(Pour + d'infos) :

Web: www.sarbacana.com

Et www.dioptaz.com



SARBACANA LA NAISSANCE D'UN DÔ

ENTRETIEN AVEC MICHEL-LAURENT DIOPTAZ

Propos recueillis par Bernard Klein

souffle, loin d'être violence, est une force semblable au coup de marteau du sculpteur, dont la puissance explosive jaillit d'un esprit qui caresse les formes du monde.

Ce jet du souffle n'est-il pas assimilable au Kiaï ?

Bien sûr ! Tout comme dans le Kyudo, le Kiaï doit être produit en même temps que le lâcher de flèche. Pour Sarbacana, il en est de même, et il ne peut en être autrement, car le Kiaï est le lâcher de flèche.

C'est le Kiaï qui dynamise la flèche. Sans ce Kiaï, pas de flèche ! Le tranchant du souffle comme celui d'une épée ! Aucun espace, aucune pensée, entre la prise de décision et sa résolution. Objectif, intuition, décision, action, liés en un seul souffle !

Concrètement, en quoi ce nouveau Dô contribue-t-il à la maîtrise du Chi ?

Ces flèches sont des jets de Chi. Or la qualité du Chi en nous est étroitement liée à la qualité de conscience glissée dans le souffle. C'est ainsi que l'on peut ressentir ce Chi, l'intensifier et le conduire par la connaissance et la maîtrise des souffles qui accompagnent les différents niveaux de conscience.



Le Chi dont on dispose a très exactement la qualité du type de vigilance qui l'éclaire. Ainsi, les façons de dynamiser le Chi sont identiques aux façons de dynamiser l'attention. Et là, plusieurs chemins sont offerts.

Pour projeter du concentré d'énergie hors de son corps, un jet de colère, par exemple, donne un Chi immédiatement puissant. Son efficacité est d'ailleurs si immédiate, qu'il peut être difficile, lorsque l'on a obtenu des résultats gratifiants par cette voie, de l'abandonner pour prendre le chemin de la vacuité, car la réalisation d'un Chi non dynamisé par l'agressivité peut demander, lui, beaucoup plus longtemps à mûrir.

Bien sûr, avec le Chi, on peut casser des planches ! Mais ce même Chi a fait pousser l'arbre dont on tire la planche que brise le guerrier pour sa démonstration...

Il me semble capital d'ouvrir le champ des énergies qui dynamisent la vigueur, et de ne pas en rester à exalter et se féliciter des résultats obtenus par les énergies d'agressivité et de compétition, exploitant seulement les Chi basiques de survie et de prédateurs. Et la pratique de Sarbacana, tout

comme celle de l'Aïkido, par exemple, ouvre à ces autres formes de Chi, à ces autres façons d'être au monde.

Comment ?

Ceci ne peut prendre son sens que dans la pratique. Le savoir sur le Chi ne sert pas à grand chose. Vouloir le libérer par la pensée l'entrave. En fait, nous n'avons pas à aider le Chi, c'est lui l'aide, lui le Guide. Nous n'avons pas à lui enseigner le chemin, c'est lui l'enseignant, lui le chemin. Nous n'avons pas à nous ouvrir de force pour l'accueillir, c'est lui la force d'ouverture. Le Chi ouvre la Conscience, et la Conscience ouvre le Chi. Eclairer le Chi de Conscience libère le Chi. Ainsi, transparadoxalement, c'est grâce au Chi que l'on contrôle le Chi.

Plus concrètement, toute personne ayant pris le temps d'observer les mécanismes de son souffle sait que chaque sentiment, chaque émotion, chaque état d'être sont accompagnés d'une respiration spécifique. Inversement, elle sait aussi que modifier son souffle permet de changer d'état d'être.

Bien sûr, tous les types de souffles peuvent projeter des flèches. Et l'on peut souffler des flèches dans toutes les

dispositions d'esprit. Mais l'on peut aussi constater que chaque état d'esprit n'a pas la même attitude face à la cible, et face à tous ces buts que l'on se donne à atteindre tout au long de l'existence.

