



crédit photo: © Luis • Fotolia.com

La glisse *intérieure*

Art martial & art de vivre

par Patrick Thias Balmain

Dans son ouvrage, « La glisse intérieure » publié aux éditions du Souffle d'Or, Patrick Thias Balmain, expert en sports de glisse sur neige, établit un pont entre sa pratique et les arts martiaux. Mieux, il en intègre les principes pour améliorer sa glisse qu'il définit comme un authentique art de vivre, un Tao. Découverte...

Les sports de glisse peuvent évoquer pour certains la recherche de sensations fortes, pour d'autres une activité de « m'as-tu vu ? », mais pour ceux dont je fais partie, les sports de glisse ont ouvert un véritable chemin de découverte et de développement personnel. Il est vrai que dans notre tradition européenne nous faisons surtout appel à la technique, à la technologie et finalement nous accordons assez peu de temps à la compréhension de nos mécanismes mentaux et émotionnels.

Au cours de ces nombreuses années, j'ai parcouru un grand nombre de montagnes de part le monde, j'ai avalé des dizaines de milliers de mètres de dénivelés de neige poudreuse, des pentes enchantées, mais toujours, il y avait associé à ce plaisir, cette pointe d'insatisfaction.

Le plaisir n'était pas total!

Cette quête du Graal, de la pente parfaite, du « run »⁽¹⁾ impeccable, ne pouvait qu'alimenter ma frustration de glisseur jusqu'à ce que je passe le pas d'aller chercher ailleurs un sens à ma démarche. Les cultures ancestrales, les spiritualités du monde m'ouvrirent peu à peu les yeux sur mes conditionnements de dévoreur d'espaces. Puis j'en vins à me plonger dans l'étude du mouvement du corps et plus précisément, dans le rapport entre l'intention et l'acte, entre le désir et les moyens. L'approche des arts martiaux s'imposait à moi. Je savais aussi que pour devenir un bon pratiquant d'art martial, il fallait des années et des années de pratique. Sachant cela, je choisis une voie qui s'avéra en réalité être un pont inter-disciplinaire. Je me plongeais dans l'étude des ouvrages d'art martial avec toujours à l'esprit la volonté de traduire ce langage et cette attitude spécifique pour le glisseur que j'étais. Fastidieux travail non sans risque de « dérapages », je veux dire par-là, d'interprétations abusives. Malgré les écueils sur le chemin, j'arrivais peu à peu à comprendre les grands principes et à les appliquer sur la neige. Dans le même temps, je me mis à la pratique du Qi Gong, du Taiji parce que je savais que sans expérimentation physique, la pratique demeure conceptuelle et ce n'était pas ce que je souhaitais. Peu à peu, je m'imprégnais de la philosophie de l'Aïkido, du Budo. Je découvrais mon Hara, l'enracinement, la présence sans jugement... Je me mis à utiliser ces enseignements sur les skis.

Un nouveau monde s'ouvrait peu à peu

Tout au long de ces années (depuis plus de 25 ans je suis dans cette pratique, cette recherche de la glisse juste) je pris des notes. Je consignais mes expériences que je recoupais avec les écrits des maîtres en arts martiaux. Merci à eux. Sans eux je ne serais probablement jamais sorti de cette forêt épaisse d'illusions. Finalement, toutes ces notes prirent la forme d'une méthode de glisse. Je préférerais dire, d'une approche intérieure de la glisse que

j'ai nommé l'Approche Inner Glide. Je n'ai pas la prétention de réinventer la technique du ski. J'incite plutôt mes élèves à aborder la pente et le vide, la neige et la glisse, la montagne et le corps, avec respect et présence non conditionnée, d'où l'idée d'approche.

Le centrage intérieur

Depuis la sortie de mon livre « La glisse intérieure »⁽²⁾, et plus récemment, « Comment se libérer du vertige ? »⁽³⁾, de plus en plus nombreux sont les pratiquants d'arts martiaux amoureux de la montagne à venir me rendre visite pour des sessions sur la neige ou au contact du vide.

