

Le Centre Calam

Le retour aux sources

Le centre CALAM (Centre des Arts, des Lettres et des Arts Martiaux) se situe au cœur même de l'Auvergne profonde. Michèle et Christian Ribert, les maîtres des lieux, y transmettent leur pratique énergétique du Yang sheng, et celle, martiale du Da Cheng chuan ou « boxe du grand accomplissement ».

Par Jean-Claude Guillot.

Le centre CALAM (Centre Arts des Lettres et des Arts Martiaux,) se situe au lieu dit « Chez Saby » au cœur même de la France, au sein de l'Auvergne profonde, hameau isolé près de St Priest des Champs, village rural situé à 75 kilomètres à l'ouest de Clermont Ferrand. Le lieu, authentique oasis de retraite, propice à la rencontre avec soi, est retiré, silencieux, paisible, aux antipodes de l'agitation inhérente à notre mode de vie citadine. CALAM situe la finalité de sa pratique à cent lieues des valeurs sportives et fédérales régissant le microcosme des arts martiaux. Michèle et Christian Ribert, les Maîtres des lieux, malgré leurs hautes compétences techniques et pédagogiques, malgré leur engagement spirituel, ne souhaitent en aucun cas arborer le moindre grade ou le plus infime titre ronflant, ni ne porter la moindre ceinture de couleur, ou pas. Leur parcours atteste pourtant de l'exceptionnelle richesse de leur expérience.

Un long itinéraire

Christian et Michèle Ribert débute les arts

martiaux en 1968. Titulaires d'un diplôme d'état de Judo, en 1975, après une intense incursion dans la boxe anglaise, ils partent vivre au Japon et en Corée de 1976 à 1979, où ils pratiquent très intensément Kempo et Tae Kwon do. Ils créent en 2001 le domaine du Vajra, dans la région d'Orléans, qui fut un centre « jeunesse et arts martiaux. » Ils sont les fondateurs, toujours au début des années 2000, des Golden Trophy à Bercy, rencontres multi-styles. Ils en sont ainsi arrivés à concevoir une nouvelle discipline synthétique des arts martiaux : La « lutte contact ». En 2001, ils fondent le centre Calam, dont l'objet allie arts martiaux et méditation. Ils inaugurent le dojo Yu Seng en mai 2018. Ils développent aujourd'hui la transmission de leur maître, réservée à un nombre restreint d'adeptes, d'habitues, souvent devenus des proches.

Un parcours initiatique.

Toujours désireux de découvrir et de progresser, de se remettre en question, ils avaient choisi, en 1990, de rencontrer un Maître chinois, car désireux d'aborder la

dimension interne de certaines boxes plus confidentielles. C'est ainsi qu'ils furent acceptés comme élèves par Maître Wang Xuan Jie, un des derniers disciples vivants du Maître fondateur du Da Cheng chuan, ou Yi chuan, Maître Wang Xiang Zai. S'engageant à fond dans cette pratique de 1990 à 2000, jusqu'à la mort de ce maître, ils consacreront tous leurs étés à un voyage en Chine, afin de travailler plusieurs heures par jour sous sa direction. Leurs carnets de voyage relatent quelques anecdotes représentatives de l'approche pédagogique typiquement chinoise de la transmission qu'ils reçurent. Par exemple, lors des tous premiers temps, ils évoquent les lourdes heures d'incertitude liées à la réserve du Maître à leur endroit. Ils durent accepter pendant les quatre premières années l'austérité monacale de la seule pratique posturale, le plus souvent endurée sans explication.

Ils décrivent avec émotion la très progressive ouverture du maître à leur endroit, année après année, mis en confiance par leur indéfectible engagement. Finalement

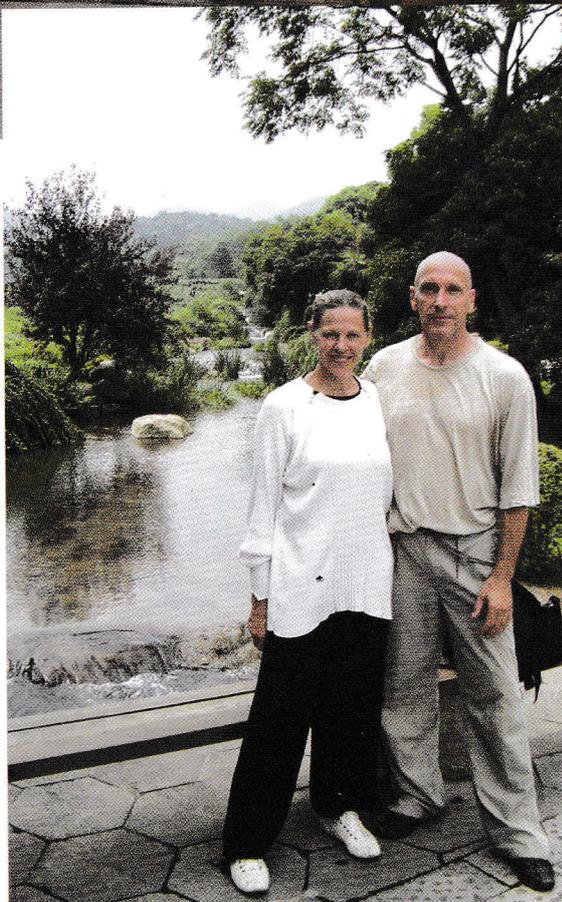


Une vue du dojo.

