

Rencontre au cœur d'une Voie

L'âme de la pratique

par Cécile Bercegeay



Cécile Bercegeay par Imanou.

J'ai découvert un trésor inestimable en cheminant depuis 10 ans sur les sentiers du mouvement, un joyau de la vie, qui pour l'être humain se traduit par la capacité à faire battre son cœur dans la vibration de l'Amour. Un sentiment d'amour inconditionnel, instinctif, dénué d'intérêt ou de dépendance. Quel bonheur! Et quel changement! Le fruit mûr d'un cheminement sincère qui sème une nouvelle graine, un nouveau commencement...

Le jour où l'expérience s'est produite, j'ai accédé à un espace immense, comme si mon cœur n'avait plus de frontières. Je pouvais voir et enfin ressentir si finement l'âme de ma pratique, son origine, ce qui l'avait créée et pourquoi elle était faite. Ainsi, je revoyais tous ces moments vécus corporellement, qui touchaient si profondément mon être et ma psyché afin de défaire et défaire encore toutes ces habitudes, ces restrictions et ces impossibilités à aimer pleinement et sereinement. Ce jour-là, j'ai rencontré mes enseignants, et en même temps et si simplement, l'essence du geste: la pureté du cœur, cette quintessence que j'avais reconnue la première fois sans avoir pu la nommer lors de ma première rencontre avec le mouvement.

Au cours de cette connexion avec moi-même, traversée de cette énergie si amoureuse, mes larmes coulaient... J'avais « tombé les armes », mon intérieur bougeait. Comme si ma vieille cuirasse cédaît la place à cette nouvelle

vibration et me permettait enfin de capter le véritable sens de ma pratique; sens que je présentais si souvent et que je désirais si ardemment, sans pouvoir le vivre, emprisonnée au commencement de ma quête, dans mes tourments et mes contrariétés. Comme un cadeau, je sentais la grâce de cette ouverture me rapprocher du vivant, et de ces personnes qui aiment vraiment.

Comme les plus beaux écrits le racontent, cette énergie d'amour qui donne et qui reçoit sans cesse, à l'image d'un Yin-Yang amoureux, procure une paix profonde et un souffle nouveau. Pourtant, force est de constater que cet état de vulnérabilité et de sensibilité n'est a priori pas le mieux adapté à notre société! Bien souvent,

**L'essence
du geste,
la pureté
du cœur.**

lorsque vient le moment de la relation à l'autre dans un quotidien un peu pressé, le cœur n'est pas épargné. Il n'est pas étonnant alors que l'on ait choisi de le fermer pour ne plus souffrir.

Je pressens néanmoins possible et surtout incontournable, le fait de pouvoir encore évoluer vers une « adaptitude » à vivre le cœur ouvert, au cœur de la « mix-cité ».

Qu'elle soit voie martiale ou artistique, la forme n'est qu'un moyen, une trace pour parvenir à ce trésor d'humanité qui nous relie à Tout et au Tout. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



PORTRAIT

Formée au mouvement par Pól Charoy & Imanou Risselard, les créateurs du Wutao®, qu'elle rencontre en 1999. Elle enseigne le Wutao aujourd'hui en cours réguliers à Paris et en stage dans toute la France. Ses autres spécialités sont le Wutao Sol et le Stretching-dansé®.