Voir qu'un art martial et un art de glisse peuvent avoir autant de points communs les enchante. Trop souvent les pratiquants font leur activité et une fois sortis du dojo, rentrent chez eux pour reprendre le cours de leur vie « normale » en se disant plus ou moins consciemment qu'il est difficile de donner un sens à leur pratique dans le quotidien. Or, un art martial est aussi un art de vivre, un art du geste, une qualité d'être qui peut changer notre rapport au monde et en premier lieu à nous-mêmes. Des activités comme le ski ou le Judo peuvent être perçues comme différentes, voire opposées, mais en vérité, au bout du che-

min, le but recherché est le même : l'harmonie, l'équilibre et la joie dans le mouvement. Pour cela, le centrage intérieur favorise une action bien plus juste dans le monde. Le centrage apporte le détachement nécessaire vis-à-vis de l'objet désiré, du but à atteindre. En nous installant au cœur de soi, nous commençons à vivre au cœur de l'action. Le véritable « art de

La montagne est notre dojo.

la glisse », comme dans tout art martial, est étroitement lié à cette attitude intérieure. L'acte conscient, dans la présence, ouvre une détente en soi, qui rapidement dépasse le cadre de l'activité « sportive » pour toucher la vie toute entière. L'art du mouvement devient à ce moment-là : art de vivre.

J'aime comparer ce travail à un entonnoir dans lequel nous concentrerions toute notre énergie à un tel point que finalement nous passerions tout entier dans l'embouchure. Embouchure qui ouvre finalement sur un immense champ de possibles. Ce champ des possibles n'étant accessible que par une présence sans faille et un engagement vrai. ■

(1) Run : une descente.

(2) « La glisse intérieure », Souffle d'Or, 2005

(3) « Comment se libérer du vertige ? », 2009

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

DES KATAS SUR LES SKIS... CA EXISTE ?

À la lecture de « la glisse intérieure », je me suis longtemps arrêtée sur le chapitre du travail en 8 dans le corps, car cela s'approchait des recherches que j'avais réalisées pour le Ju-no-kata : en plus du mouvement en 8 avec les épaules et les hanches, j'apprenais celui du centre de gravité et du positionnement du corps sur les pieds, et comment ça influait sur les skis ! Sur la neige, Patrick Thias nous a fait découvrir bien plus encore, tout ce qui fait l'essence du Kata : la position la plus juste pour le moins d'efforts possibles afin d'être le plus efficace. Nous poser sur nos pieds, sentir nos appuis, trouver notre Hara, le placer au bon endroit, au bon moment, et voilà le virage qui se déclenche sans y mettre de force et de contrainte. Une révélation pour ma colonne vertébrale qui donnait tort aux médecins qui me disaient que le ski et le Judo m'étaient désormais défendus (je souffrais d'une hernie discale). Nous avons appris à trouver l'alignement entre la tête, le cœur et le Hara grâce à un bon placement de la nuque, et surtout à laisser travailler le dos dans la bonne direction, ce qui ménage les genoux par la même occasion. Un des moments forts du stage s'est déroulé en salle : respiration, appuis, conscience du corps, placements et déplacements optimaux, sans oublier la détente. Ainsi lors de la deuxième journée, la prise de conscience des mouvements et des mécanismes de notre corps, la mise en pratique de notre présence à la situation nous ont aidés à oublier la pente, les bosses et la glace. Lorsqu'on se trouve au cœur de l'exercice, il n'y a plus de place pour la peur et le questionnement. Et dès lors, que l'on dévale la piste noire en carving ou la bleue en chasse-neige n'a plus aucune importance, c'est l'attention que l'on y met qui compte.

INES FISCHLI

La « glisse intérieure », ce n'est pas une nouvelle technique de ski, mais une application du principe universel de Jigoro Kano (fondateur du Judo) : à ski comme en Judo, le principe de finesse permet de diminuer l'effort tout en gardant une réserve pour réagir lorsque la situation le demande, comme un amortisseur reste au centre pour pouvoir absorber un creux ou une bosse. Dans cette situation, les tatamis ne sont plus une surface plate, mais une pente avec ses obstacles où le skieur ne cherche pas à lutter contre la montagne et la gravitation, mais à s'harmoniser avec elles pour mieux glisser, sans crainte ni appréhension, vers une amélioration de soi-même.

ERIC VANAY



PORTRAIT

Patrick Thias Balmain est professionnel du ski et de la montagne. Il enseigne le ski à Courchevel et organise, entre autres, des séminaires d'entreprise « out door » sur les thèmes du stress, de la relation d'aide, de la peur, des phobies. Il crée en 1992 le Skwal, nouvel engin de glisse sur neige. Il a écrit deux ouvrages : « La glisse intérieure » et « Comment se libérer du vertige ? » parus aux éditions du Souffle d'Or.