touché par leur opiniâtreté, leurs progrès, consolidés en France, entre chaque voyage, par le biais d'un énorme travail personnel quotidien, Christian et Michèle deviendront les disciples de ce maître Wang Xuan Jie. Ils en transmettent aujourd'hui fidèlement la méthode basée sur le Yang Sheng, forme spécifique de qi-qong élaboratif des techniques martiales du Da Cheng chuan. Tous deux s'interdisent toute interprétation personnelle, tout retrait ou ajout, altérations qu'ils considèreraient comme une déviance au trésor qu'ils disent avoir reçu.

Le Da Cheng Chuan est un art martial contemporain fondé dans les années 1940 par Maître Wang Xiang Zhai, un des plus grands maîtres des arts martiaux chinois du XXe siècle.

Celui-ci fut surnommé Yu Seng, ou moine de l'univers, (d'où le nom donné au dojo Calam), de par sa propension à circuler partout où il estimait pouvoir trouver de nouveaux axes de progression. Le Da chen



Michèle et Christian Ribert.

Chuan permet d'acquérir des aptitudes remarquables et une grande efficacité en combat réel. Sa pratique met l'accent sur le développement de l'énergie, de la puissance et de la vitalité du corps, ainsi que

sur la coordination des muscles et l'entraînement à la tension-détente. Une des caractéristiques de cet art réside dans son absence de formes ou tao (katas). Le Da Cheng chuan, discipline jeune, consiste en une synthèse épurée des principaux exercices émanant du Tai chi chuan, du Xing Yi, et du Bagua. L'aspect créatif de l'exercice de quan wun, ou danse martiale, amène l'adepte à laisser aller le corps sans contrainte, en enchaînant les techniques tout à fait librement et spontanément, selon des vitesses variables, non sans de temps en temps exprimer les tensions par l'émission d'un son, selon la pratique du Ji-sheng. Si le combat libre n'est guère pratiqué ni même recommandé, compte-tenu de son lot conventionnel de règles l'éloignant d'un réel engagement, le Da Cheng Chuan propose la pratique de la poussée des mains, ou tui shou, (dan ou shuang, à une ou deux mains sur place ou en déplacement). La notion de compétition n'entre pas dans la

dimension très « retour sur soi et développement personnel » qui constituent la finalité de cet art remarquable. Basé sur la détente et le relâchement, le Da Cheng Chuan s'élabore selon la riche palette des exercices du Yang Sheng, (ou « nourrir le vie »), autre trésor transmis en mains propres à Christian et Michèle Ribert par leur Maître.

La pratique du Yangsheng permet de reconstituer rapidement une grande partie de notre énergie vitale (Qi) et de mieux récupérer en adoptant des postures simples, immobiles ou en mouvement. Nous retrouvons alors un état de détente mentale et corporelle, une libre circulation de notre énergie et une plus grande vitalité. Nous pouvons aussi ressentir un état intérieur d'attention détendue, un état de présence, libre de cogitations mentales. « Il s'agit de concentrer l'esprit, stabiliser l'intention, et demeurer dans la clarté et le non-agir »

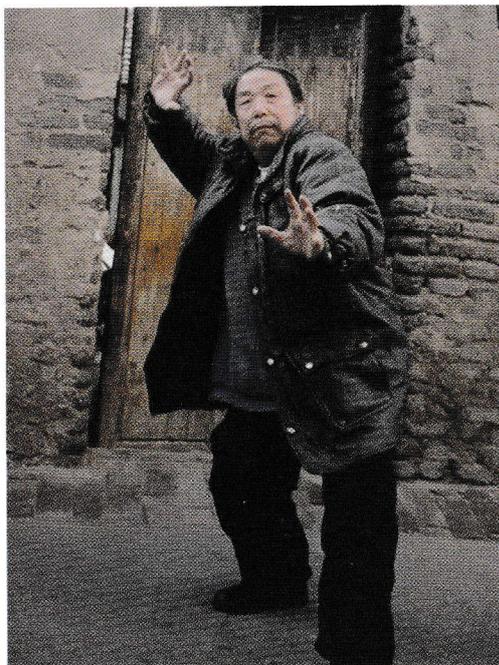
Origines du Yang-Sheng Zhuang

Le Yang-Sheng « nourrir la vie » appartient à la branche interne de l'école Da-Cheng-Chuan. Maître Wang Xiang-Zhai, le fondateur du Da-Cheng-chuan (gong-Fu chinois), parvint à un tel niveau d'excellence que sa réputation et celle de sa prestigieuse école se répandirent bien au-delà des frontières de l'Empire du Milieu. A partir des années 60, il développa la pratique du Zhan-zhuang pour le bien-être lorsqu'il travaillait en collaboration avec des chercheurs de l'hôpital de Baoding.

