

Eveiller *l'âme du corps*

« La méditation en mouvement. »

propos recueillis par Sandrine Toutard

A la méditation est souvent associée la pratique d'une posture immobile. Comment alors emmener l'état méditatif dans le mouvement, mes actions quotidiennes et sociales ?

GTao : A votre avis, méditer peut-il changer le monde ?

Pol : Je me demande d'abord : méditer a-t-il changé le monde ? Nous avons en effet le sentiment que les retraites méditatives, depuis des siècles et des siècles qu'elles ont lieu à travers le monde, ne l'ont pas profondément changé. La qualité de la pratique n'est pas nécessairement remise en cause, mais la pratique n'a pas de notre point de vue imprégné suffisamment encore le tissu social. Peut-être parce qu'elle demeure encore souvent confinée dans des alcôves, des temples, ou associée à un exotisme asiatique spirituel. Alors, méditer peut-il changer le monde ? Oui, mais peut-être devons-nous multiplier nos manières de méditer et continuer à explorer d'autres voies méditatives.

GTao : Lesquelles ?

Pol : Pour nous, amoureux et experts dans l'art du mouvement, la méditation — entre autres — nous a permis de toucher l'état méditatif. Et c'est cet état que nous avons voulu transporter dans le mouvement. Parce que si nous nous coupons de cet état : en marchant, en dansant, ou en bougeant de quelque manière que ce soit, alors nous nous coupons d'une conscience globale avec ce monde. Et je peux vous assurer que cela se voit dans le mouvement. Il devient parti-

tionné, dénué de profondeur et de liens avec les forces cosmo-telluriques. Comme l'a décrit le zen, et plus tard l'a repris Osho Rajneesh, la posture de méditation n'est donc qu'une première étape pour toucher un état particulier de conscience dont je cherche ensuite à imprégner tout mon quotidien. Les marches méditatives représentent un premier pas vers le mouvement. Avec Imanou, nous avons exploré cet état en le contactant dans des postures immobiles qui tranquillement mutaient en mouvements très simples... qui progressivement pouvaient atteindre une virtuosité... une évolution et une complexité de plus en plus importante sans jamais perdre le lien. Et plus nous entrons dans le mouvement et la pratique avec cette profonde conscience, et plus nos actions dans le monde devenaient consistantes, comme par exemple la création il y a neuf ans du magazine Génération Tao dans des conditions que notre entourage nous disait très difficiles. Nous sommes donc convaincus qu'il est nécessaire de transporter cet état dans nos actions. Autrement dit, quand je sors du dojo après avoir médité, ce moment doit imprégner mes choix de vie et mes implications dans le tissu social.

GTao : Mais pourquoi cela semble-t-il si difficile ?

Pol : La rencontre avec l'autre, le monde, et le monde « personnalisé » par : mon frère, ma sœur, mon voisin... peut me faire perdre cet état. Car parfois, tout simplement par fraternité humaine, je m'accorde à la vibration de l'autre. Pour cultiver cet état dans la relation à l'autre, il existe heureusement des exercices de contact comme le tui shou, l'aïkido ou la danse contact. Les deux partenaires se rencontrent alors dans une démarche harmonieuse ou dans une situation d'agression. Dans le second cas, je cherche à répondre à cette

photo : Jean-Marc Lefèvre



PORTRAIT

Pol Charoy et Imanou animent les « Ateliers de l'Eveil » avant de fonder ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils créent en 2000 la discipline du Wutao. Ils ont aujourd'hui élaboré toute une gamme d'outils initiatiques pour « éveiller l'âme du corps » qu'ils ont regroupés sous le terme de Trans-analyse. Ils sont également à l'origine de la création du Centre Contemporain d'Arts Corporels Génération Tao.

agression en gardant toute ma qualité. D'une part, cela signifie que je suis capable d'emmener dans le mouvement un état méditatif, et que d'autre part je suis capable de le conserver, quelle que soit ma rencontre avec l'autre, l'état de l'autre, et par extension, l'état du monde.

Imanou : Nous avons beaucoup pratiqué les postures immobiles, notamment en Qi Gong. Tous les experts en ont sans doute fait l'expérience pour eux-mêmes et leurs élèves, et ont pu tout comme nous en sentir les écueils. L'immobilité répétée et prolongée stimule un regard dont l'ornière est de se tourner constamment vers soi au point de s'enliser, voire de se couper du lien avec l'environnement humain. Il y a donc toujours le danger d'une coupure qui s'inscrit contre notre nature et qui isole de l'autre, avec le risque de créer, ou de renforcer une forme d'inhibition et d'autisme vécue confortablement dans les coulisses d'un temple ou dans les bras d'une école spirituelle. Prenons l'exemple d'une personne qui est restée très longtemps à méditer dans un monastère, c'est-à-dire un cadre « privilégié » pour la pratique. Pour beaucoup, retourner à la vie de tous les jours bousculera tout ce qu'ils auront mis en place pour se positionner et se pacifier, surtout s'ils souhaitent rester en accord avec les principes de vie profonds auxquels ils auront eu accès : d'ordre écologique, humain, spirituel... en s'intégrant à une réalité sociale, économique et politique : un métier, des amours... Nombreux encore aujourd'hui sont les méditants qui dans leur for intérieur aimeraient voir tout le monde « rentrer dans le rang ». Cette perspective nous amène à la vision d'un futur absurde où nous verrions le monde entier « entrer dans les ordres » ! Ainsi les méditants se retrouveraient intégrés au reste du monde ! Or il nous semble que la logique voudrait plutôt que le temple finisse par descendre dans la rue plutôt que d'espérer que toute la rue entre dans le temple. Autrement dit, il est bien sûr important de pouvoir se pacifier dans un premier temps, mais pour pouvoir dans un deuxième temps, agir de manière adéquate,

