

Mémoire de fin de formation de Qi Gong et de Méditation 2019 – 2022

Les Temps du Corps - Paris

par Laurent Malherbe

« L'Ecole des Souffles »

Quand le Qi Gong et un cours de chant se rencontrent, le chant devient Qi Gong



Quelques mots pour commencer...

Il est des personnes qui jouent un rôle majeur dans nos vies. Leur présence, leur manière d'être au monde, tout ce qu'elles partagent, leurs mots, leur sourire, leur silence, leur regard, leur grâce enseignent. En ce début de mémoire, je voudrais remercier chaleureusement Melanie Jackson. Il y a maintenant de nombreuses années, j'ai vécu des expériences riches et fondatrices avec elle. Outre la technique vocale qu'elle m'a transmise avec patience, j'ai reçu beaucoup grâce à cette année bénie de Gestalt-thérapie en groupe, qu'elle menait avec art un samedi par mois dans son appartement rue Ballu, à Paris. C'est là que pour la première fois, mon corps s'est laissé être dessiné par les Ba duan jin ; chaque journée commençait par ce rituel qui préparait le corps, le cœur et l'esprit à entrer dans un travail profond de découverte intérieure. C'est là aussi où j'ai entendu parler pour la première fois des Temps du Corps.

En 2019, alors que je pratiquais déjà le qi gong et le yoga depuis 15 ans, j'ai décidé de commencer une formation en qi gong afin de structurer mes connaissances et de me donner une légitimité en tant qu'enseignant. J'avais l'intention de tester quelques écoles afin de déterminer là où je me sentais le mieux. Je voulais pratiquer avec la personne responsable de la formation, le maître qui insufflait son esprit dans l'enseignement. Le premier stage qui était possible pour moi au vu de mon calendrier bien chargé était un stage de Qi dance avec Maître Ke Wen. En toute honnêteté, je n'étais pas très chaud, comme on dit. Je me demandais ce qu'était cette nouveauté alors que, moi, je cherchais vraiment un enseignement sérieux et traditionnel. Je ne sais plus ce qui m'a finalement décidé à m'inscrire à ce stage, sans doute le destin, mais en tout cas, je ne suis pas allé visiter d'autres écoles et j'ai envoyé ma demande de candidature à la formation Qi Gong et méditation aux Temps du Corps sans me poser d'autres questions.

Je reviendrai sur ce que j'ai vécu lors de ce premier stage de Qi dance plus loin. Je terminerai cet avant-propos en mentionnant une anecdote. Après ce premier weekend de stage en Qi dance, j'avais une répétition avec ma pianiste, Céline, qui m'accompagnait déjà depuis des années. Je n'oublierais jamais ce moment : alors que je chantais « La chanson des cueilleuses de lentisques » de Maurice Ravel, elle s'arrête de jouer au milieu du morceau et me regarde étonnée. « Mais qu'est-ce qui se passe ? Qu'est-ce que tu as fait ? » me dit-elle. J'ai souri et j'ai répondu d'un air mystérieux : « Qi dance ». Tous les deux, nous étions stupéfaits de cette « nouvelle » voix, plus légère et en même temps pleine et ample. Sans effort, toute la salle était remplie des vibrations du

chant et du piano mêlées avec harmonie. Il n'y avait plus que facilité, simplicité, plaisir et joie. Et Dieu sait combien le chant a été durant longtemps une souffrance et une grande frustration pour moi.

Je dédie ce mémoire à Céline, cette pianiste-accompagnatrice hors du commun, qui a quitté son corps le 13 novembre 2020, et qui continue son chemin sous une autre forme musicale.

Merci Céline pour ton accompagnement, ton amour de la musique, pour tout ce que tu m'as donné avec générosité. Merci pour mes élèves, nos élèves, à qui tu as apporté joie, confiance en soi, de bons moments de concert, et offert ton regard si bienveillant.



Introduction

Ce mémoire sera constitué de trois parties. Comme le mouvement de la pierre en ricochet sur l'eau, la seconde étape sera une conséquence de la première, et la troisième de la deuxième.

Pour commencer, je parlerai de trois prises de conscience qui ont été importantes dans ma pratique du Qi Gong, mais aussi au niveau de mon développement personnel. Lorsque je me suis inscrit à cette formation, je ne me doutais pas qu'elle allait à ce point m'aider à avancer sur mon chemin personnel et spirituel. Même si mon niveau technique de Qi Gong a beaucoup évolué, ce sont des compréhensions d'un autre ordre qui m'ont interpellé le plus. J'ai sélectionné seulement trois éléments qui ont magnifiquement ébranlé ma structure intérieure qui était rigide à cet endroit-là, beaucoup d'autres sont de l'ordre de l'impalpable.

Dans la seconde partie de cet écrit intégratif, je montrerai comment l'étude de la théorie du Qi Gong m'a permis de faire des corrélations avec la technique vocale. Certains liens m'avaient déjà été transmis par Melanie Jackson. Je les ai « retrouvés » et les ai mieux intégrés par la pratique, enrichie des apports de la formation. Quand ce mémoire se situait encore au niveau conceptuel, très touché par la tradition des compagnons du devoir, je voulais l'intituler « Le chemin de la voix ou la construction de la cathédrale intérieure ». En effet, j'accompagne les personnes selon leurs envies, de la fondation de l'édifice à la résonance qui en découle.

Je raconterai dans la dernière partie comment j'ai mis en place une nouvelle manière de travailler dans les ateliers de groupe. Quatre nouveaux ateliers hebdomadaires, constitués de huit personnes chacun, appelés « L'école des Souffles ». J'expliquerai les raisons profondes de cette évolution et quels changements concrets cela a impliqué pour moi... et mes élèves !



I. Prises de conscience

1. La pédagogie blanche

Cela fait 18 ans que j’enseigne le chant. En tant que pédagogue, il est intéressant pour moi d’observer comment un autre professeur transmet son savoir. L’équipe des Temps du corps est vraiment très impliquée et d’une grande patience. Ça m’a fait du bien de sentir tout au long de ces trois ans que j’avais le temps d’apprendre et de grandir à mon rythme. Jamais je n’ai senti de pression. Outre cela, j’ai beaucoup appris en observant l’attitude de Maître Ke Wen lors des « lectures » durant lesquels un ou plusieurs élèves font la démonstration d’un mouvement devant le groupe.

Par son attitude, elle illustre parfaitement ce que certains théoriciens appellent « la pédagogie blanche » dont voici une définition :

« (...) la pédagogie blanche est aussi une philosophie qui invite à regarder chaque personne en reconnaissant sa partie positive et en lui faisant confiance. Ce processus d’activation du potentiel (du Prince), permet à la personne de mobiliser en elle-même l’énergie nécessaire au changement qu’elle souhaite voir advenir, dans sa vie personnelle et/ou professionnelle.

