

Mémoire de fin de formation
Qi Gong et Méditation

Les Temps du Corps
2019 - 2022



Lignes de vie - Pierre Chaveau

Chemin faisant...

Denise Laborde Prévôt

Biographie succincte

- 1960 - Denise Laborde : naissance sur la Côte Basque
- 1966 - Pratiques musicales et instrumentales...
- 1975 - Démarrage de pratiques corporelles...
- 1981 - Passage d'études de sciences à études de musique contemporaine
- 1987 - Rencontre de Christine Dormoy metteur en scène et démarrage de la Cie Le Grain
- 1988/2014 - Cie Le Grain : créations, tournées nationales et internationales
- 1998 - Naissance de mon fils Jean : me recentrer sur Bordeaux
- 2001 - Rencontre avec le Dr Josette Barry à Bordeaux
- 2003/2022 - Naissance de l'association Yang Sheng et collaboration avec Josette Barry
- 2009/2017 - Différentes collaborations artistiques, créations et tournées régionales.
- 2010 – Accident : quasiment une année hors circuit
- 2011 - Reprise de mes activités artistiques et pédagogiques. Transmission voix/méridiens
- 2020 - 60 ans : une fête, et confinement
- Depuis - Accueillir un nouvel équilibre

Sommaire

Biographie succinte	p 2
Introduction	p 6
1. D'où je viens	p 9
En chemin depuis l'enfance	p 10
En résonance par la musique et le mouvement	p 11
En résonance avec les lois physiques de l'univers	p 12
En résonance avec mon incarnation	p 13
L'opportunité de la formation	p 14
Mon état d'esprit, mon état émotionnel et physique	p 14
2. Xing Qi Shen : au présent des trois années de formation	p 16
A Les pratiques : une dynamique de vie	p 17
– 1ère année : Xing / Corps	p 18
– 2è année : Qi / Souffles	p 26
– 3è année : Shen / Conscience	p 34
B. La vie : une pratique dynamique	p 39
Résonances dans ma vie quotidienne	
3. Pédagogie et formation	p 48
4. Comment je continue...	p 53
Comment s'inscrit le Qi Gong dans mes domaines de vie ?	
Aujourd'hui : pratiquer, vivre, chanter, jouer, transmettre	p 54
Et demain... Perspectives : pratiquer, vivre, association Yang Sheng, écrire, créer	p 59
Bibliographie	p 64
Remerciements	p 65
Photo	p 66

*« Caminante, son tus hellas el camino,
y nada mas ;
caminante, no hay camino, se hace camino al andar. »*

Antonio Machado Caminante (in Proverbios y Cantares)



Lignes de vie - Pierre Chaveau

*« Voyageur ce sont tes traces qui forment le chemin, et rien d'autre. Voyageur, il n'y a pas de chemin,
le chemin, on le trace en marchant ». Antonio Machado Caminante (in Proverbios y Cantares)*

vie
eau
hier
étang
source rive
s'étend
rebond
ris

dis
rivière
bond
eau si vive
nue
coule
déboule
suis
sa
pente

*frémissant bouillonnement
déversement
torrentueux
fracas*

ligne droite sinueuse

transformation calme

*sans
jamais
perdre*

*sa
nature*

essentielle

Introduction



Lignes de Vie - Pierre Chaveau

*« Si loin que vous alliez, si haut que vous montiez,
il vous faut commencer par un simple pas. » Shitao*

dans Propos sur la peinture du moine Citrouille-amère

Une nouvelle page s'ouvre, blanche.

Je suis à nouveau débutante. Dans une formation que je devine primordiale, essentielle pour moi. J'y vais avec joie et enthousiasme, l'enthousiasme de relier, relier, relier. Des liens se tisseront sans doute ou peut-être avec mes autres lieux de savoirs et d'expériences.

Si je suis là, c'est une suite logique, après une vingtaine d'années de pratique au sein de l'association Yang Sheng à Bordeaux. Année 2003 : créée par le Dr Josette Barry, acupunctrice et chercheur à l'Association Française d'Acupuncture, Yang Sheng propose un travail de conscience corporelle en lien avec la médecine chinoise. Prévenir plutôt que guérir. J'y refais le chemin de ma propre verticalisation, alliant la respiration, le mouvement et l'intention, pour me trouver debout, entre ciel et terre, dans une verticalité juste. Prête.

Ma présence aux Temps du Corps en 2019 entre aussi en résonance avec trente années de création passées sur scène à titre professionnel, où la respiration, plus ample que moi, me relie, en tant qu'artiste, à plus grand que moi-même. Une résonance aussi avec mon enfance où, jeune instrumentiste de neuf ans, je goûte, en concert, en répétition ou à la maison, la joie de cette danse du dedans qui s'exprime jusqu'au bout de mes doigts, jusqu'à me mettre parfois en mouvement en jouant, prémises de ce que serait mon métier plus tard.

J'ai 59 ans et je démarre cette formation. Trop vieille ? Non, non ! En fait, pas du tout ! A 99 ans, mon père était toujours en projet. J'ai encore de la marge.

Je tente dans ce mémoire un regard transversal sur les résonances de cette formation Qi Gong et Méditation aux Temps du Corps, avec les domaines de ma vie personnelle, professionnelle - artistique et pédagogique - et ma pratique de Yang Sheng avec le Dr Josette Barry. Je choisirai aussi de m'attarder sur quelques expériences personnelles durant ces trois années. Ces résonances sont souvent de l'ordre de la confluence et je vais essayer d'affiner ma perception, afin de la traduire en mots.

Pour écrire, la linéarité me résiste, l'énergie émotionnelle me déborde. Une énergie aux mille facettes qui jaillit, vibrante, gaie, pensive, triste, enthousiaste, en colère, impatiente, lente, vive, laborieuse, légère, drôle, sérieuse, patiente, douloureuse, vagabonde, volcanique, attentionnée, intimidée.

J'ai l'intention, par ce mémoire, d'offrir un reflet prismatique de mes trois années de formation aux Temps du Corps, reflet dont la source prend souvent racine bien en amont, dans ma vie.

1. D'où je viens



Lignes de Vie - Pierre Chaveau

« Pour aller où tu ne sais pas, tu dois passer par où tu ne sais pas »

Jean de la Croix

En chemin depuis l'enfance

Je peux considérer que mon chemin vers la pensée de la Médecine Traditionnelle Chinoise, puis vers Les Temps du Corps, commence dès l'enfance.

Consciente, enfant, puis adolescente, d'être « entre ». Entre le petit et le grand. Entre les fourmis que j'observais dans leurs incessantes processions laborieuses et les formes évocatrices, changeantes, éphémères des nuages. Entre le ciel et la terre. Entre le haut et le bas. Entre le macrocosme et le microcosme. Entre l'infiniment grand et l'infiniment petit. Entre l'invisible.

De 5 à 17 ans. L'invisible, l'inaudible, l'impalpable, la vie au-delà de ce qu'on voit, entend, touche : sous terre toute cette vie que je ne peux pas voir ; face à l'océan, où, collégienne, j'aime aller méditer, accueillir le vent et les embruns, j'imagine l'Amérique, à latitude équivalente, vivante, en face. Et aussi l'univers ? La révélation, l'intuition, que ce n'est pas parce que je ne vois pas, que je n'entends pas quelque chose, que ça n'existe pas. Face à l'infini, la distance m'empêche d'accéder au vivant invisible. Est-ce qu'on peut s'affranchir de la distance ? C'est quoi la réalité ?

Cette conscience que j'étais là, toute petite face à l'immensité, et pourtant si grande et si présente dans mon intériorité ? Que je ne voyais pas et n'entendais pas forcément tout ce qui vivait, tout ce qui vibrait. Question d'ouverture ? L'espace et le temps existaient-ils en soi ?

Je garde en moi l'empreinte très forte de ce paysage inaugural dans lequel je m'inscris, je m'enracine, et qui, dans ses six directions, m'accompagne, tel quel ou transposé, chaque jour de ma vie :

- entre *l'arrière* constitué par l'appui solide qu'offrent à mon dos les montagnes des Pyrénées plongeant dans l'océan, et *l'avant* avec l'infini de l'océan
- entre le *haut*, le ciel et le *bas*, la terre
- entre la *gauche* et la *droite*, comme un écho, en agrandissement de mes propres bras : les deux langues de terre qui dessinent la baie de Saint Jean de Luz-Ciboure, ou à peine plus loin, celles de l'Espagne et de la France, bras de terre basques, contenant, protecteurs, enrobants.

Quelques années après, au moment de passer le baccalauréat, comme un clin d'oeil, la question de l'homme entre ciel et terre, entre l'infiniment grand et l'infiniment petit, est toujours là, présente et ravivée par ce texte des Pensées de Pascal que j'ai eu à commenter à l'oral de l'épreuve de français, et dont voici un extrait :

« Tout ce monde visible n'est qu'un trait imperceptible dans l'ample sein de la nature. Nulle idée n'en approche. Nous avons beau enfler nos conceptions au-delà des espaces imaginables, nous n'enfantons que des atomes, au prix de la réalité des choses. C'est une sphère infinie dont le centre est partout, la circonférence nulle part... Qu'est ce que l'homme dans la nature ? Un néant à l'égard de l'infini, un tout à l'égard du néant, un milieu entre rien et tout. Infiniment de comprendre les extrêmes, la fin des choses et leur principe sont pour lui invinciblement cachés dans un secret impénétrable, également incapable de voir le néant d'où il est tiré, et l'infini où il est englouti ».

Etre au monde, voir, écouter, lire au-delà du visible, flirter avec l'inaudible, l'invisible : une attitude dans la vie ? Dans l'art ? Et l'art : une manière de s'inscrire dans la vie, en ce monde, en lien avec l'invisible, l'indicible ? L'impalpable ? Les sciences pour sonder l'univers et essayer d'atteindre l'inatteignable, la part de mystère de la vie ? Quel métier choisir ? C'est une période où je suis submergée par tous ces questionnements.

En résonance par la musique et le mouvement

Je joue d'un instrument de musique depuis l'âge de six ans. J'ai goûté à la liberté du geste, la sensation que ça dansait en moi depuis un centre et que ça allait jusqu'au bout de mes doigts. Cela donnait, au fil des années, avec la maturité, un souffle, à la musique que je jouais, aux phrasés menés grâce à l'énergie de mes doigts à la fois légers et vigoureux, de mes poignets souples ou suspendus reliés par les coudes et les épaules jusqu'à l'ancrage de mes omoplates, eux-mêmes reliés à mon cœur, reliés à mon âme, à ma sensibilité. Depuis le centre du cœur, depuis le centre du ventre. Jouer et bouger en même temps, oui, pourquoi pas ? C'est ce qui me vient naturellement.

Peut-être aussi une forme de méditation en musique, quand je jouais, seule, à la maison et que je régulais ainsi mes émotions par la vibration de mon instrument.

Et sur scène, ce sentiment indéfini ou cette expérience d'un grand souffle animateur qui passait du dedans au dehors, de l'intérieur vers l'extérieur, de la profondeur vers la périphérie. Ou qui nourrissait l'intérieur, ou alors abolissait les frontières du corps.

Peut-être, sans savoir la nommer alors, la sensation du Qi quand c'était moi - ou plus que moi - qui jouais, qui m'exprimais sur scène, quand ça coulait, fluide. Ce souffle passait à travers moi, présence irradiante depuis mon axe, mes centres. Etre traversée est un état vibratoire qui est perçu comme une présence charismatique, magnétique, par le public. Présence ouverte qui irradie d'un centre vers la périphérie, de soi vers le public, comme une offrande en partage.

En résonance avec les lois physiques de l'univers

Le temps, l'espace, l'attirance pour le mystère de la vie et de l'univers, me font finalement aller sur les bancs de l'université, inscrite en sciences physiques et mathématiques, pour me destiner à la recherche des mystères de l'univers et de la vie. Et mon âme qui vibre à la lecture de la poésie et à la musique, est un jour touchée, au cours de l'étude des fonctions mathématiques, par quelque chose de ce parfum mystérieux de l'univers : une sorte d'émotion métaphysique par les mathématiques ! Ce moment-là, je m'en souviens : toute jeune, face à l'expansion de l'univers en équation, poussière d'étoile incarnée à une certaine fréquence, et perle du grand collier qu'est l'humanité, le vivant.

La fascination des questionnements de mon enfance ou de mon adolescence reste vive, et par ces études, l'occasion m'est offerte d'appréhender l'univers et le vivant, avec les outils de la physique quantique et de la chimie moléculaire. Considérer le vide. Considérer le « Entre ». Cela augmente ma conscience et ma connaissance entre ce qui se révèle, se dévoile, advient, les corrélations entre une partie des mathématiques, la musique, la nature, l'univers. La spirale et la vie : qu'est-ce qui anime, insuffle la vie ? Qu'est-ce qui m'anime ? C'est quoi, la vie ? La spirale de mes expériences et de mes questionnements continue et me dévoile, par bribes, de nouveaux pans.

Et ce n'est qu'une étape, car les circonstances de la vie m'offrent l'opportunité de me consacrer à la scène : avec des études en musique contemporaine, transversalité des arts et pédagogie de la créativité, formation singulière de l'Université de Pau et des Pays de l'Adour, sous la direction de Guy Maneveau et Marie-Françoise Lacaze.

Un nouveau domaine de recherche s'ouvre à moi, relié avec le précédent, à un autre niveau. J'y rencontre le metteur en scène avec qui je démarre en 1987-1988 ma vie artistique professionnelle. Christine Dormoy et la Compagnie Le Grain.

En résonance avec mon incarnation

En 2003, mon médecin acupuncteur, le Dr Josette Barry, crée à Bordeaux l'association Yang Sheng, où elle propose des ateliers de conscience corporelle et médecine chinoise. Elle y fait le lien entre l'éducation occidentale de la conscience corporelle et l'apport de la pensée chinoise dans la compréhension du vivant. Elle a, au préalable, travaillé une trentaine d'années avec le psychomotricien bordelais, Jacques Garosse. Le travail proposé à Yang Sheng se situe en amont du Qi Gong. Refaire le chemin d'une verticalisation juste pour être prêt à accueillir un enseignement du Qi Gong, par exemple, avec une bonne conscience de son axe. Outre les ateliers bordelais, elle mène et édite des recherches au sein de l'AFA, Association Française d'Acupuncture, et écrit pour nous, ses élèves, « Les Cahiers de Yang Sheng », en trois volumes.

J'arrive la première fois à son cabinet avec ma propre recherche, en tant que chanteuse, sur la respiration physiologique et celle de la phonation, en considérant les qualités spécifiques de l'inspir et celles de l'expir, l'ouverture d'espaces intérieurs. Je me questionne sur l'inspiration physiologique, persuadée intuitivement qu'un lien peut être établi avec l'inspiration artistique, l'inspiration du jeu, du mouvement, l'inspiration de la vie. Pour peu qu'on ait l'intention d'accueillir tout cela.

J'ai lu les ouvrages de Marie-Louise Aucher, travaillé avec ses disciples, et commencé à m'intéresser sérieusement aux méridiens d'acupuncture où sont inscrites, dans le corps, les lois de la nature. Je découvre les six grands méridiens d'un point de vue archétypal avec le livre « L'homme et ses symboles en médecine traditionnelle chinoise » de Jean Marc Kespi, que j'ai rencontré par l'intermédiaire de Josette Barry. Et cela, justement, m'inspire un changement important dans ma manière d'aborder le travail de la voix, pour ma propre pratique et pour une transmission à des artistes, puis à un public plus large. Je me forme en outre pendant six années à la médecine chinoise pour élargir mes capacités d'accueil et ma compréhension de cette pensée si inspirante.

