



SARBACANA

LA VOIE DU SOUFFLE

PRENEZ UN ÊTRE HUMAIN, UNE SARBACANE, UNE FLÈCHE ET UNE CIBLE. QUEL EST L'OBJECTIF SELON VOUS ? QUE LA CIBLE SOIT TOUCHÉE EN PLEIN CENTRE PAR UN « TIREUR-ÉMÉRITE-ET-FIER-DE-L'ÊTRE » ? AVEC LE SARBACANA, BIEN AU-DELÀ DE LA CIBLE, IL SE POURRAIT BIEN QUE CE SOIT LE SOUFFLEUR QUI SE RETROUVE « TOUCHÉ » EN PLEIN CŒUR...

Dans le dojo, tout est silence. Paix. La respiration est lente. Profonde. Les pensées s'effilochent et se dissolvent dans les rayons de lumière.

Concentration et lâcher prise se confondent en une formidable ouverture au présent. Un présent qui est palpable, savoureux et gouleyant. Lentement, le mouvement naît. Je me laisse gagner par le rythme quasi océanique de l'enchaînement de gestes (*kata*) qui précède le « tir ». Une danse de la respiration... Entre mes mains néophytes, la sarbacane prend vie. Elle devient mon prolongement. Nous faisons « un » avec l'espace et le groupe qui nous entourent. Et bien au-delà. Quand le souffle jaillit ! Flèche de souffle, souffle de flèche. Élan vital d'une puissance insoupçonnée, le souffle porte la flèche qui transperce l'air en un éclair d'éternité et fusionne avec la cible (mais détrompez-vous, l'instant magique dans le Sarbacana se situe au moment du souffle, non à celui de l'impact). Étonnement... Tout redevient instantanément calme, à sa (juste) place.

DE L'IMPACT SUR LE QUOTIDIEN ET AUTRES EFFETS SECONDAIRES

« *Sarbacana, c'est mettre en pratique, au cœur de tout acte décisif et radical, cette autre façon d'être au monde que nous révèle la méditation* », explique son fondateur Michel-Laurent Dioptaz. Parfaite



PHOTOS DOJO SARBACANA



« Chaque instant peut contenir l'éternité, pourvu que l'attention soit là. »

(François Loutrel, Maître Tai Chi Chuan)

symbiose entre méditation et action, le Sarbacana est une école du souffle, du présent et de la prise de décision ; un outil de réalisation. Le but « visé » ? Soi-même, bien plus que la cible et l'exploit sportif. Imprégnée du Zazen, Qi Gong, Tai Chi Chuan et Kyudô (tir à l'arc zen), et pourtant tout à fait originale, cette voie ouvre l'accès au chemin le moins fréquenté ; celui qui (ra)mène à l'unité corps/esprit, « l'ici-maintenant », l'attention, l'intuition et l'action juste. Toucher du souffle la sérénité... Loin de se cantonner à une discipline purement méditative, Sarbacana n'éloigne pas du quotidien. Au contraire, c'est une voie très concrète d'ancrage dans le présent qui trouve tout naturellement de nombreux échos dans la vie courante (combien de fois ne sommes-nous pas hésitant, voire tétanisé, devant une décision à prendre, un choix à faire, un objectif à réaliser...). Une pratique avec des effets secondaires à long terme ! Difficile d'en parler, car c'est une voie à vivre. À savourer.