De manière opérationnelle, dans le coaching notamment, et plus largement dans toute relation intersubjective, la pédagogie blanche consiste en un subtil mélange de bienveillance et d’exigence. »¹

En pratique, chaque élève est regardé comme s’il était une des sept merveilles du monde. Que l’apprenant se trompe largement dans le mouvement ou que la pratique soit déjà avancée, il est « contemplé » avec un profond respect et un silence presque sacré. La démonstration est toujours suivie d’applaudissements, d’un grand sourire et d’un « très bien » ! Ensuite, Maître Ke Wen donne un ou deux éléments correctifs importants, pas plus, adaptés à la personne. Non seulement l’élève se sent respecté et aimé, mais en plus il ne repart pas écrasé par de trop nombreuses explications.

Lors du premier stage de Qi Dance, Maître Ke Wen s’est approchée de moi et a posé son poignet contre le mien, comme dans le tui shou. Elle me dit alors : « Lâche l’épaule », je me suis exécuté, puis « lâche le bassin » et à ce moment-là

¹ HUBERLANT Bernard. « La pédagogie blanche en quelques lignes ». Article paru sur LinkedIn le 28 nov. 2021

nous sommes partis dans un mouvement circulaire à deux. La circulation du qi libérée, le mouvement s'est fait de lui-même. Il n'y avait rien à comprendre intellectuellement, uniquement à expérimenter dans le corps et à vivre. Deux petites indications, un grand enseignement vécu et mémorisé par le corps.

2. L'état de Qi Gong

« Si vous n'êtes pas dans l'état de Qi Gong, les exercices font du bien au corps, ça assouplit les articulations, mais vous manquez l'essentiel. »

« Il n'est pas nécessaire d'apprendre de nombreux mouvements, il vaut mieux répéter les mouvements que vous connaissez bien afin d'entrer dans l'état de Qi Gong. »

« Dans tous les arts martiaux, qi gong, tai chi, ce qui compte c'est cet état de connexion avec le qi et l'univers vivant. »

« Ne restez pas dans la couche psycho-émotionnelle, traversez-la et vous trouverez le calme de la pratique. »

« Lève un bras, et tu es déjà dans une autre dimension. Soulève le bras et l'univers est avec toi. »²

Durant chaque week-end de formation, combien de fois n'ai-je pas entendu ces mots. Il serait facile d'imaginer que ce ne sont que des mots, une idée, un concept sympathique. J'ai cru au début qu'il s'agissait d'un état de détente profond. En réalité, c'est bien un état de détente profond, mais c'est surtout un état de conscience augmenté. Chaque fois qu'elle nous accompagne dans la pratique, Maître Ke Wen nous demande de la suivre. Personnellement, ça me permet de lâcher le mental. Je me déconnecte de ma propre volonté pour me connecter à la sienne et à celle du groupe entier. Ses mouvements deviennent mes mouvements et sont les mouvements de chacun. Une connexion s'établit entre nous tous.

Il est également possible d'aller au-delà de cette relation dans la profondeur de l'humain (nous sommes alors effectivement tous frères et sœurs), et nous sommes invités à cette autre connexion avec la Terre, le Ciel, tout l'Univers vivant. Cette expérience spirituelle à la fois de fusion, mais aussi d'élargissement de ma conscience individuelle est la meilleure définition que j'ai trouvée pour cet état de Qi Gong.

² Mots de Maître Ke Wen, de mémoire...

Le Qi dance m'a particulièrement aidé à comprendre par le corps et le mouvement le chemin pour accéder à cet état. Dans la première méthode, le corps fluide, nous explorons divers types de toucher. Tout d'abord, il y a le contact avec le corps physique. Ce toucher rempli de gratitude et d'amour envers notre véhicule fait de chair nous permet de nous redéfinir. Pour certains pratiquants, cela permet aussi de redéfinir une limite qui est floue, qui a été abusée ou non-respectée. Pour ma part, je l'ai appelé le « toucher amoureux ». Je suis toujours ému de sentir ma main sur mon corps, dont je n'aime pas certains aspects, et d'avoir cette intention remplie de gratitude et d'amour. Parfois, je pose ma conscience au niveau de la paume de la main, qui donne et parfois, c'est au niveau de la peau du corps qui reçoit. J'expérimente ainsi le donner et le recevoir, le yin et le yang.

La deuxième façon de pratiquer le corps fluide, c'est avec le ressenti interne, comme si de ma main pouvait briller une lumière qui nettoie, purifie et nourrit mon corps en profondeur. Enfin, à distance de la peau, la sensation du corps énergétique, le cœur de notre pratique du Qi Gong. C'est en travaillant ces trois types de toucher que j'ai compris comment traverser la couche psycho-émotionnelle et aller plus profondément dans l'être.

« Libère-toi jusqu'au bout des doigts. Libère ta tristesse, ta colère, ta peur. »

« La peur vient de toi-même, alors, laisse tomber toi-même ! »³

Cette pratique de la première méthode de Qi dance est d'autant plus précieuse qu'il est assez rare de se toucher le corps en Qi Gong. J'y suis particulièrement attentif dans le mouvement « Liang shou pan zu gu shen yao », « Agripper les pieds avec les mains pour tonifier les reins et les lombes », sixième mouvement des Ba duan jin. Ainsi, je prends soin à me connecter aux reins et aux méridiens yang en profondeur, et avec amour quand les mains descendent des reins vers les talons.

Dans la première méthode, quand la main va de l'épaule vers la main opposée, toujours il nous est demandé d'aller au-delà de la main, de nous sentir plus grand, le regard à l'infini. C'est un véritable étirement du corps énergétique dans toutes les directions. Pour expliquer cet état d'ouverture à mes amis, je leur dis en plaisantant à peine : « Je me demandais si j'allais pouvoir passer par la porte tant je me sentais immense ». Et c'est précisément cela que Céline, ma pianiste, a senti dans ma voix : un corps énergétique déployé, ouvert dans un corps physique ancré et solide.

³ idem

C'est la deuxième méthode de Qi dance, le corps de résonance qui m'a fait approcher l'état de Qi Gong pour la première fois. Après avoir ouvert le corps, le cœur et l'esprit, un bras descend se connecter à la Terre et l'autre s'ouvre vers le ciel, infini. En répétant le mouvement, j'ai été saisi par la réalité de cet axe vertical, comme une aspiration vers le Ciel et en même temps, comme si je pouvais me poser avec toute confiance sur la Terre, la réalité de l'arbre qui s'enracine et pousse vers le ciel pour accomplir sa propre nature.

Cette ouverture de l'axe vertical, puis horizontal et sagittal est au cœur de l'enseignement, et comme l'arbre, j'ai moi aussi la certitude d'accomplir ma propre nature en devenant ce corps de volume et me laissant être ouvert dans les six directions.

