

agora^{n°}36

Magazine de l'école Phénix & Dragon, Avril 2015

Gala, tournoi 2015



Phénix, Dragon & Tigre

La vie est belle

Je sors de mon cabinet et le soleil n'est pas loin. Les fleurs blanches, rouges, mauves, roses que j'ai plantées dans la cour sont là pour me dire que le printemps est arrivé.

En rentrant chez-moi, je passe près du métro aérien et un enfant guette la rame qui se dirige vers le tunnel. Lorsque la silhouette du conducteur est à portée de vue, il fait coucou avec ses petites mains et comme la plupart des fois, le conducteur de la RATP lui répond par deux ou trois coups de klaxon. L'enfant est heureux, le conducteur aussi je pense et moi je souris empli de cette sensation d'harmonie que dégagent les moindres petits instants de partage. Ces choses-là m'émeuvent.

Ce sont des instants sublimes qui nous font ressentir que quelle que soit la condition sociale et quelle que soit notre pays d'origine, nous sommes liés par quelque chose de beaucoup plus fort qui est cette humanité qui fait de nous des frères et sœurs qui peuvent vivre les mêmes émotions. Arrivé chez-moi, je regarde mes mails et j'ai une réponse de quelqu'un que j'ai contacté il y a quelques semaines. Nous nous étions brouillés il y a 12 ans et j'avais retrouvé un mail qui me permettait indirectement de rentrer en contact avec lui. Alors je lui avais proposé de l'inviter au restaurant pour se retrouver et parler des belles choses qui remplissent nos vies.

La plupart des rancœurs que nous gardons ne sont-elles pas basées sur des malentendus ?

En janvier de cette année, après la semaine qui a secoué le pays, j'ai trouvé que dans l'ensemble nous nous étions appuyés sur des événements tragiques pour alimenter la machine à broyer du noir et à faire peur. J'avais alors décidé d'agir pour changer mon monde. Sourire plus souvent, me perfectionner dans l'art de voir les petits bonheurs que me donne la vie et essayer d'estomper les malentendus dans lesquels je pouvais parfois me perdre. C'est ainsi que j'ai recontacté plusieurs personnes avec lesquelles j'avais pu être en conflit.

J'ai agréablement été surpris de constater que ce n'était

pas si difficile de faire le premier pas et qu'en face la réponse était toujours positive.

Oui je sais, en même temps il y a des gens qui en tuent d'autres pour des prétextes religieux. Il y en a d'autres qui gagnent des fortunes en exploitant des enfants etc.

Mais il n'y a pas que cela dans la vie. Il y a également les beaux moments passés ensemble lors de notre stage en Champagne chez Virginie. Il y a notre Gala qui approche et qui sera pour moi, comme pour beaucoup d'entre nous une très belle symphonie.

Pour ne parler que de ce qui se passe dans nos associations, je me réjouis par avance des belles journées de stages à Paris, qui arrivent bientôt. J'aurai le plaisir d'y retrouver nos amis d'Ardèche, d'Oslo et d'Italie.

Et parmi les très belles choses de mon quotidien, il y en a une particulière qui se prépare depuis maintenant 8 mois. Nous attendons notre petite fille qui naîtra au CALM début mai.

Le CALM c'est la tranquillité. Mais cela veut surtout dire : Comme A La Maison. C'est une structure expérimentale où les femmes accouchent naturellement, accompagnées pendant neuf mois par une sage-femme qui les aidera simplement à accoucher sans péridurale et sans médecin. Un lieu où l'on ne pense pas que l'accouchement est une maladie. Un lieu où la douceur et la confiance règnent. Car une naissance c'est beau, c'est physiologique, c'est naturel, c'est une fête. Nous préférons être dans cette énergie, plutôt que de penser que tout peut mal se passer et prévoir déjà le pire.

C'est un choix de vie. C'est juste une manière de regarder du bon ou du mauvais côté, et c'est certain, cela influence grandement la vie que nous vivons. Ce sont les bons moments pleinement vécus qui nous donnent la force de nous battre contre l'adversité et parfois l'accepter et grandir intérieurement. C'est tout ce positif qui me remplit qui fait de moi un homme très fort et très sensible.