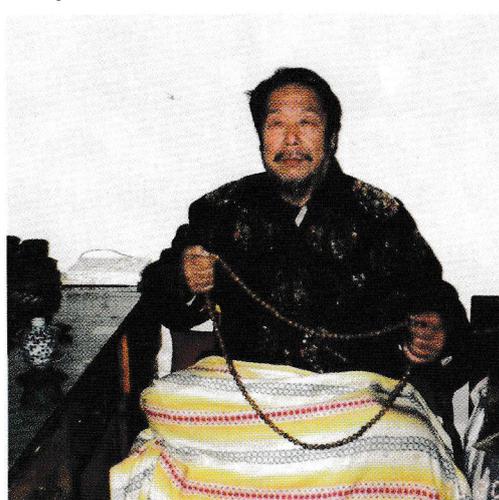
L'enseignement de Maître Wang Xiang-Zhai avait pour racine la simplicité et le naturel. Voici ce qu'il exprime sur l'art de la santé (yang-sheng) : « En réalité, les clés de la préservation de la santé sont simples. La nature humaine profonde nous pousse vers la simplicité et les mouvements libres de toute restriction. L'extension de l'instinct naturel en est la base. Tous les jours, dans l'air frais du matin, sans aucune méthode, pliez légèrement et simplement toutes les articulations, considérez le vide qui vous entoure, bougez simplement et librement. Ressentez l'énergie du flux sanguin à l'intérieur de votre corps et, dans un même temps, prenez conscience des forces naturelles qui s'exercent sur l'extérieur de tout votre corps. Le corps et l'esprit sont naturels, sans entraves, ils vont progressivement finir par s'étendre pour ne faire plus qu'un avec la nature. »

Un stage chez Calam

Michèle et Christian ont ainsi élu ce lieu dit afin de bénéficier de la nature am-



Maître Wang Xuan Jie, un des derniers disciples de Maître Wang Xiang Zai.



biente, mais aussi des liens avec le proche monastère bouddhiste tibétain voisin spécialisé dans la méditation. Là vivent retirés, momentanément ou définitivement, des moines bouddhistes de nationalités variées. De nombreux échanges et de nombreuses retraites avec eux, puis avec des maîtres tibétains, enrichiront lors de fréquentes retraites leur pratique énergétique du Yang sheng, et celle, martiale du Da Cheng chuan ou « boxe du grand accomplissement ».

Je rencontrai Michèle et Christian lors de l'été 2009 lors de mon premier voyage en Chine organisé par Emmanuel Agletiner. Un séjour d'une dizaine de jours sous la direction technique de Maître Wang Sheng Wen, disciple de Wang Xuan Jie, me permit de faire leur connaissance, de les côtoyer et les découvrir. Lors de ma première incursion chez Calam en 2010, avant mon second voyage en Chine, je découvris là un cadre qui, outre sa rurale quiétude, m'apparut comme exceptionnel car cor-

respondant quasiment en tous points avec celui dans lequel il m'arrivait oniriquement de me projeter, pratiquant, enseignant, dans un tel dojo isolé, qui m'appartiendrait, pour petit à petit m'y retirer, loin d'une stérile agitation.

Les Ribert ont acquis cet ensemble fermier composé de plusieurs bâtiments en pierres de taille, située en pleine nature, au centre d'un immense terrain plat arboré conçu autour d'un potager géant participant à leurs tendances autarciques et végétariennes. Leur cadre est borné à l'horizon par les formes érodées des reliefs de la chaîne du Massif Central. L'ensemble Calam est composé de plusieurs corps de bâtiments, certains partiellement inexploités, d'autres, patiemment restaurés, jusqu'à les transformer en un lieu d'accueil plus que propice au recentrage et au retour sur soi. Grange, remise, four à pain, toits pentus en ardoise d'Auvergne, gros de murs en pierres ancestrales, plafonds à la française, sol en dallage d'origine renforcent cette ambiance de tradition et d'origine. Un minuscule dojo de cinquante mètres carré chaussé d'un plancher suspendu faisant face au jardin scrute le vallonnement auvergnat, propice à l'entrée en communion avec l'infini, non sans évoquer le sommet de la montagne où est sensé nous conduire notre pratique.

