

L'art de la présence

une poésie du mouvement

TEXTE DE FRÉDÉRIC VOLLE · ÉCOLE MOUVEMENT ET FLUIDITÉ



C'est au fur et à mesure de mon expérience d'enseignement du Mouvement, notamment dans le domaine du Qi Gong et de l'Aïkido, qu'il m'est apparu nécessaire de cultiver l'art de la Présence. Ma rencontre avec le Tantrisme shivaïte et la méditation m'ont aussi confirmé l'intérêt des pratiques de pleine conscience et de leur application à la fois dans notre quotidien et dans le domaine professionnel d'enseignement du mouvement qu'il soit martial ou dansé.

En effet ces apprentissages permettent de développer une approche extrêmement précise et profonde des mouvements de vie.



Shiva Nataraja — la danse cosmique du mouvement, au cœur du tantrisme shivaïte.

I L'art de la présence

Revenir au corps c'est revenir à Soi, ou au Soi, à sa nature fondamentale.

Grâce à des personnes comme Frédéric Lenoir, Christophe André, ou encore Mathieu Ricard, le principe de pleine conscience, du « Ici et maintenant », du moment présent se diffuse en Occident. Mais la pleine conscience, si elle reste un principe purement intellectuel ou philosophique, ne suffit pas si elle n'est pas reliée au corps. L'union corps et esprit est vitale et peut devenir concrète.

Je reviens au corps, le cerveau devient silencieux, je me relie aux sensations, un état de pure présence. Pas de méditation dans une grotte lointaine, je fais corps avec la réalité, ce ludique terrain d'expérience où pas à pas je vais libérer le flux de ma vie grâce à la qualité et à l'intensité de la sensorialité.

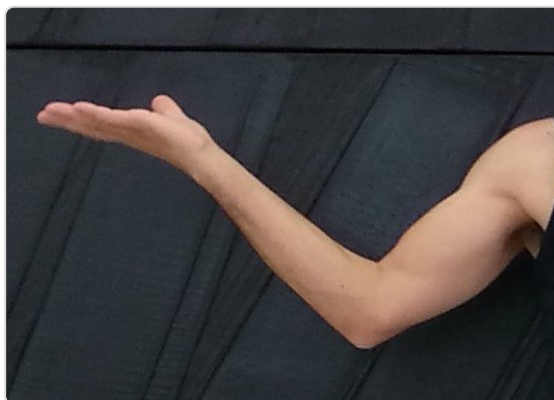
Cette approche est à la fois un art de vivre et une voie de sagesse particulièrement développés dans le tantrisme shivaïte.

Dans les pratiques corporelles liées au mouvement, dans le Qi Gong notamment comme dans notre vie quotidienne, la lenteur est particulièrement intéressante car nous allons prendre le temps de sentir ce qui se passe dans notre corps, de localiser nos intentions de façon précise. Nous nous reconnectons ainsi à nous-mêmes, nous revenons à la respiration qui se synchronise naturellement au mouvement.

II Sensorialité

Dans le quotidien je suis totalement attentif à ce que je fais.

Prendre son petit déjeuner le matin en savourant le son de l'eau frémissante dans la bouilloire. La verser avec bonheur et attention dans la théière. L'eau qui coule. La saveur du temps d'infusion. S'installer dans sa chaise. La rondeur du bol en terre dans le creux des mains, l'odeur et le fumet du thé caressent mes narines. Bol soulevé vers ma bouche, mes lèvres légèrement ouvertes qui rencontrent le bord minéral granuleux, la céramique qui s'incline : sensation du liquide, goût de l'herbe fraîche dans le palais, chaleur dans le gosier qui se diffuse à l'intérieur de mon corps.



Le geste, entre présence et sensation.

Ainsi jour après jour je retrouve la douceur et l'agilité du corps. Je marche, pas à pas, je suis attentif au choc du pied sur le sol. Je modifie ce contact, je prends l'habitude de déposer le pied moelleusement sur le sol, de laisser la cheville se dérouler.

J'habite mon corps, j'écoute sa bienveillance, son impétuosité. Ressentir. Courir. Regarder. Glisser sur les trottoirs, sentir le frôlement des passants. S'oublier au chatolement du soleil. Danser. S'immerger, boire goulûment l'eau de la rivière. Laisser son corps s'ouvrir, grandir, ma respiration devenir aussi vaste que l'espace. Se déployer.

III Relation avec la Nature

Échangeons le flot de nos pensées contre un brin de nature. Ce petit brin de nature est infiniment plus puissant.

S'immerger dans le vert. Accompagner le vol de l'oiseau dans sa légèreté, totalement uni avec son mouvement dans le ciel, soulevé par le vent, emporté. Toucher le tronc de l'arbre, sentir les aspérités de son écorce, l'odeur humide de l'humus, être surpris par le bruissement si doux et vivant de ses feuilles. Sentir la chaleur du soleil sur ma peau. Croiser les couleurs du ciel infini, des fleurs émouvantes.

Dans cette relation profonde, le mouvement de la nature inspire celui de notre corps et l'emplit d'une poésie qui s'inscrit profondément dans notre façon de vivre.