Connaissant ma sensibilité et mon émerveillement au sujet des méridiens et des liens qu'ils instituent dans le corps, où s'ancre la voix, Josette Barry m'invite, dès la création de Yang Sheng, à la rejoindre, pour poursuivre mes recherches lors de la pratique d'exercices reliant mouvement et respiration. Lorsque je sors des ateliers, mon corps est prêt pour le chant, il est un corps chantant. J'attribue cet effet à l'ouverture des espaces internes.

Petit à petit, Josette me confie l'animation des groupes pendant ses déplacements pour des colloques de recherche, puis nous co-animons des stages voix, en lien avec la pensée de la médecine chinoise.

L'opportunité de la formation

C'est Josette Barry qui m'a parlé des Temps du Corps. Nous y sommes venues toutes les deux faire un premier stage des Six Sons Thérapeutiques, au début des années 2000.

Le précieux travail de Yang Sheng nous permet de refaire le chemin de la verticalisation, selon le développement psychomoteur du nourrisson. Mais une fois debout, avec une bonne sensation de l'axe, que fait-on ? On chante, on danse, on joue, on vit, on fait du Qi Gong ! C'est dans cette idée jubilatoire de continuité du travail avec l'axe en mouvement, et dans l'une des branches de la médecine chinoise, le Qi gong, que j'ai fait ma demande pour entrer dans la formation de Qi Gong et Méditation aux Temps du Corps auprès de Maître Ke Wen et de son équipe.

Mon état d'esprit, mon état émotionnel et physique

J'arrive avec la conscience de mon axe, de ma respiration, de l'ouverture de mes espaces intérieurs, l'habitude du mouvement en tant que musicienne, chanteuse, comédienne du théâtre musical lyrique contemporain, un certain rapport à la vibration, à la beauté. Et quoi d'autre ?

J'arrive avec mon corps : toujours joyeux, vivant, souple, mobile, sur scène, mais alourdi, douloureux parfois, et en plein vieillissement dans la vie quotidienne. Avec un hiatus qui s'accroît d'un corps de « vie professionnelle-vie quotidienne » et que le confinement n'arrangera pas.

J'arrive avec l'envie d'apprendre, de découvrir et j'ai confiance dans la qualité de l'enseignement, ici, aux Temps du Corps.

J'arrive avec cette question : mais concrètement c'est quoi, c'est comment, le Qi, dans le corps ? Sans savoir encore que j'allais reconnaître certaines de ses manifestations a minima dans mes pratiques artistiques.

J'arrive aussi avec cette révélation en tryptique, reçue un jour, dans une forme de méditation spontanée. Je vois ma vie, entre les bras de la baie de Saint Jean de Luz-Ciboure, adossée à la montagne (ma montagne sacrée ?), face à l'océan et à l'infini, avec tous les questionnements de l'esprit que j'ai évoqués précédemment. Puis je vois ma vie dans les théâtres, entre Cour et Jardin (gauche droite), entre le plancher et les cintres (haut bas), adossée au mur du fond face au public (arrière avant). Le public, plongé dans le noir, forge l'appivoisement de l'infini de mes émotions durant ma vie professionnelle. Enfin, ce même schéma, une troisième fois, mais incorporé cette fois-ci : adossée à moi-même, mes omoplates ancrées vers mes reins, consciente de mon Tai Yang, mes deux bras prêts à embrasser la vie ou à en assumer les épreuves. Me voilà prête pour la transmission, le chant, la création, l'infini des possibles, entre ciel et terre, inscrite dans les six directions.

Avec cette image de ma vie déclinée trois fois, j'ai conscience de faire le chemin qui me conduit à travers les étages de l'esprit, de l'émotionnel et du physique.

J'arrive à la formation : le programme des trois années est décliné en Xing, Qi, Shen. Joie pure. Je pressens déjà des résonances.

2. Xing Qi Shen : au présent des trois années de formation



Lignes de Vie - Pierre Chaveau

Pendant trois ans, j'ai intégré le vocabulaire de Maître Ke Wen et des enseignants des Temps du Corps. Il se mêle à celui dont je disposais en arrivant au début de la formation, pour créer une alchimie d'assimilation à tous les niveaux (corps, émotion, esprit). Ce qui suit illustre ce propos de manière non exhaustive et me permet d'intégrer petit à petit toutes les notions reçues. Même si j'ai conscience d'en avoir pour toute la vie, il est bon de déposer tout cela sur papier, comme un bornage sur le chemin, puis d'interroger plus profondément mes expériences. Bien que Xing, Qi, Shen soient indissociables dans la pratique, je les ai ici dissociés en trois années, pour revivre l'effet de spirale que j'ai ressenti.

A. Les pratiques : une dynamique de vie

« S'améliorer sans cesse » Confucius

Corps Souffle Conscience, c'est parti ! J'entre dans la salle, nous sommes nombreux, très nombreux. C'est nouveau pour moi un si grand nombre de personnes réunies pour travailler ensemble. Un vrai bain d'inconnu.es, avec qui commence ce voyage.

Première année : Xing / Corps

La première année cible la structuration du corps par le biais des 20 Mouvements de Maître Ke Wen, des 8 Brocards de soie et de la posture de l'Arbre. Mon corps se met au travail, conscient de son axe, mais dans la découverte de tout ce qui nous est offert. Les mouvements s'enchaînent dans une extrême lenteur parfois : grands, lents, suspendus. Conduire l'énergie par le mouvement.

Je m'inscris dans le vide médian, dès le premier mouvement « Le Ciel et la Terre communiquent ». Je suis une création humaine entre Ciel et Terre. J'embrasse l'espace, en étant centrée, enracinée dans la Terre et suspendue au Ciel. Je reconnecte avec ces sensations du « Entre » et ce paysage de mon enfance que j'ai décrits plus haut, face à l'océan, face à l'infini. Grâce à cet imaginaire, je peux amplifier mon mouvement et prendre pleinement ma place. Ces paroles de Shitao parlant du bambou m'accompagnent : « intime du sol, racine des nuages ».

Le souvenir des forêts et leurs essences dilate mes narines qui accueillent l'air et ouvrent des espaces intérieurs. Je connecte les 20 GI. Accueil des parfums. Ying Xiang. Accueillir l'inspir. Accueillir la vie ! Mes perceptions s'agrandissent. La respiration alliée au mouvement relie le dedans et le dehors. Au passage, une petite pensée pour la voix qui surfe sur cet air et va s'exprimer à l'extérieur.

Je reviens toujours à ce premier des 20 Mouvements qui contient tout, ce mouvement d'accueil et d'inscription dans la vie. C'est un mouvement que mon être appelle tous les matins comme une mise en route, une ouverture à l'extérieur, un accordage entre le dedans et le dehors, pour démarrer la journée. Pour démarrer un travail.

Comme un rappel du troisième volet de mon tryptique de vie cité plus haut, je sens l'inscription de mon corps dans les six directions avec un haut, un bas, un avant, un arrière, une droite et une gauche, quand il s'agit de « Tirer l'énergie en ouvrant et en fermant ». L'intérieur de mon corps se dilate globalement et simultanément dans ces six directions. Depuis mon Dan Tian, depuis mon bassin, ce centre d'où tout part et où tout revient, depuis le centre vers la périphérie, au-delà de mes propres limites.

Je sens le soufflet de mon être entre Ciel et Terre, entre mon intériorité et le monde extérieur. Je respire avec l'univers, dans l'unité. Ce mouvement, précisément, m'a fait ressentir l'expression du Qi en moi. Je me suis dit : « Ah c'est ça ! ». C'est tout simple et j'ai déjà éprouvé cela dans la vie parfois, sur scène très souvent. Pratiquer ce mouvement me procure une vraie joie.

Le soufflet, c'est celui de la continuité dans l'alternance du Yin Yang. Je le perçois dans le mouvement « Yin et Yang communiquent ». C'est le mouvement de la vie en moi, autour de moi, qui résonne avec tous les mouvements complémentaires et continuent alternés (la nuit /le jour, le flux /le reflux de l'océan...). Mon corps avec sa colonne vertébrale, sa « colonne céleste », s'érige, se connecte avec le Ciel par Bai Hui, avec la Terre par le sacrum et Yong Quan. Mon regard voit loin, au dehors, mais au-dedans aussi. Je contemple, de l'intérieur, à chaque instant, avec ce que je suis, avec mes émotions, mes tensions, comme une méditation en mouvement. Petit à petit, je ne m'attache plus au mouvement musculaire, mais je cherche la qualité du geste vivant. Les postures, les gestes précis, les respirations, conduisent la circulation du Qi dans mon corps. Je chasse profondément tout ce qui me gêne en allant jusqu'au bout de mes mains, de mes doigts. La répétition d'un même geste, dans une expérience toujours renouvelée, m'offre le temps de chercher le relâchement dans la verticalité. Je trace des canaux d'irrigation pour que les souffles s'écoulent à travers mes muscles, mes tendons, mes tissus.

Contempler, écouter mon corps, « corps global ». Vigilance, présence, calme, forment peu à peu l'essence de ma pratique. Avec la conscience, à chaque instant, de cette force qui se manifeste et grandit petit à petit à l'intérieur, dans la douceur, la puissante douceur. Continuer à contempler, embrasser les tissus et lâcher. Tout est relié. Les tissus trouveront une nouvelle circulation. Je goûte la transformation en train de se faire, l'apaisement, et je développe encore et encore cette conscience globale qui va vers l'intérieur et en même temps vers l'extérieur. Je goûte aussi à cette grande liberté du calme dans la conscience profonde. Le corps résonne dans ce silence du calme. Le mouvement des bras se fait tout seul. Ils s'élèvent, portés par l'air. Un va-et-vient qui pourrait durer. Une respiration à l'infini. Kai He.

Temps

Suspendu

Soufflet

Conscience crée

Vibrant

Vivant

l'Instant

« Le feu et l'eau s'harmonisent » m'offre l'expérience et l'empreinte de ce que Shaoyin inscrit dans mon corps, entre Reins et Coeur. Confiance en mon for intérieur et apaisement du feu de mes émotions. Je relie le haut et le bas de mon corps, je prends appui sur ma force, je recueille l'eau précieuse et bénéfique. Instant de poésie. Utile aussi. Invitation à plus de calme, de sérénité : j'applique assez rapidement certains mouvements à des situations de ma vie quotidienne et je trouve cela très efficace.

Ici et maintenant, mon corps est un lieu de transformation. J'incorpore un à un les mouvements de Qi Gong. Mes perceptions internes me révèlent que l'énergie va jusque dans les tissus en profondeur. Il est important que je m'offre ce temps qui intensifie en moi la voie de l'intériorité et affine mes perceptions. Je travaille tous les jours.

Pour peu que je lâche prise et que j'accepte de descendre aux postures, je traverse la posture au-delà des douleurs ou des tremblements qui parfois s'emparent de moi. Les souffles tentent de tracer leur chemin dans mon corps quand je dois « Pousser la montagne Hua ».

Traverser la posture comme je traverse les difficultés dans la vie, dans la rectitude souple de mon axe, en ouvrant des espaces à l'intérieur par la respiration abdominale profonde : ainsi s'opère la transformation. Je pense alors à Valère Novarina que j'ai interprété sur scène et qui développe magnifiquement, dans sa « Lettre aux acteurs », ce moment de descente aux postures, ce corps à corps avec le souffle, les muscles, les organes...

Dans le relâchement des articulations, j'ouvre les espaces internes de mon corps, j'écoute et je ressens la connexion entre chaque articulation, épaule, coude, poignet, hanche, genou, cheville. J'étire l'espace intervertébral, ce qui permet une rotation sécurisée. C'est une découverte que j'ai intégrée dans ma vie quotidienne. Tourner ainsi dans l'ordre les lombaires, les dorsales, puis les cervicales, débloque ma nuque. Je regarde derrière sans effort. Je travaille la torsion. Je retrouve une mobilité perdue depuis un accident en 2010, j'acquies un regain de confiance, quand je sens s'éloigner les dangers de blocages ou contractures intempestifs.

J'équilibre mes émotions avec l'enracinement. « Enraciner, c'est juste connecter profondément ». Je trouve la communication, le contact avec le sol. Quand je suis debout, le contact se fait par le bassin jusqu'aux pieds avec Yong Quan, et quand je suis assise, le contact se fait par le bassin et le périnée avec la respiration abdominale. Dan Tian et Ming Men ouverts.

« Déplacement du vide au plein » et « Dessiner le soleil et la lune » m'entraînent à percevoir et favoriser la traversée du vide et du plein dans chaque articulation (chevilles genoux hanches). Le déplacement du Qi à l'intérieur des articulations crée la relation d'une jambe à l'autre. Je sens et guide le vide et le plein par mes jambes, l'ouverture et la fermeture par le tronc.

Pour « Capter l'énergie » en position du cavalier Ma Bu ou « Pousser la montagne Hua », je garde mon axe, ma verticalité et je lâche le coccyx, au début et pendant tout le temps nécessaire. Je ne cherche pas à faire la posture tout de suite, je la laisse venir, petit à petit, dans la confiance du relâché et de ma verticalité. La posture du cavalier soulage mes douleurs occasionnellement chroniques du bas du dos et évitent la récurrence sur des temps de plus en plus longs.

Grâce à ma respiration, le Qi circule à l'intérieur, je commence à le discerner, mais je ne m'y attache pas, voire même je l'oublie parfois et même souvent. Je reste présente plutôt à l'opportunité de relâcher et ouvrir mon bassin, d'assouplir mes hanches, avec la petite flexion propice qui réveille la conscience de ma hanche, mes genoux (par lesquels, comme chacun, je vieillis), mes chevilles. « Le sage respire par les talons ». Je n'en suis pas là ! Mais petit à petit, le souffle descend. Je suis consciente, en l'expérimentant, que l'enracinement, c'est de haut en bas, mais aussi de bas en haut, au niveau de la conscience. Je travaille l'endurance, je laisse advenir, surgir de moi comme un geyser cette force de vitalité dans le corps. Au début, c'est très difficile, puis je finis par aimer cette sensation qui s'adoucit avec le temps et me connecte à ma force profonde d'ancrage.

Nourrir mes Reins. Continuer, pour m'entraîner, à relâcher jusqu'à l'os, tout ce qui est autour de l'os (mes hanches, assise en tailleur, notamment). « Dans les hanches, il y a beaucoup d'émotions profondes, comme dans Ming Men ». Contacter ma force interne. Physique et morale. Endurer les piqûres des moustiques à Lembrun ou dans mon jardin ! Garder à distance la démangeaison qui pointe, par la constance de la concentration et l'ouverture à l'instant présent dans mon intériorité.

L'enracinement permet l'ouverture et la légèreté du haut de mon corps. C'est comme pour le chant. Plus on est enraciné, plus c'est fluide, en haut. Le bassin, en équilibre, libre, d'où tout part et où tout revient, offre au corps enraciné une immense liberté de mouvement et, dans sa mobilité, réunit le Ciel et la Terre. Cet enracinement reflète une présence, une attitude au monde. Je me sens de plus en plus solide sur mes jambes. Et calme.

Arbre

Suspension

Instant d'éternité

Surgissement du chant

L'expérience de l'arbre est l'une des plus belles que j'ai faites. Je me sens en appui, comme dans mon paysage inaugural, mais version forêt. Avec la conscience des autres arbres, véritable forêt de pratiquants, que ce soit dans la salle ou par Zoom. Mon corps, comme un arbre enraciné, entre ciel et terre.

Au début et pendant plusieurs semaines, j'ai des douleurs aux épaules. Puis sur les conseils de Maître Ke Wen, j'expire, je guide la douleur et elle s'échappe par le bras ! Je recommence quelques fois, et c'est une grande leçon ! Je peux faire confiance à mon corps, à mon intention, à ma sensation interne. Le vide entre les tissus permet l'évacuation, ce n'est pas qu'intellectuel ! Moment d'émerveillement, de gratitude.

