

# Le Sentiment du Geste



## L'essence du mouvement primordial

Quelle est l'origine d'un geste ? Par quelle inspiration le mouvement naît-il ?  
A quelle source les anciens Taoïstes ont-ils puisé leurs premières inspirations ?  
Comment les postures originelles sont-elles apparues ? Du sentiment du geste  
à la posture, le wutao mène une enquête intérieure...

par Pol Charoy et Imanou Risselard  
photos : Jean-Marc Lefèvre

**D**ans nos pratiques, il est souvent difficile de retrouver la source qui a inspiré un ancêtre taoïste. Savoir ce qui l'a poussé à juxtaposer tel ou tel mouvement plutôt que tel autre, ayant tel ou tel effet, à la fois sur notre corps de chair et notre corps d'esprit. Et pourtant, c'est bien de cela qu'il s'agit, retrouver l'origine, l'état qui précède le geste, sans quoi nous nous contentons de reproduire une copie de l'image d'une inspiration.

### Suivre les traces de l'inspiration

Pour nous en Wutao, être fidèle à la tradition, c'est suivre les traces de l'inspiration de nos ancêtres et nous hisser jusqu'à la source pour «tomber» dans le sentiment du geste, comme on «tombe amoureux», ou bien encore, comme le disent nos voisins canadiens, pour «rentrer en amour». Alors rentrons en nous, pour ressentir la présence de cette source d'où naissent nos gestes, sans aucune préméditation, et sans les «fabriquer».

Comme nous n'apprenons pas à notre cœur de battre, l'origine du geste a ce même naturel et cette même nécessité pour l'épanouissement de l'âme de notre corps. Nous nous devons de retrouver ce quelque chose de naturel, comme respirer, aimer, se recueillir, se protéger, rentrer en ex-tase ou en in-tase<sup>(1)</sup>. Dans un moment de bonheur et de félicité par exemple, l'état, le ressenti, le sentiment, amène le corps à s'ouvrir tout naturellement. Il s'accompagne d'un sentiment de vulnérabilité lié à l'exposition de tout le devant fragile de notre corps (yin). C'est cet espace doux et

tendre qui se prépare pour accueillir quelqu'un dans ses bras, l'amant, l'enfant ou l'ami.

Imaginons-nous retrouver cette sensation un soir de contemplation d'une pleine lune où tout notre être s'ouvrirait aux mystères du monde. Imaginons-nous entrer en résonance avec de lointains ancêtres qui un soir de pleine lune avaient eux-mêmes créé, à partir du sentiment ressenti devant le mystère engendré par cet astre, les premiers gestes d'interrogation, de recueillement, de prière, ou de communion.

Ou bien à l'inverse, dans un moment de douleur, de peur ou de tristesse, ou tout simplement devant l'une des manifestations impressionnantes de la nature, telle une tempête ou un orage, notre corps naturellement s'enroulant sur lui-même, déployant l'énergie du dos (yang) comme pour s'envelopper et se protéger. Un peu comme si nous nous enroulions dans une couverture — nos maisons ne sont-elles pas le prolongement de ce besoin primordial ? —.

**Retrouver  
l'origine,  
l'état qui  
précède le  
geste.**

### De l'ex-tase à l'in-tase

Pour illustrer nos propos, prenons l'exemple de deux mouvements primordiaux<sup>(2)</sup> : l'ex-tase, et sa posture d'ouverture (ci-contre : premier mouvement à gauche), et l'in-tase, et sa posture de recueillement (dernier mouvement). Au lieu de fabriquer la posture et de «s'en-posturer» dans une imitation, nous devrions plutôt nous inspirer tout simplement de la sensation d'être aimé. Ah, se retrouver et «tomber» dans les bras l'un de l'autre ! Sous l'influence de



Imanou,  
de l'ex-tase  
à l'in-tase.

tout cet amour, notre corporalité<sup>(3)</sup> s'ouvre tout naturellement (phase yin d'ex-tase). Puis après ce temps d'ouverture et de vulnérabilité, une mutation s'opère, l'élan d'amour se transforme en un élan plus maternel et protecteur (phase yang d'in-tase) pour entourer de nos bras l'être aimé. Simple non ? Il suffit dès lors de se laisser glisser, de rentrer dans l'état originel à la posture, pour «tomber» dans celle-ci. Et plus de soucis de placement, la posture ne peut qu'être juste —à condition toutefois d'avoir suffisamment conscientisé et transformé sa cuirasse corporelle en l'ayant fluidifiée, à l'image de la glace fondant sur le feu d'observance du *shen*<sup>(4)</sup>—.

### Maintenir l'état et non la posture

Une fois placé, il nous suffit alors de maintenir cet état, et non la posture, pour que l'énergie circule là où il est nécessaire. Pour qu'elle remplisse un vide ou qu'elle régule un excès d'énergie. Alors il y aura toujours, comme par miracle, une harmonisation de notre être, mais attention, à condition que notre outil de mesure pour maintenir la posture — ou la répétition d'une séquence de mouvements — soit capable de conserver l'état-source de notre geste. Il n'est plus question ici de se réfugier dans un minutage du temps de pratique ou de chercher à battre des records. Maintenir ma posture bien sûr, mais tant que je ne compte pas ! Tant que je suis dans un état de conscience où le temps de l'horloge, des secondes, des minutes et des heures ne hache plus ma vie et ma conscience. Le temps qui s'écoule en moi ressemble alors à celui d'une fleur qui s'ouvre, ou au temps qui passe dans les yeux des êtres aimants... ■

### NOTES :

<sup>(1)</sup> L'in-tase est une ex-tase intérieure et non une sortie de soi extatique.

<sup>(2)</sup> Mouvements primordiaux : en wutao, nous considérons qu'il existe un état qui précède le mouvement. Le mouvement ne naît pas d'un phénomène mentalo-cablot-tendino-énergético-mécanico-bidule (!). Il n'est pas seulement bio-mécanique, il est tout simplement bio-sentiment. Et c'est seulement à partir de cet état primordial que le mouvement énergétique peut prendre naissance et l'apprentissage académique s'exercer, sinon on risque de dresser le corps dans le moule d'une vision mentale du geste. Cette exploration de l'état et de ce mouvement primordial se vit dans les silences respiratoires, mais là, c'est une autre histoire que nous vous conterons sûrement dans un prochain numéro de Génération Tao.

<sup>(3)</sup> Corporalité : terme désignant le corps dans l'expression de sa globalité, à la fois corps physique, mais relationnel et spirituel. Dans le mouvement, il est dont nous habitons notre corps.

<sup>(4)</sup> Shen : en bio-énergie taoïste, le *shen* désigne l'«esprit», à ne pas confondre avec le «men

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

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 25 : Balayer les nuages de la contrariété P. 4

- Gtao n° 26 : Souplesse ou laxité, il faut choisir... P.

- Gtao n° 27 : Quand nos diaphragmes dansent... P. 36

- Gtao n° 28 : Des arcs célestes aux voûtes vertébrales