



Sarbacana

Nouvelles



Numéro 26



C'est une de ces découvertes qui, après coup, paraissent évidentes, tant leur logique est belle: utiliser la sarbacane comme école du souffle, donc de la conscience.

par Bobby Læwenstein

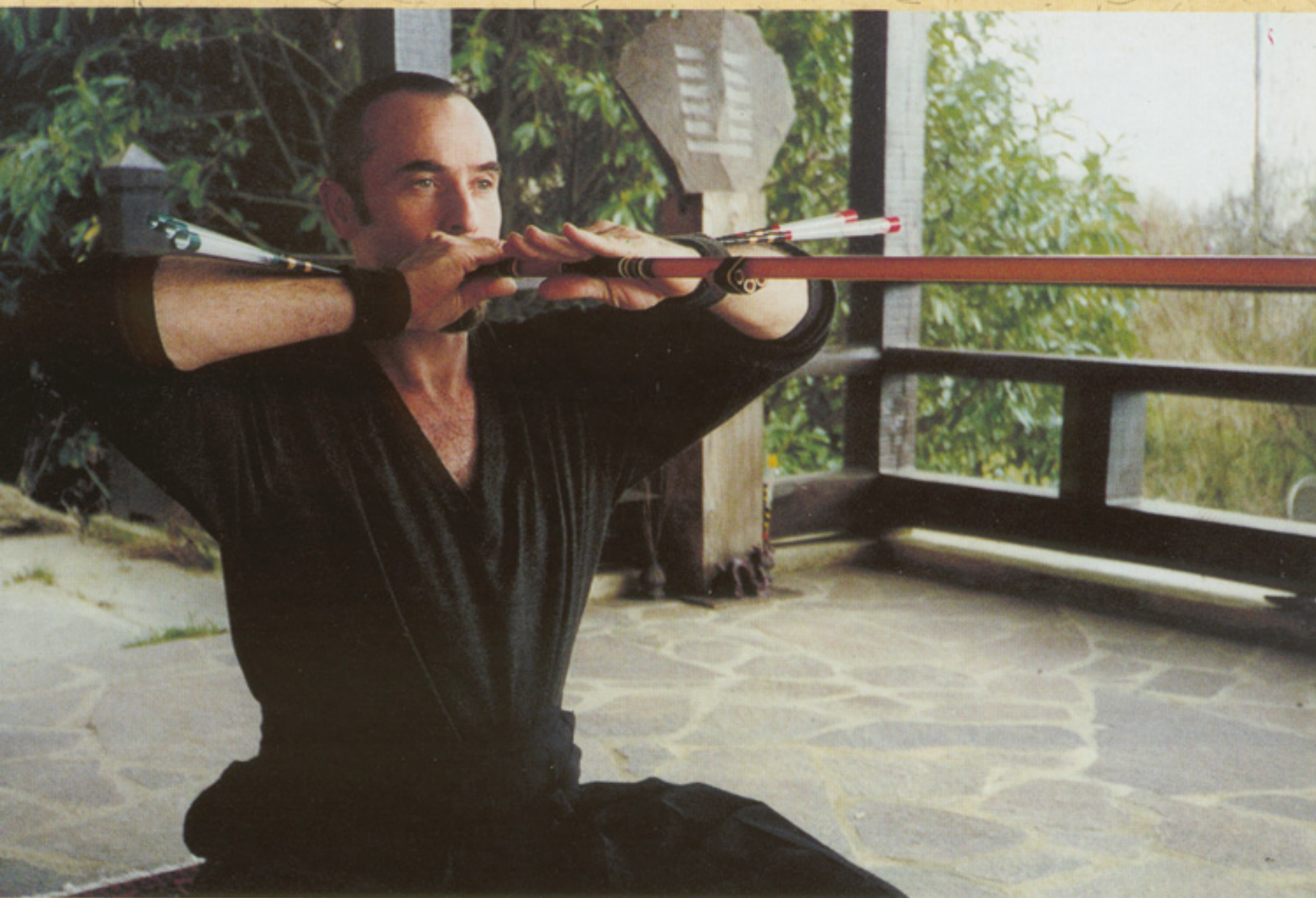
Il faut imaginer nos ancêtres d'il y a trente ou quarante mille ans découvrant, surpris, le principe dynamique qui, d'un coup de souffle dans un roseau percé, propulsait un bouchon de mousse, un bout d'écorce, une pierre plus vite qu'un frelon à l'attaque. Combien de temps leur fallut-il pour aboutir à une sarbacane opérationnelle, touchant sa cible ? On sait seulement que certaines cultures ont conservé cet outil – en Amazonie notamment, où le projectile s'est fait fléchette magnifiquement emplumée. Des aventures de Tintin à celles d'Indiana Jones, la sarbacane occupe une place de choix parmi les armes mythiques que les modernes attribuent spontanément aux traditions primordiales. Mais nous passions à côté d'un aspect magnifique et essentiel. Obligeant à couler le souffle dans un geste puissant et centré, la sarbacane se transforme facilement