Et je pense : ô combien j'ai maltraité mon corps dans le passé, sans réelle conscience des possibilités qu'il m'offrait. Je l'ai réduit, sur scène, à effectuer des prouesses sans ménagement. Alors que j'aurais pu lui parler différemment, pour lui demander les mêmes choses...

Au cours de cette pratique, au début, je fais différentes découvertes. Ce sont des présences que je retrouve de plus en plus rapidement, au fur et à mesure du temps. La tête de mon humérus bien ancrée dans sa glène est reliée aux omoplates... d'où partent mes bras comme deux solides branches d'arbre. Je suis cet arbre, ces branches. La sueur s'écoule dans les premières journées vers le début de la pratique. Je respire en volume et je vis plus facilement la posture, sacrum descendu, relâché, dès que Maître Ke Wen pose une main sur mon ventre et l'autre main à l'arrière, au niveau des omoplates.

Au fil du temps, mon dos respire la confiance. Tenue vers le haut par Bai Hui, plus je descends et ouvre Ming Men, plus mes bras peuvent monter ou rester à la hauteur choisie. J'emporte cette découverte comme un cadeau précieux à ma prise de conscience. Et le confinement arrive. Après la seconde session... Le monde s'arrête mais pas ma pratique. Au contraire, car j'ai du temps, beaucoup de temps ! Les théâtres sont fermés. Je viens de faire une création qui ne peut pas tourner. Donc je fais autre chose. Je pratique. Dedans, dehors, je vois pour la première fois depuis une trentaine d'années le cycle des saisons dans mon jardin. Avec ses couleurs, ses volumes, ses parfums. D'habitude, je suis rarement posée chez moi.

Je décide un beau jour d'augmenter d'une minute par semaine ma pratique de l'arbre pour travailler l'endurance dans la détente. L'important, c'est la stabilité, la stabilité du corps et du cœur avec les émotions, la stabilité de l'esprit. Vers la maîtrise de soi.

La pratique de l'arbre est une véritable méditation debout. Je ramène l'esprit vers le corps, encore et toujours, je recommence. Adossée à moi-même. Entre Yong Quan et Bai Hui, entre sacrum et cervicales, Ming Men s'ouvre, la hanche fléchie, les genoux déverrouillés. Je suis assise sur moi-même, sur mon bassin. La force de mes Reins et de mes jambes augmente, ma densité à l'intérieur aussi. A l'étage au-dessus, mon dos, entre les omoplates, est ouvert et une circulation s'installe entre le cercle Yin et le cercle Yang de mes bras, en passant par le haut du dos et la poitrine. Je suis inscrite en volume vivant dans ma verticalité. Je suis présente dans les six directions.

Contempler la respiration et mon corps, zone par zone, sans les déranger. Il y a toujours un endroit à réajuster, un micro-mouvement, une sensation, une douleur, un équilibre qui se transforme. Des micro-réajustements à l'infini. Debout entre ciel et terre, j'ai conscience de construire, de consolider mes tendino-musculaires au niveau physique, et d'entraîner mon esprit et ma concentration au niveau de la méditation. L'arbre, mon arbre, est vivant, jamais arrêté. Il reste le témoin de mon état du jour ou du moment présent. Redoutée au début, puis vite apprivoisée, cette pratique de l'arbre m'amène parfois à des états de profonde joie intérieure. Instants de grâce. Conscience libre.

Et parfois je laisse venir les mouvements spontanés ou qui font du bien. Mon arbre se met alors à bouger, à chanter et la pratique se transforme en moment d'improvisation.

Ou alors, je vis un moment d'esprit créatif où des idées, des solutions, émergent là, sans prévenir, en cadeau.

Pendant le confinement, par vidéo, je commence ma pratique quotidienne de l'arbre avec ce rituel des 5 mouvements que propose Maître Ke Wen. Je sens alors que non seulement mon bassin, mais aussi ma cage thoracique, se posent vers la terre. Mon dos s'ouvre comme si j'avais deux ouvertures (deux reins, deux omoplates ?). En fait, je sens mon corps arrière comme partie intégrante du tronc d'un arbre, vivant, respirant. Mon corps latéral, à sa frontière, épais comme un trait de détournement dans une peinture de Gauguin. Et donc quelque chose de solide, relié à la nature. Et tout cela sans douleur, les bras comme portés par l'air. Une autre fois, dans la même série d'expériences, l'arbre aurait pu durer, durer, durer ! Je sens un étirement/relâchement à l'articulation gléno-humérale, puis une ouverture dans mon cercle Yin/Yang des bras ; ce cercle s'agrandit, dans ma sensation, même si mes bras ne bougent pas, ne s'écartent pas : sensation d'espace. Un bon et bel ancrage ; un bout d'éternité. J'ai l'impression que les 5 mouvements qui précèdent ma pratique de l'arbre (mains au Dan Tian Inférieur puis à Ming Men, puis paumes vers le ciel, puis vers la terre, et enfin l'arbre), me chargent en énergie et nourrissent ma pratique de l'arbre.

Il m'est parfois arrivé, rarement, que l'arbre soit déraciné, qu'il parte en arrière, en gonflant les voiles des hautes côtes dorsales. Rattrapage et ancrage en descendant plus bas dans la posture. Ça marche, et ça tient malgré la tendance de l'arbre prêt à lâcher ses racines, trop faibles, ce jour-là ? Pas assez reliée ?

On peut pratiquer une seule méthode pendant longtemps, sans se lasser. On peut pratiquer un seul geste pendant longtemps sans se lasser. C'est un voyage infini où l'on approfondit et on apprend à se connaître, par le geste vivant, ici et maintenant. C'est la recherche du geste, de l'unique trait de pinceau, vivant, dont parle Fabienne Verdier, bien après le peintre Shitao.

C'est aussi la recherche du geste chaque jour renouvelé, pour le musicien, par exemple la main droite qui anime l'archet. C'est le geste vocal avec le chant du matin qui m'indique l'état de mon corps. Et, si nécessaire, les besoins plus ou moins profonds pour ajuster les réglages de mes sensations d'enracinement, de verticalité, d'ouverture, de fluidité, de liberté. Ce temps de pratique où m'ajuster est un moment d'intimité profonde avec moi-même et l'univers. Vibrer avec et pour l'univers. C'est un moment où quelque chose en moi peut changer, s'améliorer. Le travail d'une vie.

J'accompagne le Qi jusqu'au bout de mes doigts. Avec cette conscience, je retrouve des sensations de ma pratique instrumentale. J'accompagne le Qi jusqu'au bout de mes orteils. Avec cette conscience, je retrouve des sensations de ma pratique de chanteuse. Mais surgit la question, avec, en fond, un sentiment d'injustice et peut-être de culpabilité : la conscience du Qi dans ma vie quotidienne, où est-elle ? Je ne la relie qu'avec mes pratiques artistiques ? Rétablir l'équilibre ! Chercher, dans cet état d'accueil, face à la vie.

Deuxième année : Qi / Souffles

Dans la continuité de l'année écoulée, je continue à pratiquer et à renforcer les fondamentaux du corps énergétique ! Je cherche à harmoniser petit à petit la respiration et les gestes, dans le rythme du Qi. A cheminer, pour que les nouveaux apprentissages ne provoquent pas forcément l'essoufflement. A accueillir, dans la structure renforcée.

Je comprends que souffle et respiration ne sont pas synonymes dans ce contexte. J'entends le mot souffle.s comme une des traductions possibles de Qi et cela m'aide à dissocier ces deux mots, souffle.s et respiration, à les dissocier concrètement aussi lors du déroulement des mouvements. C'est une grande décision et découverte que de nommer cela en début de ce nouveau cycle. Une prise de conscience libératrice dans les possibles de l'exploration. Je préfère quand même quand le mot Qi n'est pas traduit, mais utilisé pour tout ce qu'il recouvre. J'aime en lui l'idée que tout est Qi et que c'est la densité plus ou moins forte qui fait l'air, la pensée ou la chair.

Qi, intention et respiration : et ce n'est plus le même mouvement. L'intention est active, le Qi va là où va l'intention. Je m'entraîne à guider ce Qi tout au long des mouvements. Quand ils sont très lents, je dissocie la respiration et la conduite de l'énergie. A d'autres moments, j'harmonise la respiration et le mouvement sous la houlette du Yi. Ma recherche s'éclaircit un peu au fil du temps.

« Quand la structure du corps s'installe, le Qi arrive ». Douceur des 20 mouvements de Maître Ke Wen, très lents, grands, amples. Je contemple la circulation, et le volume à l'intérieur change. Je sens le processus de l'énergie qui passe aux épaules, coudes, poignets. Je goûte le plaisir de mener le Qi jusqu'au bout de mes doigts, avec l'intention. Je découvre, au fil du temps, que le Qi est quelque chose de concret. Même si c'est une énergie subtile, on peut voir ou sentir ses manifestations dans le corps. Par exemple, une main avec des doigts qui s'étendent plutôt que de rester recroquevillés.

Raffiner, raffiner, raffiner. J'étais arrivée à la formation avec cette question : « Mais c'est quoi, concrètement, le Qi dans le corps ? Comment on le perçoit ? Comment on le voit ? ».

Je commence à avoir des embryons de réponses et cela me comble de joie. Je le sens, c'est en effet très concret et je le lis aussi sur le corps des autres.

Je continue, en approfondissant, les trois premières méthodes apprises l'an passé. Elles se dévoilent chaque jour un peu plus et il en sera ainsi sans doute jusqu'à l'infini, comme quand j'interprète sur scène une pièce musicale ou un rôle, que je garde au répertoire. Une conscience sans cesse renouvelée, dans l'ici et maintenant. Une joie d'y aller, car je sais que ce sera différent des autres fois, et j'ai hâte de découvrir comment.

Je démarre l'apprentissage du Nei Yang Gong, dynamique et statique. Nourrir l'interne. Nourrir l'être. Je commence à pressentir que, physiquement, chaque méthode dynamique travaillera l'enracinement, l'étirement, la torsion, les mouvements essentiels à la santé de notre structure corporelle, émotionnelle, spirituelle.

Descendre encore et toujours aux postures, un cran supplémentaire avec « Le grand dragon se jette au fond de la mer ». Je laisse le Qi arriver, passer la hanche, le sacrum, les genoux, les chevilles et je remonte en poussant Yong Quan, chevilles, Ming Men, Bai Hui. J'y vais. Les deux côtés réagissent très différemment. Je tente de ne pas m'échapper. L'intention m'aide à transcender un peu mon appréhension. Ce sera un travail sur le long terme. Persévérance. Patience, relâchement, confiance et calme.

L'état de Qi Gong - l'ouverture du cœur - me ramène à ces moments en répétition ou en spectacle où je chante, où je joue, parcourant l'espace scénique avec tous les mouvements internes du Qi qui s'expriment à l'extérieur. Par la voix, par la danse de mes doigts, depuis un centre, dans un déroulement rythmé, senti. Ma conscience différenciée et globale à la fois trace le chemin de la musique. Un moment suspendu dans l'infini. Une respiration avec l'univers. J'utilise cette expérience familière pour la ramener dans mon travail de Qi Gong. Lâcher le regard fixé sur l'enseignant comme on lâche la partition et oser voir ce qui est là, déjà intégré. Respirer pendant que je déroule l'une ou l'autre des formes ou méthodes de Qi Gong, respirer avec l'univers comme je le fais avec la musique. *« C'est l'ouverture du cœur qui fait s'ajuster le corps. Si on a confiance, si on n'a pas peur, le corps s'enracine, le bassin se place, le haut du corps se libère. Avec la bonne attitude face au monde, en face de chaque situation, le corps exprime ce que je suis à l'intérieur ».*

Mon état sur scène en tant qu'artiste, je le reconnais là : c'est l'état de Qi Gong, l'ouverture du cœur. C'est aussi comme cela que j'ai pu vaincre le stress à mes débuts. Sans connaître le Qi Gong, je me mettais dans l'état de l'ouverture du cœur, me disant que j'allais donner le meilleur de moi-même, dans cette joie du partage, la confiance et le corps rempli d'énergie. Au service de ma partition corporelle et musicale, dans l'instant présent. Au service du spectacle.

La fluidité que je contacte sur scène est vraiment liée à l'ouverture du cœur. Elle bénéficie du relâchement et de l'ouverture des espaces internes reliés à l'espace infini. Elle permet un écoulement de l'énergie, sans barrière, naturellement, et me met en résonance et en harmonie avec le monde, mes partenaires sur scène. « *Connecté à l'intérieur, le mouvement se déploie très loin à l'extérieur* ». Avec la fluidité, le Qi va au bout et même au-delà du corps, se recentre et repart. Un soufflet de vie. Qui invite la poésie en chaque geste. Dans la détente et le relâchement, l'état de joie amène à cette totale liberté à l'intérieur et permet au corps global de s'exprimer, de communiquer. Je pense alors à la méthode de Qi Dance créée et présentée par Maître Ke Wen, qui réveille le mouvement spontané, l'expression. A la base : le corps fluide, le corps de résonance et le corps spirale. C'est l'état de corps sur scène. L'écriture par le corps dans le souffle vivant.

La fluidité à laquelle j'aspire, bien sûr, m'ouvre à l'intérieur si je suis en confiance, à l'écoute, dans le calme et le relâchement. Si une douleur se présente, je l'accepte et j'apprivoise le mouvement en douceur, pour qu'advienne éventuellement un soulagement dû à la remise en circulation du Qi dans la zone douloureuse. Le mouvement, petit tout d'abord, s'amplifie au fur et à mesure que je gagne en fluidité, jusqu'au soulagement.

Yi, l'intention, permet de guider le Qi/Souffle dans la matière, les tissus, avec la respiration. J'écoute aussi les mouvements spontanés qui se présentent, les besoins. C'est souvent une demande du corps pour mieux faire passer le Qi. Ce sont aussi les gestes que mon corps me réclame avant une répétition ou une prestation instrumentale, vocale, pour s'assurer d'une fluidité. Le corps, intelligent, sait aller chercher ce dont il a besoin. Oui, il suffit de « *détendre les épaules, tirer Bai Hui vers le haut, et l'énergie commence à circuler* ». Je réveille par la pratique le meilleur état de ce que je peux être à cet instant.

Mais la fluidité est reliée aussi à l'enracinement dans mon bassin et sa spirale en nœud de Moebius. Elle vient de la puissance de mon bassin. Sans enracinement, pas de fluidité. Sans enracinement, sans assise de mon bassin, pas de voix solide non plus, capable de se déployer. La fluidité nécessite la conscience et la connexion de cette force profonde. La fluidité du Qi, reliée à la bienveillance et l'ouverture du cœur, m'invite à voyager plus profondément dans la conscience de ma recherche corporelle. Elle vient aussi de cette sérénité du cœur, de ces vibrations harmonieuses. C'est un travail quotidien, dans la pratique. Faire que le souffle s'incarne dans la matière, dans mon corps, chaque jour plus harmonieusement.

Et aussi dans l'attitude face à la vie. La technique n'est qu'un passage de compréhension et d'incorporation. L'intérêt, c'est d'importer tout cela dans mon domaine artistique, atteindre la poésie par le son et le mouvement. Je m'y applique depuis plus de trente ans maintenant, d'abord spontanément, par goût et par nécessité vitale, puis avec l'aide de ma pratique au sein de l'association Yang Sheng, et maintenant avec tout ce que je reçois de l'enseignement des Temps du Corps.

Le challenge, c'est de l'importer aussi dans ma vie quotidienne. Un vrai travail ! Choisir d'accueillir, transformer, choisir le « vivre » à chaque instant, en conscience ! Prendre le temps de moments quotidiens de dialogue avec mon corps, mes émotions, mes pensées, mes relations à l'autre, à l'environnement. Affiner aussi le regard sur l'autre au-delà du corps physique.

