

les Temps du Corps

**formation initiale au qi gong et à la méditation
2015-2018
promotion de Chambéry**

-récit d'expériences-

Jens ROSSBACH

Être
respirer
sentir
se mouvoir
entrer en contact
avec ce qui nous entoure,
avec moi.

Observer
apprendre
Prendre conscience de moi,
de mon espace, de la nature, des autres,
de l'invisible.

Chercher
s'exercer
créer de la substance
s'assouplir
renforcer l'ancrage
élargir l'espace
repousser ses limites.

Être un lien entre ciel et terre
prendre conscience de l'espace temps
voyager
créer des liens
communiquer.

Donner, recevoir
apprendre et enseigner
guider et laisser être.
Yin et yang
le dedans, le dehors
le sourire intérieur, la joie
le temps, l'espace.

Suivre son chemin,
percevoir les signes;
élever la conscience, la créativité, la joie.
Ma voie.
Faire.

Le chemin

Il y a quelques années, j'ai eu l'opportunité de découvrir l'existence du taoïsme. C'était une révélation. Je prenais conscience que toutes ces choses éparpillées en moi appartiennent au même puzzle, et que je pouvais maintenant les réunir. Avec la «formation initiale au qi gong et à la méditation» je commence à trouver des clés pour joindre mon puzzle. J'apprends autant de la pratique que de la théorie.

Pendant l'apprentissage des différents mouvements, j'observe, j'essaie de me connecter à l'enseignant, je reproduis, je pars en recherche, je ne formule pas de questions. Je me les pose à moi-même. Je cherche les réponses seul, sans excès d'émotions et avec beaucoup de patience. Et je sais bien que la réponse se trouve souvent là où on ne l'attend pas. Plus je travaille sur le calme de mon cœur plus je suis sensibilisé à comprendre des signes, à obtenir des réponses. C'est un magnifique voyage autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Puis, souvent au moment inattendu, un regard, un mot, une phrase, un geste du maître, me donne un nouvel éclairage. Comme un fil rouge, cette aide ponctuelle, si précieuse, emplie de bienveillance, m'accompagne dans la suite de mon apprentissage.

J'ai commencé l'étude du violon à l'âge de six ans, aujourd'hui je suis violoniste professionnel. Cet apprentissage intense sur une longue durée est inscrit d'une manière déterminante dans mon existence et dans ma compréhension des choses. Le geste (répéter, affiner, élargir, épurer..), l'écoute (intérieur et extérieur), l'intention, la discipline (dans la régularité du travail et de la recherche), la recherche, la connaissance, l'étude sont des domaines autour desquels mon travail s'articule. Le savoir-faire dans ces domaines m'est fort utile dans ma voie vers le qi gong. En joignant mes expériences et acquis de la musique, de ma vie privée et maintenant de ce que j'apprends du taoïsme et du qi gong, j'ai pu me rendre à l'évidence combien tout est lié.

Le souffle que je ressens depuis longtemps dans la musique va avec le souffle que je ressens en moi.

Mes gestes sur le violon sont précédés par une intention, qui est basée sur le calme du cœur. C'est le même mécanisme au qi gong, c'est le même mécanisme pour la vie.

La répétition (d'un geste ou d'un événement) n'est pas égale à une stagnation, elle engendre une évolution et dès fois une transformation.

Je me suis rendu compte que de décider d'être et de faire n'est pas seulement un trait de mon caractère, mais une conception qui à plusieurs milliers d'années. D'être dans l'action me relie aux autres qui le sont aussi.

Depuis mon enfance, je ressens un lien très fort avec la nature, maintenant j'ai compris que c'est l'endroit qui me permet d'équilibrer mes émotions, où je trouve une paix intérieure, une joie profonde et l'inspiration. C'est un lieu privilégié de communication et de connexion, de ressourcement à l'énergie pure. Ma notion du grand puzzle est souvent très présent quand je me connecte à la nature. Et je me rends compte que les choses vécues dans un contexte particulier ou à un endroit précis, qu'elles datent de mon enfance ou plus tard, ne sont pas des événements isolés. Il y a un lien, il y a un sens entre toutes étapes de ma vie, que je les comprennent ou pas (encore).

Comprendre que les choses sont à la fois très simples et très complexes

J'ai observé qu'en prenant le soin d'étudier les choses simples, en les considérant, que l'on peut avoir accès à une compréhension des choses complexes. A chaque instant où on se perd dans la complexité, le meilleur moyen est de prendre du recul et de revenir aux choses simples.

Ce sont d'ailleurs les mêmes choses qui sont soit simples, soit complexes. C'est notre regard, notre compréhension profonde, notre niveau de conscience qui les rend ainsi.

Après avoir appris plusieurs formes de qi gong ces trois dernières années, je reviens souvent au mouvement «ciel et terre communiquent». En travaillant ce mouvement «simple», je commence à avoir un aperçu et accès à des complexités intérieures comme extérieures. J'essaie de pousser mes limites, affiner mes perceptions, agrandir mes connaissances. A chaque instant, je peux «revenir» au geste simple, et à chaque fois que je le fais, mon ressenti, ma compréhension profonde change. Je fais le même geste en apparence, mais pour moi il est comme un nouveau mouvement.

