



*Tri Buana:*

*Eveiller et cultiver l'expression des Trois Mondes:  
pensée, émotion/énergie de la vie, corps.*

*Ce texte est copy colle d'internet, certain lien peut être ne fonctionne pas correctement.*

**Text Italian & spanish, klick aqui**

**For english tribuana presentation, please klick here.**

Mon opinion : à Bali, les acteurs se comportent comme des **serviteurs**. Ils servent une histoire ( ou « quelque chose » de "plus grand" qu'eux) qui doit être racontée (honorer). Il faut que l'histoire soit plus importante, plus intéressante, supérieure à eux ; l'histoire a déjà une vie. L'histoire englobe mieux la connaissance, la sagesse, ainsi qu'un chemin naturel (visible ou invisible, compréhensible ou incompréhensible) à suivre. Afin de révéler cette vie (ce mystère), les acteurs doivent mobiliser toutes leurs ressources.

L'acteur est serviteur des idées, des phrases, des mots, des accessoires, des choses invisibles. Son corps est son propre marionnette, qui l'anime. Sa conscience est transcendée, celui qui suit et maîtrise ses actions tribuana.

Le travail consiste à éveiller, à cultiver et à unifier l'expression des trois mondes (corps, émotion et pensée), l'expression Tribuana (matière/corps, énergie de la vie, pensée/idée/esprit) en vue de parvenir à une expression totale à travers une approche profonde, intellectuellement scientifique et aussi intuitive, analytique et globale.

L'histoire doit être porteuse de trois ingrédients générateurs :

- I. Elle cultive l'intelligence d'une manière créative dans la voie de l'harmonie ; donc, elle doit rendre l'être plus intelligent.
- II. Elle donne une longue vie, son existence durera au-delà de sa présence, plus longtemps que sa vie physique, au-delà de l'émotion.
- III. Elle doit avoir la magie transformante, elle transforme l'acteur l'actrice, les spectateurs spectatrices et l'entourage (voir : le monde, les « trois mondes »)