Matteo

Stage de kung Fu en Juin

Tang Lang avec Mario Mandra

Dimanche 7 Juin 2015 de 9h30 - 12h30

**Stage pour avancés avec Matteo Pepe :
préparation Ceint noire + Certificat + 6e degré**

Samedi 27 Juin 2015 de 9h30 - 12h30

Stage de Qi Gong en Juin

**Stage pour avancés avec Matteo Pepe :
forme de Taiji Qi Gong de sabre (techniques de sabre)**

Dimanche 28 Juin 2015 de 9h30 - 12h30

Stage de Kung Fu en Juillet

Révision du programme de l'année

Samedi 4 et Dimanche 5 juillet 2015 : 14h00-17h00

Lundi 6, Jeudi 9, Vendredi 10 juillet : 19h15-20h45

Mardi 7 juillet 2015 : 18h - 20h45

Stage de Qi Gong en Juillet

Révision du programme de l'année

Samedi 4 et Dimanche 5 juillet 2015 : 9h à 12h

Lundi 6, Jeudi 9, Vendredi 10 juillet 2015 : 18h - 19h30

Mercredi 8 juillet 2015 : 18h - 20h45

Tarifs stages de Juillet 2015 à Paris :

Paiement avant le 25 juin : 1 discipline 150 euros ; 2 disciplines 220 euros

paiement après le 25 juin : 1 discipline 200 euros ; 2 disciplines 270 euros



Stage de kung fu en Champagne

Préambule ou préambulle ?

Dans une galaxie lointaine...du moins c'est l'impression que j'ai quand je me réveille à des heures incongrues.

Paris dans le 11e, QG de la rébellion, 9h05

Quelques coups de pieds shaolin pour faire démarrer ma vieille 205, rebaptisée faucon millénium par les facéties d'une ascamienne, nous voilà parti à 4, améliorer la qualité de l'air par le miracle du covoiturage.

Arrêt à la première station orbitale autoroutière, 10h18

Vérification des pneus, 1 bar à l'arrière et 2,5 bars à l'avant ; d'autres coups de pieds shaolin pour punir les pneus avant, les voleurs.

Test de la thermos de café de Pascal : un magicien assuré-ment qui réussit à transformer du café en thé ; ce garçon a un don, autant dire qu'il pourrait découvrir l'anti pierre philosophale.

Fossoy, 11h31

Et oui, arrivé à l'heure au lieu dit. Après quelques coups de téléphone, en fait ce n'est pas tout à fait le lieu-dit, mais à

200m de la base, soit 1km en comptant les détours des routes de campagne.

Pas tout à fait l'heure dite non plus, faute à l'alignement particulier des planètes ces jours-ci.

Ferme fortifiée, 15h12 nan je déconne mais mon téléphone n'a plus de batterie pour me renseigner sur l'heure.

1mn pour poser les affaires se changer, découvrir la Virginie, son mari, ses enfants dans leur habitat naturel et nous voilà plongé dans bang bo à l'abri d'une grande salle rénovée avec baies vitrées et charpente traditionnelle à entrain retroussé (j'aime me la raconter).

Déjeuné dans la même salle

Des dizaines de packs d'eau minérale des hectolitres de jus de fruit nous confirment qu'en Champagne on aime boire. Joute verbale la bouche pleine pour savoir si les vaccins sont efficaces ou non ; La nappe a pris cher.

Reprise de l'entraînement

Techniques de Qi Gong pour terrifier l'adversaire à coups de grimaces et de tirage de langue (pour une fois que je suis sérieux, personne ne va me croire)



Visite des caves de l'Ecole Viticole Champenoise, où l'on reconnaît tout de suite le nombre élevé de bons élèves dans notre association.

Entre des blancs, des rouges, des cidres, des bières, quelques attentifs aux explications du travail des levures sur la qualité des champagnes, prétexte à de nombreuses vérifications, expertises et contre-expertises.

Retour à la base

Disparition mystérieuse d'une partie de la troupe. Un bourdonnement sourd en provenance des chambrés nous rassure.