en instrument de méditation, de connaissance de soi, de gymnosophie ! Arme née des premières curiosités du souffle humain, elle peut aujourd'hui nous aider à clarifier notre conscience.

Telle est en tout cas l'idée d'un homme venu de l'art des formes (primé pour ses designs de meubles, de bijoux) et ayant connu plusieurs peuples primordiaux dans les grandes forêts du monde. Michel-Laurent Dioptaz décide un jour de réactiver cet outil préhistorique... En quelques années, il crée une nouvelle école du souffle, à la fois méditation en mouvement et art martial, qu'il baptise *Sarbacana*. L'étonnant est qu'il ait fallu tant attendre pour déblayer la sarbacane de sous nos souvenirs d'enfance – à l'école, en miniature, tube de stylo-bic évidé, elle permettait d'envoyer de cinglantes boulettes de papier

*L'intervalle entre le ciel et la terre ressemble à un soufflet !
Il se vide et ne s'épuise pas, il se meut et son expiration s'accroît.*

LAO TSEU



dans le cou des copains ! Mais qui se serait douté que nous disposions là d'un instrument qui, par sa simplicité même, peut directement nous brancher sur l'intelligence du souffle et donc sur les niveaux de conscience et d'attention que ce souffle induit.

Toute personne ayant pris le temps d'observer les mécanismes de son souffle sait que chaque émotion, chaque état d'être est accompagné d'une respiration spécifique. Elle sait aussi qu'inversement, modifier son souffle permet de changer d'état d'être. Telle une extension des lèvres accompagnant le souffle, la sarbacane est comme une trachée placée hors du corps. Traversée par cette expiration qui dynamise tout à la fois notre flèche et notre prise de décision, elle devient un véhicule pour visiter et maîtriser cette articulation de

la conscience où se détermine « l'instant juste », le « juste choix ».

Le face à face avec la cible reproduit idéalement la quintessence des conditions de notre vie de chaque instant : « décider », « agir », « mener à bien »... Devenue image des divers buts que nous nous donnons dans la vie, la cible permet d'explorer les différents types de respiration qui déterminent notre entrée dans l'action, jusqu'à découvrir le chemin du « non-faire » du « non-agir ». Chaque flèche-de-souffle traverse et met en évidence notre exacte qualité d'attention, jusqu'à ce que le souffleur, la sarbacane, la flèche, la cible et l'espace environnant ne fassent plus qu'un. Alors peut s'ouvrir la route menant à cette intelligence, cette qualité d'être où lâcher-prise et prise de décision sont un seul et même phénomène. ●

À lire :

Le Souffle du présent,
M.-L. Dioptaz, préface
Marc de Smedt,
Gilles Farcet, T. Jyoji
éd. Le Souffle d'Or.

Contact :

M.-L. Dioptaz, « Dojo
Sarbacana », 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