A Calam, la vie est simple, centrée autour de la cuisine, vaste pièce d'accueil de plain pied, flanquée d'une immense cheminée en pierre d'antan. Entre le dojo et la cuisine, un petit bureau-salon accueillant, aménagé en bibliothèque offre aux stagiaires un havre de ressourcement littéraire, grâce à des murs tapissés de rayons bourrés des plus grands noms de la littérature théologique et de la philosophie, mais aussi des plus célèbres traités relatifs aux arts martiaux énergétiques et à la méditation. Les veillées sont fréquemment meublées de forums autour d'un texte, d'une citation, d'une pensée. Ces éclectiques échanges contribuent, par la diversité de leurs sources culturelles, à éveiller chacun aux ressentis d'autrui en instillant des passerelles entre la pratique martiale et ce qu'elle peut receler de spirituel.

Un escalier à vis dessert, à chaque étage, cinq douillettes chambres individuelles toutes de bois clairs vêtues. Calam ne prend que quelques stagiaires à la fois, selon des tarifs plus qu'abordables. Un des principes d'accueil qui anime nos hôtes consiste à ne pas éparpiller le trésor de leur transmission à un trop grand nombre, afin de s'assurer que le germe du message véhiculé pénètre bien en chaque cœur. Au-

jourd'hui, depuis la récente transformation de la Grange en un beaucoup plus vaste dojo, le chalet « des bienveillants » érigé à proximité, peut accueillir quelques stagiaires de plus.

L'approche pédagogique de Calam

Christian et Michèle Ribert sont bouddhistes. De très longue date. Ils ont su ainsi, grâce à leur pratique martiale et méditative d'une part, à leur style de vie d'autre part (ils sont en retraite plusieurs mois par an chaque année) acquérir un détachement par rapport à l'accumulation des biens, à l'argent, à l'« Avoir », au « paraître ». Leur philosophie de vie s'oriente davantage vers « l'Etre », l'identitaire, le sens de la vie, la vraie rencontre avec soi, sans artifices et sans concessions, ainsi que l'approche des moyens propices à optimiser leur pratique et bien sûr, sa transmission. Sans se poser en omniscients, ou en maîtres, statut qu'ils déclinent vigoureusement, ils se définissent plutôt comme des « aînés » temporaires, selon un principe de respect et de proximité envers chaque participant, quelque soit son âge, son sexe, sa condition, son état de santé, son niveau, sa disponibilité.

Dès la porte de Calam franchie, tous leurs stagiaires ressentent immédiatement leur prise en charge, du doux et attentif accompagnement caractérisant la pédagogie du lieu. Cette manière d'aborder l'élève est subtilement conduite, sans pour autant développer le moindre prosélytisme envers leur engagement confessionnel bouddhiste. Christian et Michèle présentent leur enseignement, que cela soit en Yang sheng wu, en Da Cheng chuan ou en méditation pure, comme une proposition dont la portée, l'intensité et la fréquence seraient ajustables au bon vouloir et au niveau de chacun. Il n'existe à Calam aucune notion de hiérarchie, de subordination, de protocole ou de rites liés à quelque culture que cela soit, si ce n'est celle du respect profond du voisin, qu'il soit enseignant ou enseigné, sachant ou apprenant, débutant ou avancé. L'exigence est pourtant présente lors de la pratique, subrepticement conférée par ces lieux propices, eux-mêmes imprégnés par l'énergie positive de tous ceux et de toutes celles déjà passés par là. Calam est un sanctuaire sans dieu ni Maître, un temple avec foi et loi, dédié à la continuité d'une qualité, d'une transmission, à l'invite à une indéfectible opiniâtreté sur une voie ainsi ouverte.

Quelques règles chez Calam

Dès l'arrivée des stagiaires, les organisateurs nous font part du programme, puis,