**Le champ d'exploration inclut 27 leçons (champs à cultiver)**

1. Champ 0: **PREP TRIBUANA**
2. **Champ 1: le PENCHAK SILAT** ou **Silat** (art martial indonésien = l'art de la survie). Prévoir pour cette leçon, préférablement une tenue blanche (pantalon et T-shirt blanc si c'est possible), c'est le tenu officiel du Silat de la Grue Blanche de Bogor, Indonésie, je l'ai reçu et pratique ainsi. <http://www.dropshots.com/tribuanalupo/silat><http://picasaweb.google.com/tapasudana/silat>
3. **Champ 2: le Tai Chi Tribuana** :des mouvements menant à la conscience de l'articulation physique et de l'énergie = chi. Voici un exemple dans Internet [tai chi 4 point cardinaux](http://www.dropshots.com/tai_chi_4_point_cardinaux)
4. **Champ 3: le Chi Kung Tribuana** :des exercices physiques et mentaux menant à la conscience de l'énergie très précieuse et très subtile qui nous anime.
5. **Champ 4: Koukoul Djagat**:Le travail de percussions inspiré par le **KO DO** (tambour japonais) pour exercer le rythme, l'endurance, la force, les voix des Trois Mondes et le rituel. **L'instrument KO DO est à construire.** <http://picasaweb.google.com/tapasudana/KoukoulJagath><http://www.dropshots.com/tribuanamontevaso/kodo>
6. **Champ 5: Le Yoga Tribuana** : des positions statiques, éveil de la sensibilité qui permet de sentir l'impulsion intérieure qui mène un acteur à l'action et à la réalisation
7. **Champ 6: Le Pranayama**, exercices de respiration ; inspiration et expiration de l'énergie (pour percevoir et expérimenter différentes sortes d'énergies) ;
8. **Champ 7: La pratique quotidien de quelques exercices de santé taoïstes.** Cet exercice engage : l'image, le mouvement, le son et les activités mentaux en lien avec les émotions, les organes de la digestion, les 5 éléments, les couleurs, ...etc. ).
9. **Champ 8: Le travail du bâton (Tongkat)** : les acteurs manipulent le bâton et jouent avec en répétant quelques mouvements déterminés avec précision. L'exercice du bâton s'inspire de l'art martial, et pour but de **s'échauffer**, de maintenir la santé, de travail en groupe, de méditer, et d'éveiller la sensation d'être « prêt à suivre » (dans le sens où l'acteur suit et donne vie à un personnage ou une histoire). **Les participants sont invités à apporter avec eux : objets, masques, instruments de musique, un bâton (en bois lourd) de 35 mm de diamètre et d'une longueur égale à celle qui sépare les pieds des sourcils (troisième œil).**<http://www.dropshots.com/tongkattribuana><http://fr.youtube.com/watch?v=ctVPZowyUM>
10. **Champ 9: Travail avec des masques; le rituel du masque**Balinais (en bois) est la base de mon travail, comme je suis né à Bali avec ses tradition animiste-hindouiste-Balinaise, j'ajouterais (en mariage avec) le "technique tribuana". Avec des masques, des histoires qui seront racontées individuellement ou en groupe nous faisons des improvisations. Chaque participants doit amener ses propre masques.[http://picasaweb/google.com/tapasudana/MaskTribuana](http://picasaweb.google.com/tapasudana/MaskTribuana)  
[Topeng/spectacle de masque Balinaise à Paris 1980 à voir klick ici.](http://www.dropshots.com/topeng/spectacle_de_masque_Balinais_a_Paris_1980_a_voir_klick_ici)
11. **Champ 10: Travail avec l'instrument musical/percussion, chant ethnique.**
12. **Champ 11: Travail avec l'objet (accessoire)**, comme outils d'expression ou accessoire pour raconter une histoire. (Marionnette par exemple)
13. **Champ 12: Improvisation, création commune** qui en relation avec champ n° 13. Ce travail demande 3 étapes à respecter : comprendre bien les participants, création d'un langage commun et avoir un intérêt commun/ une histoire à servir, à nourrir ensemble, à honorer ensemble.[Quelques images dans internet...](http://www.dropshots.com/quelques_images_dans_internet...)
14. **Champ 13: Un travail dans le groupe et sur le groupe** : en se tournant vers le centre (l'essence) de l'intérêt commun du groupe, il faut savoir « la chose magique et mystérieuse qui nous lie ensemble » qui va donner naissance à l'histoire qui sera ensuite partagée publiquement. L'ouverture de travail en groupe commence par *la salutation au centre* en cercle, et la fermeture du travail aussi avec salutation, *salutation tribuana*, en cercle. Le « récit de l'histoire » concerne chacun de nous; en même temps les acteurs restent ouverts, éveillés, sincères, essentiels, donc simples et directs. Comprendre « théâtralement » est une action (avec ou sans accessoire) nourrie d'émotion et de compréhension. Un acteur qui dit « j'ai compris », doit capable de faire et de réaliser sa compréhension.
15. **Champ 14: Kéchak** : c'est à l'origine un chœur vocal de tous les villageois qui participent à ce rituel/danse/transe de Bali, sacrée, et a pour but d'éloigner les maladies contagieuses mortelles, les énergie négative/destructive, les catastrophes naturelle qui menacent de détruire la vie humaine, animale ou végétale. Actuellement à Bali ce "Kechak Dance" est "vendu" sous le nom "Monkey dance" avec Ramayana (partie Rama & Sita & Hanoman/the monkey), comme histoire, servie à des touristes pressés de voir les manifestation culturel/spectaculaire de la culture balinaise. Ce « chœur/ danse » permet aux acteurs de travailler sur la voix, des rythmes collectifs, la conscience et l'énergie du groupe. C'est un travail sur l'harmonisation, l'éveil de l'énergie cosmique du groupe, utilisé pour la guérison, pour le bonheur de la vie. exemple, voir : [Sanghyang Jaran dans you Tube](http://www.dropshots.com/sanghyang_jaran_dans_youtube)
16. **Champ 15:** Les acteurs **bougent,chantent**, racontent, **improvisent** sur des **Musiques Ethniques**, musique de différents pays à honorer.