Opération restauration à Château-Thierry, 19h30

C'est là que débute la grande aventure, trouver des places dans un restaurant un samedi soir. Combat ardu qui nous a valu une retraite provisoire dans un débit de boissons. L'entraînement paye mais les prix sont raisonnables.

Réveil alambiqué 7h30 ou 6h30 en comptabilisant ce traître de décalage horaire de printemps.

Reprise de Bang Bo et explications détaillées sur l'enraci-

nement dans les arts martiaux chinois, suite probablement aux lacunes constatées chez certains après la visite de la veille.

Restauration créole 12h

Encore des tentations, cette région est définitivement pleine de sornioiseries, presque autant que nos estomacs.

Initiation au Wing chun

Apprentissage des techniques secrètes traditionnelles par laoshi Didou Trébuchet.

Autant dire que nos capacités de légèreté sont mises à rude épreuve mais que nos dons de relâchement font merveilles.

Happy end

Des au-revoir, des mouchoirs, nous repartons pleins de souvenirs pétillants, autant que de bouteilles dans les coffres des voitures.

Un grand merci à Virginie d'avoir généreusement organisé cet inoubliable week-end, à Matteo qui inlassablement nous apprend à sourire et à l'association La Voie du Tai Chi, ses élèves et son professeur, pour en plus d'avoir partagé avec nous leur pratique, nous ont offert ce séjour.

Sacha



Bienvenue au 9e tournoi international phénix & dragon !

**Le 9e Tournoi international Phénix et Dragon
aura lieu le samedi 6 juin 2015 à Paris.**

Nos amis italiens, norvégiens et ardéchois se joindront à nous pour cet événement martial et convivial qui vient conclure en beauté l'année : c'est l'occasion de nous affronter sportivement dans nos disciplines préférées.

Ensuite, lors de la partie « spectacle », nous ferons la démonstration de nos talents en Kung Fu, Taiji Quan et Qi Gong, devant nos invités : amis, parents, famille, et toute autre personne de votre choix !

Le tournoi : 14 à 16h

Trois équipes s'affronteront : les **Tigres**, les **Dragons** et les **Phénix**, dans des épreuves de Sanda et de Kung Fu Wushu.

Comment fonctionnent ces épreuves ?

Chaque concurrent, identifiable grâce à son t-shirt frappé du Tigre, du Dragon ou du Phénix, fait partie d'une des trois équipes mixtes, composées d'enfants et d'adultes issus de chaque club et de chaque pays, ce qui garantit la diversité des groupes et la motivation de chacun à gagner : on concourt pour soi, mais surtout pour ses équipiers.

La victoire est collective.



Le gala : 17h

Sous les applaudissements du public et de tous les concurrents, l'équipe gagnante recevra le trophée de notre association. Suite à cela, les adhérents de tous les clubs, enfants, adolescents, adultes, avec nos amis d'Italie, de Norvège et d'Ardèche, feront une démonstration sous forme de spectacle.

Vous pourrez découvrir des taos de Kung Fu Wushu (avec sabre, bâton...), des enchaînements de Taiji Quan avec ou sans épée, de Qi Gong à l'éventail, etc...

Un spectacle au rythme rapide qui constitue une sorte d'initiation à toute la gamme des disciplines martiales et énergétiques pratiquées dans nos clubs tout le long de l'année. Un programme complet vous sera envoyé ultérieurement.

Le buffet : 18h30

En fin d'après-midi, vous êtes conviés à un grand buffet pour conclure de manière conviviale cet événement.

A cette occasion, nous comptons sur vos talents culinaires pour compléter ce buffet : apportez vos meilleurs plats (salades, tartes salées, etc.), entrées, desserts, ou toute autre nourriture familière ou exotique !

Pendant toute l'après-midi, sur un stand spécial, vous aurez la possibilité d'acheter à prix associatifs une grande diversité de t-shirts, pantalons, chaussures, armes et accessoires...

Le lendemain, dimanche 7 juin, de 9h00 à 12h30, les pratiquants de Wushu pourront participer à un **stage de Kung Fu Tang Lang animé par Maître Mario Mandra**.