Maître Ke Wen nous a parlé aussi de miracles, de guérison. De là où j'en suis dans ma compréhension, je pense que c'est dans cet espace d'interconnexion avec ce qui est plus grand que nous que TOUT est possible. Nous restons souvent à la surface, dans la superficialité, au niveau de cette couche psycho-émotionnelle. Maître Ke Wen a l'intention de nous emmener dans la profondeur pour nous élever là où la vraie transformation est possible. Nous sommes un passage entre le Ciel et la Terre, et si des problèmes se créent, c'est parce que nous nous sommes durcis et tendus. Nous ne sommes plus pure circulation. Rétablir cette circulation, c'est prendre le chemin de la guérison. En lisant des citations du sage soufi Rûmî, je suis tombé sur celle-ci qui m'a particulièrement touché et qui à mes yeux exprime le mieux cet état de connexion :

« Je suis le trou d'une flûte par lequel passe le souffle de Dieu. »

3. L'autre

Certes, il est possible d'aller au-delà de soi, de se connecter à l'univers vivant. Néanmoins, il est bon aussi de se connecter à l'autre, à l'humain, nos sœurs et nos frères sur le chemin.

Pour ma part, mon histoire personnelle et mon tempérament font qu'il m'est souvent difficile de créer des contacts amicaux spontanément, et il m'est encore plus difficile de me sentir intégré dans un groupe. Cela n'a pas manqué lors de cette formation.

Je ne suis pas un être froid et sans cœur, loin de là, néanmoins il est vrai que je peux donner l'impression d'être peu intéressé par les autres. Dans la pratique du Qi Gong, je me sens très connecté au groupe, mais dès que celle-ci se termine,

lors des pauses thé par exemple, j'éprouve des difficultés à remonter à la surface, à discuter avec les autres, voire je ressens de l'ennui. Je voudrais rester dans le contact silencieux et profond. J'ai souffert de cette tendance au début, et peu à peu, je me suis accepté tel que je suis et même, je suis allé jusqu'à créer des contacts nourris.

Un des déclencheurs a été cette phrase de Maître Ke Wen :

« L'altruisme est un Qi Gong »

Quand j'ai entendu cette phrase, j'en suis resté bouche bée. Comme toutes les grandes vérités, c'est tellement simple ! En effet, dès qu'il y a altruisme, il y a un mouvement de l'énergie du cœur, de notre énergie qui va vers l'autre ; alors que dans l'égoïsme, l'énergie reste à l'intérieur, voire se coupe et se protège de l'extérieur.

Cette connexion à l'autre, je l'ai vécue aussi lors de la pratique en petits groupes de 2, 3 ou 4. Tenter de percevoir la vitesse de l'autre pour le rejoindre dans son mouvement, et pour autant ne pas se perdre, chacun à l'écoute du tempo de son partenaire. Plusieurs fois, j'ai eu l'image de musiciens qui s'écoutent, où personne ne suit personne, où tout le monde est porté par le mouvement musical. De la même manière que dans un banc de poissons ou un nuage d'oiseaux migrateurs dans lesquels ces animaux se déplacent ensemble, sans hiérarchie, obéissant à un comportement d'agrégation, reliés par le qi.

Tout en restant planté profondément dans mes racines, tout en ayant conscience de ce centre du Dan Tian, je suis « pris » par un mouvement du qi à l'occasion de la pratique avec l'autre. Quand chacun des partenaires est disponible, quand l'ego se met en retrait, ces moments d'unité par le mouvement du qi sont des moments de transformation profonde. En plus du bien-être physique et psychologique, de la sensation d'un qi plus présent et nourrissant, la joie du cœur, paisible, s'installe.

Là, je ne crains plus de rencontrer l'autre.
Gratitude.

II. La construction de la cathédrale intérieure

Je propose un travail sur le corps, la voix et le chant depuis presque vingt ans et ayant beaucoup cherché pour moi-même, et ayant accompagné des centaines de personnes, j'ai acquis des connaissances pratiques. Celles-ci ont été nourries par diverses méthodes de soin (reiki, thérapie par le son, buqi⁴), des pratiques corporelles et énergétiques (Qi Gong et Yoga), un long travail thérapeutique et une formation en psychothérapie (Gestalt-thérapie). Outre cela, après avoir étudié et pratiqué le bouddhisme durant 4 ans, je suis le chemin spirituel tracé par Arnaud Desjardins (Vedanta) depuis 14 ans. Toutes ces approches me permettent d'avoir une vision holistique de la personne. Cette recherche, que je vais détailler ci-après, est toujours en cours. J'apprends chaque jour de mes élèves et je me sens perpétuellement en travail. Après avoir suivi ces trois années de formation en qi gong et méditation, voici où j'en suis de ma compréhension de ma recherche au niveau professionnel.

1. Être debout, et non pas se tenir debout

Tous mes cours commencent de la même manière. Debout, les pieds écartés à la largeur du bassin, j'invite les apprentis-chanteurs à déposer leur instrument, c'est-à-dire leur corps. Au début, je dois rappeler souvent que notre instrument, c'est *tout le corps* et non point uniquement les cordes vocales ou le larynx. Ce qui est merveilleux dans le chant, c'est que nous sommes à la fois, instrument, instrumentiste et luthier. Ainsi, je donne l'image du contrebassiste qui aurait l'impossible tâche de jouer de la contrebasse en la portant. De même, le chanteur ne peut jouer de sa voix en portant son instrument. Or, la plupart des débutants, c'était mon cas, ont la cage thoracique et les épaules soulevés en permanence. Donc, avant toute chose, apprendre à poser l'instrument. Pour les y aider, je leur raconte cette histoire de taoïstes qui se promènent dans la nature et qui observent celle-ci.

Les Sages voient : l'arbre. L'arbre a un tronc dense, épais, lourd, qui assure la stabilité et l'enracinement. Son feuillage est grand et plein de vide ; plus il grandit plus les branches deviennent fines et souples et sont sensibles à la danse du vent.

Ils voient : la montagne. Sa base est large, confondue avec la terre elle-même. Son extrémité est plus fine et laisse à voir le ciel.

⁴ Le Buqi est un système de soin énergétique créé par le Dr. Shen Hongxun.

Ils voient : la mer. Dans sa profondeur, les eaux sont calmes. En surface, il y a des vagues, l'eau est facilement agitée par les éléments.

Ils voient : la terre et le ciel. Sur la terre, c'est dense, lourd, stable et fini. Au ciel, c'est léger, changeant selon la météo et c'est infini.

Le bas, c'est le lourd, l'enracinement, le dense, le stable. C'est le Yin. Le haut, c'est le léger, l'infini, le spacieux, le mouvementé. C'est le Yang.

