



© Jean-Marc LeGère

## ► PAROLE D'EXPERT

### Delphine Lhuillier est rédactrice en chef du magazine et du site Génération Tao

Génération Tao véhicule depuis plus de 13 ans l'apport existentiel et sociétal du yin yang, comme un art de vivre pour demain, un pont entre l'Orient et l'Occident, la tradition et la modernité. C'est aussi un centre d'arts et d'écologie corporelle situé au cœur de Paris. Delphine est diplômée en ethnométhodologie (DESS), formée au Amma Shiatsu et au massage indonésien à Sumatra. Elle est également enseignante de Wutao°. Ses réflexions sont inspirées par la Trans-analyse°, une méthode fondée par Pol Charoy, Imanou Risselard et Giovanni Fuseffi.

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

# LE SAMOURAÏ DE LA CONSOMMATION

S'AFFIRMER AUJOURD'HUI COMME UN CONSOMMATEUR RESPONSABLE NE CONSTITUERAIT-IL PAS LE CERCLE DES NOUVEAUX CHEVALIERS? NOUS SOMMES PEUT-ÊTRE DEVENUS SANS LE SAVOIR DE PREUX CITOYENS, QUI REMPLISSONS NOS CADDIES EN PENSANT AUX GÉNÉRATIONS FUTURES. EN CHOISSANT DE CONSOMMER AUTREMENT. MAIS VIVRE DANS CETTE ÉCO-ATTITUDE NE DOIT PAS ÊTRE UN COMBAT! D'OÙ LA NÉCESSITÉ DE SE POSITIONNER DANS UNE ATTITUDE JUSTE ET EFFICACE.

Oui, consommer responsable nécessite encore aujourd'hui un véritable engagement. Même si les produits et les services bio, équitables et écologiques sont de plus en plus nombreux, il faut savoir faire le tri, chercher, regarder à côté, changer de mode de vie, d'habitude. Si les étiquettes nous disent tout, il faut savoir les lire. S'il existe des labels qui nous garantissent une provenance, une qualité, il faut savoir traverser la rue, changer de quartier, pour trouver la bonne boutique. Il faut pouvoir dire « non » à certaines tentations et à des conseils non avisés. Ne jamais rechigner à poser une question. Puis deux. Parfois, c'est usant, fatigant. Tout cet investissement requiert davantage d'énergie. Nous sollicité.

## Trouver la force...

Les sagesse orientales peuvent apporter beaucoup à la culture du 21<sup>e</sup> siècle. Pour peu que l'on sache les réactualiser dans une certaine mesure. Leur façon d'aborder la vie et leur vision du monde est incroyablement transposable à notre époque. Les pratiques qui ont été développées peuvent s'adapter à notre quotidien et le nourrir en substance et en qualité. Un peu de sagesse ne fait pas de mal et même du bien. En tout cas, elle est source d'équilibre et d'harmonie.

Bien sûr, il n'est pas question ici de devenir un chevalier ou un Samouraï, mais bien de s'appuyer sur les qualités qu'ils développent. Les arts martiaux constituent une branche spécifique de la sagesse orientale car ils sont liés à la guerre et au combat. Cependant, leur philosophie est pacificatrice. Ainsi Wushu, en chinois, qui désigne l'ensemble de tous les styles d'arts martiaux, signifie : « enterrer la lance », autrement dit « faire la paix ». C'est en quelque sorte l'équivalent des chevaliers en Occident. L'essence de leur voie est fondée sur l'accomplissement de soi par l'effort. L'histoire des Samouraï est quelque peu différente, elle repose sur l'honneur et le sens du devoir. Cela étant dit, les temps ont changé. Et en

cette époque de la mondialisation, il peut être amusant de se demander quels pourraient être les chevaliers et les Samouraï d'aujourd'hui? Quels sont les nouveaux combats à mener?

## La bravoure du consommateur responsable

Car les arts martiaux sont l'essence même de l'engagement. Appuyons-nous sur leurs principes en les intégrant dans notre quotidien grâce à certains fondamentaux facilement transposables. Contrairement aux courants philosophiques occidentaux, les sagesse orientales se sont épanouies dans un esprit pragmatique et pratique. Ainsi, pour intégrer la pensée bouddhiste, il ne nous suffit pas de lire dans les textes, il est essentiel de pratiquer la méditation. Pour s'imprégner de la vision taoïste et de ses principes, il ne nous suffit pas de lire Lao Tseu, il est essentiel de s'essayer à la pratique du qi gong ou du tai chi chuan. Les vertus et les qualités qu'elle développe peuvent nous aider et nous soutenir à tenir le cap pour respecter nos convictions et vivre dans la cohérence.

