

Le sarbacana a du souffle

Le 17 juin, les élèves du cours d'aïkido ont eu l'honneur de découvrir 2 autres disciplines du Ki (énergie vitale) en assistant à une démonstration de zen aïki animée par Corinne Hennequin, mais aussi de sarbacana présentée par Michel-Laurent Dioptaz. *“La pratique du sarbacana est intimement liée au souffle et à l'énergie. Toute personne ayant pris le temps d'observer les mécanismes de son souffle sait que chaque sentiment, chaque émotion est accompagnée d'une respiration spécifique. Elle sait aussi que, inversement, modifier son souffle permet de changer d'état d'être. Explorer cette diversité est l'une des raisons d'être de la voie du sarbacana”*, explique Michel-Laurent Diaz, le père fondateur de la discipline. C'est ainsi que les adeptes du sarbacana utilisent un instrument similaire à une sarbacane. A la seule différence que son calibre, son poids et la forme de ses flèches ont été redéfinis de telle sorte que le souffleur puisse produire des expirations ventrales très puissantes. Au bout de la sarbacana se trouve en ligne de mire une cible, qui peut-être placée entre 50 et 100 m. Une discipline idéale pour maîtriser les troubles liés au stress. <http://sarbacana.free.fr>