

Un mélange de détente,

# Une école de

Fixer des objectifs, viser juste, prendre la bonne décision... Autant de défis affrontés le plus souvent dans le stress et la crispation. Une discipline unique, le Sarbacana, entre sport, art martial et méditation, propose d'explorer une autre voie de la prise de décision. Nous l'avons testée le temps d'un week-end.

Carine Anselme

**P**arfaite symbiose entre méditation et action, le Sarbacana est une école du souffle et de la prise de décision. Le "but" visé ? Soit-même, bien plus que la cible et l'exploit sportif. Imprégnée de différentes disciplines, tels le Zazen ou le Kyudô (tir à l'arc zen), et pourtant tout à fait originale, cette voie nous (ra)mène à l'unité corps/esprit, le présent, l'attention, l'intuition et l'action juste. Loin de se cantonner à une discipline purement méditative, le Sarbacana n'éloigne pas du quotidien et trouve tout naturellement de nombreux échos dans la vie courante, surtout celle des cadres stressés ! Combien de fois ne sommes-nous pas anxieux, hésitants, voire tétanisés, devant une décision à prendre, un choix à faire, un objectif à réaliser...

## Soufflez pour trouver la clé de l'entrée en action !

Michel-Laurent Dioptaz, initiateur et fondateur du Sarbacana, discipline unique au monde, est un artiste au sens complet du

terme. Designer reconnu comme l'un des pères du style "Design", orfèvre, illustrateur, peintre, sculpteur, pratiquant assidu de l'Aïkido, il est ensuite allé à la rencontre des chamans d'Indonésie et d'ailleurs. Toutes ces recherches personnelles ont convergé vers la création du Sarbacana dont j'ai suivi les préceptes le temps d'un week-end de stage.

On a souvent une vision un peu austère des pratiques s'apparentant au zen, alors qu'ici rires et complicité s'épanouissent généreusement au creux de la pratique. Attention, ce n'est pas la foire pour autant ! Silences, méditations, "jets de souffle", thé, tout est fait avec intensité, tout est vécu pleinement. C'est en quelque sorte la philosophie du Sarbacana qui déborde largement le cadre de la pratique et se répercute sur le quotidien. Après une méditation et des exercices de respiration, Michel, ainsi qu'il se fait appeler, nous suggère une expérience étonnante : visiter les paradoxes que le Sarbacana, voie vers l'unité, nous incite à dépasser. En effet, notre conception polarisée (droite/gauche, mouvement/im-



**SARBACANA.** [sarbakana] n. m. — Inventé en 1991 par Michel-Laurent Dioptaz (Fr.). Propose un nouvel usage de la sarbacane utilisée comme un instrument d'exploration et de développement des capacités d'attention et de prise de décision par la conscience du souffle. Parfaite symbiose entre la méditation et l'action. Pas de compétition. Calibre de la sarbacane (17,2 mm), forme et poids des flèches (7 g) tels que le Souffleur doit produire des expirations ventrales très puissantes. Sarbacane en fibre de verre et résine (poids 200 g, longueur 2 m) avec procédé optique impliquant la vision périphérique et la vision centrale. Distances de tir (en m) : 10, 18, 33, 100. Grades : 10 dan.

Source : Encyclopédie QUID 2003 (page 1495, Sports divers)



de lâcher prise, d'ouverture et d'attention au présent

# la prise de décision



mobilité, etc.) nous a été inculquée par la société, et elle nous limite, notamment dans le choix de nos objectifs ou la façon de les réaliser. Concrètement, par exemple, il nous invite, en marchant, à sentir en même temps la jambe qui s'enracine et

celle qui se lève. Même si cela peut paraître étrange au début, les perceptions s'en trouvent affinées.