Dans Sarbacana, souffler avec précision afin d'atteindre une cible induit un souffle d'attention qui vient, tout à la fois, du fond du corps et du fond de l'esprit. Ainsi, c'est tout naturellement que, face au but, la sarbacane réunit corps et esprit. Mais il faut, pour cela, que la force d'extraversion du jet de souffle résulte de la profondeur d'introversion.

Ce qui ramène à la notion de méditation !

On touche là à l'un des aspects essentiels de la pratique de Sarbacana : mettre en pratique, au cœur d'un acte décisif et radical, cette autre façon d'être au monde que révèle la méditation ; et amener aussi l'état de conscience induit par la méditation à pénétrer l'esprit du quotidien. Ce

face à face avec la cible reproduit la quintessence des conditions de la vie à chaque instant : choisir, décider, agir, mener à bien et ainsi de suite... mais tout cela, résolu cette fois-ci par l'intelligence du souffle.

C'est au cœur de la méditation que l'on produit nos flèches de souffle. Mais quel mode d'attention va jaillir à l'instant du jet ? Afin d'atteindre efficacement cette cible, ne va-t-on pas sursauter pour se glisser dans l'habitude des vieux modes d'efficacité ? L'état méditatif peut-il induire un acte pragmatique décisif sans se déchirer ? Le lâcher-prise va-t-il permettre une prise de décision ?

Chaque flèche de souffle traverse notre attention exactement là où elle se trouve, et le souffleur se voit tel qu'il est. A chaque jet, le souffle comprend, le souffle apprend, jusqu'à ce que le souffleur, la sarbacane, la flèche, la cible et l'espace environnant ne fassent plus qu'un.

* Diopaz-Ateliers : Sente des chants d'oiseaux - 7 rue de la Forêt - 78570 Chanteloup les Vignes - Tél. : 01 39 70 74 92. Fax : 01 39 70 30 97.

A LIRE

Sarbacana - Editions Le Souffle d'Or.

Quand on observe le petit d'homme, nos ancêtres aborigènes ou nos cousins les singes, on constate que la découverte de l'objet ou l'invention de l'outil passent autant par le toucher de bouche que par celui des mains. En ce sens, la sarbacane peut être considérée comme un geste du souffle, créant l'outil.

Alors, il est effectivement étrange que cet outil, qui est l'expression même de la conscience de l'énergie du souffle, ne se soit pas encore imposé comme un auxiliaire idéal dans les disciplines et les sports réclamant la maîtrise du souffle, la maîtrise du Chi (ou Ki). Il est pourtant évident que ce lancer de souffle est aussi essentiellement humain que courir, sauter, lutter, danser, tirer à l'arc ou lancer le javelot... Il est également surprenant que la sarbacane, étant constituée d'un trou de vide, d'un simple canal traversé par un souffle vital, n'ait pas émergé, en tant que représentation de la vacuité, dans des enseignements traditionnels tels que le Taoïsme, le Tch'an ou le Zen...

Car, si la sarbacane semble apparaître dans une dynamique phallique, c'est l'esprit de la matrice qu'elle enseigne, par son vide. Autrement dit, son Tai Chi est masculin au dehors, et féminin au dedans.

Mais le souffle semble bien être l'élément essentiel de cette discipline ?

Tout à fait ! Le souffle, c'est la vie. La sarbacane, par son jet de souffle est l'expression même de cet élan vital, un jet de vie. Mais tout comme la vie doit être éclairée de conscience, Sarbacana consiste à éclairer chaque flèche de souffle de notre plus fine attention.

Cet aspect entendu, il faut avant tout considérer les mécanismes du souffle, et plus particulièrement l'expiration, car c'est l'endroit où la sarbacane nous est comme instinctive.

La pratique de Sarbacana se révèle en effet extraordinairement efficace pour cultiver cette expiration ; et ceci d'autant plus que j'ai défini le calibre de ces sarbacanes, le poids et la forme de ses flèches, de telle sorte que l'on doit produire des expirations ventrales très puissantes, celles que l'on nomme en kinésie respiratoire des V.E.M.S. (Ventilation Expiratoire Maximum par Seconde).