Chez l'être humain également, appartenant à la nature, le lourd est en bas et le léger est en haut. Pour que le mouvement de la respiration puisse se faire librement, il y a besoin de remettre du souple, du léger dans le haut du corps. La cage thoracique et le diaphragme doivent être libérés de la tâche de porter le corps. Le larynx, qui joue aussi le rôle de sphincter, libre de pouvoir vibrer. La mâchoire retrouve la facilité d'articulation, le visage ses qualités d'expression, les bras et les mains peuvent de nouveau accompagner ce que les yeux veulent nous dire. Comme le courant marin invite les algues, bien enracinées, à suivre les mouvements de l'eau sans résister, la musique me propose de me laisser être mis en mouvement par elle. Et pour que l'instrument puisse suivre ce mouvement, sa structure doit être souple, mais il a également besoin d'un ancrage profond, de cette connexion à la terre pour ne pas être emporté par le courant.

Bien sûr, la manière dont j'ai évoqué le yin et le yang est extrêmement caricaturale, et Cyrille J.-D. Javary, qui nous a fait une belle conférence à ce sujet, ne serait pas content du tout. Il n'y a pas de yin *et* de yang, mais bien une dynamique yin/yang. Pour des raisons de pédagogie, je m'autorise cette simplification.

Donc, comme les profondes fondations de la cathédrale, nous avons à poser le corps, à trouver cette densité dans les jambes et le poids donné au bassin en relâchant le bas du dos, en laissant s'ouvrir *Ming Men*, en est une clé essentielle. Doucement, détendre l'articulation des genoux et le pli de l'aine. Permettre au poids du corps de nous traverser et d'enraciner celui-ci profondément en terre. Je demande systématiquement aux élèves quelles sont leurs sensations au niveau musculaire. Je leur indique qu'ils doivent sentir que les muscles des jambes sont *saisis*, la matière des jambes se transforme peu à peu. Au fur et à mesure des semaines, la plupart des élèves ont totalement acquis ces sensations d'ancrage qui amènent la stabilité du corps et qui aident considérablement à expérimenter la stabilité émotionnelle et mentale.

Dans ce travail d'ancrage, je les invite à sentir, d'une part, le poids dans les talons, et ensuite au niveau de la tête du premier métatarse, proche du point Yong Qiu'an. Sentir comment l'édifice peut s'appuyer avec sécurité sur ces quatre zones qui sont en fait les quatre grandes protubérances osseuses qui soutiennent notre base. Sur ce point, il est intéressant pour eux de découvrir s'ils se tiennent habituellement plutôt sur l'avant du pied ou plutôt sur les talons. Ce qui entraîne évidemment des conséquences énormes sur la dynamique de la posture et qui a des répercussions significatives au niveau vocal. Cela donne aussi des indications sur leur relation au monde, par exemple : la posture me montre que je vais de l'avant, je suis dans la retenue ou le retrait, j'ai la tête dans le guidon, etc. Enfin, je propose d'imaginer que ces quatre « points » reliés forment au sol un rectangle, comme un socle solide. Comme nous travaillons sur des tapis, j'invite aussi mes élèves à sentir comment le poids de leur corps écrase les fibres du tapis sous leurs pieds, pour leur donner cette sensation de pénétrer le sol.

Toujours en étant consciemment caricatural, je leur explique que le Yin est premier. En effet, pour que l'arbre pousse, il doit s'enraciner en terre et s'appuyer en celle-ci pour pouvoir croître (les légumes qui poussent hors sol n'ont pas la belle énergie des légumes qui viennent d'une terre riche, n'est-ce pas ?). La force vient d'en bas. Tous les élèves me rejoignent sur ce point. Malgré tout, il arrive fréquemment que la ceinture scapulaire et/ou la cage thoracique, par mauvaise habitude posturale et/ou émotionnelle, demeurent suspendues. J'invite alors les élèves à s'abandonner à la terre en enroulant la partie supérieure de la colonne vertébrale vers l'avant comme si on baissait les bras, on abandonnait, ou plus justement, comme si on s'abandonnait à la terre. Symboliquement, je dépose les armes et en abaissant le sternum, je dépose le bouclier qui protège mon cœur. Contrairement aux guerriers qui bombent le torse pour montrer leur force, je propose de montrer le relâchement et d'entrer dans un espace d'abandon et de vulnérabilité. Cette exagération est nécessaire, parfois durant des semaines, tellement le haut s'est densifié. Cette action de déposer les armes et de se rendre à la terre amène l'idée fondamentale de lâcher-prise et de non-agir. Il m'arrive de sentir chez certaines personnes une vraie lutte intérieure, consciente ou inconsciente : « Non, je ne lâcherai pas ! » Il est bon parfois de passer par la position assise afin de permettre au haut du corps de se déposer sur le dossier de la chaise. Juste expérimenter « respire, laisse-toi faire, lâche, reçois le souffle, repose-toi... » peut être vécu comme une épreuve. Ce peut être vécu également comme une découverte incroyable et une vraie révolution copernicienne bienheureuse et salvatrice. Pour ces personnes, le seul travail que je leur demande, c'est de se poser, se déposer, et de nourrir leur capacité à recevoir le souffle. Enfin, je propose régulièrement de prendre ce que certains de mes élèves appellent « la posture du cancre ». Assis sur une chaise, poser le front sur un coussin installé sur une table, l'idée étant de vider la tête, de déposer les bras et les épaules, de relâcher la colonne vertébrale et de travailler la respiration des reins. Cette posture permet

également de relâcher la face avant du corps. Je pose les mains sur les reins de l'élève et je lui propose juste de laisser faire le corps, recevoir le souffle. Passer d'une respiration plus yang, thoracique, à une respiration plus yin, basse et profonde. En médecine traditionnelle chinoise, il est dit que le Rein soutient le Poumon dans sa fonction respiratoire. Comme l'écrit Giovanni Maciocia : « Le Poumon envoie le Qi au Rein qui le « maintient » vers le bas ; c'est la condition d'une respiration normale. »⁵

2. La colonne céleste

Après avoir déposé le lourd et posé le corps, positionner correctement le bassin. Comme dit précédemment, j'aime l'idée de laisser tomber le sacrum, de lui donner du poids et de sentir comment la souplesse des hanches, des genoux et des chevilles peut réceptionner ce poids. La verticalité de la colonne vertébrale dans la légèreté se fera à travers le travail d'ouverture du dos. L'ouverture de la porte de la vie, Ming Men, est fondamentale car elle assurera un bon placement du diaphragme. Les piliers tendineux droit et gauche du diaphragme s'insèrent sur les faces antérieures des vertèbres lombaires. Le pilier droit est le plus puissant et le plus long, il s'insère sur les corps vertébraux de T12 à L4 par des digitations. Le pilier gauche s'insère sur les corps vertébraux de T12 à L3. L'ouverture de Ming Men assure une bonne stabilité à notre principal muscle respirateur, ce qui est évidemment primordial dans le chant. Lors de l'apprentissage de la posture de l'arbre, Maître Ke Wen m'a corrigé la position de la cage thoracique et du dos en m'appuyant doucement au niveau du plexus solaire. Cet ajustement vient ouvrir l'espace des lombes et détendre le plexus solaire souvent très tendu chez moi. Par cette simple manipulation, les côtes frontales descendent un peu et le diaphragme peut alors se relâcher. Ce mouvement va permettre d'ouvrir la deuxième barrière Jia Ji et de faciliter une belle respiration dorsale. Un de mes professeurs de chant m'a expliqué un jour que la célèbre Maria Callas cherchait beaucoup cette respiration dorsale. Et dans certaines vidéos, on la voit croiser les mains sur les bras pour aider cette respiration des omoplates. Evidemment, chez Callas, cette position était aussi liée à l'interprétation du chant. Sur la photo de la page suivante, il est possible également de voir l'ouverture de la nuque, primordiale pour une bonne position du larynx et pour que le son puisse accéder à la zone des résonateurs supérieurs (naso-pharynx, les sinus et les os du visage au-dessus de la cavité buccale).