L'ENFANCE DE L'ART

Qui ne s'est jamais retrouvé au fond d'une classe ou dans une cour de récré à souffler de facétieux projectiles dans des sarbacanes improvisées ? Tout à la fois magique et simple comme un « jeu d'enfant », comme le souffle humain, la sarbacane est universelle et remonte à la nuit des temps. C'est à ça que nous invite Michel-Laurent Dioptaz au travers du Sarbacana ; retrouver le chemin de la simplicité, de l'évidence, du naturel. De l'intelligence du souffle, du centre de l'être, de la fluidité de la vie. Tellement simple, que cela peut sembler compliqué de prime abord à nos cerveaux habitués à l'alambiqué ! Également, une très belle manière (ludique) de contacter cet enfant qui sommeille en chacun de nous, de renouer avec la spontanéité et l'émerveillement. Michel-Laurent Dioptaz, Maître (même s'il n'en revendique pas le terme) fondateur du Sarbacana, voie nouvelle et unique au monde, est un homme étonnant, un être pluriel. Artiste au sens complet, il est un designer reconnu comme l'un des pères du style Design. Orfèvre, illustrateur, peintre, sculpteur, pratiquant d'Aïkido, il a exploré ensuite les états affinés de la conscience en partant à la rencontre des Chamans d'Indonésie, d'Amazonie, des Philippines. Toutes ces recherches personnelles ont convergé, entre autres, vers la création du Sarbacana, à la fois art, sport et méditation zen. « Nous sommes avec le Sarbacana face à un nouvel outil de réalisation. La naissance d'un nouveau Dô (Voie en japonais, comme le Kendô qui est la Voie du sabre ou le Chadô qui est la Voie du thé, ndlr) », a même

déclaré Taïkan Jyoji, Maître fondateur de l'École Zen Rinzaï pour l'Europe. Un outil pour travailler sur l'élargissement de sa propre conscience. Pour épanouir son vrai soi : réaliser sa véritable nature.

ACTION !

Voilà des années que je souhaite m'initier au Sarbacana ; de quoi me rendre un peu fébrile. Mais le groupe, à la chaleur et à la bonne humeur communicatives, a vite fait de me rassurer. C'est une des choses qui me touchera : on a souvent une vision un peu austère des pratiques s'apparentant au zen, alors qu'ici rires et complicité s'épanouiront généreusement au creux des deux jours de pratique. Attention, ce qui ne veut pas dire que ce soit la foire ! Silences, méditations, rires, « jets de souffle », repas, thé, tout est fait avec intensité, vécu en pleine conscience. C'est en quelque sorte l'essence du Sarbacana, sa philosophie, qui déborde largement le cadre de la pratique *stricto sensu*. Après une méditation et des exercices de respiration, Michel, ainsi qu'il se fait appeler, nous suggère une expérience étonnante : visiter les paradoxes que le Sarbacana, voie vers l'unité, nous incite à dépasser. En effet, cette conception bipolaire (droite/gauche, bien/mal, etc.) nous a été inculquée par l'éducation et la société, et elle nous limite. Concrètement, par exemple, Michel nous invite, en marchant, à sentir en même temps la jambe qui s'enracine et celle qui s'envole. Même si cela peut paraître étrange au début, les perceptions s'en trouvent affinées et le champ de conscience élargi. Le temps est venu à présent de faire connaissance avec la sarbacane. Créée spécialement pour le Sarbacana, elle est en fibre de verre et en résine. Longue de 2 mètres, elle me surprend par sa légèreté (200 gr), tellement que la moindre émotion la fera vibrer (et elle vibrera !). Point de viseur, mais un rond horizontal qui invite à ouvrir nos perceptions tous azimuts et à viser sans viser, ou plutôt en « défocalisant », reflet de l'esprit du Sarbacana. De même, le calibre des sarbacanes, le poids et la forme des flèches (appelées voiles, elles sont en plastique délicatement enroulé, à l'image des jeunes pousses, fragiles et capables pourtant de transpercer le sol) ont été redéfinis de telle sorte que le souffleur doive produire des expirations ventrales très puissantes, « ceci afin de réaliser des "flèches-de-souffle" qui viennent tout à la fois du fond du corps et du fond de l'esprit », explique Michel. Une façon de partir à la recherche du centre de gravité de l'être et de retrouver le chemin de l'expiration, parent pauvre de la respiration, qu'on n'envisage souvent qu'en terme d'inspiration. Je peux vous assurer qu'au moment de souffler dans la sarbacane, il est impossible de tricher avec son état d'âme. Colère, ego, stress, sérénité ; la qualité du souffle, la façon dont on va expulser la flèche et l'expression du visage sont le reflet exact de là où l'on se trouve à cet instant précis. « Chaque sentiment, chaque émotion, chaque état d'être est accompagné d'une respiration