Une VEMS est obtenue en expirant le plus rapidement possible, par la bouche, la totalité du contenu des poumons. Cette expiration puissante se réalise par une poussée très rapide du diaphragme vers le haut.

Chez la plupart des gens, la zone diaphragmatique est bloquée pour des raisons psychologiques, émotionnelles ou culturelles, et cette fonction endormie se trouve compensée par un autre mouvement, placé à l'opposé, dans les épaules qui, dès lors, sont utilisées comme une sorte de diaphragme à l'envers.

Ainsi, pour remplir ses poumons d'air, au lieu de descendre le diaphragme, on remonte les épaules. Et pour les vider, on descend les épaules au lieu de remonter le diaphragme. Or, ces deux dynamiques n'induisent pas seulement des mouvements physiques contraires, mais aussi des états d'êtres diamétralement opposés. Alors que la descente du souffle dans le ventre développe paix, calme, sérénité et équilibre, sa remontée dans les épaules engendre peurs, craintes, violences, agressivité et autres tensions de déséquilibre. Alors que l'une de ces respirations installe la personne toujours plus profondément dans le confort de son centre, de son Hara, l'autre la fait basculer dans un mal-être existentiel.

Il y a donc bien une dimension thérapeutique, dans cette

pratique qui veut rétablir la respiration diaphragmatique ? Naturellement, et pour bon nombre de raisons ! Il serait d'ailleurs intéressant, par exemple, que des personnes compétentes explorent les possibilités offertes par l'aspect ludique de la visualisation de l'expiration, dans la rééducation des enfants asthmatiques.

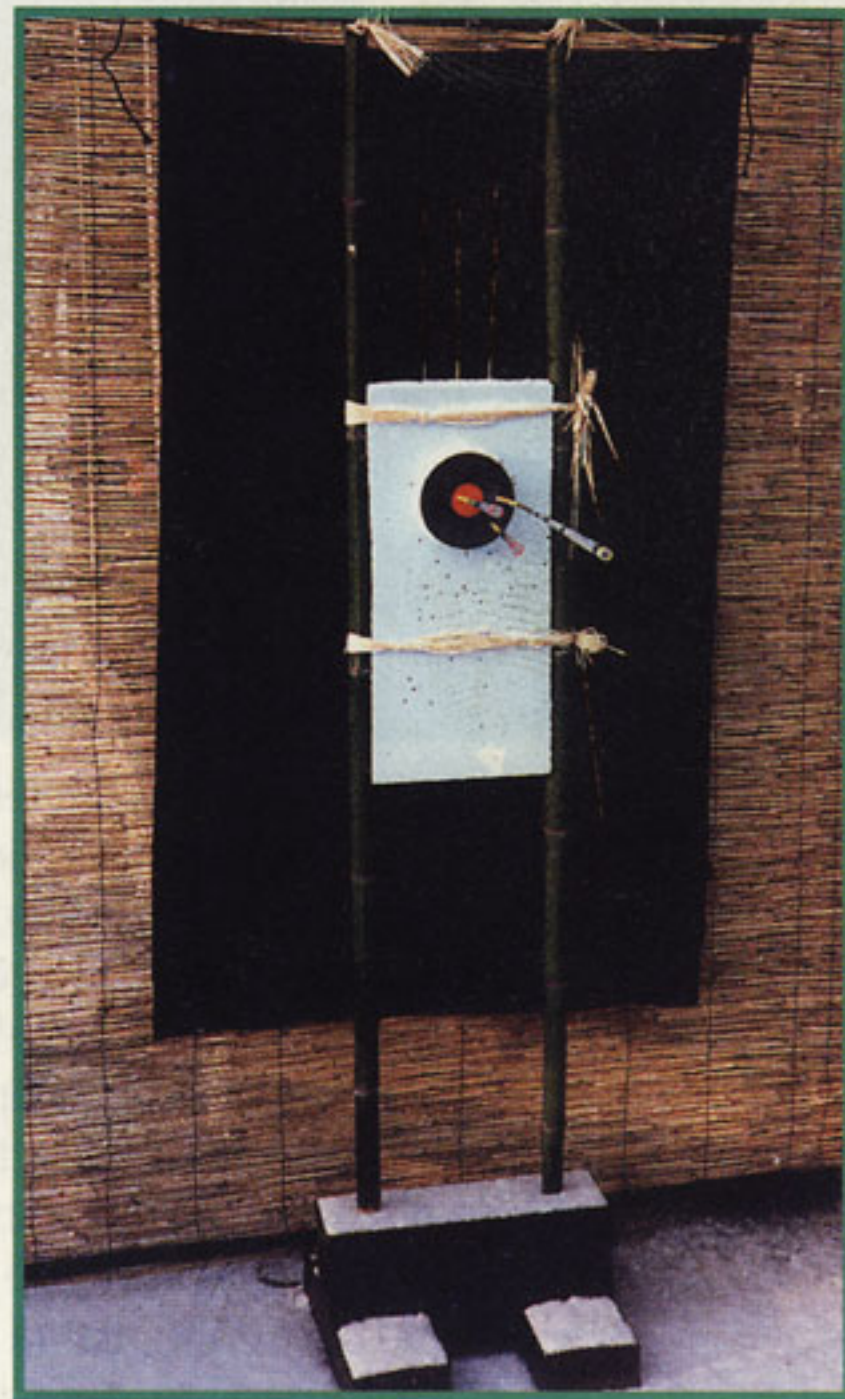
Le sevrage tabagique peut lui aussi être étudié. La sarbacane et la cigarette présentent certaines similitudes intéressantes ; elles sont toutes deux placées entre les lèvres et traversées de souffle. Mais là où le fumeur inspire des scories, le sarbacaneur, lui, expire les siennes. Dès lors, pourquoi ne pas envisager la possibilité de remplacer le besoin de fumer par cette pratique ?

