

Début septembre, la nuit est douce et nous nous retrouvons devant la porte close de la salle où nous pratiquons habituellement, L'envie de rester dehors nous conduit alors sur le vieux pont abandonné des voitures qui sera bientôt démolie et qui n'est plus emprunté que par les piétons et les vélos,

La chaussée en est encore vaguement éclairée, un flot de voitures circule en dessous et la ville nous entoure, Nous formons un cercle et le silence prend sa place, lien palpable et concentrique centré sur l'attention profonde à soi, présence ouverte,

Dans la pénombre, les mouvements se fondent et s'harmonisent, Parfois l'attention s'échappe et le bruit extérieur s'immisce dans le cercle: nous retissons alors la toile du souffle et du silence, dans une forme de connivence tacite,

Je repense alors à cet empereur chinois qui avait demandé aux peintres de sa cour de représenter le calme et la sérénité, et qui parmi de nombreuses toiles paisibles et harmonieuses avait choisi l'image d'un lac tumultueux bousculé par une tempête, Au bord du lac, à l'abri dans un nid reposaient des oisillons confiants.

Est ce la magie du contraste qui a opéré ce soir là, ou le renouveau de l'attention aiguë par une situation inhabituelle?

Date à retenir le 21 octobre fête Kopkoun à Lapoutroie



Association Arts Harmonie Colmar

*qi gong ou chi gong

Contact : « Le cercle ouvert »
Association Arts Harmonie Colmar
41, rue Louis Joseph Blanc
68140 Munster
Tél. 03 89 79 06 64
<http://www.association-arts-harmonie.org>

Le cercle ouvert

Tai Ji Quan et Qi Gong* en mouvement N°2
Mai 2006

Ce numéro vous propose 2 grandes réflexions pour l'été : l'attention et la motivation, nous vous invitons à méditer dessus et à partager avec nous vos réflexions dans les prochains numéros

L'attention

Une des meilleurs façons de comprendre l'attention est de considérer que l'attention est un ensemble de particules d'énergie que nous possédons en chacun de nous et dont nous avons besoin pour nos perceptions dans notre vie quotidienne. Pour être conscient de ce que nous faisons, pour percevoir une réalité physique ou non physique, nous avons besoin de l'attention.

Être présent ou être absent, ces deux états montrent la quantité disponible de nos particules d'attention. Par exemple quand nous sommes en train de manger, si notre attention est attirée par un événement ou autre chose que le fait de manger, la qualité de la perception sur le contenu de l'assiette (la saveur, les couleurs des aliments) sera moins fine ou perceptible. C'est un phénomène qui arrive quand nous avons l'intention de faire une chose et que notre attention est attirée par autre chose.

Être présent reflète une disponibilité des particules d'attention au moment où nous exerçons une action qui concorde avec notre intention. La disponibilité des particules d'attention peut être dirigée (concentrée) par la volonté ou par certaines pratiques qui sollicitent une concentration. Nous pouvons considérer que la concentration est une façon de diriger nos particules d'attention vers ce que nous avons décidé de faire (intention).

La maîtrise de l'attention

La maîtrise de l'attention est une des clés de base de diverses pratiques orientales telles que le Chi Gong, le Tai Ji Quan, le Yoga ou la méditation Za Zen. L'objectif de ces pratiques est d'exercer sa qualité de concentration par des exercices appropriés (par exemple se concentrer sur les mouvements ou sur le rythme de la respiration etc.). Ces exercices permettent de reconnaître les événements perturbants (nuages de l'esprit) qui interviennent en dehors de l'intention de la pratique. Les nuages de l'esprit peuvent se présenter sous forme de pensées, de préoccupations, de doutes, d'inquiétudes, d'impatiences, de questions etc. Ils peuvent se manifester également à travers nos perceptions physiques. Ils interviennent de manière inconsciente et font que notre attention est absorbée par ces sensations physiques et de ce fait nous sommes moins attentifs à ce que nous faisons.

Qu'est ce qui a tendance à attirer notre attention ? Qu'est ce qui fait que nous avons du mal à nous concentrer ? Quels sont les moyens pratiques qui nous permettent d'avoir les quantités d'attention disponible dans nos vies quotidiennes ? Qu'est ce que signifie « être ZEN » ?

Je vous invite tous à réfléchir à ces questions avant que je ne partage mes points de vue avec vous dans le prochain numéro.

Beau printemps et Bel été

Song ARUN

La motivation

Lors de nos cours de Tai Ji Quan, Song nous invite à nous interroger sur notre **motivation**. Motivation par rapport à notre assiduité, notre engagement. Il évoque également la notion **d'intention** : « Qu'elle est mon intention en venant au cours ou en faisant tel mouvement? ».

Mes recherches m'ont amené au fait que les deux notions sont étymologiquement liées :

Motivation : Etymologie : de « motif », adj. « Qui met en mouvement » (1361) Du latin « motivus » : mobile. Mobile d'ordre intellectuel, raison d'agir, de ressentir. > **INTENTION** (Cf. « Petit Robert de la langue française »)

La motivation est donc bien ce « moteur » qui nous anime, qui nous pousse à l'action. Si la motivation découle de notre capacité d'analyse, de raisonnement et donc de choisir ce qui va répondre au mieux de nos

intérêts, elle se fait aussi l'écho de notre cœur. En cela, nous rejoignons « l'intention pure ». Associée à la notion d'authenticité, d'intégrité et de vertu, l'intention pure transcende nos actes.

Dans la pratique du Tai Ji Quan, je peux chercher à exécuter correctement les mouvements. Mais si mon esprit se trouve absorbé par d'autres préoccupations ou mon attention retenue par des pensées ou des événements environnants, mes gestes resteront superficiels. De même, pour ce qui concerne la tenue de mon engagement dans la durée, la motivation est primordiale : le découragement face à l'effort demandé, à la lenteur de mes progrès ou à toutes sortes d'obstacles (familiaux, professionnels...), vont m'inciter à abandonner mon projet initial. Ne pas aller au terme des objectifs que nous nous fixons, engendre de l'insatisfaction et rend la vie terne.

Déterminer mon INTENTION et m'y tenir, me permet de ramener mon attention à l'essentiel. Ainsi je suis en accord avec moi-même : je me fixe un objectif et je me donne les moyens de le réaliser pleinement, c'est à dire d'aller jusqu'au bout de mon action.

JM G

Au cœur de la pratique :

Découverte du Qi gong dans une classe maternelle

Tout d'abord les enfants sont surpris par ce mot un peu étrange, compliqué à prononcer ;

Et ensuite mis en condition par une musique douce, ils se laissent aller à la gestuelle du Qi gong ; ils s'identifient au tireur à l'ars, à l'oiseau aux ailes déployées, au prieur les mains jointes... toute leur imagination est en éveil ? Et ils en redemandent, très concentrés à reproduire exactement les mouvements « comme « la maîtresse » ;

Et le moment du Qi gong devient un moment rare où l'on partage ensemble une sorte de danse, qui parle aux enfants d'une autre culture.... D'un ailleurs.

Annie P Wasserbourg