Le Qi réunit tous les systèmes, les tissus, les organes et permet leur communication, leurs échanges, leur nourriture. Respirer, être en mouvement renforce ma santé, mon inscription dans la vie et dans l'univers, calme mes émotions et élève mes pensées qui restent de plus en plus dans le positif, quelle que soit l'adversité.

Respirer, faire circuler le Qi par la respiration. Volume, circulation, échange : je travaille sur mon système immunitaire. Ma respiration est longue, profonde, régulière, fine et silencieuse quand mes espaces internes sont bien ouverts. Dans la lenteur de l'inspir, je contacte mes blocages ou tensions profondes, libère mes épaules, mon diaphragme, allonge mes cervicales sans forcer, détend mon cœur, mon sacrum et mon bassin. A la faveur de l'expir, je peux atténuer, voire éliminer mes tensions.

Travailler sur ma respiration agit sur mon Qi en accélérant sa circulation, et ce Qi active la circulation de mon sang pour qu'il traverse tout mon corps. Petit à petit, la prégnance donnée aux apprentissages des mouvements laisse place à une conscience profonde qui accompagne, guide les mouvements. En accord avec le Qi, le Qi qui chemine jusqu'aux extrémités et assouplit le corps. Le consolide.

« Chaque jour, chaque moment de Qi est différent. La technique nous met face au présent et nous permet de rencontrer le meilleur de nous-mêmes. »

En fonction de mon intention, une palette s'offre à moi pour utiliser ma respiration : accueillir, ouvrir, concentrer, tonifier ou diffuser, disperser, distribuer, communiquer, échanger, expulser, extérioriser, détendre, suspendre.

« Si on demande au Qi de calmer,
d'apaiser une émotion, une douleur,
de nourrir,
il le fait ».

J'ai vécu une expérience incroyable au cours de cette seconde année, un véritable cadeau. Lors d'une session de trois journées par Zoom, je sens, au matin du deuxième jour, un bras qui ne se lève plus. Mon épaule est récalcitrante depuis quelques temps et cela ressemble au démarrage d'une bursite. J'ai déjà eu cela, il y a une dizaine d'années. J'accepte aussitôt la situation, car en cette période de confinement, je n'ai pas de concert, pas de spectacle à assurer, et donc, pas de stress inutile à mettre sur cette situation. J'ai quelques semaines, peut-être même quelques mois devant moi, pour me soigner. Je pratique le Nei Yang Gong d'un seul bras, pendant le stage, en convoquant par la pensée l'autre bras, immobile. Toute la journée j'associe, par l'intention, ce bras, comme s'il réalisait le mouvement, ce qui me permet de mémoriser une forme avec tout les éléments corporels. Complètement impliquée dans mon intention d'apprendre, je travaille avec la notion de mon corps en parfait état, alors que la réalité est toute autre. Sans soupçonner ce qui se trame : au matin du troisième jour, mon bras se lève comme si de rien n'était, une vraie surprise ! La circulation est rétablie. Joie et totale gratitude. Je regarde d'un autre œil cette notion de Qi, de circulation d'énergie. Elle devient vraiment intime, familière, concrète, incarnée. Transmissible à d'autres. Je suis persuadée de sa réalité. Conscience. Acceptation. Présence consciente. Réparation. Incitation à pratiquer dans la légèreté, mais avec une intention sans faille.

Mon expérience incarne la théorie qui dit : l'énergie va là où va la pensée. J'ai remis de la circulation dans mon épaule. Je l'ai vécu, pour apprendre le mouvement du « Dragon qui plonge dans la mer », avec un corps que je visualisais parfait et opérationnel. Et mon corps a réagi, intuitivement. J'ai pratiqué dans une sorte de ferveur d'apprendre, une sorte d'innocence, dans le sens où je ne visais pas une réparation, et mon corps s'est réparé. J'en suis encore toute bouleversée. Que de perspectives ! Quel champ immense au service de la vie !

Quelle joie de pouvoir vivre tout cela ! J'éprouve de la gratitude aussi pour ce merveilleux cadeau que je me suis offert : être là, dans cette formation. Même si en réalité, en cette deuxième année, je ne suis jamais aux Temps du Corps, à Paris, mais confinée à près de 800 kilomètres, chez moi. Le Qi se moque de l'espace. Il passe à travers l'écran ! Une autre prise de conscience essentielle. Car, s'il passe à travers l'écran, qu'il se joue de l'espace, peut-être aussi se joue-t-il du temps ?

A l'occasion de la pratique, en petit groupe, à Lembrun, dans la situation d'examen, je comprends, suite à une remarque de Yan li concernant « Soutenir le ciel et réguler les Trois Réchauffeurs », la différence entre relâchement et dispersion par trop de détente. Il ne s'agit pas de la même chose. Il faut garder une tonicité nécessaire et suffisante. Cette notion, vécue dans mon corps, est un éclairage essentiel pour toute la suite de ma pratique. Je revois alors tous les mouvements, en rectifiant quand c'est nécessaire. Relâchement et non dispersion, contraction et non blocage, doser le nécessaire et suffisant : Hua Ho, la « cuisson juste », ni trop, ni trop peu. On contracte une zone, et l'énergie va être plus abondante ailleurs à condition que l'ailleurs puisse accueillir en étant relâché. Je corrige aussi, grâce à la remarque de Maître Ke Wen, mon enracinement des omoplates pour « Serrer les poings en écarquillant les yeux ». Nouvelle prise de conscience, tout aussi éclairante.

Mobiliser l'énergie par l'étirement et le relâchement. Convoquer l'intention, Yi, pour la circulation du Qi, du souffle. Et la qualité de présence, la qualité du geste, change. Wu Wei, lâcher prise : je laisse agir l'intention en moi. La connaissance des méridiens d'acupuncture m'ouvre la conscience et je sens mon corps unifié, je suis de plus en plus complice de la communication interne.

Avec Yi, j'entre dans mon corps, je lâche d'abord les épaules et guide le Qi pour qu'il aille jusqu'au bout des doigts, afin que Yin et Yang communiquent aux extrémités. Je jongle entre conscience et corps. Le Qi fait le lien. Accordé parfois ou de plus en plus à la respiration.

J'ose, un jour, pratiquer « Le vieil arbre enchevêtre ses racines », malgré une sensation de douleur du nerf sciatique, préexistante. Je pratique tranquillement. Cela fonctionne et même cela me fortifie. Le parallélisme des pieds est bon pour moi, spécialement à ce moment là. Je suis vigilante.

Utiliser les mains à l'externe pour indiquer ou guider ce qui se passe à l'intérieur, est une pratique que j'utilise lorsqu'un apprenti chanteur a certaines difficultés. J'ai retrouvé cette pratique dans le Qi Gong, et j'apprécie particulièrement « Faire circuler l'énergie à l'intérieur » (Nei Yang Gong) : mes mains à l'extérieur disent ou guident la circulation le long de Du Mai à travers les trois barrières, et le long de Ren Mai avec les trois Dan Tian. Je me sens sur orbite, la mienne propre. Je sens l'empreinte de ce mouvement en moi. Je pourrais y rester longtemps.

Pratiquer, aller de plus en plus vers l'intérieur, entre deux rendez-vous sur Zoom. Ecouter très attentivement puis travailler seule. Des semaines, des mois. Rester authentique, libre, et vivre les mouvements. Etre au quotidien mon propre professeur. Tracer mon chemin. Trouver des réponses dans la pratique en attendant de retrouver les enseignants des Temps du Corps.

Je commence, en suivant l'exemple qui m'est proposé lors des stages, à voyager transversalement avec les mouvements des différentes méthodes. C'est-à-dire que je choisis un thème : par exemple, l'ouverture de la zone Cœur/Poumon pour une bonne circulation du Qi, quand je sens que mon corps me le demande. Je pratique quelques mouvements sur ce thème comme « Le phénix rouge étire ses ailes en avant et en arrière », « Bander l'arc pour décocher une flèche à gauche et à droite », « Le coq d'or est debout sur une seule patte ». Je trouve ma propre liberté pédagogique et je commence à écouter mon corps quotidien, pour lui offrir des solutions par des mouvements de Qi Gong.

En travaillant ainsi, de manière créative, en variant les types de séances à la maison, je commence à connaître plus intimement les mouvements et je les choisis pour renforcer ma verticalité, mon enracinement ou favoriser l'ouverture du cœur pour communiquer avec le monde. Pas uniquement sur scène, mais dans la vie de tous les jours, là où je suis plus réservée. Je propose aussi à une ou deux amies en difficulté de faire certains mouvements que je leur apprends. La situation s'améliore pour elles, les exercices s'avèrent efficaces, bien choisis aussi. Elles ont la constance de pratiquer, car dès le premier jour, elles ressentent les bienfaits des mouvements.

Je me connecte à tous les points stratégiques, dans ma vie quotidienne. J'interroge, au hasard des situations, penchée devant mon évier en train de faire la vaisselle, debout en train de faire la queue au moment des courses : « *Comment es-tu là, à l'instant ?* », avec Bai Hui, Jian Jing, Ming Men, Dan Tian, Lao Gong, Yong Quan.

Pratiquer devient un moment de poésie, de liberté, quand les mouvements sont intégrés et que je peux me consacrer à guider le souffle. J'ai plaisir à m'offrir des instants de Qi Gong au fil de la journée. Je commence à mettre la pratique en résonance avec des instants de ma vie quotidienne et non plus exclusivement avec mon domaine artistique.

Troisième année : Shen / Conscience

J'expérimente le principe de la spirale par la mise en perspective des niveaux de conscience (structurelle, énergétique et spirituelle) dans ma pratique du Qi Gong et de la méditation, au fil des trois années. Grâce à la conduite pédagogique de Maître Ke Wen et des enseignants des Temps du Corps.

La spirale dans la nature me fascine. Lors de mes études, j'y recherche la cohérence du mystère, du sens de la vie. La spirale contient l'élan et la dynamique de vivre. A tous les niveaux. De l'infiniment grand à l'infiniment petit. Notre planète Terre tourne autour du soleil et suit son déplacement dans l'espace en traçant une spirale continue. Dans le règne végétal, la fougère déploie sa spirale jusqu'à l'épanouissement de sa forme. Dans le règne animal, les cornes de l'antilope d'Afrique, avec leur mouvement hélicoïdal autour d'un axe central, servent d'organes sensoriels d'orientation. Et dans le règne de l'être humain : le limaçon de l'oreille interne, véritable tourbillon originel stabilisé dans une forme organique, la structure osseuse du fémur légèrement spiralée, l'ADN en évolution et beaucoup d'autres exemples encore. Lors de mes études de Médecine Traditionnelle Chinoise, chaque point d'acupuncture sous le doigt est représenté avec ses spires (élémental, physiologique, émotionnel, spirituel). La spirale est le mouvement manifesté, dynamique de vie. Elle se situe à l'endroit où la matière amorphe se transforme en vie, la matière inerte en matière vivante, la pensée en action.

Dans les années 1990, j'apprends à monter et à marcher sur des échasses, les pieds à deux mètres du sol, pour créer un spectacle autour des « Chants Indiens » de Stockhausen. Je me souviens du jour où, à titre préventif et par sécurité, j'ai appris à chuter. Nous avons alors, avec nous, pour guider acteurs et musiciens dans le travail corporel, un ostéopathe, qui m'indique que, tombant de si haut, mon corps peut vriller. Pour un moindre mal. Rassurant ! La spirale qui prend soin de l'être, continue à m'être de plus en plus intime, familière presque. Elle n'est plus seulement intellectuelle ou spéculative, elle devient concrète.

Physiquement, structurellement, l'être humain porte en lui la spirale. Il la porte aussi émotionnellement quand il tourne rond, en spirale avec ses projets, plutôt que de tourner en rond avec ses ressassements. Il la porte aussi dans son esprit quand, inlassablement, il apprend de ses erreurs. Lorsque l'expérience se re-présente, il explore, en conscience, pour améliorer sa compréhension, saisir le sens de tout cela. Il souhaite faire mieux ou différemment, donner le meilleur de lui-même. Il cherche sa vérité. Il accueille, au fur et à mesure, ces expériences et ces pensées qui le construisent, dans un mouvement de spirale ascendante, vers la réalisation de soi.

Se transformer en transformant ses erreurs par la conscience. Refaire mieux, dans une construction spiralaire, tracer le chemin de sa vie, gravir le sentier qui s'enroule autour de la montagne. Aspiration.

Quand le Qi communique dans mon corps entre le haut et le bas, dans les six directions, je sens la spirale intérieure. Je laisse le corps faire avec ses spirales. Je laisse le corps faire aussi avec une vacuité du cœur, sans émotion telle la peur, inutile, lorsqu'il s'agit de marcher, danser, jouer sur de hautes échasses, par exemple. Sinon, rien n'est possible ! Cette notion de vacuité, de vide, m'intéresse, m'émeut. Rendre au vide sa signification positive : non pas un manque, mais ce lieu où l'énergie peut circuler, lieu de tous les possibles. Vide médian dont parle remarquablement François Cheng, jusqu'à lui dédier des poèmes. Inspiration. Vide médian : lieu de création. L'homme, entre Ciel et Terre. Moi, par exemple, avec mes trois trésors Jing Qi Shen et mon mandat de vie lié à Ming Men. Raffiner à tous les niveaux pour améliorer, créer, rayonner du positif à chaque instant, ici et maintenant. « Entrer dans la mort », en ayant au mieux réalisé mon potentiel, ou tout simplement avoir fait ma part, comme le colibri. Et prête à recommencer ?

En pratiquant, je perçois le mouvement en train de se faire. Je nage parfois dans un océan bienfaisant. Je peux être à la fois parfaitement consciente de mon intériorité et en même temps consciente de l'extérieur : la brise qui caresse ma joue, le soleil qui chauffe mon avant-bras, les passants qui discutent derrière la haie du jardin. Je peux même supporter des entrées et sorties dans mon salon pendant que je pratique mes mouvements. J'ai ce sourire intérieur, suspendu aux 20 GI, ce calme dedans, cette tranquillité en ce moment de Qi Gong que je m'offre. Au début de la formation, ces intrusions me déstabilisaient.

La qualité de conscience et de guidage du Qi m'emmène dans une autre dimension, celle du « corps sacré ». Je rends ainsi hommage à la matière de mon incarnation.

Avec une qualité d'écoute aussi émerveillée que pour la musique, j'ouvre, je relâche, j'embrasse l'infini dans mon intériorité et à l'extérieur, comme face à l'océan, adossée à moi-même. J'apprécie cette grande douceur et cette stabilité, cet ancrage, cette puissance de la force interne, cette présence à moi-même et au monde infini, cette danse subtile du dedans. Les mêmes sentiments qu'adolescente, face à l'océan, mais avec quarante à cinquante ans de plus, des expériences de vie, des connaissances et des outils supplémentaires !

Paradoxalement, à d'autres moments, je peux penser, rêver, sentir que je fais les mouvements de Qi Gong dynamique sans les faire réellement. Mon cerveau crée des synapses et ma conscience corporelle porte l'empreinte de tout le travail mené : une familiarité, une intimité avec les mouvements s'est créée.

Je pense à ce grand violoniste qui, dit-on, avant un concert, seul sur scène devant la salle encore vide, « jouait », en esprit, les œuvres au programme, les doigts posés, immobiles, sur le manche du violon et l'archet, immobile aussi, sur les cordes. Il restait ainsi, debout, comme l'arbre, qi gong statique, mais ô combien vivant dedans ! Son esprit mettait en mouvement les mémoires et le Qi à l'intérieur, pour nourrir son Shen et préparer un magnifique concert.