Cependant, actuellement, on abuse de l'emploi du mot thérapie, un peu comme si les sciences humaines ne concernaient que l'homme malade. Les thérapies sont indispensables, bien sûr, pour le sauvetage des individus ; mais l'aventure humaine ne s'arrête pas là. On ne peut considérer la maturation de l'humain comme la résolution d'une pathologie. Retrouver et se poser dans le centre de son être est bien plus qu'une thérapie ! Mieux vaut parler d'une science de l'homme sain, même si ce centrage résout naturellement ce que nombre de thérapies se donnent pour finalité.

Le jet de Sarbacana est généré par une fulgurance du souffle qui prend naissance au centre du corps, en un même lieu, dans un même ensemble musculaire, que les chants et les rires. J'insiste pour qu'on voit là une des raisons pour lesquelles cette espèce d'éternuement de santé permet une véritable catharsis.

L'énergie de ce jet de souffle n'est pas issue de la libération d'un verrouillage musculaire, comme dans le tir à l'arc, par exemple. Le jet de la sarbacane

doit jaillir d'une inspiration profonde et détendue, comme celles produites lors d'une méditation. Et c'est dans la coulée de cette paisible inspiration que, tel le saut d'un poisson dans le miroir d'une eau calme, se produit le bond des muscles abdominaux, et que jaillit le cri de silence. Un jet de silence pointu, dont le cri est la flèche ! Un éclair de souffle dans le ciel bleu de la respiration !... puis la respiration reprend son rythme paisible, profond et régulier. On est ici aux antipodes de l'agressivité. La percussion du



Viser en plein coeur du présent

Cercles concentriques de la cible... comme des ronds figés dans l'eau du temps...

Comme un effet qui attend sa cause, ces ronds dans l'eau attendent... l'exact impact qui va les engendrer.

Intuition fulgurante du souffle, la flèche traverse l'instant en plein centre, elle frappe au coeur du temps, en plein coeur du présent.

Présent ! Perpétuel lieu d'impact de la vie.

Flèche en cristal de souffle,

Dard affûté d'air, poli par la respiration.

Sarbacana, acupuncture de l'esprit, qui pique son aiguille de souffle dans l'axe du monde, en l'exact point du présent,

exact point de présence,

juste à l'articulation de conscience entre le vouloir faire et le lâcher prise.

C'est alors que viser sur un point précis devient comme viser en plein milieu du ciel, en plein centre de l'infini.

Fini - Infini : un même centre, une même respiration