Si vous avez des questions concernant l'événement, n'hésitez pas à nous contacter : phenixetdragon@gmail.com

Si vis pacem para bellum

Il y a bon nombre de dictons ou d'adages que l'on peut vérifier au quotidien, mais il y en a aussi beaucoup qui bien qu'employés régulièrement, nous induisent en erreur.

Préparer la guerre pour être en paix en est un.

Si avant de manger nous nous mettons en conditions afin d'ouvrir notre appétit en humant les odeurs des mets, ou en prenant l'apéritif, alors effectivement, nous préparons le repas. Si pour aller dormir nous nous mettons au calme, grâce à une ambiance apaisée, une musique douce ou une tisane, et que nous ralentissons progressivement nos activités, alors nous préparons efficacement une bonne nuit de sommeil.

Si avant de faire du sport, nous rendons disponible le corps, avec un échauffement adapté qui augmente le rythme cardiaque pour un apport accru de sang vers les muscles et plus de fluidité articulaire, alors nous mettons notre organisme en état de pouvoir fournir un effort plus important avec un risque de blessure moindre.

Si avant de faire l'amour, nous nous plaçons dans les meilleures conditions grâce à des préliminaires, des massages, des parfums, et toutes choses qui aiguïssent notre sensualité, alors nous nous préparons au plaisir et à l'amour.

Et bien, expliquez-moi pourquoi nous devrions nous préparer à faire la guerre, si ce que nous voulons, c'est de vivre en paix et en harmonie avec ceux qui nous entourent ?

On peut penser que l'autre est potentiellement un ennemi, ou qu'il est potentiellement un frère.

Est-ce de l'angélisme que de penser que la société doit créer les conditions pour une vie en harmonie entre ses différents membres ? Le monde est devenu trop petit pour ne raisonner qu'à l'échelle d'un seul pays. Oui, je sais que les frustrations vécues par certains pendant trop longtemps peuvent aboutir à des actes de violence inacceptables. Oui, une très petite minorité d'individus peut aussi avoir des comportements intolérants, violents, sans raisons particulières, mais dois-je me plier à leur mode de fonctionnement et devenir moi-même violent et vivre dans la peur et la haine ?

Depuis l'antiquité, les esprits guerriers clament doctement, que si nous voulons la paix, il faut préparer la guerre. Nous les entendons régulièrement dans les médias nous le dire en latin « si vis pacem, para bellum ».

Une société évoluée doit mettre en place des structures et des politiques qui alimentent et aident à développer les parties les plus nobles de notre être. Pourquoi vouloir entretenir et nourrir nos parties les plus sombres ?

L'égoïsme, la peur, la violence, l'intolérance, le racisme...

J'ai tout ça en moi, mais l'éducation doit me donner les clés pour pouvoir les combattre lorsqu'elles pointent leur nez. Cela m'arrive comme à nous tous. Je peux avoir besoin que la société m'aide à y faire face parce que la peur, la colère ou la tristesse peuvent m'enlever ma capacité de jugement.

La peur nuit à la société.

Souvenez-vous, récemment, le 12 septembre, une enseignante s'est tirée une balle dans la jambe avec sa propre arme dans un collège de l'Utah, dans l'ouest des Etats-Unis.

D'après un porte-parole de l'école, l'incident est survenu dans les toilettes. Personne n'a été blessé par l'arme que l'enseignante de "sixth grade", l'équivalent de la sixième, portait dissimulée et pour laquelle elle disposait d'un permis de port, a ajouté le porte-parole.

"Nous ne savions pas qu'elle portait une arme. Selon les lois de l'Etat, elle n'avait pas à le signaler à son employeur", a-t-il précisé.

Et souvenez-vous aussi que quelques jours auparavant, une fillette de neuf ans avait tué accidentellement son professeur de tir en apprenant à tirer au pistolet mitrailleur en Arizona, dans le sud-ouest des Etats-Unis.

C'est aux USA me direz-vous. Non, chez-nous aussi la peur tue, même si c'est de manière moins extravagante.

Les journaux, la télé et les radios nous abreuvant de « peur ». Ce n'est que terrorisme, catastrophes naturelles, Fièvre Ebola...

La part des « faits divers » a augmenté de plus de 70% dans les médias en seulement 10 ans !

