

NOUVELLE FORMULE !

**VOS LEÇONS
EN IMAGES**

- Qi Gong (pour Taïchi)
- Bharata Natyam
- Yoga du soir
- Taïchi Chen
- Baduagong



Me Zong Hong
Moine Shaolin,
Maître du "Qi intérieur"

Spleen d'automne

Gardez votre tonus
avec la MTC !

Corée-du-Sud
Retraite au temple,
Ki, massage
et ginseng

ON A TESTÉ
*La méditation
sous la cascade
et les boules
chinoises...*

INTIME
Surmontez
les pannes du désir...
Love : Tantra ou Tao ?

PSYCHO
**Apprendre
à aimer**

SPÉCIAL
Rentrée
100 % Zen...

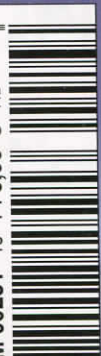
Yoga, Qi Gong, Taïchi Chuan

Soufflez!

Les styles, les techniques, les adresses...

LUX 6,95 € - ESP/ITA/GR/POR(T/GONT): 7,20 € - SUI 12 CHF - CAN 10,95 \$CAN - DOM / A 7,90 € - DOM / S 6,90 € - TOM / A 14,80 CFP - TOM / S 8,90 CFP - ISSN : 1777 3906

M 09281 - 13 - F : 5,95 € - RD



Méditation puissante pour initiés
ou douche express pour néophytes

« Sous la cascade, j'ai cru m'envoler... »

Kuban Guintard au Japon
au cours d'une retraite en 2007.
Prières et mudras
accompagnent sa méditation
sous une cascade à 5°C !

Si vous rêvez d'aller mouiller le "marcel" sous un torrent, cet hiver, pour trouver la voie, le spécialiste vous dira de pratiquer la méditation sous cascade ou, s'il est féru de culture japonaise, d'ascèse Takigyo. C'est le cas de Kuban Guintard, ci-devant moine Shugendo intronisé au temple Shôgôin de Kyoto, expert en arts martiaux nippons et auteur*, qui nous a reçus cet été pour évoquer une expérience humide en Corse hors du commun...

Par Claude Corse

De retour de l'île de Beauté pour une initiation à la méditation dans les gorges de la Restonica, direction Val d'Isère, où nous attend un expert du genre. Un retour aux sources, si j'ose dire : « Tout a commencé en Chine, où cet exercice taoïste est millénaire, nous explique Sylvain Guintard. Avec l'arrivée du bouddhisme en Chine puis au Japon au 5^e siècle, cette technique de purification va devenir une pratique méditative. (...) Au Japon, ajoute notre spécialiste des « plongées extrêmes » (voir photo ci-contre), il y a encore deux façons de la pratiquer : soit en récitant des norito shinto et l'exercice est alors une purification ; soit en récitant des mantras et sutras avec des visualisations appropriées pour les bouddhistes. Dans sa version méditative, il y a une introspection de la conscience et l'on est observateur de soi-même tout en conduisant le processus... » A la fois acteur et spectateur !

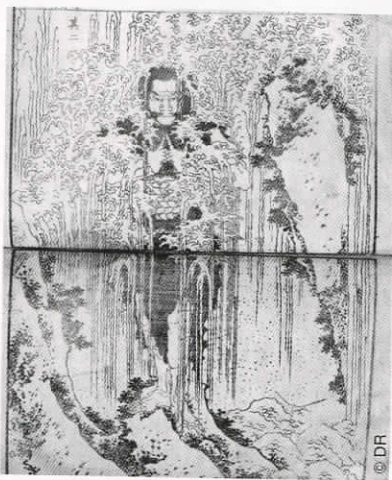
L'enseignement des maîtres

Le parcours de Sylvain est édifiant : « Je pratique régulièrement, été comme hiver, plusieurs formes de purifications/méditations sous des cascades depuis le début des années 80. Celle, animiste, des prêtres Shinto du mont Ontaké qui est un syncrétisme entre shintoïsme et bouddhisme; celle (plus martiale) que m'a transmis le maître de karaté Yamaguchi Gogen (que j'enseigne à certains skieurs de haut niveau pour leur préparation mentale), et enfin la version bouddhiste que m'a légué le moine Shinkai Suzumura en 1983. Cette dernière « forme » complexe remonterait au moine Kukai lui-même, puisqu'il l'aurait pratiquée durant ses pérégrinations à travers l'île de Shikoku et dans tout le Japon, il y a plus de mille ans... »