De même, jeune instrumentiste d'orchestre, je devais parfois répéter sans bouger les doigts. Entraîner mon esprit à sculpter la musique, mon imaginaire à dérouler précisément la partition. Mes doigts immobiles, avec une écoute intérieure du son qu'ils rendaient silencieusement. Telle était la demande de l'artiste et compositeur basque Juan Urteaga, pendant qu'il faisait travailler un autre pupitre de l'orchestre. Lui, ainsi, n'avait pas de brouhaha et nous, nous apprivoisons cette conscience globale, d'apparence immobile, pour guider la musique en nous et avec les autres. J'ai toujours maintenu cette pratique vivante. En tournée, dans les moyens de transport, je pouvais même « jouer » sans mon instrument sous les doigts. Juste avec l'intention, la conscience et la sensation mémorisée et vivifiée.

Dans le domaine de la musique comme dans celui du Qi Gong, en fait dans tout art, il faut une régularité pour atteindre la liberté. Il faut cette capacité de vivre l'intériorité comme une spirale dirigée vers soi-même. C'est le travail non pas de la technique, mais du vivant en soi. C'est la conscience, l'expérience de la résonance avec la voie, au-delà de la technique.

Ce lâcher-prise dans la spirale ouvre à un regard différent dans cet espace de vide médian, positif, qui permet de transcender la technique. Le vide médian dans chaque articulation. Maître Ke Wen nous signifie cette voie et je peux projeter cela très concrètement, grâce à mon expérience de l'apprentissage de la musique. Dans cet état d'ouverture, d'accueil, cet état d'instant créatif, un trait instrumental difficile « passera » facilement sous mes doigts, alors que sinon, il « accrochera ».

Je prends par la main mon expérience naissante du Qi Gong et lui chuchote que c'est ce même chemin qu'on emprunte. Je lui offre ma foi que, sans structuration qui embrasse le corps, le souffle et la conscience à la fois, on ne transcende pas la technique. Cette foi est portée par la pédagogie des Temps du Corps et mon vécu, en tant qu'artiste.

Je continue donc le Qi Gong dynamique en rajoutant « Le Jeu des 5 Animaux » et « Les 6 sons thérapeutiques », « Les 12 brocards assis ». Je continue la pratique statique, debout, avec l'arbre, assise en tailleur avec la méditation, allongée aussi en guidant le Qi par le Yi et la respiration, selon certaines propositions de Qi Gong thérapeutique du Nei Yang Gong.

Je rends conscientes, aussi, des formes très spontanées de méditation, face à un paysage, dans le train, ou dans l'intimité de ma maison.

Je travaille mes zones de faiblesse, dans la lenteur, dans la recherche, la conscience et l'intention. Parfois je m'invite à plus de rapidité pour ne pas limiter mon cerveau à une même vitesse et vérifier la disponibilité des réponses de mon corps, de mon Qi. Dans la lenteur, la pratique très profonde, au fur et à mesure des étirements, je peux lâcher encore et encore par la simple intervention de mon intention consciente qui amène un peu plus d'élasticité, de fluidité, d'espace intérieur. Pour vaincre mes appréhensions, mes peurs, encore et encore. Là, vient la paix profonde, la confiance, la surprise parfois, comme un cercle de pratique infinie, dans la conscience globale. Corps, souffle et esprit réunis. J'apprécie ces quelques moments de grâce, lorsqu'ils adviennent, lorsque « j'y suis ». C'est comme une lumière sur le chemin. Qui donne envie d'avancer, de continuer.

Le corps, et le mien en l'occurrence, est le lieu de confluence des possibles de mon incarnation. Et de mes transformations. Du plus profond de mon être. Instant du silence et de l'intuition créatrice. Raffiner, raffiner, raffiner l'être, avec la conscience. En résonance avec l'univers, le cosmos. Je regarde devant et travaille, pour atteindre peut-être un jour cet état où chaque geste est habité. La profondeur de ma pratique en change totalement les effets. De cet esprit résultent les différents bénéfiques. Ce travail profond change aussi ma façon de penser et active la relation entre moi et les autres, entre moi et le monde, l'univers. Recherche infinie.

Jing Qi Shen, les trois trésors : dans chaque geste, il y a l'essence, le souffle, l'esprit qui cherchent à vibrer dans la même résonance. Celle du Shen, mon être singulier et profond, relié à chacun.

Toutes les dimensions de mon être cohabitent dans mon corps. Le travail profond peut révéler mon potentiel inscrit aux trois Dan Tian et en Ming Men, pour relier l'intérieur et l'extérieur. C'est le chemin, la « voie vers la vie ouverte ». Le Dao, pensée globale de transformation, intuitive, instinctive. « *Chaque geste est une mélodie qui vient, du fond de notre être, résonner avec la nature, en révélant le plus profond de notre conscience en notre cœur* ». Chaque pensée, chaque vibration de vie, traverse la matière corporelle, l'espace, et peut inscrire cette présence (spirituelle ?) dans la vie quotidienne. Pour co-créer la vie et coexister avec l'autre.

B. La vie : une pratique dynamique

« N'est-ce pas une joie d'étudier, puis, le moment venu, de mettre en pratique

ce que l'on a appris ? » Confucius dans Entretiens

Qu'est-ce que l'arrivée du Qi Gong a modifié dans ma vie ? Petit à petit, le Qi Gong et l'esprit dans lequel je le pratique, tel l'eau, s'immisce dans chaque partie de mon être et me transforme. Et je ne suis qu'au tout début du chemin. Comme on l'a vu, j'ai pu facilement constater que ce travail était déjà présent, d'une certaine manière, dans mon domaine professionnel. Grâce à l'élan, l'aspiration vers le haut, avec un ancrage solide et cette belle concentration ouverte que suscite l'état de création. C'est là, dans le cadre professionnel, que je suis pleinement vivante, passionnée, engagée aussi, corporellement. La confluence Etat de Qi Gong/Etat de création y est la plus évidente. Mais la co-création Etat de Qi Gong/Etat de Vivre au quotidien, est ce qu'il m'intéresse de regarder maintenant.

Durant ces trois années, ma pratique dynamique ou statique m'a permis de faire face très solidement à trois épreuves qui m'ont touchée de très près, car elles concernent tour à tour, mon fils Jean, jeune homme d'une vingtaine d'années, mon amie Josette Barry et moi-même, dans ma présence au monde. Je commence par ce dernier point.

La résonance de ce profond travail de Qi Gong a fondamentalement changé mon attitude face à ma vie quotidienne. Vivre ! Et bien vivre ! Du mieux possible, face à toute situation. Vivre reliée. Maîtriser ma vie en maîtrisant mon corps, mes émotions, mon esprit. Comme on accorde son instrument de musique pour accéder à l'harmonie. Habiter et vibrer ma vie. Résonner avec les autres et le monde. Etre réellement ou le plus possible maître de ma santé, de mes émotions, de mon esprit, en lien avec l'univers, face aux situations, quelles qu'elles soient, face à l'autre et à moi-même.

Je sens qu'aujourd'hui, dans mon quotidien, ma présence au monde s'est modifiée. La pensée positive est beaucoup plus solidement et durablement ancrée en moi. Avec ses effets sur ma santé, ma présence ici et maintenant et le calme profond qui m'habite de plus en plus souvent. Ma force interne d'adaptation ou de résistance s'est accrue, ainsi que la disponibilité du cœur, ce vide créateur qui me permet d'accueillir l'imprévu. Et de co-crée l'instant.

Ces trois années de formation ont correspondu assez vite aux deux confinements-déconfinements. C'était une version particulière d'apprentissage qui a nécessité, de la part de tous, une adaptation, facilitée par le travail même que nous faisons dans la formation sous les encouragements de Maître Ke Wen et de toute l'équipe pédagogique.

L'état de pratique du Qi Gong est un état de contemplation. Mais il favorise aussi cette capacité de discerner rapidement la situation et d'agir, dans l'efficacité et la vivacité.

Mars 2020, je reçois l'annonce du confinement et de la situation sanitaire relayée par les médias, comme un immense choc. Une sidération. Un arrêt violent dans mon élan de vie. Comme si j'étais dans un mauvais film de science-fiction.

Je viens de vivre une merveilleuse aventure de création avec Sylvain Méret, danseur, chorégraphe, et toute l'équipe du collectif Tutti, à Bordeaux : celle de notre spectacle Oumai. Deux festivals nous accueillent en février pour les toutes premières représentations et... fermeture des théâtres, confinement général ! Fin obligée de la tournée. Fin de la vie du spectacle peut-être. Mort né. Quasiment.

J'ai la sensation d'être coincée sans échappatoire sur une terre abîmée par nous-mêmes. Impuissante face à la folie consommatrice aveugle. Déçue face à l'immobilisme quant au changement. Il n'y a pas d'ailleurs. On est ici et maintenant. Que fait-on ?

D'un autre côté, je suis habitée par un immense espoir. Tout ceci est l'occasion d'une prise de conscience dans l'intérêt de l'être humain, de tous les êtres vivants, de la Terre, notre planète. Le taoïsme situe la spiritualité, l'esprit, l'âme, partout dans l'univers. L'être humain en fait partie. Voilà le macrocosme et le microcosme convoqués pour une belle opportunité de résonance, de coopération pour la vie. Le microcosme du corps avec le macrocosme de l'univers. L'esprit fait partie du corps. Se connecter avec soi-même et avec les autres pour avancer concrètement dans l'expérience du vivant. Profiter du confinement pour cela.

Au-delà de ce choc, pendant le premier confinement, je suis heureuse. Cela fait des années que je n'ai pas passé autant de temps chez moi, posée. Je participe à l'éclosion du printemps parmi les orangers, mandariniers et autres arbres fruitiers, odorants. La force verticale fait surgir les pousses et s'épanouir les fleurs multicolores. Mes sens nourrissent mon âme de toute cette beauté.

Je pratique les mouvements de Qi Gong au jardin, dans la douceur de l'air. Je m'enracine aussi fort que mes plantations du jardin, je me déploie généreusement, avec la fluidité des feuilles aux vent pour inspiration. Je médite et me relie au monde malade à qui je souhaite le meilleur, de tout mon cœur. Je me relie à l'univers, depuis la petite terrasse en bois que j'ai fabriquée avec une amie. Pour la première fois depuis des années, je m'octroie le droit de prendre le temps, de profiter, simplement, d'être.

Apparemment, cet arrêt a un goût de paradis...

Vide
Silence
Les animaux
Seuls

Bleu
Vibrant infini
Blanc
Une mouette dessine
Son vol

Vert
Frémissant
Le vent danse
Blanc
Parfumé
Promesse d'oranges

Pourtant, je réalise que je ne chante plus, je ne joue plus de musique. Quelque chose semble suspendu en moi. Peut-être arrêté. Sauf ma pratique corporelle de Qi Gong. Avec le recul, j'ai compris que je maintenais ainsi mes espaces intérieurs ouverts à tous les niveaux, physique, émotionnel et spirituel. Ne pas se laisser écraser. Maintenir le « vivre ». Pour le moment, la joie du chant, la dynamique de créer, m'ont quittée. Mais j'ai la force de vivre. Ou de survivre. Grâce au Qi Gong.

Une survie de plusieurs mois, confinée avec mon fils et mon mari. A 200 kilomètres de mes ami.e.s les plus proches. Les enseignants des Temps du Corps, le Ke Wen Institute, et Maître Ke Wen, ont instauré et nourri un lien par le numérique, élevé le débat, insisté sur la pratique, le calme, la profondeur, la confiance, l'enracinement et la vie. A 800 kilomètres de Paris, je me sens reliée. Tout cela me donne la force de traverser cette épreuve et celles qui suivront. D'en faire bénéficier les autres aussi.

Le temps passe. Maintenir une activité physique est essentiel. Marcher, car je n'ai plus les déplacements incessants des répétitions et des spectacles, je n'ai plus ma pratique de l'aviron de mer, non plus. Mon corps commence à se dégrader. Le Qi Gong m'aide, avec l'enracinement, à entretenir une force dans mes jambes, m'aide à maintenir une ouverture au monde et à l'environnement, à ne pas être écrasée par l'énergie de rouleau compresseur qui sévit, négative, dans le monde, à ce moment là. Cette expérience fondamentale d'un mouvement familier, déjà assimilé, qui mène à l'état méditatif de la pensée globale, m'est précieuse. Assimilé, le mouvement ne gêne plus. Il libère l'esprit, au contraire, et je parviens ainsi à calmer tout mon être. Je garde présent à l'esprit que la vraie pratique, c'est dans la vie, dans le cœur, dans notre façon d'être, créatif, efficace, constamment positif. Dans le calme, y compris dans la confrontation avec soi-même, au niveau des décisions et au niveau émotionnel. Aider les autres concrètement, au quotidien, ceux qui sont seuls, isolés. Les appeler, utiliser la visioconférence pour exposer les visages en entier, avec toutes les expressions humaines, offrir et recevoir l'écoute, le sourire, la joie. Grâce au Qi Gong, à la méditation, je peux dérouler avec constance une présence positive dans chaque phrase, dans mon attitude. L'exemple convainc, et par contagion, a des chances d'embarquer l'autre dans une transformation positive. Régulariser le Qi et le sang pour maintenir la santé, prévenir la maladie, trouver l'harmonie du corps, du cœur et de l'esprit. Créer chaque instant de vie, de relation à l'autre et rayonner : tout un art de vivre !

J'ai constaté le soulagement ou la disparition de certains de mes maux au niveau musculaire ou articulaire, comme je l'ai relaté en amont. Je suis convaincue de l'efficacité des mouvements de Qi Gong. A l'occasion, je le partage. Comme cette amie bordelaise, qui a pu vérifier, en pratiquant avec assiduité, l'efficacité des mouvements prescrits, comme une « ordonnance ». Elle suit d'ailleurs depuis, les propositions du Ke Wen Institute et des Temps du Corps. L'expérience convainc.

Je cultive la simplicité à vivre quotidiennement. Je prends le temps de cuisiner en favorisant les produits des jeunes agriculteurs autour de chez moi. J'en profite pour relire les livres complexes de la diététique chinoise. Je tente de soigner le Jing acquis, le mien et celui de ma famille. Une bonne qualité respiratoire, certes, une bonne alimentation : plus irrégulier chez moi. Je soigne le Jing inné avec les pratiques d'enracinement, l'attention à Ming Men, au Dan Tian inférieur : nourrir les Reins et Yuan Qi. A cultiver ainsi mes Reins, j'ai constaté qu'à l'occasion d'une rencontre pour un concert improvisé, alors que je ne chantais plus depuis des mois, ma voix est sortie indemne, puissante et facile, portée par des Reins solides grâce à ma pratique de Qi Gong ! Et dans le même registre, je ne jouais plus d'instrument, et au moment de jouer, pour le même concert, mes doigts étaient forts, vigoureux, précis, agiles, mes poignets, fluides. Je ne jouais plus depuis des mois, mais j'ai pratiqué, entre autres, les Griffes du Tigre, et c'est à cela que j'attribue cette disponibilité à jouer, comme si je n'avais pas arrêté. Tout cela me forge matière à réfléchir mais aussi des outils à cultiver.

« Dis oui à la vie, après tu embrasses les problèmes ». C'est ce message de Maître Ke Wen, qui m'a aidée, guidée, et que j'ai transmis à mon fils, lors de l'adversité qui le frappait. La violence faite à mon enfant, ce tout jeune homme, me terrasse, comme elle terrasse mon fils et mon mari. Cette violence émane de cette part d'ombre que peut recéler tout être humain, avec les dégâts collatéraux d'un passage à l'acte. J'ai très vite conscience que je peux me laisser emporter dans une spirale d'émotions stériles et non constructives. Face à la méchanceté, la bêtise, l'intolérable, l'inacceptable. Si terrible à encaisser que soit la situation, j'ai continué à m'octroyer des temps de Qi Gong et méditation. Et j'en ai vite ressenti les effets. Plutôt que de craquer, m'écrouler, je prenais peu à peu de la distance, et mes idées étaient de plus en plus claires.