Le terreau de la violence et de la haine n'est pas la religion ou le manque de religion, mais, en tout premier lieu, le manque de tendresse et de repères pour des enfants qui deviendront des adultes.

Ensuite, vient l'ignorance, la frustration profonde, la colère et la peur instrumentalisés par une minorité avide de pouvoir.

Pour les désarmer, nous n'avons pas besoin de lance-roquettes. Nous devons juste nous battre contre la peur et la misère. Nous n'avons d'autres solutions, si nous voulons vivre libres et en paix dans notre monde toujours plus petit, que de mettre en œuvre tous les moyens possibles pour apprendre l'entraide, le partage, le plaisir de se réaliser dans les arts et la culture, en un mot, à vivre ensemble.

Aucun mur, aucune frontière, aucun océan et aucune armée, ne pourront donner la paix et la tranquillité à qui que ce soit, on sait cela depuis longtemps.

Quatre abrutis sanguinaires ont tué en France des personnes innocentes, dont des enfants ainsi que des policiers armés dont certains étaient sur entraînés.

Aucune arme et aucune préparation à l'auto-défense n'ont pu les arrêter. Et selon Alain Bauer, spécialiste bien connu de criminologie, ce n'est pas un défaut d'agents de sécurité, mais uniquement une question d'analyse plus affinée des systèmes de renseignement et des données déjà connues.

« Ouvrez une école, vous fermerez une prison » Victor Hugo
Les seules armes efficaces sont, le travail par l'éducation et la culture du terreau qui a créé ces monstres. Les lois sur la laïcité sont déjà là. Appliquons les et redonnons espoir aux jeunes. Soutenons-les avec plus d'enseignants, plus d'éducateurs, plus de soutien aux parents qui eux-mêmes n'ont plus de repaires.

Cela nous donnera une société plus agréable à vivre et supprimera beaucoup de souffrance.

Notre société européenne vit sa période la plus calme et la plus sûre de toute l'histoire de l'humanité.

La peur pousse à vouloir se défendre comme si nous étions en guerre, or ce n'est absolument pas le cas. Les cours « d'auto-défense » fleurissent de partout, les uns utilisant des techniques empruntées aux armées Russes, Françaises, Israéliennes, Chinoises..., les autres comme le Pancrace pratiquées jadis par les gladiateurs romains.

C'est un signe de la peur profonde qui s'installe dans nos cités modernes.

C'est totalement insensé et pour différentes raisons :

Premièrement, cela donne à penser que la ville est en guerre, or c'est heureusement loin d'être le cas.

Deuxièmement, cela donne à croire qu'un ou deux entraînements par semaine vous donneront la force, la technique et l'assurance des militaires entraînés cinq fois par semaine à raison de deux à trois heures par jours. C'est également totalement faux.

Troisièmement cela, ne prend pas en compte le fait, que si la technique est décisive voire létale, il faille rendre des comptes devant la justice de la mise en œuvre de technique disproportionnées face à une éventuelle attaque. Un militaire en guerre peut tuer et blesser gravement sans avoir à se justifier, mais heureusement ce n'est pas le cas d'un citoyen dans un pays comme le notre.

Quatrièmement, il faut pouvoir vivre en paix avec soi-même

si par malheur on en venait à porter un coup fatal ou handicapant, vis à vis de quelqu'un d'autre.

Cinquièmement, si on ne pense qu'à la violence, il ne reste plus beaucoup de place pour la danse, le chant, la lecture, la culture en général et pour l'amour de nos proches.

Et alors, pourquoi je fais du Kung Fu ?

Si les phantasmes font partie de la vie, la réalisation des phantasmes est une toute autre affaire.

Tout le monde a rêvé d'écraser son frère, son voisin, son patron et même l'un de ses parents, lorsque nous avons eu à vivre une expérience frustrante ou ce que nous considérons comme une très profonde injustice.

De là à le réaliser, c'est une toute autre histoire. Les émotions rendent les choses disproportionnées.

Alors oui, la puissance et la technique supposée données par la maîtrise du Kung Fu sont une partie de la raison de ma passion pour le Kung Fu, mais rapidement cela m'a apporté bien plus.