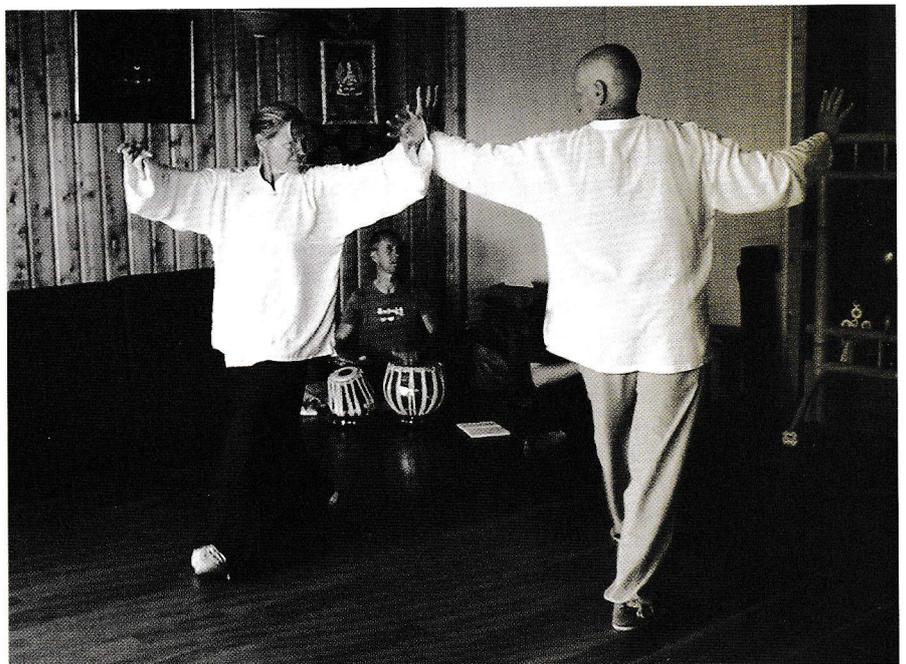
du roulement des tâches propres à l'entretien des lieux, dojo compris, touchant l'avant, le pendant et les après repas. La charge étant répartie sur l'ensemble des stagiaires présents, l'écot temporel participatif de chacun paraît insignifiant. Ils nous rappellent que ce qu'ils comptent nous faire travailler martialement relève de la plus pure transmission de ce qu'ils avaient eux même reçu et perçu de leur cher défunt maître, Wang Xuan Jie. Modestes, ils omettent pudiquement de préciser qu'ils sont quasiment allés au bout de cette formation, grâce à un travail quotidien sans concession. Le groupe sera divisé en deux sous-groupes équilibrés, selon ce qu'ils ont pu estimer des niveaux. Chacun des enseignants se consacrera, à tour de rôle, à chaque groupe, afin d'y jeter des éclairages différents et complémentaires selon les thèmes abordés. Un programme élaboré, noté de longue date sur un cahier, structuré, minuté, selon certains objectifs précis, nous attend. Nous sommes en face de véritables professionnels.

Reportage, notes, réflexions techniques

S'il fallait que se dégage de mon premier séjour à Calam une impression prépondérante, ce fut bien celle relative à l'invitation à la méditation debout (Zhang zhuang, en japonais Ritsu zen). Non pas que je découvris avec eux cet exercice, puisque l'ayant déjà de longue date abordé au sein d'une autre école, mais par l'orientation et de la discrète influence apaisante que leur pratique bouddhiste y

avait instillé. Christian et Michèle proposent, chaque matin, dès l'aube, une heure pleine immobile de station debout, poids répartis sur deux pieds. Le tour de cadran est préalablement sous tendu par moultes recommandations pratiques. Chacun est invité à travailler selon ses capacités, selon son envie, en arrivant, à partir de six heures, pour la durée qui lui convient. Beaucoup, réservés ou prudents, arrivent vers 6 h 30, ou 6 h 45, ou choisissent de ne pas participer du tout, en attendant les entraînements programmés le matin à partir de 9 h 00, après le petit déjeuner. Les principes, davantage que les règles qu'il nous suggèrent, consistent à ce que chacun ne se sente pas obligé de pratiquer la même durée de posture que ceux qui en avaient envie ou qui le pouvaient. Il nous est également vivement recommandé, quelle que soit le choix de notre durée de pratique et l'heure à laquelle nous commençons, que nous finissions cette séance tous ensemble. Il nous est également expressément recommandé de ne porter, avant ou après, aucun jugement ni sur nous-mêmes, ni surtout sur les autres, tous étant les seuls responsables de leurs envies, de leur niveau, et de leur inhibitions.

Il fut également suggéré à tous, quelle que soit son heure d'arrivée, de ne pas se parler afin de démarrer ces journées dans un recueillement propre à la méditation et au retour sur soi. Il m'a semblé que l'effort collectif prolongé, dans le silence du petit matin, favorisait une communication muette bien plus riche que les banalités dérisoires habituellement échangées à six



Michèle et Christian Ribert, danse spontanée.

heures à la chute du lit. Cette manière plus pédagogique de proposer cet exercice particulier recelait une toute autre ambiance que celles déjà antérieurement vécues, essentiellement sous tendues par une martiale volonté infusée par le « devoir » de la quantité de pratique, celui de « tenir », « durer », « souffrir », « renforcer », objectifs aux effets secondaires constituant les seuls mots d'ordre, nous livrant de surcroît totalement à nous-mêmes.

J'observai que la première demi-heure posturale s'avéra en tout point plus pénible que la seconde. Celle-ci se déroula, à ma grande surprise, sans problème particulier, outre les habituels tiraillements au niveau des ligaments latéraux des genoux. J'éprouvai de surcroît de grandes difficultés à canaliser ma pensée, oiseau volatile et fugace s'évadant insidieusement, tant dans mon passé que dans mon futur, me privant ainsi de la conscience éphémère d'un présent dans lequel je ne me trouvais pas effectivement et totalement. La détente et le relâchement total que nous vivions au travers de ce riche et difficile exercice, s'il s'avéra bien ingrat, nous révéla un chemin initiatique plus roboratif ! Il fut copieusement rappelé à notre bon souvenir le principe selon lequel la douleur est essentiellement générée par notre esprit qui nous murmure de ne pas passer trop de temps en cette immobilité, alors que d'autres tâches soit disant plus urgentes nous attendent toutes affaires cessantes. Que cette douleur est également générée par notre conscience qui nous révèle nos peurs à la perspective de traverser ce qu'arbitrairement nous qualifions « d'épreuve », celle de ne pas être à une altitude que nous sommes les seuls à devoir et pouvoir fixer, celle de constater que les autres font, en apparence, mieux, ou plus. Ne plus être dans le jugement est un des préceptes de Calam!