En conscience, j'ai pratiqué des exercices d'enracinement, d'endurance, « Pousser le bateau contre le courant » et « Pousser la montagne Hua », m'ont peu à peu permis d'être très solide et d'aider mon fils, malmené durement. D'aider aussi mon mari, que je voyais complètement anéanti par la situation, pour la première fois de notre vie commune. La pratique me connecte à l'instant présent, pour faire face, reconstruire, avec une grande force profonde de paix, qui grandit en moi. Une détermination sans faille. Une paix qui, peu à peu, irradie et se transmet à mon fils, à mon mari. A l'univers. A la vie.

Sauver le vivant ! L'adversité est rude mais nous y arrivons. Communiquer. Se dépasser. A la force des bras, solidement ancrés dans les omoplates, eux-mêmes ancrés dans les Reins enracinés. Faire face. Avec la force interne, gagner sur l'adversité. Tout le monde pratique l'arbre à la maison. Traverser les difficultés. Transformer. Puis apprécier le calme et le silence après la tempête, au bout de six longs mois. En toute conscience. Et résonner. La joie. Voir le sourire et le front dégagé de mon fils, de mon mari. Enfin !

J'ai, après cette tempête, cet ouragan, ce tourbillon qui aurait pu nous engloutir tous les trois, une très grande fierté. Fierté d'avoir tenu le coup et d'avoir amené notre trio familial à bon port. Sans nul doute. Je l'ai fait. Et je n'oublie pas ces paroles de mon mari qui me dit : « Merci, Denise, d'avoir été aussi solide ! ». Il faut surtout remercier la puissance de ce travail de Qi Gong et méditation, mené en conscience, dans le lâcher prise, le Wu Wei. Seule l'expérience est transmissible. Et je témoigne : je m'adonne, là encore, à la pratique, et elle me le rend au centuple. Elle *nous* le rend au centuple. Car la résonance entre les êtres est ainsi faite, que le changement de l'un entraîne le changement de l'autre. Cela ne fait plus aucun doute dans mon esprit. C'est un message que j'ai intégré et que je continue à appliquer dans des situations, heureusement moins éprouvantes. Voir la vie reliée, les êtres en résonance. La révolution tranquille nécessite de la patience et de la détermination. Et nécessite d'y croire.

Juste avant le début de ma formation aux Temps du Corps, Josette Barry apprend qu'elle a un cancer grave dont elle ne guérira pas. Elle décide de maintenir l'association Yang Sheng et ses ateliers, et me demande de suppléer à ses absences durant les traitements. J'accepte, intérieurement bouleversée, dévastée. Je lui annonce le début de ma formation. Elle est très heureuse que j'aie choisi de me former aux Temps du Corps. Au fil de cette première année de formation, je vois bien tout ce que je peux apporter aux participants des ateliers de Yang Sheng, une fois debout.

La posture de base acquise par le travail profond au sol met chaque personne dans sa verticalité juste. C'est en cela que le travail mené à Yang Sheng se situe en amont du Qi Gong. Il permet que l'occidental, qui n'a pas été éduqué dans ce sens, durant l'enfance, puisse s'inscrire dans son axe, puisse s'ériger entre Ciel et Terre, ancré correctement et en conscience. Expérimenter debout, des exercices pratiqués allongé ou dans un autre rapport à la gravité. Certes. Mais j'entrevois aussi la possibilité d'un prolongement avec les 20 Mouvements de Maître Ke Wen.

Oser le mouvement, car il est la vie. Mais le mouvement ancré, en confiance, libéré des peurs de mal faire. Ces perspectives mettent mon corps et mon esprit au travail, affutent mon attention quant à la précision des gestes et ressentis. Le chemin d'une transmission commence à s'ouvrir en moi. Déjà ? Cela n'était pas prévu. Mais j'accueille cette idée. Josette est ravie des perspectives que j'offre pour l'avenir, en résonance avec ma formation aux Temps du Corps. Yang Sheng est le bébé qu'elle n'a pas eu. Elle me le confie, confiante. Moments de partage, de résonance et d'émotion, dans l'expérience vivante, soutenue par ma pratique de Qi Gong. J'ai tapé à l'ordinateur les deux premiers volumes qu'elle a écrits pour nous, ses élèves, dans les années passées. De la même manière, nous concrétisons le troisième volume alors qu'elle est malade. Energie de vie. J'enregistre sa dernière conférence lors de l'assemblée générale de Yang Sheng en juin 2021 avec le peintre Pierre Chaveau, son compagnon dans la vie. Le sujet porte sur la Sainte Anne de Léonard de Vinci que Pierre analyse et les liens que Josette fait avec des notions de médecine chinoise. Comment le génie de l'artiste rejoint les lois universelles de la nature. La beauté de l'intuition.

A cette occasion, Josette me transmet officiellement le devenir de Yang Sheng. Depuis fin octobre 2021, je la remplace totalement, car ses forces déclinent.

Vivre l'état de Qi Gong, accepter la vie, accepter la mort. Celle des êtres chers, la sienne propre, aussi, un jour. Donner sens à cela. C'est ce que m'apprend Josette, sans le savoir peut-être, jusqu'au bout de son souffle, où la petite flamme de sa vie s'éteint.

En accompagnement, je pratique beaucoup, pour moi, les 5 premiers des 20 mouvements. Et le dixième, où le cœur communique à l'extérieur. La conscience du cœur est la conscience profonde de l'être. Je pratique cela, entre autres méthodes, pendant ces mois où je ne la vois plus, et où elle s'efface peu à peu de la vie visible sur son lit des transformations, jusqu'au 11 mai 2022.

Vacuité du cœur, silence intérieur, communication d'âme à âme. L'invisible, c'est ce qu'il nous reste. Dans l'ouverture au monde, à l'avenir aussi. C'est son souhait. C'est le mien.

Chercher l'ouverture à l'intérieur de mon corps pour dissoudre les émotions qui m'envahissent. L'intention, active, dirige le Qi jusqu'à retrouver le calme de la respiration abdominale, la base pour m'enraciner dans mon assise.

« *Quand le cœur est touché, la conscience est touchée* ». Petit à petit le corps/coeur ému devient corps de Qi, allégé, puis corps poétique, dans l'infini du mouvement. Je le laisse alors voyager dans l'immensité du ciel intérieur, « vers l'infini ouvert au-dedans ». Miroir.

Je le laisse exprimer ses sentiments les plus profonds à l'extérieur. Danser le voyage d'une âme avec mon corps en l'état. Laisser sortir ce chant dedans, ce pleur peut-être. Sans public. Juste dans la nécessité de l'être. De l'hommage. Entrer dans la mort, sortir dans la vie : vision circulaire. Une roue. Une spire ? Corps philosophique, spirituel. Quelque chose de ce que Cyril Javary nous a livré dans l'une de ses conférences sur Lao Zi. Lao Zi n'est pas un nom, mais un programme qui résume l'objectif fondamental du taoïsme : se réaliser à chaque moment, en accompagnant le rythme naturel des saisons. Pensant à Josette, je me dis : se réaliser aussi en accompagnant le rythme naturel des âges de la vie. Et c'est ce qu'elle continue à m'apprendre, en quittant cette vie, en toute conscience, jusqu'au dernier souffle. Elle laisse patiemment la flamme de Ming Men qui porte son mandat de vie, s'éteindre, et même s'il ne lui reste qu'une phrase possible par jour, c'est pour penser aux autres...

La pensée juste et l'action juste. Je dois en être capable pour moi-même. Pour ma vie. Que sera-t-elle après ces presque deux années d'arrêt de mon activité professionnelle ? Où en suis-je de mes désirs et motivations ? De mon âge, aussi ? Ai-je encore le courage d'assumer d'incessants déplacements ? Pourquoi ? Et qu'en est-il de cette transformation que je sens de plus en plus présente, à l'oeuvre, en moi ? Le rythme naturel des âges de la vie. J'ai l'intuition qu'il se trame du changement. A ce jour je n'en sais pas plus, mais je sens que ça peut aller très vite maintenant. Des paroles entendues lors de la formation me reviennent. En substance, elles disaient : « *Faire circuler le Qi, c'est ouvrir des champs de conscience* ».

Vivre l'instant présent, dans la voie des transformations physiologique, psychologique, énergétique, ouvrir les possibles, vivre ce qu'on a à vivre. Quoi qu'il arrive, on est là et on crée son propre dynamisme ou sa propre dynamique». La capacité à gérer ma vie, c'est aussi ce que m'apporte le Qi Gong.

3. Pédagogie et formation



Lignes de Vie - Pierre Chaveau

La pédagogie est un art de faire, en lien avec une science de l'éducation. La formation, qu'elle soit initiale ou continue, est un processus de développement, d'évolution. Elle est ici guidée et menée par l'équipe d'enseignants des Temps du Corps et maître Ke Wen. Accueillir les personnes où elles en sont, les mener le plus loin possible, selon le plan annoncé, pendant les trois années : Xing, Qi, Shen.

Cet enseignement s'adresse à un collectif d'individus. Résonner, vibrer ensemble vers la même recherche, vers une conscience plus ouverte. « *Regarder la même lune* ». La diversité crée la richesse. Avec les questionnements des pairs, leur présence et leurs remarques, le collectif nourrit l'enseignement, nourrit aussi l'enseignant attentif. Le groupe forme une unité palpable. C'est une force. Il fait se transcender l'individu. Ce qui « coince » quand on pratique seul, peut soudain « passer » aisément grâce à la vibration collective. Inversement, si quelqu'un s'arrête, ça coupe l'énergie du groupe. Solidaires, on fait, dans un groupe, l'expérience in situ de l'interdépendance. Le groupe est généreux. Il offre un grand terrain d'entraînement, pour affiner le regard sur le corps physique, énergétique, de l'autre. C'est le propre d'une pédagogie de groupe. Chacun, dans son rôle, de sa place, conduit ou nourrit l'évolution de chacun. Dans cette version, chacun aussi, enseignant ou enseigné, est invité à donner le meilleur de soi. Et dans sa singularité, offre, à l'occasion d'un face à face, le ressenti d'une belle énergie du cœur, palpable, émouvant ou joyeux. Avec, de retour à la maison, la sensation, l'empreinte, la trace encore présente de l'échange et du Qi, dans ses mains, dans son cœur, dans son âme.

J'expérimente, dans cette formation de trois ans, le principe de la spirale ascendante. Un chemin où je me retrouve dans les mêmes champs d'expérience, mais à chaque tour, je suis à un niveau supérieur ou élargi de conscience. Les outils s'affinent, la conscience s'élève, s'approfondit, au fur et à mesure des spires.

Après avoir écrit ce paragraphe, je cherche des informations à partir des mots « spirale » et « pédagogie ». Je tombe sur Jérôme Bruner, 1960, dont la formule « construire de façon régulière sur ce que les élèves ont déjà appris » ou « apprendre est un processus continu qui permet une reprise constante de ce qui est déjà acquis et une complexification progressive », me conforte dans mes sensations d'avoir expérimenté le principe du chemin en spirale, en tant que processus de formation, aux Temps du Corps.

A l'occasion de cette recherche, j'apprends donc que ce processus d'apprentissage est répertorié.

L'extrait suivant est issu de « l'Ecole pour apprendre » de Pierre Astolfi. Ce dernier introduit en France, en 1992, la notion de pédagogie spiralaire : vérifier qu'on approche de quelque chose (sinon, c'est circulaire et pas spiralaire). A chaque tour de spire correspond le franchissement d'un obstacle identifié. Il revient au maître d'identifier les obstacles franchissables qui serviront de repères pour évaluer les étapes franchies.

C'est un voyage de la spirale que nous a proposé Maître Ke Wen avec son équipe d'enseignants durant ces trois années, un voyage en trois étapes, une par an : Xing, Qi, Shen. Chaque stage est comme un tour de plus, donné, dans la montée de la vis sans fin : le processus de la spirale ascendante.

Pour ma part, cette expérience est passée successivement par le corps, sa structure, la sensation de l'énergie et la conscience qui se déploie dedans, dehors. Mon esprit l'a nommé intuitivement. Je l'ai découverte ensuite sur internet, en tant que théorie.

En réfléchissant, je me souviens que c'est de cette manière aussi que j'ai appris, pendant six années, la médecine chinoise, de 2009 à 2015, pour le cursus initial. Selon le même processus de spirale. Et cela me convient vraiment, me correspond tout à fait.

D'un autre côté, cela m'apporte aussi une conscience pour réfléchir et ré-interroger mes propres méthodes de transmission, comme j'aime le faire, régulièrement. La pédagogie est une part de mon activité professionnelle. Dans le sillage des créations de spectacle, je suis sollicitée pour l'animation de stages ou formations autour de l'ancrage de la voix, de la créativité de chacun, pour un public amateur ou professionnel. Je suis également sollicitée dans le cadre de formations pour les enseignants, les éducateurs, les infirmiers, les artistes. Mais jamais plus de trois semaines d'affilée au maximum.

Je réinterroge régulièrement mes pratiques d'animation de la mise en jeu du corps, de la voix, du geste créateur, par des formations universitaires, des formations continues aussi. En général, des formations d'une grande richesse. Parce qu'elles sont transversales (avec des arts et des disciplines croisées). Parce qu'elles font intervenir des scientifiques, des philosophes, des artistes, au présent de leurs recherches. Parce qu'elles sont menées par des personnes passionnées par leur sujet ou leur savoir faire. Parce qu'elles allient une pratique, des mises en situation, seul et en groupe, une gestion de la circulation de l'énergie, des émotions, des savoirs. Il y en a pour le corps, pour le coeur, pour l'esprit et la réflexion. Y est dispensée une nourriture pour que chacun continue à se construire dans sa singularité, à différents niveaux de l'être.

La transmission, la posture de passeur, dans la pédagogie, est un domaine qui me passionne, autant que me passionne la création de spectacles. Ce sont les deux domaines professionnels que j'ai menés de front jusqu'à présent. La transmission et la création. L'une ne va pas sans l'autre. L'une nourrit l'autre et vice versa. Les deux mains d'un même corps, d'un même cœur, d'un même esprit.

Voici donc venue pour moi, outre les apprentissages, l'occasion d'un nouveau temps de réflexion et de réalignement de mes pratiques pédagogiques, ici, avec cette formation initiale de Qi Gong et Méditation. J'y retrouve encore une très grande richesse et générosité. Une très grande compétence aussi. Par les enseignements précieux dispensés, par la qualité et la variété des enseignants ou intervenants, bien différents les uns des autres, mais porteurs, chacun.e, d'une très grande exigence. Goûter à la subtile diversité d'approche sur une même méthode, dans le même esprit pédagogique, est une chance. A laquelle nous avons eu accès.

Maître Ke Wen opte pour la confiance lors des apprentissages. Et nous laisse un temps de responsabilisation pour nous autocorriger, à partir de l'écoute, de la lecture du corps de l'enseignante. Avant d'intervenir, si nécessaire. Et, par le contact, donner à notre corps l'information qu'il n'a pas su trouver seul. Cela offre la liberté d'avancer à son propre rythme. J'apprécie la transmission de l'essence de chacun des mouvements et pas seulement l'apprentissage de leurs particularités. Cela donne de l'aplomb pour se lancer dans le mouvement et quitter du regard le modèle. Cela incite à se relier à soi et forge la confiance pour oser laisser le mouvement se déployer. Est cultivée aussi chez nous l'assurance de ce que l'on voit, de ce que l'on sent. Dans les moments dédiés, je m'entraîne à lire les corps en regardant se succéder mes compagnes et compagnons de route, pendant les stages. J'affute mon regard et mon empathie en observant Maître Ke Wen intervenir sur chacun.e. Ainsi toute personne du groupe peut enseigner à l'autre, d'une certaine manière, par son corps, ses questions, son énergie, sa compréhension. Par la verbalisation de ses partages d'expériences aussi. J'admire d'ailleurs, au fil du temps, la progression, lors des prestations devant tout le monde. On passe de la peur du jugement à celui de la quiétude. J'acquiers, peu à peu, la confiance en ce que j'ai vu ou senti, en écoutant ou observant les retours de Maître Ke Wen sur chacun.e.