Chez les taoïstes, pour Lao Tseu, cette union avec l'univers conduit l'être humain à être en harmonie avec la nature dont il accepte la dimension non contrôlable, en suivant le cours naturel et parfois chaotique des choses, en étant dans la présence à la réalité. Pour lui Homme et Nature ne font qu'un alors que le monde dit moderne se positionne en dominant par rapport à la nature : il veut la maîtriser, l'asservir car il a peur de la subir, aussi il ne peut la respecter.

*« Prenez de l'eau,
la lune est dans votre main.
Tenez une fleur,
vos vêtements sont parfumés »*

POÈME ANONYME ZEN

IV Respirer

La respiration est un support à la présence ; un corps qui respire ressent la plénitude intérieure et la relation à l'espace.

En relâchant le corps et l'esprit je libère la respiration, et vice-versa. Cultiver et apprivoiser le souffle est vital : comme dans le hatha yoga, la respiration et le corps vont retrouver leur amplitude, et nous notre quiétude fondamentale.

Pour les Grecs, la respiration créait le lien entre le corps et l'esprit. Pour les sages indiens ou taoïstes, la qualité de notre alimentation et de notre respiration sont essentielles et assurent la qualité de notre énergie. Elle favorise notre tonus, régule notre circulation sanguine, notre système nerveux et aussi nos émotions.

Et ainsi la qualité d'un mouvement se fait par son harmonisation avec le souffle. Les enchaînements réalisés avec une respiration spontanée vont faciliter l'ancrage et la puissance, alors que ceux où la respiration est hasardeuse vont être coupés de l'intention créatrice.

Chez Graham, la phase d'inspiration ou release est ainsi préparée à l'expir par cet allongement extrême de la colonne vertébrale :

Tant d'énergie pour un mouvement aussi mince. Une telle intensité concentrée : je la perçois à la base du coccyx, elle grimpe de part et d'autre des vertèbres, provoquant de l'air entre chacune, elle dynamise la nuque et soutient le regard vers le haut dans le prolongement de cette verticale en forme de courbe tendue à l'extrême. Arc bandé du corps à la limite de la rupture.

FRANÇOIS CHAIGNAUD, DANSEUR ET CHORÉGRAPHE — ENTRETIEN RECUEILLI PAR ODILE ROUQUET, FILM « RESPIRATION EN MOUVEMENT »

L'expiration crée ainsi l'élan pour l'inspiration ; les phases d'expir et d'inspir s'interconnectent pour devenir de la danse.

V Sagesse, ressourcement et méditation

En revenant à la conscience corporelle nous développons notre état de présence à nous-mêmes et au monde. Ainsi nous nous relions à notre nature profonde, et donc à notre sagesse fondamentale.

La nécessité de revenir à soi devient une évidence, comme les temps de ressourcement ou de méditation.

Submergé par les sollicitations, une pause s'impose. Éclat soudain de lucidité, je réalise que je ne suis pas indispensable au monde. Jour après jour j'apprivoise le retour à l'intérieur. Quand je suis entraîné par le torrent, je me ressaisis, je prends fermement la berge de ma main et je me hisse dans le silence gourmand. Je respire. Le monde peut s'agiter, je me délecte de cet espace immense et paisible.

Chez moi je peux dédier un espace à ce temps de retour à Soi. J'y dépose une bougie, une fleur, un objet qui inspire le recueillement. Et là, régulièrement, je m'assieds, je prends soin de moi.

La méditation consiste à être conscient de chaque pensée, de chaque sentiment : à ne jamais les juger en bien ou en mal, mais à les observer et à se mouvoir avec eux. En cet état d'observation, on commence à comprendre tout le mouvement du penser et du sentir. De cette lucidité naît le silence.

J. KRISHNAMURTI — « SE LIBÉRER DU CONNU », LE LIVRE DE POCHE

VI Gestes poétiques

Que ce soit dans les actes les plus simples de notre vie quotidienne ou dans les pratiques professionnelles des danseurs, chorégraphes, pratiquants d'arts martiaux, la présence aux sensations ouvre un univers plus vaste.

Pour les professionnels du mouvement, cet apprentissage de la profondeur par l'utilisation de pratiques somatiques va transformer leur relation au corps, leur donner de la dimension, de l'inspiration. Les gestes ne seront plus vides mais pleins de leurs sensations, de leurs émotions, et ils le feront ainsi ressentir à leurs élèves ou à leur public.

Nous dépassons les formes pour entrer dans le plaisir que procurent les sensations du mouvement. Quand nous devenons fluides, à certains moments apparaissent des « états de grâce ». L'harmonie et la joie que nous ressentons s'expriment dans la beauté du mouvement, qui prend ainsi une dimension artistique. Et c'est aussi le cas dans notre quotidien. Si nous marchons, si nous mangeons en présence, c'est tout un univers de perceptions qui s'ouvre. Les moindres moments de notre vie deviennent source de réjouissances.

Dans le Qi Gong, par exemple, enchaînements de mouvements naturels et souples, respiration, méditation, visualisations nous amènent à cultiver notre conscience corporelle. Une pratique qui nous ouvre à nous-mêmes et au monde.

J'ai appris qu'écouter le corps a bien plus de sens que de lui dicter ce qu'il doit faire. Danser peut conférer un sens aigu de la pureté, de l'explosivité et de la délicatesse, tout en nous permettant d'aller bien au-delà de nos limites.

OHAD NAHARIN — BATSHEVA DANCE COMPANY, FESTIVAL MONTPELLIER DANSE

