



L'essence d'une véritable écologie corporelle passe par la reconnaissance et le réveil en chacun de nous de toutes les étapes de notre évolution et de l'évolution de la vie. Visite au cœur de notre humaine animalité...

Arnaud Mattlinger.

photo : Jean-Marc Lefèvre

Réveiller notre « *animalité* »

Frayer le naturel vers notre épanouissement

par Arnaud Mattlinger

Respирer, bouger, danser, activer le souffle, la transe, me laisser porter par mon animalité. Jouer de liberté, de mouvement, de découverte de nouvelles sensations, m'émerveiller. Célébrer la création en moi, défaire les habitudes, dépasser ma pensée par le corps, pour frayer le naturel vers l'épanouissement. Il faut du mouvement à la pensée dirait Bergson.

Et si les arts corporels, en éveillant notre animalité, étaient une voie d'évolution ?

Réveiller notre « humaine animalité »

Dans les sociétés modernes, l'Homme se donne une place à part, à l'écart de la nature et du monde. C'est ainsi que l'on trouve dans les dictionnaires que l'animalité est opposée à

l'humanité et à la spiritualité. Alors que Darwin nous replace dans le règne animal, nous ne pouvons envisager notre humanité si nous n'acceptons pas pleinement notre animalité.

La culture de l'homme blanc, que j'ai reçue en héritage, est majoritairement nourrie de christianisme et de cartésianisme. La scission entre l'homme et la nature est une des caractéristiques de cette culture. Elle a notamment deux sources qui sont les légendes bibliques de la création divine et le « cogito ergo sum ». La Génèse postule une création de l'homme à part du reste de la nature, le 5ème jour. Descartes quant à lui, a ouvert la voie de la vision mécaniste du corps, réduisant pour beaucoup l'esprit (souffle) à la pensée. C'est occulter que la pensée se nourrit de sensations, de perceptions. Ainsi, la nature non ressentie, considérée comme inerte, est devenue un objet de l'homme moderne, du « ça »*. Encore aujourd'hui, la pensée écologique en nommant l'environnement, le maintient extérieur à nous, et ce, malgré tous les efforts pour justement remettre la nature au cœur de nos vies (urbaines). Il y a une différenciation, une scission entre l'Homme et le reste. L'homme moderne s'est coupé de sa nature, l'esprit devenu raison n'a plus de sensations. Cette séparation homme/nature et pensée/corps revue par un œil taoïste est une voie d'exploration. La vision taoïste distingue l'esprit subtil et le corps matière, mais les garde unis au sein du yin-yang. Ainsi corps et esprit se mobilisent l'un l'autre et deviennent l'un

l'autre. Pour retrouver cela en nous, il est nécessaire de considérer et de pratiquer une forme d'écologie corporelle qui permet de réintégrer la matière et l'éther, l'espace extérieur (environnant) à l'espace intérieur, et vice-versa. Fusionner, unifier ces deux dimensions de l'être. Il est nécessaire de reprendre contact avec le souffle vital en nous, d'éveiller l'âme de notre chair, notre animalité.

**Plonger
dans un état
de présence.**

Ne pas « faire l'animal ».

Oui, l'homme fait partie du règne animal. Il a ses particularités et son animalité lui est propre. Chercher son animalité en faisant l'animal, ce serait encore rester au bord, à l'extérieur de ce qui vit en nous et qui peut nous éveiller. Ce serait renforcer notre cuirasse d'animal intellectuel, accentuer la séparation morbide avec la nature. Je ne vous parle pas non plus des formes codifiées que l'on retrouve dans les arts martiaux ou dans le Qi Gong (tigre, singe, grue, etc.). Il s'agit plutôt de plonger dans un état de présence où notre cuirasse mentale laisse la place à la sensation. Mettre nos sens en alerte, « écouter » ce qui est là, à la façon des arts internes, de façon à pouvoir le grandir et jouer avec. Mais il ne s'agit pas uniquement d'énergétique. Physiologiquement, l'animalité se définit par la respiration, la voix, la sensation de nos appuis et tout ce qui permet les déplacements. Il s'agit de solliciter le souffle, les muscles et les tendons, les fascias et tous les principes d'un corps vécu dans son élasticité et sa globalité.

S'étirer au plus loin
de soi dans un élan,
tel une baleine
jaillissant hors de l'eau.



photo: Jean-Marc Lefèvre

UN PEU DE PRATIQUE... Le galop du WUTAO® avec Marie Delaneau

Ce mouvement est un cycle. Il invite à être répété et enchaîné plusieurs fois. A chaque cycle, à chaque passage, vous pourrez sentir une amplitude, une vitesse et un rythme différents. Cela vous amènera certainement à goûter des variantes en décalant les pieds d'un pas ; ce qui accentue la sensation d'animalité. Lorsque vous touchez l'ivresse de ce mouvement, laissez-le se poser sans l'activer davantage et écoutez votre sensation. Quel animal avez-vous réveillé ?

photos exercice & portraits : Hlaci Atia



0. Posture de départ : le neutre (Wuji).



1. Relâchez le plancher-pelvien. Le poids accentue l'appui dans la balle des pieds et sollicite le rebond.



2. L'onde remonte et ouvre le Vaisseau-Conception : accent YIN-Yang. Les mains accompagnent le mouvement interne et suivent l'ondulation de la colonne vertébrale et le développement de l'inspir. L'onde, dans son expansion, emmène aussi la tête dans cette ouverture. Le corps, dans sa globalité, est en mouvement.