J'ai l'impression que pour s'inscrire dans une formation, il m'a toujours fallu une « permission », quelque chose comme le droit de m'inscrire quelque part, un laisser-passer. Soit en fournissant des preuves de ma légitimité par des diplômes, ce qui se pratique dans un cursus d'études généralement en France, soit en écrivant noir sur blanc mes motivations profondes. Ou en faisant preuve des compétences requises. C'est comme cela que, très vivement intéressée par l'approche pédagogique de l'apprentissage du Jeu des Cinq Animaux pour les enfants, je rédige une lettre, demandant, en quelque sorte, la permission de pouvoir assister au stage proposé par Maître Ke Wen, fin août 2021. Avec l'idée qu'il était sans doute réservé à une élite. Que je n'étais pas légitime, car pas assez avancée sur le chemin du Qi Gong. Lettre restée sans réponse. Et pourtant, j'avais très envie d'y assister ! Puis soudain, sonnent à ma mémoire ces paroles, qui disent : « si tu veux y aller, tu y vas » ou bien « où tu veux être, va ! ». De la voix même de Maître Ke Wen, lors de nos différentes sessions.

J'ai donc outrepassé mon éducation qui doit respecter la permission d'entrer, et j'ai assumé cette nouvelle forme d'autorisation qui est celle que je me donne à moi-même, en toute sincérité : j'ai envie de transmettre et mon objectif est d'approfondir encore et toujours dans les années à venir. Je vais donc participer à ce stage. Il faut bien commencer ! Aussi simple que cela ! L'autorisation de l'élan. J'ai énormément appris lors de cet événement où je me suis retrouvée seule face à moi-même à m'autoriser un choix. Et donc, finalement, j'ai expérimenté une autre forme de pédagogie au niveau de la formation continue !

« Rester disponible comme le lac qui reflète le ciel ». Telle me semble en effet être l'attitude juste pour accueillir cet enseignement, propice ainsi à *« sculpter le corps, le cœur, et l'âme ».*

Non pas « agir-sur-le-corps-le-modifier-l'entretenir-augmenter-ses-performances-diminuer-ses-insuffisances-par-le-yang-l'effort-la-volonté », mais au contraire, agir par le yin, la souplesse et l'harmonie. Tout en délicatesse. La puissance de la douceur qui ne demande qu'à s'épanouir. Apprécier jusqu'au bout le retour d'un geste qui est encore plus fort, plus puissant souvent, qu'à l'aller. Ralentir jusqu'à la posture immobile, et, avec la subtilité de son attention au ressenti, la perception des souffles, la sensation de l'énergie, offrir corps à sa conscience.

4. Comment je continue...



Lignes de Vie - Pierre Chaveau

*« C'est cette capacité à rejoindre l'âme créatrice qui rend
l'interprétation et la vie elle-même, si créatives, si uniques. »*

Maître Ke Wen

Aujourd'hui

Pratiquer... Je continue le chemin avec, depuis trois ans, l'amorce d'un travail, ou plutôt d'une alchimie en conscience, entre le corps, le souffle et l'esprit. Et parfois des surprises, que j'ai évoquées dans la seconde partie, comme autant de révélations pour la confiance à venir, et pour l'élan, sur ce chemin.

J'entre régulièrement en moi-même, dans cet infini suspendu, hors du temps et de l'espace, comme l'unique fois où j'ai peint, guidée par l'artiste Pierre Chaveau ou comme lorsque je joue de la musique. Reliée en moi-même. Alignée. Unifiée. Harmonisée. Pleinement consciente. Au diapason de cet « Entre ». Pour toucher au plus profond de mon être. Et résonner, inscrite avec vide et densité, entre l'infiniment grand et l'infiniment petit.

Ce travail de Qi Gong, de raffinement Xing et Jing, Qi, Shen, reste très émouvant de vibration, de vie, d'humilité, de simplicité, d'essentiel. Qi Gong ou méditation me suspend, bien ancrée, m'offre de l'intensité d'être, par « l'ici et maintenant ». De la densité et de la légèreté à la fois. Le corps, l'esprit et le mouvement m'offrent alors une ouverture vers l'infini, avec encore plus de créativité, jusque dans le quotidien.

Pratiquer et rendre hommage, chaque jour, à ce précieux travail qui relie le corps à l'esprit. Par le souffle, l'intention et la conscience. Et qui donne un sens très puissant à mon existence. Mon chemin continuera à se dérouler dans la direction que je choisirai, laissant la place à la part d'inconnu et de co-création avec la vie et l'univers. Il n'y a pas d'arrivée à la spirale de ma vie. C'est une trajectoire en train de se faire, une traversée... Je vais poursuivre ce chemin et pour cela, je continuerai à me former aux Temps du Corps et au Ke Wen Institute. La montagne est haute, mais elle est belle ! J'ai à peine goûté à ce raffinement du corps et de l'esprit, et cela m'encourage à persévérer, à gravir, à mon rythme, le chemin. Prête à accueillir chaque nouveau paysage, prête à fournir chaque nouvel effort.

J'apprécie aujourd'hui de n'avoir plus à m'obliger, coûte que coûte, à pratiquer mes exercices de Qi Gong dynamique ou statique, de méditation. Mais à accueillir le fait que mon être réclame ce temps suspendu de pratique.

Un plaisir du corps, renouvelé dans le quotidien. Etirements. Circulation. Un plaisir de l'esprit. Temps de poésie en mouvement. Une aspiration à l'unité, même éphémère, procurée au corps et à l'esprit. Harmonie de ce voyage dans les profondeurs de l'être unifié. Ce besoin d'y aller, au quotidien. Cette joie qui appelle. Joie d'y aller, comme une rencontre, chaque fois différente, avec moi-même. Qui maintient une tenue de vie, une acuité de vivre, un intérêt pour moi-même et pour l'autre. J'apprécie aussi que l'état d'ouverture du cœur puisse m'accompagner dans tout acte du quotidien : marcher, parler, attendre...

Vivre... Dans ma vie quotidienne, je me sens beaucoup plus présente au monde. En prise avec le « ici et maintenant », j'accueille l'instant, la vie. Je rejoins le « Carpe diem ». J'ai cessé d'être pressée, cessé de tourbillonner en apnée. Je peux enchaîner les tâches, mais calmement, solidement, sans me provoquer de dommages musculaires, par trop de tensions inappropriées, qu'elles soient physiques mais surtout, dans mon cas, émotionnelles.

Une chose après l'autre, chacune dans son intensité vibrante. Et la vie est plus agréable pour moi, mais aussi, pour mon entourage. Plus efficace aussi. Ce travail de Qi Gong et de méditation s'immisce dans chaque partie de mon être et me transforme. Je suis plus calme face aux diverses situations. Je suis régulièrement positive et la gestion de mes émotions est meilleure. Je goûte à un autre art de vivre au quotidien. J'écoute plus souvent mon intuition, part de ma conscience, le langage de mon corps, support de mes transformations, les élans de mon cœur. Mes émotions, mes pensées. En fait, je me prête une plus grande attention, dans le quotidien, pour mon propre bonheur et celui de mes proches. Je prête également plus d'attention à l'autre. Je suis plus patiente, plus claire, plus disponible, plus solide et plus courageuse face à l'adversité, plus positive aussi. Je prends plus le temps. « *A tout moment s'ajuster au monde, et à tout moment revenir dans son propre monde* ».

2020, privée, par un concours de circonstances, de l'effervescence dans l'état de création au niveau professionnel, je me pose alors la question : es-tu seulement capable de vivre ta vie, hors de la scène, avec la même passion, cette même énergie du corps joyeux ?

Apprendre

comprendre

relier

persévérer

avancer

aimer

aider

accueillir

persévérer

étudier

chercher

persévérer

raffiner

mourir à soi

renaître

persévérer

goûter

apprécier

créer

vivre

Je constate qu'au début, c'est difficile pour moi. Ou alors, c'est le contexte qui est difficile. Je pense vraiment que c'est un réel travail, pour lequel la pratique du Qi Gong et de la méditation m'aide beaucoup. Et finalement, cet intermède sans la scène et la création me permet d'accéder pleinement à cette recherche sur moi-même. Chercher encore et toujours, ou bien accueillir la résonance de mon âme avec l'univers. Ma place, mon inscription vibrante dans la vie. Dans le cosmos. C'est le magnifique programme de la pensée taoïste. Le programme d'un mandat de vie ! La mienne, en l'occurrence.

Chanter, jouer... Toujours pas de chant dedans. Mais je sais, au plus profond de moi, que je ne chanterai pas les mêmes choses qu'avant. Cela n'est pas possible. Je suis différente. J'accepte de ne pas encore savoir quoi. J'accepte que ça mette du temps à émerger. J'accepte aussi l'éventualité que ça s'arrête là.

A l'instrument, je joue du Bach, en boucle : les sonates et partitas pour violon exclusivement. Je les joue avec ma laudine. J'en sais quelques-unes par cœur. Elles me font du bien. Mes doigts se réveillent, mon cœur et mon âme un peu engourdis, aussi. Parfois, je participe à un enregistrement pour une musique de spectacle, pour une radio, ou bien je joue lors d'un concert de musique improvisée, dans des lieux non dédiés aux spectacles. En marge. Mais globalement, c'est le désert, le silence. Le temps immobile. Toujours. Etale. Le temps qui forge. Peut-être. Transforme. J'espère. Patience. Curiosité, aussi, de ce que tout cela va donner.

Transmettre... Dans le sillage de notre spectacle Oumaï, nous déclinons, le danseur/chorégraphe Sylvain Méret et moi-même, tout un panel de propositions pédagogiques en co-animation, autour du paysage sonore et du corps paysage. Issues de nos pratiques et de nos expériences respectives, issues aussi de notre réflexion pour cette création.

Nous sommes sollicités dans le cadre du projet « Juniors du développement durable », initié il y a plusieurs années par Bordeaux Métropole. Sur de la création. Sur de la transmission. Beaucoup de projets s'intéressent à l'environnement de la planète. Notre idée est de nous intéresser à l'être humain, son « écologie », sa santé. En mai 2021, une proposition d'animation d'atelier m'est adressée, pour que j'intervienne avec deux classes sur ce sujet. J'envisage d'introduire un travail type Yang Sheng adapté aux enfants.

Je propose, comme support pour l'imaginaire, deux thèmes issus du spectacle : le totem avec l'animalité, et l'arbre, dans la forêt sonore. Pour nourrir un travail de création et pour introduire une pratique de prévention santé.

Entre-temps, Maître Ke Wen anime le stage sur sa pédagogie du Jeu des 5 Animaux adapté aux enfants, avec la méditation de l'arbre. C'est une belle synchronicité des thèmes. Et je décide, en nommant Maître Ke Wen et en annonçant son livre à venir, de tester directement le Jeu des 5 Animaux avec les deux classes. J'ai travaillé, dès la fin du stage, pour être capable de transmettre ces mouvements et leur esprit. J'ai vu les enfants toutes les semaines, en octobre et novembre. J'ai lancé des pistes pour nourrir leur création scolaire annuelle et il a été décidé d'installer en classe un lieu dédié, où chaque enfant, y compris l'enseignante, pourrait aller pratiquer à tout moment le mouvement d'un animal, selon les besoins. A l'heure où j'écris ces mots, nous n'avons pas encore fait le bilan. Mais je peux déjà dire que, lors de la transmission, j'ai été très émue par ces jeunes enfants (CP et CE2), leur concentration, leur application, leur enthousiasme aussi, leur joie, leur sérieux, leurs difficultés pour certains. Par l'énergie dégagée aussi, très différente selon les animaux. Et bien sûr, par la force expressive du groupe, due à leur engagement. Je garde vivante l'image de ce petit garçon de CP, ayant magnifiquement intégré le « cerf qui écoute », et qui aide, spontanément, naturellement et très précisément, certains de ses camarades, afin qu'ils s'approprient ce mouvement. Instant très touchant de solidarité.

Une autre session d'animation, en janvier 2022, pour la formation des éducateurs de la petite enfance. Et puis, plus rien. Tout engagement professionnel semble arrêté pour moi. Sauf que mon temps est réinvesti et dédié à la passation de Yang Sheng. Comme s'il fallait que je prenne bien soin de cela. Fidèlement, joyusement, passionnément, j'anime les ateliers de Yang Sheng. A La Vieille Cure. Dans la salle contiguë à l'atelier de peintre de l'artiste Pierre Chaveau. Je contemple le Qi, puissant, de ses tableaux.

Mais je suis triste aussi, parce que Josette s'en va, depuis des mois, sur son lit d'hôpital. Certes je l'accepte. Je prodigue de belles séances aux participants des ateliers, dans l'énergie de la joie, mais je dois regarder en face ma profonde tristesse. Est-ce que c'est cela qui me suspend ? Tout ce temps ? D'attente ?

Je dois regarder aussi ma géographie : je vis officiellement à Ciboure. Mais j'oeuvre à Bordeaux. A 200 kilomètres de chez moi. Nomade. Pour mon réseau artistique. Pour Yang Sheng. Bouger dans mon métier est normal. Mais arriverai-je à créer des ateliers sur la Côte Basque, pour me poser chez moi, un jour ? Pour y partager mon travail ? Où vivre ?

Et demain... Perspectives...

Pratiquer...Vivre... En tout premier lieu, continuer la pratique du Qi Gong et de la méditation au quotidien, afin de révéler le meilleur de moi-même, à chaque instant. Me transformer. Pour moi. Pour les autres. Pour le vivant. M'ajuster. M'améliorer. Vivre quotidiennement la qualité de l'instant présent. En lien avec le monde extérieur et l'univers. Dans une grande vigilance. Mais sans forcer. Et travailler au corps cette tristesse que je porte en ce moment et qui affleure nettement maintenant. La transformer consciemment. « *La vraie pratique, c'est dans le cœur, dans la vie, dans notre façon d'être. Recherche vivante dans le partage vivant* ».

Respecter et prendre soin de mon corps, ce véhicule, qui est une porte d'entrée à l'élévation et l'enrichissement de ma conscience. Prélude au changement. Vivre mon corps comme l'harmonieux support de l'expérience vitale, porteur de la promesse d'apaisement, d'accomplissement intérieur. J'ai beaucoup travaillé l'aspect « respiration » de mon Jing acquis. Je souhaite, de manière aussi sérieuse, améliorer durablement et non par à-coups, l'aspect « alimentation » de mon Jing acquis. Pour le moment, ce dernier point me résiste. Mais il est important. Je le sais, je le sens. Pour que je continue, créatrice de ma propre vie, avec un corps qui fasse fièrement et sûrement face à l'âge. Un corps capable de continuer à vivre passionnément. J'aspire, pour cela, à un autre comportement, différent de ma pratique habituelle du « régime », violence faite au corps qui se révolte ensuite. Je m'aide progressivement de l'attitude dans la pratique des mouvements en Qi Gong : calme, joie, relâchement. Et transformation douce, plutôt que volontarisme, comme je l'ai évoqué en fin de troisième partie. Mais cela reste difficile.

Association Yang Sheng... L'assemblée générale est prévue pour le 25 juin 2022.