Le temps est venu à présent de faire connaissance avec la sarbacane. Elle me surprend par sa longueur et sa légèreté. La

moindre émotion la fait vibrer. Pas de viseur, mais un rond horizontal qui invite à ouvrir nos perceptions tous azimuts et à «viser sans viser». De même, le calibre des sarbacanes, le poids et la forme des flèches (appelées voiles, elles sont en plastique dé-

(Suite p.160)



## Rencontre avec le fondateur d'une discipline unique au monde

**BIZZ : Si vous deviez évoquer l'essence et l'esprit du Sarbacana en quelques phrases ?**

**Michel-Laurent Dioptaz :**

«L'originalité du Sarbacana, c'est qu'il lie objectif, intuition, décision et action en un seul et même souffle. Ce qui est inhabituel, et surtout inusité, dans les comportements de la vie courante. Cette école du souffle invite à découvrir et à expérimenter ce lieu en nous où "lâcher prise" et "prise de décision" ne font plus qu'un alors que ces deux choses nous paraissent pourtant antagonistes à première vue... Dans le Sarbacana, le face-à-face avec la cible reproduit idéalement les conditions de notre vie de chaque instant, et tout particulièrement en entreprise : "choisir", "décider", "agir", "mener à bien", et ainsi de suite. Mais tout cela résolu non par un travail des méninges ou un gros stress, mais par l'intelligence du souffle, l'intelligence du ventre (le *hara*). En toute décontraction, et de manière ludique, en plus. En fait, atteindre le centre de la cible – parfaite représentation des divers "buts" que nous nous donnons à atteindre dans l'existence – n'est plus la finalité. L'instant magique du Sarbacana se situe au moment du souffle, c'est-à-dire à l'instant décisif de la prise de décision, non pas à celui de l'impact.»

**Vous êtes consultant et coach en entreprise, spécialisé dans la prise de décision. Quel est votre mode d'action dans cet environnement particulier ?**

«Je propose d'utiliser la pratique du Sarbacana comme un véritable instrument de prise de décision par l'intelligence du souffle. Si le souffle est bien placé et bien projeté, il permet une émission d'énergie incroyable et précise, qui n'est possible que si on est tout à la fois dans la détente, l'attention et le lâcher prise. Des conditions emblématiques également d'une prise de décision et d'une action justes, pertinentes. Chefs d'entreprise, cadres et employés peuvent alors rééditer, reproduire, ces conditions et ce "lâcher prise" couplé à l'action, dans leur quotidien, qu'il soit professionnel ou privé.»

«Très souvent, les entreprises proposent à leurs cadres et employés des séminaires de prise de décision (PNL, analyse transactionnelle...) d'une part et des séminaires de "lâcher prise" (sophrologie, yoga, thalasso...) d'autre part. Alors que le "lâcher prise" se révèle être un formidable lieu de prise de déci-

sion ! Le Sarbacana réalise la synthèse de l'action et de la détente dans un climat formateur et épanouissant. Pas d'humiliation, ni de compétition. En outre, cela s'inscrit bien dans l'air du temps qui cherche, même si c'est encore utopique, à replacer l'être humain au centre de l'entreprise et de ses préoccupations. Sans individu motivé, pas d'entreprise.»

