

m

Bien vivre au masculin

N° 14 - Mai 1999 - 20 F

M A G A Z I N E

AMOUR & FANTASMES

► Test : découvrez vos désirs cachés

On aime

SE RELAXER

Inspirez, soufflez

Loin du stylo Bic qui crache du papier mouillé, la sabarcane, la vraie, est aussi un instrument de détente.

■ Qu'est-ce que c'est ?

A la fois art martial et méditation zen, la pratique de la sabarcane (une flûte en bambou avec laquelle vous « soufflez » une flèche), vous permet de faire jaillir le « kiai » (souffle libérateur) ! Ce dernier est issu d'une expiration ventrale puissante, encore nommée VEMS (ventilation expiratoire maximum par seconde) en kinésie respiratoire.

■ A quoi ça sert ?

Tout d'abord, à développer la concentration et le « lâcher-prise », ce qui est parfait pour les indécis et les rêveurs. Elle aide ensuite à lutter contre la morosité : en détendant le dia-

phragme, elle favorise l'éclat de rire et s'attaque à tous les troubles liés au stress (anxiété, insomnie...). Bénéfice immédiat : bien-être et calme.

■ Comment se déroule une séance ?

Les cours sont collectifs et se déroulent dans un Dojo (une grande salle). Après un échauffement sur des danses africaines, soufis ou aborigènes (au son du didgeridoo, voir M Magazine n° 13, p. 18), on

travaille l'apprentissage de la VEMS. Une fois aguerri, des parcours vous sont proposés, comparables à ceux du golf, mais en forêt : les cibles sont disposées à diverses distances (10 m, 18 m et plus) et diverses hauteurs.

■ A quelle fréquence ?

Une à deux fois par semaine, ou en stages de week-end pour développer la maîtrise du souffle. Vous pouvez également pratiquer seul. ■ C.M.

À LIRE

Sabarcana, Michel-Laurent Diotaz, éd. le Souffle d'Or (139 F).

CONTACT

Dojo Sabarcana, 7, rue de la Forêt, 78570 Chanteloup-les-Vignes. Pour les autres adresses, contactez Michel-Laurent Diotaz au 01 39 70 74 92.



PETITS LIVRES ZEN



■ **Paroles Zen**, textes recueillis par Marc de Smedt, éd. Albin Michel, coll. Carnets de sagesse (59 F).

Un beau recueil de textes bouddhistes, illustré de calligraphies asiatiques de Taisen Deshimaru.

■ **Le Tao au jour le jour**, Deng Ming-Dao, éd. Albin Michel (120 F).

365 méditations taoïstes répondant aux problèmes et aux interrogations modernes (engagement, amour...). Pour mettre de la sagesse dans sa vie courante.



■ **Yonder**, Siri Hustvedt, éd. Actes Sud (135 F).

Les méditations de la femme et muse de l'écrivain américain Paul Auster. Un texte plein de sagesse (toujours).

■ **Le Petit Livre du calme**, Paul Wilson, Presses du Châtelet (20 F).