Si l'on m'avait dit que je serais un jour en capacité de tenir une telle agréable et sereine heure de posture sur deux appuis, je ne l'aurais pas cru. Mais tout vint naturellement, puisque m'étant imposé grâce à leur guidage, un relâchement total de l'esprit, m'efforçant, de m'investir efficacement dans le présent introspectif propre à me permettre de vérifier, millimètre par millimètre, le bien fondé de ma posture, de mon écart de pied, du relâchement de mes épaules, des tensions de tout mon corps, du maintien, voire de l'allongement de ma respiration profonde, de l'épanouissement des mains et par consé-



Un temps d'intervention dans la bibliothèque de Calam. Méditation en fin de journée.

quent des doigts, de la permanente juste rétroversion du bassin, de l'enracinement, de l'envol vers le haut du point extrême de la porte du ciel. (Bai hui).

Au fur et à mesure de l'avancée du stage, les séances du petit matin m'apparurent de plus en plus aisées. Cette manière d'être relâché, bras levé, immobile, s'avère tout à fait antinomique avec le bio rythme que notre mode de vie nous a insidieusement imposé au fil des années. Je m'efforçai tout au long de ces séances, d'amplifier et allonger mon inspire et mon expire, tentant d'y contenir ma pensée comme dans une volontaire prison aérienne ascendante, puis descendante. Une forme de bien être roboratif, telle une force de fond sécurisante m'investissant petit à petit, me murmurant que je pourrais rester ainsi beaucoup plus longtemps.

Les autres travaux abordés

Tout ce que j'avais préalablement étudié puis, inclus dans mes cours, revu avec mes précédents formateurs, dont Wang

Shang Wen, fut ainsi revisité: postures sur un appui, étude de la marche attentive lente, étude du premier essai de force, boxes des cinq éléments, sur place, puis en mouvement. Je retins la pertinence en tant que « fil conducteur » de la logique progressivité pédagogique conférée par l'enchaînement « posture-essai de force-poings - tui shou » pour agrémenter mes cours. Trouvés parfois trop fastidieux par certains de par le déficit de passerelles de cohésion et de progressivité entre chaque exercice. Cette manière d'aborder l'art martial à partir de la création posturale immobile de la force enrichirait mon auditoire. Ceci affirma ma certitude que les exercices de combat libre avec casques et gants auxquels je m'étais longtemps et périlleusement adonné s'avéraient par trop brouillons, ne nous permettant pas de garder en tête l'essentiel du principe tecnico énergétique en lieu et place de la force et de la vitesse. Les Ribert nous firent toutefois découvrir de fort spectaculaires nouveautés comme le coup de poing

Wang Xuan Jie a su intégrer aux techniques du Xing yi et du Tai chi l'essentiel du Bagua

tombant –perforant, ou celui latéral, spécialité de leur Maître. Pour la toute première fois, il allait m'être donné de travailler des techniques de boxe en cercle, plus justement nommée « Bagua zhang »

Découverte du Bagua zhang

Je ne connaissais de cette discipline qu'un seul exercice. La manière qu'avait Calam de le travailler différait sensiblement de celui des précédentes écoles visitées. Il s'agissait de cette pratique à deux de marche en rond, contact poignet contre poignet à hauteur des yeux, où les deux antagonistes se poursuivent sur le cercle, jusqu'à ce que la distance de l'un soit grignotée par l'autre, à partir de la force émise par le pas tournant, toujours sur la base de la détente générale des épaules et des bras. Je compris très rapidement que son exécution sans contact, proposée par les Ribert, s'avérait beaucoup plus subtile. Le catalogue des quelques techniques de paumes (zhang) qui nous fut ensuite présenté fut pour moi une révélation ! Je me promis de maîtriser un jour ce florilège technique de haut vol, sortant des trop droits sentiers battus de formes linéaires ou en angles droits, ou aigus, le cas échéant. Exécutées de paume de Maître » par Christian, elles n'émettaient pas l'ombre d'un doute quant à leur explosive et radicale efficacité. L'école de Wang Xuan Jie a su habilement intégrer aux principales techniques du Xing yi et du Tai chi l'essentiel du Bagua, épurant son tropisme de formes, par ailleurs proposées en une interminable intégralité dans certaines écoles chinoises.