⁵ MACIOCIA, Giovanni, « Les principes fondamentaux de la médecine chinoise », Ed Elsevier, p 191



Je pratique régulièrement le sixième mouvement du Nei Yang Gong (première méthode – première partie) « Faire circuler l'énergie à l'intérieur » pour ouvrir ces différentes parties de la colonne vertébrale et sentir comment l'énergie coule ensuite à l'avant du corps pour nourrir les trois Dan Tian. Au début de mon apprentissage du Qi Gong, mon professeur de l'époque, le Dr. Shen Hongxun, insistait beaucoup sur la pratique du petit cercle de la circulation céleste. J'ai repris ce travail, notamment pour préparer le corps et l'esprit à la méditation.⁶



J'évoque ce petit cercle de la circulation céleste car j'y trouve une réelle analogie avec les images que j'ai entendues de nombreuses fois dans la bouche de différents professeurs de chant. Par exemple, lors de mon apprentissage, il m'a souvent été demandé de « chanter dans la crosse de l'évêque » ou encore de « plier le son », c'est-à-dire permettre au son de ne pas rester bloqué à l'arrière de la gorge (nuque) mais de venir résonner dans le haut du visage (troisième œil, pommettes...) vers l'avant, ou encore de faire passer le son de la nuque vers le front en glissant le long de la coupole du crâne.

Dans la même logique, s'il n'y a pas une vraie présence au niveau du dan tian inférieur, il n'y a pas l'énergie nécessaire pour que la dynamique du chant puisse d'épanouir. Dans le même temps que je peux sentir cette énergie qui monte du ventre vers le haut du visage, je sens aussi comment la vibration descend dans la cage thoracique (lieu du dan tian moyen) jusqu'au bassin. Je propose

⁶Voir « La voie du calme » par Ke Wen et Zhang Ming Liang, Ed Le courrier du livre, 2019, p237 et suivantes.
Voir aussi le livre de S. Chun-Tao Cheng, « Le tao de la voix », paru chez Pocket en 1993

régulièrement à mes élèves des méditations sonores pour sentir comment le son met en vibration en même temps l'espace du front, du cœur et le bassin.

Globalement, le travail de la voix consiste à harmoniser deux dynamiques qui finalement n'en font qu'une. La première est la dynamique du souffle (du ventre vers les cordes vocales), et la seconde la dynamique de la résonance (des cordes vocales aux résonateurs supérieurs). Pour moi, cela parle d'une connexion entre le dan tian inférieur et le dan tian supérieur, connexion à la fois mentale et énergétique. Travailler à l'harmonie de ces trois creusets est essentiel dans mon travail.

Lorsque le corps est ancré, la colonne est ouverte, la connexion au ciel via Bai Hui est établie et que l'équilibre souffle/résonance fait vibrer le corps dans sa totalité, le mouvement du son continue sa route à l'extérieur pour remplir la salle dans laquelle je chante, mais aussi impacter le public présent dans cet espace. Comme évoqué précédemment, c'est la conscience de l'espace qui va faire la différence. Lorsque j'inspire, l'espace de mon corps s'ouvre (diaphragme, côtes, dos, ventre, voile du palais etc) et dans la continuité de cette ouverture, c'est l'espace autour de moi qui s'ouvre. La peau délimite mon corps physique, certes, néanmoins le corps énergétique, lui, n'est pas limité. Lorsque les apprentis-chanteurs sentent qu'ils sont bien plus que leur corps physique, une nouvelle étape est franchie. Ils peuvent alors sentir, comme moi à l'issue de ce premier stage de Qi Dance, qu'ils sont l'espace, qu'ils sont la salle. Et que ce n'est pas qu'une métaphore. Ils comprennent alors l'intérêt du Qi Gong et une vraie pratique se met en place, c'est-à-dire une pratique énergétique et non pas de simples échauffements physiques. A chaque inspiration, je suis nourri par le qi de l'air ; à l'expiration, chaque son que j'émet, c'est l'espace qui est nourri de mes vibrations. Développer une vision claire et juste de la totalité de l'instrument et de l'espace est le travail d'une vie, mais de plus en plus souvent, je ressens « oui, la conscience vibre dans la matière, dans le son, dans l'espace ».

Il m'arrive encore de quitter mon centre et l'ancrage quand je chante, la plupart du temps pour des raisons émotionnelles. Très vite, je sens alors la fatigue vocale arriver et des sensations d'effort physique et mental vraiment pénibles. Nombreux sont les chanteurs qui passent par cette difficulté, me semble-t-il. La société actuelle est tellement portée vers l'extérieur, qu'il est difficile de faire comprendre aux élèves, et à mes vieilles habitudes d'ailleurs, que c'est d'abord vers l'intérieur, le yin, qu'il faut diriger notre intention. Mon corps étant rempli de vibrations, il n'y a plus qu'à me laisser déborder par celles-ci, pour qu'elles remplissent la salle. En revanche, si je suis « vide », chercher à remplir l'espace extérieur m'épuisera assurément.

III. L'école des Souffles

1. La prise de conscience

Après deux ans de formation aux Temps du Corps, j'ai ressenti le besoin de changements dans mon travail. Le Qi Gong, la méditation, les exercices de développement personnel ont toujours été présents dans mes cours, mais ils étaient secondaires. Je les proposais comme une préparation au chant, à des concerts ou comme moyens pour calmer le trac, etc. A la fin de l'année scolaire, vers le mois de mai, j'ai écouté à l'intérieur de moi, et j'ai entendu : « Non, Laurent, tu ne peux pas continuer comme ça ! Qu'est-ce qui te touche vraiment aujourd'hui, qu'est-ce que tu veux vraiment transmettre ? » Je connaissais la réponse, mais c'est comme si je n'osais pas me l'avouer. Oui, je voulais transmettre cet état de Qi Gong, cette connexion au cœur, chanter certes, mais pas juste pour chanter. J'avais envie de prendre le temps, de me poser en moi-même à chaque séance, de proposer ce travail de fond. Des doutes ont surgi : « Mes élèves actuels seront-ils intéressés ? Me suivront-ils dans cette aventure ? Alors que mes cours fonctionnent très bien de cette manière, n'est-ce pas prendre un risque inconsidéré ? Que faire si je n'ai pas d'inscrits ? » Bref, le mental a bien joué son rôle. Je l'ai écouté, mais je ne l'ai pas suivi et j'ai eu confiance dans mon ressenti profond. Un soir, après une méditation, j'ai décidé d'écrire à mes élèves en toute sincérité une lettre dont voici un extrait :