J'ai appris, autant avec le violon qu'avec le qi gong maintenant, que la répétition inlassable sur un même geste pendant longtemps est un moyen très puissant de travailler sur ma patience, ma persévérance, mon ego, mon humilité. Quand ce n'est pas une agitation, impatience ou autre attribut bloquant qui me dirige je peux «entrer» dans l'univers de mon geste. A ce moment là je peux découvrir encore plus, agrandir mes expériences, pousser mes limites, nourrir ma joie.

Ma voie

L'art en général, joue un rôle important dans mon éducation, dans ma construction, dans ma culture générale, dans ma compréhension des choses. Je suis devenu artiste par choix. Le chemin vers une maîtrise de mon art a nécessité beaucoup de rigueur, de travail, beaucoup de recherches. En apprenant des gestes et en les répétant inlassablement, non seulement j'ai appris le jeu du violon, mais j'ai appris à me connaître petit à petit, j'ai appris à comprendre les autres. Le violon, la musique ne sont pas mes seuls centres d'intérêt, s'occupent néanmoins une partie importante de ma vie. J'aime les langues, je m'intéresse aux sciences. J'aime les rencontres, la nature, spécialement la montagne. J'aime voyager. Je pratique la course à pied régulièrement.

Les bienfaits sur ma pratique de la course à pied travailler le corps sans le fatiguer

Du vide au plein, suspendre le genou, avoir une articulation libre de la cheville, prendre conscience du positionnement du bassin, étirer vers le haut, respirer dans les trois directions, faire travailler les cuisses, créer de la matière, avoir une respiration calme et

profonde, tout cela j'ai appliqué pendant mes très nombreuses sorties. Pendant deux ans j'ai interrogé toute ma manière de courir, mon attitude intérieure, ma manière d'écouter mon corps, j'ai revu mes objectifs. Au bout de ces deux ans de travail systématique et sans relâche, mon niveau a nettement changé. Je cours plus vite, sans fatigue physique, je vis une sorte de méditation, souvent j'ai des réponses ou des idées de solution des choses de la vie, sans les avoir cherché préalablement. Pendant la course j'ai une plus forte réception de mon environnement, il m'arrive fréquemment de faire des très belles observations d'animaux sauvages. La course a perdu son caractère purement sportif, c'est devenu pour moi un moment très important de connexion à la nature, à l'univers.

J'aime courir des chemins inconnus. Je cours sans carte, sans GPS. En quelque sorte mon chemin se crée sous mes pieds. Pour retrouver mon point de départ je dois être dans un état de pouvoir voir des signes. Que ce soit un marquage, une orientation d'après le soleil, une montagne, une intuition.... Si je fais que guetter des signes sans me préoccuper de mon corps, je peux risquer de me blesser. Si je cours complètement introverti, je risque de passer à côté des signes sans les voir et donc je me perds sur mon chemin. Dans un état de lâcher prise et avec une conscience du dedans et du dehors en même temps, je me respecte en même temps que je peux voir des signes et je crée mon chemin dans une joie profonde. Ce que je vis et apprend pendant ma course à pied est le reflet en petit de ce que je peux vivre dans ma vie. Il suffit que je me donne les moyens. Cela est pour moi une manière de sentir le microcosme et le macrocosme.

La musique

En tant que violoniste je suis confronté à certains paradoxes: je dois à la fois viser une technique parfaite et à la fois lâcher prise pour que la musique puisse s'exprimer librement. Je dois à la fois entendre mes notes, mes phrases musicales avant de les jouer

et en même temps écouter ce que je suis en train de jouer.

Je suis à la fois très concentré et à la fois en contact avec l'extérieur (d'autres musiciens, le public). Mon regard est à la fois en dedans et en dehors.

C'est cette qualité du regard qui a changé, spécialement grâce à la pratique de l'arbre. Pendant que je regarde à l'horizon, j'ai appris à percevoir en même temps le champ de vision à droite et à gauche et presque derrière moi. Partant de cette expérience, j'observe maintenant mes autres sens pendant la pratique de l'arbre, pour élargir leurs capacités.

Être concentré sur une chose n'exclut nullement de pouvoir percevoir en même temps plusieurs autres choses. Nous vivons souvent avec un certain nombre de barrières qui nous nous sommes créés de toute pièce. Nous venons d'une éducation souvent dualiste, et nous avons beaucoup à apprendre des philosophies, de la médecine, du savoir vivre des cultures d'orient, spécialement de la Chine ancienne.

En profond respect et gratitude je remercie Ke Wen, Romain Bussé et Dominique Cazajys pour leurs enseignements.

Fait à Vourles, le 1^{er} mars 2018, revu le 10 février 2023

Jens Rossbach
1630 chemin du moulin barrel
69510 Soucieu-en-Jarrest
rossbach.jens@gmail.com