Je constatai, en ce qui me concerne, qu'en temps que bon petit soldat discipliné avec mes quarante et un ans de pratique, j'étais incontestablement trop conditionné par les trop nombreux katas et autres taos que je m'étais, pendant des lustres, échiné à intégrer, répéter, et régurgiter, affectant ainsi ma prime spontanément, entravant ainsi le jaillissement de fond, le geysir énergétique que cette pratique plus libre est sensée favoriser. Le travail s'avérait donc de taille en perspective d'une amélioration. C'est après une progression dans ce domaine que le combat libre me sembla intéressant à revisiter.



Michèle Ribert, Jian Wu.

Travail du premier Tui shou, ou poussée de la main (dan Tui sou)

Christian proposa en préalable un travail par deux de postures, à l'issue duquel chacun à tour de rôle éprouva des frappes mesurées, sur les bras, le dos et le buste, afin de tester la pertinence posturale de l'autre. Ceci s'avéra en fait introductif au Tui shou, (la poussée de la main), exercice essentiel, préalable à ceux des combats qu'il pourrait advenir qu'on ait à livrer ! Le travail avec les élèves avancés de Calam me démontra tout simplement que le tui shou, tel que je le pratiquais, s'effectuait trop souvent en force. Selon la tradition de Wang Xuan Jie, le bras de fer est faible et sans effet formateur. L'approche de Calam, là encore, me sembla beaucoup plus subtile, élaborée selon une vraie écoute tactile du partenaire, visant à exploiter via les absences de concentration de l'opposant, un déséquilibre généré par une altération de ses appuis, un trop grand, ou trop puissant engagement de sa poussée, ou de sa tirée, sur l'un des six axes directionnels possibles. Il me sembla que c'était sur cet exercice là que mes

élèves et moi-même avions le plus de travail de correction à effectuer. Travail que j'eus d'ailleurs le privilège d'effectuer avec Michèle, puis, avec Christian, qui me démontrèrent bien une tonitruante différence de niveaux. Rien de spectaculaire n'est pour cela déployé, car c'est l'économie de gestes et de force qui leur permet de prendre le centre, sur une simple évaluation kinesthésique plus que visuelle de la condition posturale et statique de leur partenaire.

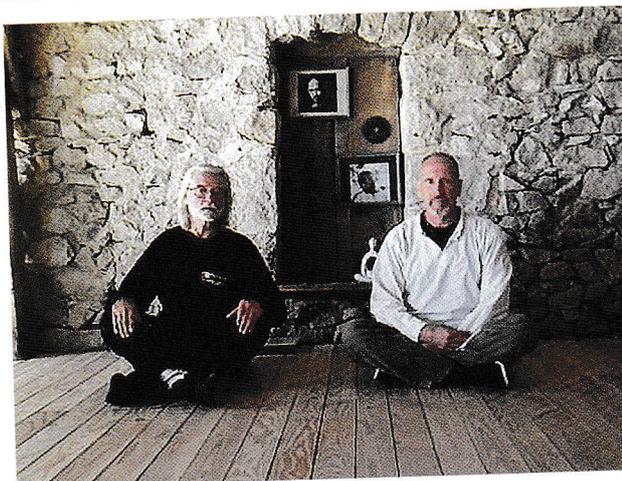
A propos de Michèle, je profite de la circonstance pour préciser qu'elle est un véritable phénomène. Malgré sa condition féminine derrière laquelle trop de femmes se réfugient en cas de confrontation, elle est parvenue à atteindre un niveau exceptionnel, en tout cas le plus élevé parmi les dizaines d'adeptes du beau sexe qu'il m'a été donné de croiser, de diriger, ou avec qui collaborer sur mon long chemin, depuis 1970. J'ajoute que sa simplicité, sa patience pédagogique, sa volonté de transmettre, d'aider, d'accompagner, font d'elle un exemple dont devraient s'inspirer certains maîtres apparemment lassés

d'enseigner, ou ne le faisant encore sans doute que par pure nécessité économique. La passion de transmettre, émanant du cœur de l'enseignant, devrait directement transiter vers tout apprenant.

Découverte de la méditation assise.

Une autre chose retint mon attention. Chaque soir avant la pause précédent le dîner, Christian et Michèle nous invitèrent à partager leur pratique méditative, pendant une demi-heure, dans le silence du minuscule dojo. Des coussins sont placés sous chaque genou, les dos, redressés. Certains méditants, couverts d'une capuche, ou enveloppés dans des couvertures mises à disposition, malgré des ciels certains soirs, nuageux, fixent déjà un point prometteur de l'horizon.