POUR SOUFFLER

Sarbacana en pratique
 Pour faire connaissance avec la Voie du Sarbacana, le Zen en action, Michel-Laurent Dioptaz organise des stages d'initiation (week-ends/stages d'été) et des séances personnelles au dojo Sarbacana situé dans un cadre naturel exceptionnel, à l'orée de Paris (accès facile en voiture/RER/train). Aucune connaissance préalable n'est requise. Les sarbacanes, totalement spécifiques à cette discipline, sont prêtées aux débutants qui peuvent en faire l'acquisition s'ils le désirent. Possibilité également d'organiser des séminaires pour le monde de l'entreprise où le duo « lâcher prise/prise de décision » est déterminant. Une voie d'avenir. Pour en savoir plus, ne pas manquer le site Internet, non seulement informatif et passionnant, mais aussi particulièrement esthétique :

www.sarbacana.com
 Renseignements :
 Michel-Laurent Dioptaz,
 sente des Chants d'Oiseaux,
 7 rue de la Forêt - 78570
 Chanteloup les Vignes.
 Tél. : 01 39 70 74 92,
 fax : 01 39 70 30 97.
 E-mail :
dojo@sarbacana.com

PASSER DU TABAC À LA SARBACANE

Le sevrage tabagique, dans le sillage d'une pratique Sarbacana, est à considérer avec attention. « Sarbacane et cigarette prennent naissance au même endroit, explique Michel-Laurent Dioptaz, placées entre les lèvres et traversées de souffle. Mais là où le fumeur inspire des scories, le Sarbacaneur, lui, expire les siennes et, dans les deux cas, on visualise son souffle. Du fait de cette promiscuité orale, le passage de la cigarette à la sarbacane peut-être une sublimation facilement réalisable ». Mais je vous préviens, vous risquez de devenir accro à la sarbacane !

spécifique. Inversement, modifier son souffle permet de changer d'état d'être. Bien sûr, tous les types de souffles peuvent projeter des flèches, et l'on peut souffler des flèches dans toutes les dispositions d'esprit. Mais l'on peut aussi constater que chaque état d'esprit n'a pas la même attitude dans la relation au "but", précise Michel. C'est un impitoyable face-à-face avec soi-même, et non une confrontation avec la cible ou avec les autres (en revanche, le groupe en méditation pendant le « tir » apporte une énergie incroyable). C'est également une école d'humilité. À l'image de la vie, rien n'est jamais acquis et tout est à recommencer à chaque fois.

Au cours de ce week-end, il nous arrivera de faire de la musique avec nos sarbacanes... Celles-ci (pour peu qu'on trouve la bonne manière de souffler dedans !) produisent un son étonnant, grave et vibrant, entre didgeridoo et dungchen (trompes bouddhistes). De temps en temps, dans ce concert de sarbacanes, un éléphant barrit provoquant la bonne humeur du groupe. Une expérience du souffle qui complète bien le Sarbacana.

Je quitte ce week-end le cœur fleuri d'une belle joie intérieure. Avec au creux de l'esprit, une phrase offerte par Michel : « Pour la pensée, le présent est une donnée parmi d'autres. Pour le présent, c'est la pensée qui est une donnée parmi d'autres ». ■

Merci à Michel, Jacqueline et tout le groupe pour leur confiance, leur accueil, leur ouverture de cœur et leurs rires.



PHOTOS DOJO SARBACANA

JETS D'ENCRE

Michel-Laurent Dioptaz a insufflé l'esprit du Sarbacana, dont il est le fondateur, dans un très bel ouvrage. Au-delà de la présentation claire et vivante de la pratique, les réflexions et l'invitation à vivre « l'ici et maintenant » en pleine conscience feront écho en chacun. Plus qu'un livre, une graine d'éveil.



Sarbacana, le Souffle du présent,
 Michel-Laurent Dioptaz,
 éd. Le Souffle d'Or.