3. L'extension du vaisseau conception ayant ouvert le passage, le coccyx-sacrum se relâche et ouvre le vaisseau gouverneur. Les mains qui suivent le mouvement, ont un temps de retard. Elles continuent de monter tout en étant projetées vers l'avant par la colonne vertébrale et la force du dos qui s'ouvre. Leur trajectoire dessine le dessus d'un cercle.



PORTRAIT

Enseignante, puis directrice auprès d'adolescents en grande difficulté scolaire, elle fut également formatrice auprès des enseignants sur les questions de violence. Elle a été formée à la Trans-analyse® et au Souffle Alchimique par Pol Charoy et Imanou Risselard. Professeure certifiée de Wutao®, elle enseigne également la danse de l'éventail. Elle est aussi directrice des activités du Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle à Paris et participe à la réalisation du magazine Génération Tao.



4. La colonne vertébrale, à l'image d'un arc, projette les bras en avant. Les bras s'allongent...



5. Puis les mains vont redescendre naturellement en continuant de dessiner le cercle. Le coccyx-sacrum est complètement relâché.



6. A nouveau, relâchez le plancher pelvien pour revenir à la posture de départ.

Une particularité de l'Homme dans le règne animal est qu'il naît immature. Nous devons apprendre le naturel: 1 à 2 ans pour marcher; 2 à 3 ans pour parler, et bien plus pour apprendre à nous nourrir seul. Notre naturel est évolution. Notre sensorialité, liée à notre conscience, se développe sans fin pour peu qu'on la sollicite. L'apprentissage et l'évolution n'ont donc pas de limite d'âge.

Pour stimuler notre sensorialité, il est nécessaire de ne pas nous cantonner à nos habitudes: « Je n'ai pas besoin d'apprendre ce que je sais faire ». En d'autres termes, l'habituel n'est pas le naturel. Dans l'art corporel, nous allons provoquer l'instabilité, prendre des risques, varier les amplitudes, les rythmes et les accents. Aller jusqu'au sol, retrouver la sensation des appuis dans les mains. La Capoeira et le Hip-hop sont sans doute les arts qui explorent le plus cet aspect de façon athlétique. En Wutao, c'est le souffle qui éveille les sens et les perceptions, et mobilise l'animalité. Retrouver les passages du quatre pattes à la verticalité de l'humain, en jouer, redescendre au sol. Se laisser porter par une transe. C'est ainsi que nous sollicitons notre capacité d'adaptation chaotique, pour saisir, dans l'instant, le nouveau chemin qui se présente. Quand la porte s'ouvre, apparaît une nouvelle conscience du mouvement, de nouvelles connexions neurologiques, l'intelligence s'élargit. C'est bon! Nous dépassons la simple notion d'instinct de l'animal et touchons une autre particularité de notre humanité: la créativité, la création.

La création est en nous

Si l'homme fut créé au 5^e jour, c'est sans doute pour lui permettre d'être tout à la fois le ciel, la terre et la mer, les plantes et les animaux qui y vivent. L'animal humain se construit par empathie, par résonance et par mimétisme. Dès le plus jeune âge, nous jouons aux animaux, nous nous inspirons de leurs voix, leurs cris, leurs attitudes. Nous sommes peut-être les seuls êtres de la création capables de moduler notre état en nous inspirant de nos cousins animaux et de leur diversité. Bien sûr, notre animalité ne se limite pas à notre félinité, notre nature est beaucoup plus large, nous sommes polymorphes: tour à tour fluides comme l'anguille, ou denses comme l'ours, puissants comme le tigre, ou légers comme le roitelet, tranquilles comme le paresseux, fiers comme le paon, planants comme la raie, joyeux comme l'antilope, enraciné comme le taureau... Nous pouvons à la fois éveiller les qualités physiques, les sentiments qui vont avec, et même observer que les pensées changent. Nous pouvons aussi parfois entendre le son de notre corps, sa voix qui change. Nous entrons alors dans des qualités de présence, de sentiment, qui nous remettent en lien avec notre nature. Notre animalité nous

Notre naturel est évolution.

photo: Jean-Marc Lefèvre



Capter l'énergie du félin. Ressentir les appuis de nos mains et de nos pieds prêts à bondir.

parle de nous. Pour peu que nous l'écoutions, et que nous acceptions d'en jouer, elle devient un guide de connaissance.

Vivre son animalité est un éveil en soi qui nous replace dans la diversité et la globalité. Lorsque sensorialité et conscience sont éveillées, nous pouvons entrer en résonance avec ce que l'on connaît, mais aussi avec ce que l'on imagine et même avec ce que l'on ne connaît pas (encore). C'est un accès direct à une intelligence intuitive. Pour nous, êtres humains doués de conscience et de réflexion, de projection et de planification, cette intelligence intuitive et instinctive nourrit notre évolution au-delà de l'instant. Nous pouvons par la transe ouvrir des espaces créateurs de mouvement, de sentiments, de pensées, de connaissance et de cœur. C'est là que nous trouvons de nouveaux possibles, que nous contactons le divin en nous, l'esprit au sens étymologique. ■

* L'âme de la nature, de Rupert Sheldrake, éditions Albin Michel, 2001.

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



PORTRAIT

Dessinateur et designer de formation, Arnaud Mattlinger rencontre l'équipe de Génération Tao en 1999. Il devient professeur certifié de Wutao® et se forme à la Trans-analyse®. Depuis 2003, il donne des cours à Paris, et des stages partout en France. Dans le même temps, il s'est formé au Tai Ji Quan auprès de P. Charoy et Imanou R. Son enseignement (styles Chen et Yang) intègre désormais les principes du Wutao. Refaisant le lien avec sa première formation artistique, il nourrit sa pratique d'une recherche picturale de calligraphies de gestes.