3 phases sacrées

Pour ces trois façons de pratiquer dans les cascades, torrents,

rivières, lacs ou même dans la mer, il y a toujours trois phases : « Une fois les tenues blanches de cérémonies (hakui) revêtues ou les pagnes blancs, il y a la préparation puis l'exécution de l'exercice, et enfin une réflexion sur la pratique que l'on vient d'effectuer. » On apprend (et l'on s'entraîne) durant l'été, aux façons de faire les exercices pour être capable de les exécuter régulièrement en hiver, car les conditions sont alors extrêmes. « Attention : la pratique sincère de la cascade ne doit pas être une douche fraîche qui raffermit la peau ; c'est une pratique austère et hivernale... » C'est sans doute pour moi qu'il dit ça... Il faut reconnaître que ma dernière expérience en Corse n'était pas extrême : au mois d'août, l'eau n'était pas « trop » froide : de 7 à 12°C quand même dans les vasques rocheuses ! Mais la température extérieure permet au corps de se réchauffer très rapidement au soleil. Plus impressionnante, la pression des eaux rugissantes sur la frêle carcasse du novice que je suis ; curieusement, après quelques longues secondes à tenter de garder la tête sur les épaules, j'ai cru que je « m'envolais »... comme sonné par un méchant coup de gourdin ! ». « Rien à voir avec le « vol mystique » relaté par Mircéa Eliade, tranche Kuban Guintard. tu es le premier qui me parle « d'envol » dès le début ; je pense



Pour en savoir plus : www.shugendo.fr
A paraître : Un nouveau livre de Sylvain Guintard sur les techniques avancées de méditation en montagne aux éditions EM (Européenne de Magazines).

Le saviez-vous

Cascade, caverne, braises et énergies

Dans la symbolique bouddhiste des éléments, la cascade correspond au second élément : l'eau. Le premier est le cube, l'élément TERRE auquel est rattachée la méditation dans les cavernes. Le second est la sphère liée à l'élément EAU. Le troisième est la pyramide liée à l'élément FEU, auquel correspondent les cérémonies du feu de sagesse ou les marches sur les braises... Le quatrième symbole est le croissant de lune lié à l'élément AIR. C'est la marche en montagne tout en récitant des mantras qui est l'exercice en rapport à ce niveau. Le cinquième et dernier élément est la notion d'éther, de vacuité. Il est coiffé de la « goutte » de conscience (mui-shikki) pénétrant les cinq autres éléments. A ce cinquième élément, correspond « la méditation de l'activation du Corps de Vajra* » (Tokkogotamé Meisô) dans le Shugendo du temple Shogoin à Kyoto...

Des risques mortels !

Il n'est pas donné à tout le monde de pouvoir sécher un drap plongé dans une rivière, en hiver, en l'étalant sur un corps nu, comme le font les moines tibétains qui exécutent « toumo »... Vous devez recevoir un enseignement direct, garant des traditions ancestrales, de la part d'un moine ou d'une personne qualifiée et reconnue par ses pairs et non pas d'un guru auto-proclamé. Attention, mettre la tête sous une eau à 2°C en hiver n'est pas un acte anodin... (C'est déjà vrai en été, en plein soleil ; alors vous imaginez à Noël sous la neige... - ndlr). On risque même la rupture d'anévrisme cérébral, ou bien un arrêt cardiaque dû à une hypothermie. Une hormone, la vasopressine, émise en trop grande quantité dans le sang lorsque le corps est plongé violemment dans une eau glacée, est responsable d'un rétrécissement de la lumière des artères en quelques secondes, pouvant occasionner une perte de connaissance... » On l'a compris, la voie de la cascade est réservée aux initiés... « Et surtout, elle doit se continuer toute la vie. Nombreux sont ceux qui y vont une seule fois pour voir... Rares sont les ascètes qui la pratiquent régulièrement en hiver, même au Japon ! » Vu de Corse, ça se comprend...

que c'est justement parce que tu as suivi ton propre style et non la méthode pour accéder à la méditation sous cascades.... Ressentir le froid est primordial, sinon on est dans une conception mentale illusoire que l'égo fabrique... »

Comme le Kundalini Yoga

« C'est un polissage du mental par une introspection de sa conscience par elle-même, qui débouche dans un premier temps sur un développement de la volonté et de la détermination... Par la suite, on peut accéder à un travail yogique comparable au Kundalini Yoga. C'est un processus d'union tantrique avec sa divinité tutélaire pour développer certaines puissances internes pouvant guérir certains maux, pour soi-même ou autrui... Certaines chamanes japonaises fusionnent avec leur « shugojin » (esprits tutélaire) durant la cascade et sont capables lors de trances spécifiques de devenir des oracles*. C'est aussi un travail sur les énergies internes... » Inutile de dire qu'une première séance ne déclenche rien de tel, même en Corse, au pays des légendes chamaniques pré-chrétiennes... ●