17. **Champ 16: Bayu swara:c'est un travail sur les syllabes sacrées - le son – la voix personnelle** :Trouver, donner naissance à une syllabe chaque jour. Une syllabe correspond à un son et est composée d'une voyelle et d'une à quatre consonnes. De même que pour le totem, la progression du travail, de la composition, du son, se développe de telle manière que le travail/composition/son du premier jour donnera naissance à la syllabe du deuxième jour ; la réalité du deuxième jour donne naissance au troisième jour, etc.
18. **Champ 17: Méditer de courtes phrases cristalline** qui sont à considérer comme **le cristal de la pensée (qui chante comme un ruisseau)**, les fruits de la contemplation. Réfléchir et échanger des opinions, discuter en groupe, toutes ces activités sont le champ où la pensée peut être cultivée et entraînée afin de produire un langage théâtral commun.<http://picasaweb.google.com/tapasudana/l'ArbreParolesTreeofWisdomTribuana> **Les phrases de l'arbre Tribuana en anglais, pour voir, cliquer ici.** **les 30 paramètres pour un maître face à ses élèves, click ici svp.**
19. **CHAMP 18: Écouter des histoires** qui sont racontées par les participants ou par moi-même, qui donneront lieu ensuite à **des improvisations**. Un langage commun à explorer et à construire ensemble. Donner vie à une histoire consiste à trouver ensemble l'impulsion intérieure de l'histoire à l'intérieur de nous-mêmes, un travail où l'on expérimente le partage du cœur.
20. **Champ 19: Travail sur le « TOTEM TRIBUANA »**. Un totem est une composition matérielle qu'on développe en ajoutant chaque jour quelque chose à la composition ; il est présenté et visité le dernier jour du stage. Le totem peut être personnel ou collectif. Un totem peut trouver son origine et démarrer à partir d'un lieu ou d'une idée qui a besoin d'objets pour devenir une réalité physique/matérielle et pour manifester l'esprit qui l'habite.  
<http://picasaweb.google.com/tapasudana/TOTEMTRIBUANA>
21. **Champ 20:** Lorsque l'esprit du totem tribuana se concentre sur une feuille de papier, il devient une image, un dessin qui se construit au fil des jours en ajoutant quotidiennement une forme ou une ligne de couleur. C'est ce qu'on appelle : le **Disque Dur** de l'identité personnelle ou **Disquette.. le TriPass**.(tribuana passport).
22. **Champ 21: Une introduction au sens du rituel et du sacré**, en honorant les instruments de travail, l'espace de travail et l'environnement. Un lieu où vous travaillez (DO JO -en Japonais /MARGA PURA -en balinais) est considéré comme un lieu où l'on cultive une façon de vivre/un chemin de Vie/ une manière d'être. Chacun prend part à l'entretien et à la préparation du lieu pour la leçon suivante /le travail qui vient ; ceci développe le travail de groupe et le sens de la responsabilité.. **salutation tribuana au début et a la fin de séance de travail est une des voies de rituel.**
23. **Champ 22: Bayu Panah**, inspirer de Kyu Do, l'art de tire à l'arc de cérémonie japonais. Le rituel de préparation, le chemin pour arriver au but et le but final sont la même importance. Etre humble et noble, trouver le point zero du départ.<http://picasaweb.google.com/tapasudana/Kyudo>
24. **Champ 23 : Questionnaire Tribuana**, exprimer les contenu des Trois temps de la vie : le passé (héritage, acquis, expérience, éducation, formation, accident grave, des données caractéristique du corps, émotion/énergie, pensée - CV ) ; le présence (le travail pour vivre, situation actuelle, les choix sur les 25 champs à explorer) et l'avenir/futur (devenir ??, idéal, rêve, aimerais être, ..... le courage et la sincérité de dire l'avenir idéale). Le passée nous fait la présence, l'avenir attire le présence qui nous fait le travail à faire ..... avec joie, j'espère.
25. **Champ 24: Dialogue (Mekekawin)** C'est un moment de voyager dans un chemin personnel, Vous prenez/ choisissez le temps durant la pose (après midi ou soir) pour parler de votre intérêt personnel, recherche, travail, la vie, "problème" dans un esprit d'échange d'opinion/ horizon . Ou c'est possible aussi de travail en plus profondeur sur un des champs tribuana. Ou parler sur votre questionnaire et Tripass/disquette personnel. Une petite marche réflexive ensemble, une dialogue, avec comme repère: connaître les autre c'est une sagesse, connaître soi-même c'est illumination/ conscience élargir.
26. **Champ 25: Post note tribuana**, après le stage, partage des notes sur l'impression de travail vécu par mail, skype, ....
27. **Champs 26: Gerak nuraga / Olah nuraga/ Gerak Pranatman, ...ou la dance microcosmic personnel.** Ce travail de mouvement intérieur c'est de suivre l'impulsion interne profonde, le plus propre, pur, fine possible. Pour cela il nous nécessaire de faire une préparation comme : leçon n° 0: **PREP TRIBUANA**, (c'est méditation déguisé) pour trouver votre calme intérieur. Être végétarien est conseillé, pour mieux sonder et évoque votre divinité personnelle. Le temps de la nuit de 01h00-03h00 peut aussi mieux favorise la sérénité spirituel, si vous préférer.