Chers chanteurs et apprentis-chanteurs,

Depuis au moins 2 ans, je ne sens plus le moteur intérieur qui vrombissait dans mon ventre lorsque j'enseignais le chant. Ce merveilleux métier qui m'a nourri à différents niveaux durant 16 ans ne me rend plus joyeux. Ainsi, après cette année ô combien riche de temps de réflexion⁷, j'ai décidé de tourner la page en septembre de cette année. Je m'en suis ouvert à celles et ceux que j'ai revus ces derniers mois lors des ateliers et comme convenu, je vous envoie cette nouvelle proposition de pratique :

L'école des Souffles

***La pratique de la méditation - L'art du Souffle en conscience
La pratique du Qi Gong – L'art du Souffle (Qi) en mouvement
La pratique du chant – L'art du Souffle en vibration***

⁷ L'année des confinements dus au Covid-19

Un exemple : comprendre la respiration abdominale ou dorsale, c'est assez simple. L'expérimenter lors d'exercices, ce n'est pas toujours évident. Qu'elle fasse partie de nous, sans avoir à y penser, c'est encore une autre étape. Combien sont les chanteurs qui respirent en profondeur sans réfléchir ? Bien peu ! Et c'est normal, car cela demande du temps, mais surtout de la pratique.

*Dans l'ancienne formule qui vous demandait d'offrir un chant au groupe à la fin de l'atelier, l'essentiel de votre pratique était de préparer ce chant. L'écouter, le chanter plusieurs fois, mémoriser le texte etc. C'est très bien. Néanmoins, la plupart du temps, le travail de fond passait à la trappe ou était à peine effleuré. Or, aujourd'hui, c'est ce travail de fond qui m'intéresse. Et j'ai envie d'emmener dans cette recherche les **passionnés** de l'intériorité qui prendront le temps de pratiquer entre deux ateliers. « Aurais-je le temps et l'envie de pratiquer ces exercices ? Suis-je assez motivé pour m'offrir plusieurs moments de pratique par semaine ? » J'aimerais que vous vous posiez ces questions avant de vous inscrire.*

Des thématiques seront explorées et approfondies durant plusieurs semaines.

Par exemple : l'ancrage du corps/la stabilité mentale, l'ouverture du cœur/chanter sans se protéger, la danse et le chant spontanés, la respiration, le corps vibrant, Être sa voix ≠ Avoir une voix, la détente profonde, la relation à l'autre par le regard, le son, le toucher, « faire un » avec la musique, etc.

J'ai été très heureux (et soulagé) de constater l'engouement de beaucoup d'élèves, et d'anciens élèves, et les groupes se sont remplis très vite. Afin de faire le tri, j'avais demandé une lettre de motivation et j'ai reçu de très beaux textes. J'ai vu à quel point cette recherche plus intérieure était au cœur de l'existence de nombreuses personnes. Les groupes constitués, j'avais deux mois et demi pour en créer le contenu...

A ce moment, il était déjà clair que je ne voulais pas donner des cours de Qi Gong stricto sensu. Je ne pouvais transmettre que ma compréhension actuelle, celle d'un étudiant en formation qui utilise sa propre expérience pour transmettre des éléments d'architecture qu'il trouve essentiels pour la construction intérieure. Ainsi, j'ai toujours eu à cœur de renvoyer les élèves aux livres de Maître Ke Wen, à ses nombreuses vidéos ainsi que de les inviter à faire des stages au centre.

Dans ces ateliers, nous avons travaillé le corps, la technique vocale, mais aussi la relation. Relation à soi-même, à l'autre et à ce qui est plus grand que soi. Dans les

lignes qui vont suivre, je vais me limiter à décrire essentiellement ce qui est en lien avec le Qi Gong.

2. La préparation

J'avais la trame : construire sa cathédrale intérieure, la faire résonner, en faire un lieu d'échange, un lieu sacré. Je voulais aussi que les participants puissent œuvrer à leur propre construction au quotidien, qu'ils intègrent la logique architecturale. Personnellement, je recrée quotidiennement mon édifice par la pratique du qi gong et du chant. La répétition fait qu'à présent une structure intérieure s'est cristallisée et demeure. Je voulais donner le goût de la pratique pour que cette construction ne soit pas à recommencer depuis le départ à chaque séance. Ainsi, il me fallait trouver des outils que chacun pourrait utiliser facilement au quotidien.

Dés le départ, j'ai décidé de proposer un échauffement quasi systématique. J'avais pu en tester le bénéfice lors des cours de Qi Gong que j'avais pris avec Brigitte Delbos, elle aussi formée aux Temps du Corps. Le meilleur moyen pour ne pas rester dans la tête étant de ne pas l'utiliser, je voulais m'appuyer sur la mémoire du corps. Il m'a semblé évident aussi de proposer les cinq mouvements généraux des vingt mouvements essentiels du Qi Gong car :

« ... (ils) éveillent les cinq sens de l'énergie : monter, descendre, ouvrir, fermer, réunir. Ces cinq premiers mouvements permettent de faire circuler l'énergie globalement dans le corps, et de sentir les principaux mouvements énergétiques. »⁸

Je me suis donc mis à repratiquer quotidiennement ces mouvements, en laissant un peu de côté, je dois bien l'avouer, les cinq animaux dans lesquels nous étions plongés en formation. Revenir à du simple, de l'essentiel, au non-agir. Je faisais chaque exercice des dizaines de fois jusqu'à ce que je sente « je ne fais plus l'exercice, c'est l'exercice qui se fait. » Les bras savent qu'ils doivent s'ouvrir, je ne les ouvre pas. Comme évoqué dans la première partie de ce mémoire, je connaissais cette sensation pour l'avoir vécue avec Maître Ke Wen et mes compagnons de formation. A présent il s'agissait de le vivre seul, et de le partager. J'essayais de devenir le mouvement. Pour m'y aider, j'ai commencé à pratiquer en musique en me connectant au musicien qui est en moi. Le Qi Gong soutenu par la musique, c'est une expérience inédite que je n'ai vécu qu'aux Temps du Corps ! Ça change vraiment tout : le corps se met au tempo de la musique, l'esprit devient musique, le corps se dilate. J'ai donc sélectionné cinq musiques pour accompagner ces cinq mouvements, et je parlais pour une longue méditation faite

⁸ Ke Wen, Entrez dans la pratique du Qi Gong, Ed Le courrier du livre, 2017, p. 29

de souffle, de calme et de phrasés gestuels. Il a été intéressant pour moi de voir comment en toute bonne foi j'ai transformé des détails de ces mouvements. Régulièrement, je revenais aux textes ou aux vidéos et je me rendais compte que ce n'était pas totalement correct, soit au niveau du regard, soit au niveau de l'ouverture des coudes, soit au niveau du souffle, etc.