**Faut-il être initié au Zen ou à une autre discipline pour pratiquer ce sport ?**

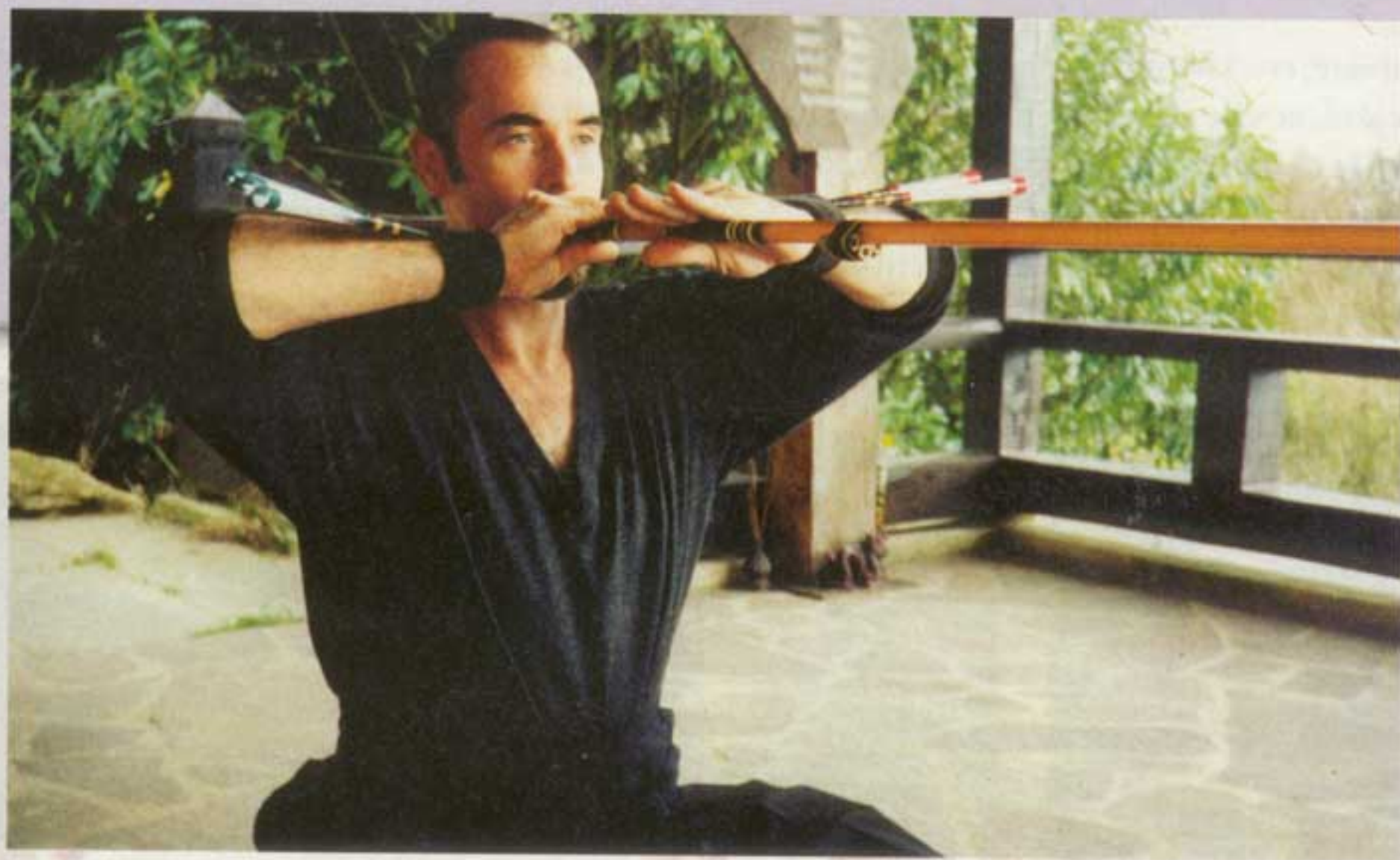
«Pas du tout, le Sarbacana s'adresse à tous et toutes. D'abord parce que la sarbacane, par sa simplicité, permet de renouer avec une spontanéité qui remonte à l'enfance. Comme c'est une discipline totalement nouvelle, tout le monde commence par le début ! En outre, les qualités de souffle, de concentration et de prise de décision qu'elle développe font d'elle un excellent entraînement pour toute autre discipline, qu'il s'agisse de sport ou de travail. C'est un apprentissage qui permet de mieux savourer le présent en pleine conscience. En plus, cette attention au présent donne une vision tous azimuts permettant de gérer

beaucoup de choses en même temps !»

**Le Sarbacana serait-il également une arme contre le stress ?**

«Le jet de souffle, qui permet d'envoyer la flèche – que je préfère appeler "voile" –, s'il est juste, prend naissance au centre du corps, en un même lieu que les chants et les rires. En effet, rire et jet de souffle mettent en jeu exactement le même ensemble musculaire ; le couple abdomino-diaphragmatique. On peut constater que cet ensemble musculaire est très souvent bloqué pour des raisons émotionnelles ou biographiques. Alors que la descente du souffle dans le ventre développe paix, calme, sérénité et équilibre, sa remontée dans les épaules développe, elle, peur, crainte, agressivité, violence et autres tensions de déséquilibre. En fait, respirer avec les épaules se révèle être une véritable maladie existentielle. Ainsi, détendant le diaphragme et favorisant l'oxygénation, cette pratique est effectivement un bon remède pour tous les troubles liés au stress.»