De préalables recommandations nous sont proposées d'une voix douce, destinées à nous conduire sur la voie de la détente et de la présence mentale. Chacun est installé en tailleur, face à l'horizon, les mains doucement relâchées, posées sur les cuisses ou les genoux, la tête pointant vers le haut. La respiration est ample, lente et profonde. La pensée, autant que faire se peut, comme lors des plages de pratique debout, canalisée sur le présent afin d'en vivre la plénitude de l'instant, ici et maintenant. Quelques personnes choisissent de s'installer assis sur un des bancs du dojo, afin de préserver leurs articulations parfois fragiles ou usées. L'exercice, effectué dans le plus complet des silences, me semble apaisant après l'entraînement. Cette touche de pratique bouddhiste nous est proposée sans prosélytisme outrancier. Elle a sans doute son importance dans la construction pédagogique du stage, dans la mesure où elle nous aide à nous éloigner de notre égo, de ses tensions, de ses freins, et des limites qu'il confère à notre cheminement. Un débriefing est proposé à l'issue du stage, à même le plancher du dojo. Là, chacun, enseignant et enseigné, est invité à s'exprimer librement sur le ressenti et le bilan de son stage, ses perspectives. Tous évoquent des points différents de satisfaction, corrélés aux objectifs spécifiques de chacun. Quelques uns intarissables, sont dithyrambiques, d'autres plus raisonnablement laudatifs, d'autres encore, plus discrets, l'une parfois bouleversée, mais tous s'expriment en termes de l'enrichis-



Jean-Claude Guillot avec Christian Ribert.

Christian et Michèle ont écrit un manuel intitulé *La Boîte de l'Esprit*

sement que ce séjour à initié ou conforté, voire, amplifié en eux. L'ultime touche littéraire de ce magnifique stage, nous éclairera par cette maxime, issue d'un anonyme de la sagesse chinoise : « Si la parole que tu vas dire n'est pas plus belle que le silence, alors ne dis rien ! Si le geste que tu vas faire n'est pas aussi beau que l'immobilité, alors, ne bouge pas ». Il me semble que le libellé de la maxime, reportée de mémoire, n'est pas tout à fait fidèle à son original, mais le message de fond en est respectée.

Un ouvrage pour synthétiser une vie de pratique

Se basant sur des écrits que Wang Xuan Jie leur a confiés lors de leur dernier voyage, Christian et Michèle ont résumé simplement et factuellement les éléments de cette transmission, dans un manuel intitulé « La boîte de l'esprit » (édité chez Kiwi, également disponible chez Calam contact@centre-calam.com). Ils décrivent les préalables substrats énergétiques du Yang sheng. Puis ils développent l'aspect martial lié au Da Cheng Chuan, le présentant non plus comme un sport de combat, mais plutôt comme une auto-défense éthique, incluant, grâce à l'impact de la dimension spirituelle, plusieurs degrés de répliques possibles, lors du traitement d'un agresseur. Les stages proposés au

dojo Yu Sheng relaient en tous points ces préceptes théoriques.

Une voie vers notre lumière

Vous qui avez lu jusqu'au bout ces quelques lignes, vous, guerriers indestructibles, samouraïs impavides, vous qui de tous temps, avez résisté à toutes les charges et tous les maux, peut-être ressentirez vous, un jour, vous aussi, le besoin de fondamentaliser votre pratique martiale. Sans doute ressentirez-vous plus simplement le besoin croissant d'instiller à votre vie une nouvelle sorte de carburant que celui proposé par la seule force et ses sœurs la dureté et la raideur. Ou encore, pour ceux d'entre vous, débutant, perplexes, indécis quant à l'école à choisir, désireux d'initialiser un parcours mais en y pénétrant par la bonne porte. Sachez tous, qu'il existe un vieux bus tortillard SNCF reliant chaque soir à 18 h la gare de Riom à Saint Priest des Champs. Comme nos parcours cahoteux, il louvoie entre les massifs de la Combraille pour venir doucement s'échouer près du lieu dit « chez Saby ». Il n'y a pas ou plus de Saby. Par contre, il y a là une intarissable source fraîche, originale, purifiée du champ des traditions, retiré des honneurs et des distinctions. Tous deux resplendissants de vérité, ancrés dans la force de leur sourire et de leur bienveillance, tous deux sertis comme des bijoux d'un orient sous jacent et prometteur, dans la pierre de taille de notre terroir. Un séjour chez Calam vous éveillera au comment et pourquoi distinguer le bon grain moulu par de vrais guides de l'ivresse des illusions entretenues en nous par de trop nombreux imposteurs de la maîtrise. Le temps, ami précieux pour les plus jeunes, mais ennemi implacable pour les moins jeunes, lui, semble s'être arrêté à Calam. Celui qui saura convaincre chacun de se laisser guider hors de ce qu'il croit être, de ce qu'il veut qu'autrui pense de lui. Le temps ensuite d'accepter de se tourner vers celui qu'il pourrait devenir. Le temps d'enfin apprendre à écouter son corps, puis à réajuster l'orientation, la qualité et la quantité de sa pratique. Enfin et surtout d'aller là où nous le disent notre cœur et notre corps, selon une invite muette mais si pertinente. ●

Jean-Claude Guillot