« Hâtez-vous lentement ; et, sans perdre courage, Vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage : Polissez-le sans cesse et le repolissez ; Ajoutez quelquefois, et souvent effacez. »⁹

3. Les débuts

Début septembre, c'est parti ! Joie de retrouver mes élèves, excitation à l'idée de ces nouveaux ateliers, peur de me planter, doute sur mes capacités à transmettre, un bon mélange d'émotions peu enclin à la paix du cœur ! En réponse à cette agitation, d'elle-même, une nouvelle habitude a pris place. J'ai mis une musique, je me suis assis en tailleur, j'ai laissé la porte d'entrée ouverte. Alors qu'auparavant j'avais plutôt l'habitude d'accueillir mes élèves à la porte, avec grandes embrassades et bavardage, j'ai décidé alors de commencer une méditation 15 minutes avant le début du cours et d'accueillir mes élèves dans cette posture. Au début, ce changement a été perçu comme une bizarrerie, à présent quelques élèves arrivent un peu à l'avance pour se poser avec moi avant de commencer.

Creuser les fondations. *« Déplacement du vide au plein »*
Ce mouvement permet de lier deux sensations que beaucoup pensent inconciliables, le renforcement (la force) et la souplesse. Telle la felouque qui glisse sur les eaux du Nil, sentir le bassin glisser vers la gauche, vers la droite, vers l'avant, vers l'arrière, posé sur la force des jambes. Goûter à la maîtrise du mouvement, pas de chocs, une vitesse régulière, un sentiment de calme et de sécurité qui s'installe malgré la tension des muscles des jambes. Le regard qui contemple, les épaules posées sur le bassin. Accueillir la fatigue des jambes, l'habitude d'aller vite, l'agacement face à la lenteur. Je me pose, je m'abandonne à la Terre, le haut du corps se relâche, le diaphragme se détend, je pose l'instrument. Durant de nombreuses semaines nous nous entraînerons à ce voyage.

Le pilier central de la cathédrale. *« Le Ciel et la Terre communiquent »*
Regarde la flèche de la cathédrale qui pointe vers le Ciel en prenant appui sur ses fondations. *« C'est un excellent mouvement pour sentir la relation du corps avec son environnement. »¹⁰* Comment un mouvement aussi simple peut-il me faire toucher un sentiment si plein de connexion avec l'univers vivant ? En écrivant

⁹ Citation de Boileau

¹⁰ Ke Wen, Entrez dans la pratique du Qi Gong, Ed Le courrier du livre, 2017, p. 64

cela, j'en ai les larmes aux yeux. Il me suffit de m'ouvrir pour recevoir les bienfaits du Ciel et les bienfaits de la Terre. Se sentir être le lien qui unit ces énergies. Recevoir cette douche cosmique qui purifie, nettoie et nourrit en profondeur en descendant doucement les mains, remplies de cette boule d'énergie céleste. S'appuyer sur la Terre et sentir cette sève qui monte et qui me permet de m'élever vers le Ciel.

Tout le corps respire. « *Tirer l'énergie en ouvrant et en fermant* »
 Ce mouvement est, selon moi, un des plus importants pour les chanteurs. « (...) *le corps est comme un ballon qui se gonfle et se dégonfle au rythme de la respiration.* »¹¹ Prendre conscience que c'est à partir du ventre que toute la respiration va se déployer, et non le haut des poumons ! J'aime à imaginer l'énergie qui vient du sol, passe par Dan Tian / Ming Men, traverse la colonne vertébrale, ouvre les omoplates, continue jusqu'au Bai Hui, mais aussi vers les bras, jusqu'au bout des doigts. Sentir tout l'espace autour du diaphragme qui se déploie, les aisselles qui respirent. Et comment lors de l'expiration, les genoux fléchissent, le bassin se pose, de la périphérie, l'énergie revient au centre. Lors d'une pratique en atelier, j'ai proposé aux élèves de fermer les yeux, de se connecter à l'espace, d'oublier les limites de leur corps physique, de s'imaginer dans l'immensité du ciel ou bien immergés dans l'océan. De s'identifier à l'oiseau qui vole, aux mouvements de la méduse ou de la raie Manta qui nagent. Sentir l'expansion et le retour au centre, quitte à perdre le mouvement initial, comme Maître Ke Wen nous y invite en Qi Dance. Cette improvisation sur ce mouvement a été importante pour de nombreux élèves dans le sens qu'elle leur a permis de quitter la tête pour s'ouvrir aux espaces de l'imagination. Lorsque j'inspire, de l'espace se crée en soi, et dans la continuité, j'invite les chanteurs à percevoir que l'espace extérieur s'ouvre également. Il est possible de goûter à cette concomitance de l'ouverture du corps et de l'espace externe. De sentir qu'il n'y a pas de différence. C'est un mouvement d'ouverture qui va de mon centre aux murs et au plafond, voire au-delà. Un autre jour, en pratiquant seul, j'ai inversé la polarité de la respiration, comme Maître Ke Wen le propose sur le mouvement « *Capter l'énergie* ». A l'inspiration, les bras et les mains reviennent vers le Dan Tian, à l'expiration, le corps s'ouvre. Je me suis rendu compte que cette version pouvait être intéressante pour les chanteurs. En effet, elle insiste à la fois sur la respiration abdominale avec la direction des mains vers le Dan Tian, elle aide à l'ouverture du dos, elle connecte l'inspiration avec le centre. Lors de l'expiration, c'est-à-dire le moment du chant, le chanteur sent « je suis ouverture, expansion vers la périphérie, ma vibration est portée par le mouvement d'ouverture ». Pour lier ce deuxième mouvement « inversé » au travail vocal, je propose également une inspiration passive et rapide (comme une surprise agréable, sur un [a] muet)

¹¹ Op.cit. p. 68

suivie d'une expiration lente sur un [s] ou [f] régulier. Sentir « je suis inspiré » et non pas « j'inspire ».