✳ [www.sarbacana.com](http://www.sarbacana.com)  
 @ [dojo@sarbacana.com](mailto:dojo@sarbacana.com)





## Au moment de souffler dans la sarbacane, il est totalement impossible de tricher avec son état d'âme

licatement enroulé, à l'image des jeunes pousses, fragiles et capables pourtant de transpercer le sol) ont été redéfinis de telle sorte que le souffleur doive produire des expirations ventrales très puissantes, «ceci afin de réaliser des "flèches-de-souffle" qui viennent tout à la fois du fond du corps et du fond de l'esprit», explique Michel. Une façon de partir à la recherche de son centre de gravité et de retrouver le chemin de l'expiration, parent pauvre de la respiration. Je peux vous assurer qu'au moment de souffler dans la sarbacane, il est impossible de tricher avec son état d'âme. Colère, ego, stress, sérénité ; la qualité du souffle, la façon dont on expulse la flèche et l'expression du visage sont le reflet exact de là où l'on se trouve à cet instant

précis. «Chaque sentiment, chaque émotion, chaque état d'être est accompagné d'une respiration spécifique. Inversement, modifier son souffle permet de changer d'état d'être. Bien sûr, tous les types de souffles peuvent projeter des flèches, et l'on peut souffler des flèches dans toutes les dispositions d'esprit. Mais l'on peut aussi constater que chaque état d'esprit n'a pas la même attitude dans la relation au "but"», précise Michel. Un enseignement particulièrement intéressant pour démanteler les mécanismes utilisés, notamment dans les relations professionnelles. En définitive, c'est un impitoyable face-à-face avec soi-même, et non une confrontation avec la cible ou avec les autres (par contre, le groupe en méditation pendant le «tir» ap-

porte une énergie incroyable). C'est également une école d'humilité. A l'image de la vie, rien n'est jamais acquis et tout est à recommencer à chaque fois.

### Une envie féroce d'atteindre ses objectifs

Je me laisse gagner par le rythme quasi océanique de l'enchaînement de gestes (*kata*) qui précède le "tir". Une danse de la respiration... Quand le souffle jaillit ! Elan vital d'une puissance insoupçonnée, le souffle porte la flèche qui transperce l'air en un éclair d'éternité et fusionne avec la cible. Etonnement... Tout redevient instantanément calme, à sa juste place.

Point de vue "effets secondaires", je quitte le week-end de pratique avec une sensation de calme, de joie, de légèreté et d'attention ; l'impression d'être plus "présente". A plus long terme, j'ai ressenti une différence au niveau du stress, moins oppressant, tout en ayant plus d'allant et de facilité pour prendre des décisions. Mais aussi une meilleure concentration dans le travail ; idées plus claires et venant plus aisément. Et, surtout, l'envie féroce de concrétiser des objectifs ; de viser et de tirer ! Evidemment, si un week-end permet de contacter cette sensation et, parfois, de débloquent des choses, seule une pratique régulière peut avoir des effets à long terme. Pas étonnant que sportifs de haut niveau, cadres et chefs d'entreprise fassent partie des Sarbacanaka convaincus... ■

Michel-Laurent Diopatz, Sarbacana, le Souffle du présent, éd. Le Souffle d'Or, 1998.

Michel-Laurent Diopatz organise des stages d'initiation (week-ends/stage d'été) et des coachings personnels au dojo Sarbacana situé près de Paris, mais aussi, sur demande, à l'international. Aucune connaissance préalable n'est requise. Les sarbacanes, totalement spécifiques à cette discipline, sont prêtées aux débutants qui peuvent en faire l'acquisition. ☎ 00 33 1 39 70 74 92