Si pour nous, l'Art Martial Chinois, fait référence au combat, il a également une référence artistique, une référence culturelle, une référence philosophique et une référence à la bonne santé.

La convivialité et le partage, vont de pair avec la pratique de notre art martial, qui bien entendu, est lié au combat, avec une efficacité certaine et en tout cas pas moindre que celle de techniques plus agressives. Mais notre art martial est basé sur la santé, le respect des autres, fussent-ils même ceux que nous combattons et par une idée que l'élégance doit gouverner le tout.

N'oublions pas, que notre pire ennemi c'est le plus souvent nous mêmes, avec cette peur qui nous fait perdre la raison, mais également la santé.

En Médecine Traditionnelle Chinoise nous considérons que la peur est l'émotion rattachée aux fonctions du Rein, qui lui même est le garant d'un système immunitaire performant. Donc la peur nous fait également perdre le sens de nos valeurs, la santé et accessoirement le lien social avec les autres.

Matteo PEPE-ESPERT

Directeur Pédagogique de l'Ecole Phénix et Dragon

Praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise

Ostéopathe

L'épigénétique



Nous entendons souvent parler autour de nous de "génétique". En général, ça fait d'ailleurs plutôt peur: les organismes génétiquement modifiés, les maladies d'origine génétique, les empreintes génétiques, etc. Or la génétique, c'est simplement l'étude des gènes, qui sont les vecteurs de l'information nécessaire à la fabrication d'un organisme tel qu'un être humain, une chèvre, un escargot, une méduse, un coquelicot ou encore une bactérie. C'est une science qui est née au 19^{ème} siècle, notamment des travaux d'un moine catholique austro-hongrois, Gregor Mendel, qui faisait des travaux en observant la couleur et la forme des pois qu'il cultivait dans le potager de son monastère. Il permit entre autre de comprendre comment l'information contenue dans les gènes (encore inconnus à cette époque) se transmettait de générations en générations.

On parle aujourd'hui encore des lois de Mendel, lorsque l'on parle d'hérédité notamment. Il faudra attendre près d'un siècle et la découverte de la structure de la fameuse molécule d'ADN pour parler de gènes tels qu'on les connaît aujourd'hui. L'ADN est une longue molécule qui contient les gènes sous forme cryptée, et que l'on peut lire à l'aide d'un code: le code génétique. Cette molécule d'ADN se retrouve dans toutes les cellules qui constituent les différents tissus de notre corps (peau, os, muscles, foie, ...). L'information qu'elle code est propre à chacun, même si nous en avons une partie commune, qui fait qu'au final, nous nous ressemblons quand même un peu.

C'est ce qui explique par exemple que nous avons tous deux yeux, mais que certains les ont bleus et d'autres verts ou marron; une peau, mais que nous n'avons pas tous la même couleur. C'est aussi l'une des raisons des maladies génétiques qui se retrouvent certains et pas chez les autres.

Au final, toutes les cellules du même organisme possèdent la même molécule d'ADN, autrement-dit, les mêmes gènes. Pourtant, même si elles contiennent le même matériel génétique, certaines cellules vont faire du muscle, d'autres de la graisse, d'autres des os, etc... et malheureusement dans certains cas aussi, des cancers. Alors pourquoi, alors qu'elles possèdent la même information génétique, des cellules d'un même organisme font des choses différentes? En d'autres mots, comment l'information écrite sur l'ADN peut être lue

différemment d'un type de cellule à l'autre? Ces questions relèvent d'une discipline très à la mode en ce moment chez les chercheurs en biologie: l'épigénétique.