Rétablir l'équilibre à l'intérieur. « *Le feu et l'eau s'harmonisent* »

Les artistes avec lesquels je travaille sont unanimes, ce mouvement permet de diminuer le trac et d'augmenter la confiance. L'eau des Reins rafraîchit le cœur, le courage monte comme le lever du soleil tout en sentant le bassin qui descend et s'appuie sur la Terre. Le feu du cœur réchauffe les Reins, la joie paisible s'ancre et l'excitation se calme, ce qui permet au chanteur de garder une respiration stable, indispensable au travail vocal. « Je suis passionné, oui, mais la passion ne m'emporte pas. Je suis calme, oui, mais mon chant reste vivant. »

Tranquillité dans la tempête. « *Ying et Yang communiquent* »

Ce mouvement demeure difficile pour beaucoup d'élèves, surtout dans la version avec l'élévation du genou que j'ai proposée dans un second temps. Il permet entre autre d'exercer le corps à détendre la zone du diaphragme, le visage et les épaules alors que l'édifice ne repose que sur une seule jambe. Le travail de coordination entre le côté gauche et droit, entre les jambes et les bras est très riche. J'insiste beaucoup sur la délicatesse lorsque le pied se pose à nouveau sur le sol, sentir la maîtrise du geste, sans bloquer la respiration. C'est une vraie tempête cognitive pour beaucoup... Et durant ce mouvement, je propose souvent de chanter doucement une chanson que tout le monde connaît comme « Au clair de la lune ». Personne dans le public ne devrait deviner toute la concentration que le mouvement demande, le visage reste ouvert et le chant léger.

Les vitraux de la cathédrale, le regard. « *Pousser la montagne Hua* »

Dans ce mouvement, « (...) *la poussée des mains devant le corps représente la force intérieure qui traverse les bras jusqu'aux mains (...)* »¹² Cette force interne, le chanteur aura besoin de la sentir dans son souffle, mais aussi dans le regard. Quand le mouvement est bien maîtrisé, je propose de le faire sans les mains, et de pousser la montagne avec les yeux. La qualité du regard livre de nombreuses informations sur la qualité d'être de la personne dans l'instant. Il arrive régulièrement qu'en début de cours, après avoir pris le temps de poser le corps quelques minutes, je propose à tous les élèves de tourner leur regard vers un de leur compagnon, celui-ci cherchant à rester en lui-même et à observer les modifications physiques, émotionnelles et mentales qu'il ressent. Demeurer stable comme la montagne. A d'autre moment, je propose aux élèves de soutenir le regard des autres avec une indication à la fois simple et puissante : « ce n'est pas toi qui es regardé, c'est toi qui regardes ! Sens la puissance de ton énergie comme si tu traversais le regard de l'autre, comme si tu poussais la montagne. » Un autre type de regard, tout aussi puissant, c'est celui qui vient du cœur. Ainsi, je propose

¹² Op. cit. p. 80

souvent aux élèves de chanter les uns pour les autres, en duo, sur une improvisation spontanée. Et là, sentir comment les yeux peuvent se faire doux et bienveillants. La lumière du cœur passe à travers les vitraux de mes yeux et peint de mille couleurs le corps de mon partenaire.

Avec ces cinq premiers mouvements (et celui du passage du vide au plein), il y a encore tant à découvrir, à vivre, à expérimenter. J'invite d'ailleurs chacun à s'approprier les gestes, en découvrir le sens caché, à leur donner leur propre sens, à rester dans la création plutôt que dans l'imitation dénuée de Qi. L'important dans ces cours étant l'esprit et non la lettre.

Au fur et à mesure des semaines, selon les thématiques des ateliers, j'ai ajouté des mouvements comme « *Le phénix rouge étire ses ailes en avant ou en arrière* », « *La mélodie de l'énergie de la montagne Tai* » dans la version lente et la version plus rapide, pour le travail des épaules. « *La lumière du cœur rayonne à l'extérieur* » quand nous travaillions l'ouverture du cœur. Et enfin, pour assouplir notre pilier « *Tourner la tête pour contempler la mer* », « *La colonne céleste ondule* » et « *L'eau avance en suivant la vague* ». J'invite toujours les chanteurs à sentir comment leur colonne peut continuer à onduler quand ils chantent. Une colonne raide ne peut pas laisser résonner un son juste. La justesse des notes tient essentiellement à la justesse intérieure, dans le cœur et dans le corps.

L'intégration de tous ces mouvements m'ont permis d'améliorer considérablement la qualité de mon instrument, et je suis heureux de dire, au moment de conclure ce mémoire, que cette année d'expérimentation a été également fructueuse pour mes élèves. Je n'ai eu que des retours positifs et enthousiastes !

Conclusion

Depuis toujours, j'ai une grande soif d'apprendre, et un désir profond de transmettre. Petit enfant, je faisais la classe à mes peluches. Plus tard, je suis devenu professeur de français. J'ai arrêté l'enseignement car le cadre institutionnel ne me convenait pas. Je ne comprends toujours pas comment il est possible de demander à des enfants et adolescents de rester assis huit heures par jour ! Je comprends encore moins que l'on considère encore l'erreur comme une faute, et non comme une étape normale de l'apprentissage.

Ayant étudié le chant, je suis devenu professeur de chant. Je me disais : « Voilà, j'ai trouvé ma voie. » Mais non, il me manquait quelque chose. A l'issue de la formation en Gestalt-thérapie, j'ai cru que ma voie était la psychothérapie ! Mais non, ce n'était pas encore ça... « Voilà, j'ai trouvé, c'est la médecine traditionnelle chinoise qui m'appelle. » Non... après deux ans d'études, une approche trop théorique m'a fait arrêter la formation. Les soins énergétiques ? Non plus, ce n'est pas assez concret pour moi.

Au début de la formation en Qi Gong, j'ai senti « Voilà pour quoi tu es fait, tu vas devenir professeur de Qi Gong ! » Eh bien non ! Aujourd'hui je suis très heureux d'avoir vécu ces trois ans, j'ai énormément appris, au niveau physique, émotionnel, intellectuel et spirituel. Cette transformation a permis un changement radical au niveau professionnel. Je sais que je reviendrai faire des stages aux Temps du Corps, j'ai encore envie d'affiner ma pratique et d'approfondir cet état de Qi Gong.

Au moment où j'écris ces lignes, je me rends compte que je ne peux pas me limiter à une chose. Je suis fait de tout cela, et c'est tout cela que j'ai envie de transmettre. On demande aux jeunes de choisir très vite une orientation, une direction, un métier. J'ai envie de leur dire : « Prenez votre temps, trompez-vous, amusez-vous, écoutez votre cœur, apprenez mille choses uniquement parce que vous en avez envie. Suivez votre intuition sans crainte, en paix avec vous-même, la Vie vous emmène là où vous devez aller. »

La Vie m'a conduit aux Temps du Corps, et je lui en suis très reconnaissant. Durant ces trois ans, j'ai été accompagné par de belles personnes respectueuses et compétentes. Je vous remercie du fond du cœur :

Maître Ke Wen

Wang Yan Li

Emmanuelle Fournier

Lin San Zhe

Dominique Casays

Liu Cui Fang

Romain Bussi

Cyrille J.-D. Javary



Merci à mes élèves, qui me permettent de vivre cette aventure.

Merci à Antonio, pour sa présence chaleureuse, sa relecture du mémoire et la photo de moi en train de « pousser le bateau dans le sens inverse du courant ».