Sans Josette. Avec moi. J'y évoquerai sans doute la notion de vide, dans la pensée philosophique taoïste. Avec, non pas le vide du point de vue du manque, mais le vide créateur, porteur de potentialités. Pour une suite vivifiée de notre travail à Yang Sheng. Rive gauche à Bordeaux, rive droite dans l'Entre Deux Mers. Je vais continuer le travail initié par Josette Barry dans des ateliers collectifs ouverts au public, et y amener la pratique du Qi Gong avec les 20 Mouvements essentiels de Maître Ke Wen. Yang Sheng sera le lieu de ma pratique pédagogique de transmission du Qi Gong. Trouver ma place. Dans l'espace et dans le contenu. Je me réjouis à cette perspective. Pour le partage.

Pour cela, je continuerai à approfondir ma propre pratique de Qi Gong avec les Temps du Corps et le Ke Wen Institute. Je continuerai le chemin en spirale qui gravit la montagne avec les enseignants qui ont jalonné mon parcours durant ces trois années.

L'exigence de la transmission pousse à continuer la recherche personnelle. Transmettre oblige à être précis. Pratiquer entretient la flamme de l'enthousiasme. Pour le bonheur.

Je ne me destinai pas à l'enseignement du Qi Gong lorsque je suis entrée dans la formation. Je la faisais juste pour moi. C'est la vie qui me met face à cette opportunité. Et je l'accepte aujourd'hui avec joie. Confiante dans ma capacité à travailler pour m'améliorer dans ma pratique personnelle et dans ma pratique pédagogique. Je l'accepte, parce que des changements se sont déjà opérés en moi. Des changements sont advenus autour de moi aussi. Et je suis très intimement persuadée qu'il est important et précieux, dans le monde actuel, de partager toutes ces pratiques et l'esprit qu'elles véhiculent. Pour le bien de tout être, pour le bien du vivant. Du monde et de l'univers. C'est un positionnement éthique de vie. Quasiment même une manière d'être au monde, politique, dans le sens noble du terme. Pour que l'être humain soit debout, dans sa verticalité juste et digne, entre Ciel et Terre. C'est ce qui m'anime. De là où je suis, simplement, de là où je peux être. Sincère et authentique. Dans la joie du partage de la vie.

Je suis reconnue par les participants de Yang Sheng pour ma compétence à mener les ateliers depuis des années. Ils me font confiance pour le Qi Gong que j'amènerai dès la rentrée prochaine. Je m'engage donc aussi pour eux. Pour leur transmettre, du mieux possible, ce que j'apprends, avec ce que je suis.

J'ai pu développer, comme je l'ai évoqué, à l'association Yang Sheng, ma propre recherche d'une pédagogie de la voix à partir des méridiens d'acupuncture. J'ai l'intention de poursuivre ce chemin. Ou plutôt, de le reprendre. J'ai arrêté mes recherches depuis mon départ de Bordeaux pour la Côte Basque, en 2016. Là-bas, j'ai besoin d'un lieu, mais c'est difficile à trouver. Je continuerai vraisemblablement donc plutôt sur Bordeaux et la région de l'Entre Deux Mers. Pour le moment du moins.

Je compte donc, cet été, me reconnecter et faire le point sur mes recherches autour de la voix et des méridiens. Par un écrit. Par une auto prise en charge aussi, pour retrouver le chemin de ce chant dedans, toujours muet, à ce jour. Chant qui s'est tu au moment du confinement.

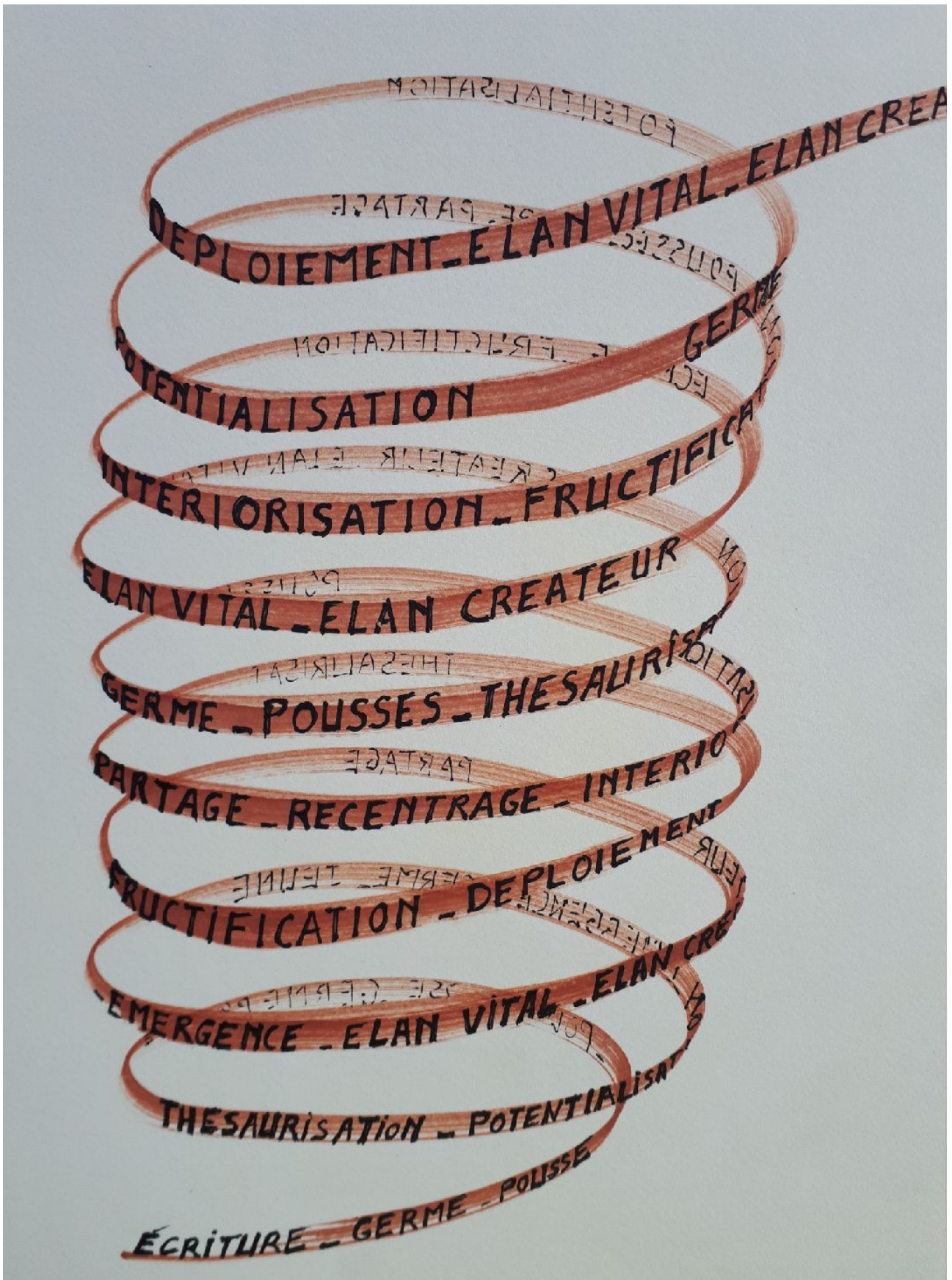
Cette reconnexion à ma recherche Voix et Méridiens est une condition préalable et nécessaire, bien sûr, à l'acceptation des demandes qui émanent de jeunes artistes ou de particuliers, pour la rentrée prochaine, dans ce domaine de transmission et d'accompagnement pour la voix. Car je ne partage bien que ce qui est vivant en moi.

Je me sens prête, comme m'y a incitée plusieurs fois Maître Ke Wen, à participer aux ateliers Qi Gong et voix, animés très chaleureusement, par Mélanie Jackson, sur Zoom ou en présentiel. J'y ai juste goûté, faute de connexion internet, lors de mon nomadisme bordelais, cette année. Quelques séances seulement. Mais je suis prête à accueillir cette approche de la voix par le Qi Gong. Et avancer, encore, au-delà ou en complément de mes propres recherches, avec devant moi, sur le chemin, Mélanie Jackson.

Ecrire... Arrêtée en plein élan de création et de diffusion, il y a un peu plus de deux ans maintenant, le temps du deuil du spectacle Oumaï, mort-né, a fait lentement place à un besoin essentiel d'écrire un nouveau spectacle. Il sera issu directement des traces de mon vécu durant ces trois années aux énergies si particulières. Il participera peut-être à relancer en moi l'élan de jouer, de chanter. Ou il sera destiné à d'autres. Mais il sera, car il est une nécessité vitale.

Transformer, là aussi, et faire quelque chose de ce qui arrive. Seconder ce mouvement naissant en moi, pour aller vers une nouvelle création. Suivre la spirale dessinée ci-après, inspirée du cycle sheng des Wu Xing. Pour vivre étape par étape, et sans rien omettre, chaque moment de création.

1. Germe de l'expérience déposée. Thésaurisation. Potentialisation
2. Jeunes pousses. Emergence à travers la conscience. Elan vital et créateur
3. Fructification des idées. Déploiement, partage
4. Recentrage
5. Intériorisation. Mouvement d'incarnation par l'écriture. Séparation par la création et
6. Dépôt de nouveaux germes. Thésaurisation.Potentialisation



Créer... Considérer à nouveau le Vide Médian, cet espace des possibles. Répondre à la proposition de « carte blanche » qui m'est faite pour la saison prochaine. De tout mon corps, de tout mon cœur, de toute mon âme. Avec ma propre écriture, comme je l'ai amorcé sur le spectacle Oumaï. Et non plus exclusivement celle d'un auteur ou d'un compositeur contemporain. C'est un changement, à l'issue de ces trois années. Un positionnement, avec ma conscience, face à ce monde. J'ai été profondément blessée durant ces trois années et en colère. Ma colère s'est muée en état de créativité. Il y a en moi ce germe qui, puissamment, pousse jusqu'à ma conscience, et sera transformé en spectacle. Pour donner de l'ouverture à la conscience, de la poésie aussi, du mouvement, de l'envie de vivre.

Tout doucement aussi, considérer les propositions de reprise de répertoire qui arrivent, pour la saison prochaine. L'occasion de voir ce que j'ai envie de continuer à porter vers un public, ce que j'ai envie de laisser, comme une peau, une mue, qui n'est plus nécessaire. J'apprécie finalement ce temps de « ménage » imposé, puis accepté, comme vivifiant, pour une suite juste, dans la rectitude de mes choix, guidés par mon cœur et ma conscience. Un nouveau cycle s'amorce, un nouveau printemps, une nouvelle inspiration, une nouvelle spire.

Ces élans, ces désirs,
saisis, écoutés, mis en mouvement, mis en chantier, ou remis sur le métier,
ces raccordements, cette pratique vivante,
m'accompagnent sur le chemin de la montagne.
Me donnent de la joie, quand je me projette, enfin.
Quand je peux partager,

Chemin faisant...

BIBLIOGRAPHIE

non exhaustive

- Barry Josette - *L'art de nourrir la vie selon la médecine chinoise : cahiers de Yang Sheng*, 2016, La Tisserande
- Cheng François - *De l'âme*, 2016, Albin Michel
- Cheng François - *Le livre du Vide Médian*, 1991, Seuil
- Cheng François - *Cinq méditations sur la beauté*, 2006, Albin Michel
- Cheng François - *Cinq méditations sur la mort*, 2013, Albin Michel
- Confucius - *Entretiens*, 2014, Poche
- Hundertwasser - *La spirale* 1974
- Ke Wen - *Entrer dans la pratique du qi Gong/ Les 20 mouvements essentiels*, 2018, Le Courrier du Livre
- Ke Wen, Zhang ming Liang - *La voie du calme*, 2019, Le Courrier du Livre
- Ke Wen, Faure Sophie - *Qing Jing Jing Le livre de la pureté et du calme*, 2017, Le Courrier du Livre
- Lao Tseu - *Tao te king*, traduction Claude Larre, 1994, Desclée de Brower
- Larre Claude, Rochat de la Vallée Elisabeth - *Le mouvement du cœur*, 1992, Desclée de Brower
- Ryckmans Pierre - *Shitao : Propos sur la peinture du moine Citrouille amère*, 2007, Plon
- Schwenk Théodore - *Le chaos sensible*, 2014, Triades
- Verdier Fabienne - *L'unique trait de pinceau*, 2001, Albin Michel

Conférences

Cyril Javary Lao Tseu, pendant la formation 2021

Vidéo

Le véritable mouvement de la Terre dans l'espace You Tube

Remerciements

Aux enseignants de le formation des Temps du Corps, avec beaucoup de gratitude :

A **Yan Li**, sa ferme douceur, sa précision d'orfèvre et sa gestualité aquatique où le Qi s'immisce partout,

A **San Zhe**, sa fougue, sa gentillesse et sa gestualité énergétique, arborescente et capable de douceur à la fois,

A **Cui Fang**, eau vive, sa joie, son rire, son calme profond et sa gestualité précise du Métal, celle aussi du déploiement vigoureux du Feu,

A **Emmanuelle**, apaisante, sobre, encourageante et sa gestualité douce, précise,

A **Romain**, chaleureux, attentif, engagé, et la belle envergure de sa gestualité, sa poésie pour nous transmettre le Jeu des 5 Animaux,

A **Maître Ke Wen**, rayonnante, émouvante, généreuse, inspirante, qui a tant donné, offert, partagé, qui a tant nourri par son énergie, ses messages, sa présence, inlassablement,

A **Dominique**, pour sa présence lumineuse et la façon éclairante dont il nous a parlé du Shen en particulier,

A **Cyril Javary**, pour le partage profond de ses connaissances, le « cum prendre » qu'il nous a proposé et qui donne envie de continuer à l'écouter,

A **Camille, Cécile**, et toute l'équipe du premier étage et de l'accueil, qui font que le Qi circule, même dans les parties administratives, fluides, comme ce qu'on apprend dans nos mouvements pendant la formation. C'est une belle leçon d'application !

A **Philippe, mon mari et à Jean, mon fils**, pour l'écoute invisible mais vibrante, du cœur, et la souplesse dans les répartitions d'espaces pendant les journées Zoom à la maison,

A **Josette Barry**, pour le partage et l'amitié, jusqu'au bout. Pour m'avoir guidée dans le monde de la pensée de la Chine ancienne, avec l'esprit du travail mené à Yang Sheng, les conférences organisées à la librairie Mollat de Bordeaux, les colloques de l'AFA où j'ai écouté des recherches en direct... Préparée ainsi à accueillir le tour de spirale suivant : avec Maître Ke Wen qui porte en elle cette culture ancestrale et la travaille, la raffine, pour transmettre, guider,

A **Pierre Chaveau** qui m'a confié ses Lignes de vie, à **Laure Julian Dallet** pour la Spirale peinte debout. Au bonheur d'être dans leurs ateliers respectifs, entourée de leurs tableaux, et de leur amitié,

A **Maryse, Ghislaine, Chantal, Domie, Christian, Olivia**, pour l'amitié qu'ils m'ont faite de la relecture, totale ou partielle, sans même parfois connaître le Qi Gong. Ce que j'ai trouvé très drôle et encore plus généreux !

A **Laure, Lucette et Jeanne-Lou** pour la photo à tendance sépia

Merci aussi
 pour A beauté
 ces **La Forêt,** la
 trois à chacun.e d'entre vous, pour
 années pour l'enrichissement, la diversité Merci
 de vos essences d'êtres, la chaleur, et aussi
 la bienveillance, la générosité,
 à celles et ceux qui sont restés
 ou qui sont allés
 s'enraciner
 plus près
 plus loin
 Merci
 semble encore
 en résonner
 à grandir où
 temps espaces
 pour ce pour ces
 Merci Merci

continuer pousser profiter grandir respirer s'épanouir aller vers la lumière dans la nature dans
 la vie en spirale bien ancré.es enraciné.es relié.es à l'écoute vibrant.es ouvert.es calmes joyeux.euses