Pour cadrer votre choix d'action/décision dans votre mouvement /méditation, parmi des millier de repaire, de branchement de voie/choix dans la vie, voici une référence importance dans la formation du caractère d'être humain, que la voie Tribuana a adopter, sont:

**LES CINQ SERMENTS / VŒUX /RESOLUTION / ENGAGEMENT / REGLES / CONDITIONS :**

- I. Respecter, accroître, cultiver sa nature, sa personnalité.
- II. Être sincère, honnête, direct, claire et essentielle.
- III. Honorer sa connaissance, son travail /sa profession.
- IV. Être en harmonie avec le monde, l'entourage.
- V. Maîtrise de soi

Ces 5 serments, sont inspiré par les 5 serment de [5 serment du PGB Bangau Putih de Bogor, Fondée par Maître/Suhu: Subur Rahardja, en 1952](#) , [Silat White Crane \(in English\)](#) , [pour pratiquer Silat de la Grue Blanche d'INDONESIA en France, klick ici, un des site.](#)

*Selon ma dernière conversation avec Andyan Rahardja, à Paris, Hotel Kepler le Samedi 4 janvier 2014, il m'a dit que ce serment a été livré pour la première fois par Suhu Subur Rahardja en répondant des questions de W.S.Rendra en 1971-72, ... et ce serments se transmet à Suhu Subur Rahardja, de Lim Kim Bouw (oncle et maître de Suhu Subur Rahardja), de Gusti Agung Gede Djelantik Baliwangsa (maître Silat et Roi de Karangasem & West Lombok, jadis, avant 1907....)*

Il est impossible de pratiquer tous les 27 champs d'exploration en profondeur dans un temps réduit, durant 5 jour stage résidentiel, mais on peut visiter pour « goûter », aussi choisir ensemble vos préférences durant le stage. Pour cultiver le travail en continuité, il est utile d'avoir avec soit : des instruments pour faire des notes, ordinateur, note-book/papier, clef USB, appareille photo , vidéo, noter dans le corps (pratiquer des exercices tribuana = exercice avec texte, en musique dans le mouvement).

Si le théâtre est le « diamant de la vie », son but devrait être de cristalliser l'expérience/ histoire/réalité en expression, en éveillant et cultivant l'expression des « trois mondes » (corps, émotions, pensée), en suivant la voie de l'harmonie avec la nature et en s'adaptant aux besoins de l'espace, du temps et de l'environnement/l'entourage/la situation.

Un acteur (Tri Buana) doit être en bonne santé, dans ces trois mondes, ouvert et prêt-à-suivre (en service, être serviteur), équilibré et sensible, afin d'être capable d'animer (avec "dévotion") l'histoire (masque, accessoire qui l'anime) et de l'offrir au public qui est venu pour partager le récit authentique de l'histoire de l'être( ou de son être).

Le but est loin (ou près), la voie est long mais va, va-s-y, vache (dit le fermière a sa vache), patience, avec le temps et persévérance l'herbe deviendra du lait. Hmmm, comment? labourer, ruminer, travailler, contempler .... Bon voyage, la joie du commencement est la moitié de l'œuvre.

*Brahman signifie l'Être suprême impérissable. Le domaine du Soi est l'essence libre et parfaitement claire de tout être. « Agir » signifie être sur la voie de la manifestation du processus créatif qui conduit l'être à l'existence. .( Inspiré par la Bhagavad Gita, chant VIII, 3)*

**[Bhagavad Gita, pour écouter les 18 chapitres cliquer ici SVP.](#)**

Tapa Sudana, Montreuil, mis à jour le 10 janvier 2014, 21h12

[tribuana@wanadoo.fr](mailto:tribuana@wanadoo.fr)

00 33 6 1719 6888

CV tapasudana Chronologique : <http://tapasudana.blogspot.fr/2010/03/tapa-sudana-cv-chronologique-2000.html>

**[Un autre texte des trois mondes de Tapa Sudana, et son un bref CV 2005](#)**  
**[blog en Anglais de Tapa Sudana](#)**  
**[CHAMPA TRIBUANA](#)**

*dans un esprit de champs de partage, Tapa Sudana vous propose (gratuitement, vous ne payer qu'avec votre présence) le travail de Tongkat et Tai Chi Tribuana, un matin au beau temps de printemps et d'été, dans un petit parc à Montreuil. voir [ce lien](#) svp.*

**UN STAGE Théâtral de Tapa Sudana et Mas Soegeng organiser par [theatre Organic](#) du 3 - 13 mars 2009 à Paris, voir aussi svp [ce lien](#) .**