Pour faire simple, l'épigénétique est l'ensemble des mécanismes qui permettent de rendre une partie de l'information contenue dans l'ADN silencieuse, et l'autre capable de s'exprimer. Ces mécanismes n'incluent pas la modification physique de l'information (la séquence d'ADN reste la même) mais reposent sur la dépose de marques spécifiques sur, ou autour, de la molécule d'ADN. Ces marques sont un peu comme les couleurs de nos feux tricolores: certaines représentent un drapeau rouge, qui signifie que l'information à laquelle elles sont associées est bloquée; d'autres un drapeau vert, qui font que l'information attachée est exploitée; et même des marques ambivalentes, qui correspondraient à un drapeau orange, et qui indiquent que l'information est pour le moment non accessible, mais qu'elle pourrait le devenir ultérieurement. La régulation de ces marques est très importante pour le bon fonctionnement des cellules, et si elles ne se mettent pas en place de la bonne manière, il y a en général développement d'une maladie. Ainsi, lorsque les marques régulant l'information nécessaire au contrôle des divisions cellulaires ne sont pas correctement placées, il peut y avoir une division anarchique et sans fin des cellules, conduisant à la formation d'une tumeur. Ce n'est là qu'un des nombreux exemples auxquels s'intéressent les recherches en épigénétique un peu partout dans le monde. Chose particulièrement intéressante, des études récentes montrent que les marques épigénétiques ne sont pas immuables une fois mises en place et que de nombreux facteurs peuvent les modifier.

En d'autres termes, notre environnement et nos habitudes de vie peuvent influencer nos marques épigénétiques, et par conséquent le bon fonctionnement de notre corps.

Erwan Delbarre

*Chercheur en biologie cellulaire et moléculaire à l'Université d'Oslo (Norvège)
Thèmes principaux de recherche: Organisation du génome,
épigénétique et maladies associées.*



Où mènent tous les chemins

Parfois, après une longue marche, après une très longue marche, en recroisant nos pas précédents, nous prenons conscience de la circularité de notre cheminement.

Après quelques années de pratique, après avoir appris de nouveaux taos, nous revenons sur les tout premiers et les découvrons avec nos nouvelles sensations.

Ils n'ont en apparence pas changé, mais investis de nos nouvelles capacités, nous les réempruntons avec étonnement de manière neuve.

Ce n'est pas tant le tao qui est supérieur, la technique qui est plus efficace, que la vie que nous leur insufflons. Ma sœur me l'avait dit en d'autres termes « ce ne sont pas les vêtements qui te portent, c'est toi qui portes les vêtements ».

J'ai récemment échangé souris et écran contre gomme et crayons, pour reposer mes yeux en dessinant quelques postures martiales ; une nouveauté pour moi, qui avais mis de côté le dessin après des années consacrées à l'architecture et à la pratique des arts martiaux.

Curieux de voir si je n'avais pas trop régressé par manque d'exercice, j'ai été surpris de m'apercevoir du contraire. J'ai repassé le film à l'envers pour comprendre.

Pendant que je dessinais, mon intention était d'essayer de transcrire l'enracinement, la fluidité, la compacité, l'intention. Découvrant, en prenant des repères, les alignements, la courbure des os et des muscles, les tissus, l'intention du doigt qui matérialise la main...

Gommant une ligne comme on refait un mouvement pour

corriger une posture, je revivais les sensations liées à la pratique des arts martiaux.

La résolution de cette énigme était là : pendant des années mon œil s'était exercé à repérer les positions correctes, l'esthétique des mouvements, mon corps à ressentir les sensations internes, les miennes, ceux des partenaires et riche de ces expériences, je les invoquais en dessinant.

Après quoi il ne me restait plus qu'à vérifier comment mes dessins s'incarnaient dans ma pratique.

Je savais depuis mes années d'étudiant que toutes les activités artistiques possèdent des principes communs : structure, fonctionnalité, esthétique, rythme, intention, tonalité, émotions, toutes choses qui sont parties de ce que nous sommes en tant qu'être humain.

J'ai toujours eu dans un recoin de l'esprit, la certitude que j'établirais la jonction entre mes différentes pratiques, et c'est pour partie chose faite.

Ce qui en résulte me plaît et quand je marche dans la rue, plein de la douceur de mes sensations, j'ai un peu de peine en croisant trop souvent des têtes penchées sur des écrans, des visages voilés de cheveux, des dos rigides, des marches mécaniques.

Alors je vous souhaite de vous cultiver, non pas comme on engrange des trésors, mais comme une plante absorbe patiemment de l'eau, de la lumière et des choses nourissantes de la terre. Et quand nos chemins se croiseront, j'aurais encore plus de prétextes pour reprendre mes pinceaux.

Sacha