Le corps recèle déjà cet état méditatif.

équilibrée, et juste à travers le tissu social.

Gtao : Connaissez-vous quelqu'un qui puisse illustrer cet exemple ?

Pol : Dans le zen, nous aimons la démarche de Bernie Glassman et des Peacemakers, les « faiseurs de paix », qui « actent le zen » dans des lieux chargés d'une mémoire difficile, comme Auschwitz où sont organisés des sesshins. Ou dans la rue avec les SDF, les gens dans la misère. Suis-je capable alors de garder cet état ? De le faire rayonner, de le communier...

Imanou : ...Ou est-ce que je me cache ? Et si dans l'état méditatif nous ne sommes plus coupés, que reste-t-il quand nous ouvrons les yeux ? Est-ce que cela perdure ? Comment puis-je garder cet état ? Hors d'une posture particulière, les yeux fermés. Hors d'un environnement privilégié, ritualisé... qui quelque part peut fausser le chemin. C'est pour que toutes ces questions ne restent pas en suspens qu'il est nécessaire à mon avis d'emmener à un moment ou à un autre la méditation dans le mouvement individuel puis collectif.

Gtao : D'où vient cette notion de méditation en mouvement ?

Pol : Nous avons parlé du zen précédemment. Et il nous semble que c'est ce que disent réellement les enseignements sur la méditation.

Imanou : Le corps ne doit pas rester un simple véhicule que j'utilise et que je consomme, quelle qu'en soit la forme plus ou moins subtile : méditation, arts martiaux, sports... où je dilapide ma vie à faire des choses et des choses alors qu'il existe en nous quelque chose qui nous semble essentiel : si je touche cet état méditatif dans ce corps, c'est que ce corps recèle déjà cet état méditatif !

Pol : C'est pourquoi nous avons développé en Wutao cette notion : d'« éveiller l'âme du corps ». Elle définit pour nous la nécessité de rendre notre chair sensible au sacré afin que l'âme puisse s'y répandre, s'y installer confortablement, rayon-

ner, et résonner du dedans. C'est cet aspect initiatique que nous avons voulu essentiellement développer dans le Wutao et qui existe bien sûr originellement dans les pratiques taoïstes !

Imanou : Oui, nous n'avons rien inventé, mais seulement retrouvé. C'est une démarche personnelle que de choisir l'éveil en mouvement. Mais attention ! Dans cette démarche aussi, il peut exister une polarité autistique. Il faut donc toujours rester vigilant.

Pol : C'est pourquoi nous insistons sur l'idée d'une posture immobile vibrante et vivante.

Gtao : Qu'est-ce que la posture immobile vivante ?

Imanou : L'immobilité ne peut qu'être apparente puisque notre organisme est toujours en mouvement : physiologique, émotionnel ou mental (la circulation de la lymphe, du sang, des sentiments, des pensées etc.). C'est une alchimie perpétuelle qui ne peut s'arrêter. Pourquoi d'ailleurs voudrions-nous nous entêter à arrêter ce mouvement de vie ? Pour nous figer dans l'image que nous nous faisons d'un être spirituel !

Pol : Je crois aussi que ces états méditatifs que nous recherchons âprement sont peut-être le paradis perdu, parce que ces états-là, pour certains peuples primordiaux, n'ont pas besoin d'être travaillés. J'ai rencontré en Centre-Afrique des tribus pygmées. Pour elles, pas besoin de se mettre en posture, ni de ritualiser. Elles étaient tellement imprégnées de la globalité qu'un jour, j'ai vu et entendu un homme en train de travailler une pièce de bois, relever la tête, et dire : « Il nous faut nous préparer, les éléphants arrivent dans cinq jours ! ». Et puis se remettre à son ouvrage comme si de rien n'était... Et les éléphants sont arrivés ! Mais voilà, nous nous sommes coupés de cette essence et de cette conscience de la nature. Et nous voilà à remettre tout cela en place aux quatre coins de la planète et à pratiquer différentes formes d'approche de la méditation dans l'espoir de retrouver le lien avec l'immuable et la globalité... En un mot peut-être, le paradis ! ■