À la rencontre de notre moi profond

Autor(en): **Golowin, Erik**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **1 (1999)**

Heft 2

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995870

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Réflexions du Dr Peng sur le développement personnel

A la rencontre de notre moi profond

Notre société se caractérise par une technologie de pointe et une aisance matérielle qui, contrairement à ce qu'on pourrait croire, ne rendent pas forcément les gens heureux. Nombreux en effet sont les individus qui, dans cette société nantie, souffrent physiquement ou psychiquement, quand ce n'est pas les deux. Alors comment faire pour développer son potentiel de façon globale? La rédaction de la revue «mobile» est allée demander l'avis de M. Peng – qui a le titre de docteur en Chine – à ce sujet.

Photos: SWISS BUDO NEWS

Erik Golowin

«Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi tant de budokas, d'athlètes ou de danseurs n'arrivent pas à concrétiser leurs ambitions? Ma réponse est simple: parce qu'ils n'utilisent leur corps que pour jouer. Ils dissocient le physique du mental. Ils sont souvent frustrés par les résultats de leur entraînement, car ceux-ci restent en deçà de leurs attentes. Lorsque l'intellect prédomine, on ne parvient pas à trouver la paix intérieurement; lorsque c'est le physique qui prime, on est tourmenté par des tensions d'ordre sexuel. Regardez dans la pratique et vous verrez à quel point c'est vrai. Il n'y a qu'une seule manière de trouver sa voie, son équilibre, c'est de concilier le cœur, le corps et l'esprit, de les harmoniser.»

Les gens ont souvent tendance, lorsqu'ils entendent pour la première fois les théories du Dr Peng, à les classer au rayon «philosophies asiatiques» et à les consommer comme un produit exotique. Mais, sous l'effet des explications du très charismatique docteur, dont le bon sens pratique et la clarté d'expression sont plus que convaincants, leur attitude change vite. Le Dr Peng estime que sa tâche première consiste à transmettre un savoir traditionnel, savoir qu'il enrichit de son immense expérience personnelle.

La voie intérieure

«Les sportifs entraînent surtout leurs muscles, leurs tendons et leurs os. En sport, comme dans bon nombre d'autres domaines d'activité, on s'attache surtout à développer ce qui est visible et mesurable. Dans les arts martiaux, par contre, la philosophie de l'entraînement veut qu'on développe aussi la part invisible de sa personnalité. Cette voie intérieure consiste à développer ce que la tradition nomme l'esprit originel. Son essence réside dans la capacité de relier et d'équilibrer de façon dynamique les processus de développement intérieurs et extérieurs. La psychologie, l'entraînement, l'amour, les affaires, l'alimentation, l'amitié ou la politique sont autant d'éléments qui font partie de notre vie. Ils s'influencent les uns les autres et sont en constante interaction. Si nous voulons avoir, globalement parlant, une bonne qualité de vie, nous ne pouvons pas nous contenter de nous développer dans un ou deux de ces domaines, mais devons chercher à comprendre les corrélations qui existent entre eux. Il arrive que des influences négatives réduisent nos efforts à néant et nous poussent à

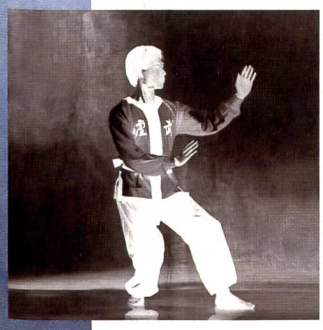
nous demander ce que nous pouvons faire pour nous protéger. En guise de réponse, on pourrait dire qu'il nous faut apprendre à devenir notre propre médecin et à nous protéger contre les influences négatives qui nous habitent et qui nous entourent.»

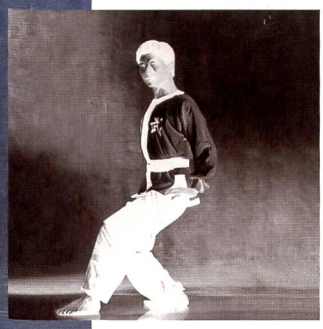
Développer son énergie interne

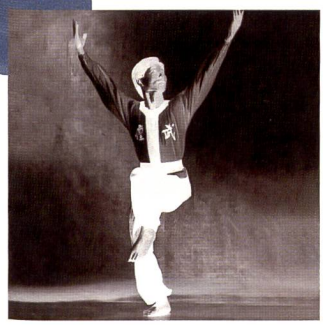
A 45 ans, le Dr Peng ne présente, extérieurement du moins, aucun signe particulier: plutôt petit, mince, cheveux noirs coupés courts, il est habillé simplement mais élégamment. Mais les apparences sont trompeuses. Rien ne lui échappe de ce qui se passe autour de lui. Sa capacité de perception est incroyablement développée. Son physique dégage une impression de jeunesse dynamique, mais ses paroles sont celles d'un vieux sage taoïste. Une lueur malicieuse brille dans ses yeux. On a peine à croire que c'est un karatéka d'exception, redouté et redoutable. D'exception, non pas parce que ses mouvements sont si rapides et si souples qu'ils font penser à un chat plus qu'à un humain. Ou parce qu'il repère instantanément le point faible de son adversaire et sait exploiter sa vulnérabilité. Ou encore parce que son corps nerveux est aussi fluide et insaisissable que l'eau, mais parce qu'il se concentre sur l'intériorisation de la forme du mouvement. Pour le pratiquant d'arts martiaux, cette forme est à l'origine même du cheminement qui mène à la réalité intérieure. Pour l'authentique budoka, elle a de moins en moins d'importance.

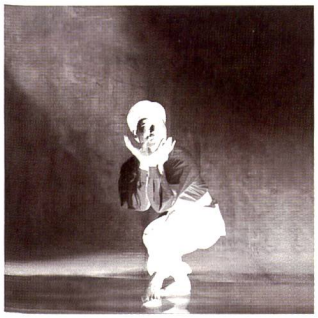
Développer sa réalité intérieure revient à développer son énergie vitale, son souffle intérieur. En chinois, cette énergie se dit «qi»; en japonais «ki». Au cours des siècles, la conception de cette énergie vitale a pris des tournures différentes dans la philosophie asiatique. De façon générale, on peut la définir comme une force mentale et psychique. C'est à elle que nous devons notre charisme. Grâce à des exercices de concentration spécifiques (qi gong), il est possible de mobiliser de façon ciblée cette énergie et de développer notre moi profond. Ce faisant, l'être humain parvient à découvrir la vraie beauté, la vraie amitié et à trouver la paix et l'équilibre à l'intérieur de lui. m

Un jeu d'instantanés empreints de fluidité et de sérénité.









Apprendre à mieux se contrôler en améliorant sa concentration

Comment faire pour combiner notre potentiel de concentration intérieure et notre force physique extérieure? La méthode est simple et permet, à force de travail, de franchir différents paliers de perception. Elle consiste, avant d'exécuter un mouvement, à se préparer à l'effort qui nous attend. Comme l'alpiniste qui prépare soigneusement son matériel et en vérifie le bon fonctionnement, comme le tennisman qui prépare son coude, le footballeur ses chevilles et ses genoux et le joueur de basket ses épaules. Cette mise en condition mentale est un moyen de prévenir les risques de blessures et de gérer le stress psychique. En anticipant mentalement des comportements moteurs et des situations de vie, nous prenons soin de notre santé. Faute de vigilance, les blessures nous guettent. Et qui dit blessure dit risque de séquelles. Et risque de voir notre existence assombrie par une souffrance chronique.

Un équilibre intérieur qui rayonne vers l'extérieur.