Autrement dit, la théorie doit s'incarner dans une expérience vivante. Ce qui implique des adaptations. Ainsi le moine bouddhiste Boddhidharma, adepte de la non-violence, lorsqu'il arriva dans le « Monastère de la petite forêt », découvrit des moines usés par le brigandage. Il les initia dès lors à la pratique des arts martiaux pour qu'ils puissent se défendre, préserver le Temple et poursuivre leur enseignement dans la sérénité. Cette petite histoire raconte l'émergence des fameux moines de Shaolin dont vous avez sans doute toutes et tous entendu parler. Ce n'était donc pas un problème pour les bouddhistes de voir se côtoyer non-violence et arts martiaux; ce qui est déjà plus compliqué à percevoir pour nos esprits occidentaux... Sachez aussi que les citoyens-chevaliers que vous êtes déjà ont beaucoup à échanger avec certains pratiquants d'arts martiaux qui omettent pour nombre d'entre eux d'appliquer à leur vie ce qu'ils incarnent dans le dojo.

aller  
plus loin

#### Lectures

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

Le dossier « Samouraï des temps modernes », dans *Génération Tao* n°50

**Au-delà du bio, la consom'action**  
de Jean-Pierre Rimsky-Korsakoff,  
aux éditions Yves Michel

#### Pratique

Pour pratiquer les arts martiaux dans votre région, vous pouvez contacter :

la FWS [www.federationwushu.org](http://www.federationwushu.org)  
et la FFKDA [www.ffkama.fr](http://www.ffkama.fr)

Vous pouvez pratiquer le wushu au Centre d'arts & d'écologie corporelle à Paris :

[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

Tél. : 0142 40 48 30

[contact@centre-tao-paris.com](mailto:contact@centre-tao-paris.com)

## Consommer responsable, c'est toujours savoir changer d'option, observer ce qui se passe, être capable de réagir et surtout d'agir pour devenir un consom'acteur !

### Trois petites pistes pour vous initier . . .

Mais comme aucun conseil ne pourra remplacer la pratique elle-même : essayez un cours ! Et vous verrez . . .

#### 1 Entretenez votre intention

Dans leur pratique, les Taoïstes cultivent ce qu'ils appellent le Yi, l'intention, une imagination créatrice qui leur permet de conduire et guider l'énergie. Cultiver le Yi dans le cadre d'une consommation responsable, c'est entretenir votre intention. C'est la guider jusqu'au bout de vos choix. C'est entretenir en permanence vos convictions pour qu'elles puissent émerger partout dans votre quotidien. Ne perdez pas le lien et la cohérence de ce que vous faites et pourquoi vous le faites.

#### 2 Soyez prêt(e) à bondir

Consommer responsable, c'est toujours savoir changer d'option, observer ce qui se passe, être capable de réagir et surtout d'agir pour devenir un consom'acteur. Dans l'art du combat, les pieds et les jambes doivent toujours se tenir prêts à bondir pour esquiver sur le côté, reculer, surgir vers l'avant. Pour cela, vous devez toujours rester disponible, en appui sur votre balle de pied, le talon décollé du sol, comme un félin prêt à bondir. Vos déplacements sont vifs et alertes. En cultivant cette dynamique dans votre corporalité, vous devenez plus disponible pour changer vos habitudes et agir au bon moment. Essayez . . .

#### 3 Lancez un kiaï !

Dans la pratique des arts martiaux japonais, le kiaï est essentiel. Il se manifeste par un cri au moment de se lancer dans le combat, signifiant entre autres la volonté totale d'engagement du combattant. S'il correspond à une technique bien précise et nécessite une véritable initiation, l'expression de notre voix permet de relâcher nos tensions et de ressentir notre force. C'est une expression si primordiale qu'il est spontané de souffler fort ou de « sortir » un son pour s'encourager. Nous avons souvent besoin de cette force de conviction quand il est question de consommation. Alors, si vous rencontrez des inhibitions à « pousser un cri », profitez d'un moment seul(e) en voiture ou dans la nature pour vous exercer !

