

# Corps et pleine conscience

<b>Préface de Michel Coquet .....</b>	<b>7</b>
<b>Préface de Christian Delorme :</b>	
<b>À la recherche du geste juste et d'une pleine présence .....</b>	<b>10</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>15</b>
<b>    <i>Première partie : Histoire et magie des rencontres .....</i></b>	<b>19</b>
<b>Chapitre 1 : Les chemins croisés de Martine, Chinh et des moines ....</b>	<b>20</b>
Quand arts martiaux et méditation ne font qu'un, avec Martine, « guerrière » chrétienne .....	20
Graine de castor .....	20
L'Aïkido au lycée et l'ouverture aux disciplines énergétiques .....	23
Le renouveau charismatique et ma rencontre avec les moines .....	26
Le dialogue interreligieux au quotidien .....	27
La place du corps et du sensible dans la culture orientale .....	28
La vraie voie du quotidien .....	33
<i>Amis lecteurs .....</i>	34
Chinh, bouddhiste : quand arts martiaux et mobilité sonnent le bonheur .....	35
Mon enfance .....	35
L'aïkido de M. Nugues : mon entrée dans les arts martiaux .....	36
L'impact de la prière des frères et le lien avec mes expériences d'éveils .....	40
<i>Amis lecteurs .....</i>	42
Une histoire d'amitié et une demande monastique .....	43
L'ouverture du monastère à l'Asie .....	43
Les fondations en Asie .....	43
Le dialogue interreligieux monastique (DIM) .....	44
L'hospitalité offerte aux moines tibétains .....	44
Frère Symphorien et le Zazen initiatique .....	45
<i>Amis lecteurs .....</i>	48
<b>Chapitre 2 : Se ressourcer en profondeur .....</b>	<b>49</b>
Un art de vivre ensemble .....	49
Chacun arrive au stage avec ses attentes .....	49
Un rythme fécond .....	50
Des services qui nous unissent .....	51
Le goût de vivre ensemble dans l'intergénérationnel .....	51
Le grand principe commun, c'est qu'on a tous le même Dieu .....	52

Parmi les moments heureux, il y a les arts .....	53
Un appel à un monde vivant où tout est relié .....	53
<i>Amis lecteurs</i> .....	54
Habiter un lieu sacré fort en énergie tellurique.....	55
Relié à soi, aux autres, à la nature .....	55
Le dialogue au-delà de la mort .....	60
<i>Amis lecteurs</i> .....	64
La communauté monastique de Chauveroches .....	64
L'héritage de frère Symphorien : le Christ dans sa gloire .....	67
Le Christ en gloire dans la chapelle de la transfiguration.....	69
L'engagement des participants à la session .....	73
<i>Amis lecteurs</i> .....	74
<b>Deuxième partie : S'engager dans le dialogue et la spiritualité.....</b>	
<b>75</b>	
<b>Chapitre 3 : Dialoguer avec l'univers de chaque discipline énergétique .....</b>	<b>76</b>
Découvrir l'harmonie avec l'Aïkido .....	76
Couper l'ego avec le Iaïdo .....	79
<i>Amis lecteurs</i> .....	81
Utiliser l'énergie en mouvement avec le Tai-Chi-Chuan et le Chi Kong .....	82
Quand l'énergie circule dans tout mon corps .....	83
<i>Amis lecteurs</i> .....	85
Se retrouver réceptif avec le Shiatsu et le Do in.....	86
Le shiatsu et le lâcher prise.....	88
<i>Amis lecteurs</i> .....	90
Se concentrer avec le Zazen.....	91
La concentration Zen .....	91
La prise de refuge .....	92
Faire silence, écouter, se concentrer, s'émerveiller .....	93
<i>Amis lecteurs</i> .....	94
<b>Chapitre 4 : Accueillir la spiritualité de tout son corps.....</b>	<b>95</b>
Une approche anthropologique de l'épée chevillée au corps .....	95
La voie du cœur-épée .....	95
Le gorin comme représentation de l'homme sur sa voie d'éveil.....	97
L'épée hébraïque comme voie de ressemblance divine offerte à l'homme .....	100
<i>Amis lecteurs</i> .....	104

Le corps, lieu de l'expérience spirituelle ?.....	104
La chair et le corps.....	105
Expérience .....	107
Esprit et esprit .....	109
Trois actes corporels privilégiés .....	111
Le chant du voyageur .....	115
<i>Amis lecteurs</i> .....	116
L'engagement, terreau du corps social.....	116
La diffusion des arts pacifistes.....	116
L'Aïkido et les prisons de Lyon .....	120
<i>Amis lecteurs</i> .....	126
La force puisée dans les arts martiaux, un combat pour la liberté.....	127
<i>Amis lecteurs</i> .....	129
L'éveil de notre conscience collective .....	130
<i>Amis lecteurs</i> .....	131
<b>Chapitre 5 : Habiter son corps et vivre en Pleine conscience .....</b>	<b>132</b>
Prendre soin de l'humain .....	133
<i>Amis lecteurs</i> .....	135
Avec son corps, avec son cœur .....	136
<i>Amis lecteurs</i> .....	137
La voie du buffle .....	137
<b>Conclusion .....</b>	<b>141</b>
<b>Pour aller plus loin .....</b>	<b>143</b>