



photo: Cécile Bercegeay par Frédéric Vilbrandt

L'éveil au *Vivant*

L'émergence d'un corps conscient

par Cécile Bercegeay



PORTRAIT

Sa rencontre avec Pol Charoy & Imanou Risselard, les créateurs du Wutao, a lieu en 1999. Elle enseigne aujourd'hui en cours réguliers à Paris et en stage dans toute la France. Ses autres spécialités sont le Wutao Sol et le Stretching/Wutao.

Sentir son corps se transformer au fil du cheminement de connaissance de soi, c'est un peu comme assister, progressivement, à son propre éveil...

Un éveil à la vie qui nous traverse et aux innombrables capacités, aptitudes et intelligences qui en résultent. Dire oui au vivant, c'est ouvrir le champ des possibles et frayer un chemin nourri de conscience, de perceptions, de connexions, de sentiments et d'extases infinis et bouleversants...

Le corps-conscience

Ces dix dernières années*, une véritable révolution s'est opérée en moi, dans toute ma corporalité (corps-cœur-esprit). Je pressens d'ailleurs que cela ne cessera jamais, que chaque minute vécue dans ce choix de vie modèlera mon corps et mon comportement vers plus d'unité, de cohérence et de globalité. Plus j'éclaire mes zones d'ombre, plus je réinsufflé du mouvement aux parties de moi qui ne bougeaient plus, plus j'acquies de la force et une certaine « adaptitude » à emprunter mon chemin. Comme si mon corps physique se mettait en phase avec l'évolution de ma conscience, comme un miroir qui me donnerait une lecture de là où j'en suis. C'est ainsi que j'ai le plaisir de retrouver progressivement ma sensibilité et de laisser derrière moi une cuirasse épaisse et imperméable qui ne me donnait que le minimum vital.

Le temps de la transformation

Grâce à ma pratique, que je vis comme une voie d'éveil, je découvre et expérimente une véritable alchimie, au sens où chaque chose s'entre-nourrit pour créer une matière vivante, aimante et intelligente, en constante évolution. J'aime l'image que nous donne le rythme des saisons pour évoquer la préparation invisible nécessaire pour se lancer dans cette aventure de conscience. Car plonger dans son inconscient — qui parfois prend une forme effrayante — demande d'avoir fait un choix sincère et profond. Comme les combattants qui se préparent et se concentrent avant la rencontre, il faut être prêt pour, ici, se retrouver à Voir, Sentir et Ecouter le Nouveau. Et lorsque la conscience et le physique travaillent de concert alors on s'offre plus de force et de disponibilité pour affronter le pénible, la peine, la peur... ou accueillir la joie. Je me souviens combien il m'a fallu de temps pour sentir le plaisir dans le mouvement: soit ça ne bougeait pas à l'intérieur et donc je ne vivais pas le mouvement, je le faisais seulement, soit c'était douloureux physiquement et émotionnellement. Puis, comme un cuir qui a besoin de s'assouplir, au fil des prises de conscience et de lâchers émotionnels, je me suis détendue, assouplie, j'ai accepté l'espace qui se créait en moi et j'ai pu enfin goûter à la grâce du mouvement et au plaisir de l'essentiel. J'ai bien sûr eu la chance de rencontrer de belles personnes, celles qui vous accueillent et vous accompagnent les bras et le cœur ouverts. Depuis, chaque jour me transforme et mes ailes poussent en chemin. ■

* Depuis ma rencontre avec Pol Charoy & Imanou Risselard, le Wutao et la Transe-analyse.

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

Chi Nei Tsang

Formation au massage taoïste de l'abdomen. Animé par Andrew Fretwell, exceptionnellement en France. Instructeur senior auprès de Mantak Chia et fondateur de « The Art & Essence of Chi Nei Tsang School ». Intermédiaire : 15 & 16 mai. tél. : 01 42 40 48 30 centre@generation-tao.com www.generation-tao.com

La Voie du Tao au Grand Palais!

Eh oui ! Nous sommes bien avant-gardistes ! Enfin, une grande exposition sur le Tao, la première en Europe ! Près de 250 œuvres seront exposées. Du 31 mars au 5 juillet. www.grandpalais.fr

Stages en Islande

Découvrez un lieu de stage magnifique. Une terre d'extrêmes où l'énergie coule à flots ! N'hésitez pas à vous renseigner www.alkemia.is

Mondo

Pour approfondir vos connaissances dans les arts martiaux, venez découvrir la revue Mondo : des trésors ! www.efijt.com

Now or never, l'urgence d'agir



Dans cet ouvrage, Edel Gött s'adresse à l'Etre humain derrière et au-delà des apparences

sociales afin que chacun puisse accéder à son plein potentiel et contribue à créer un monde meilleur. Editions Louise Courteau.

A suivre

Retrouvez Patrick Sigwalt et sa chronique sur la culture chinoise et la psychanalyse dans le prochain numéro.

Temps éphémère

Temps de la métamorphose

par Delphine Lhuillier



Avez-vous remarqué le magnifique papillon sur la couverture de ce numéro ? Il émerge, telle une apparition, d'un visage féminin transfiguré. Symbole de la métamorphose, de la psyché et du voyage de l'âme, il incarne aussi l'immortalité taoïste. Papillon de jour, il subjugue par sa légèreté et sa virtuosité dans les airs. Nocturne, il nous entraîne dans les profondeurs abyssales de la nuit. Ne vous êtes-vous jamais demandé comment une représentation aussi éphémère avait pu autant nourrir notre inconscient collectif ? Je crois tout simplement qu'il y a de la magie et de la poésie dans la fragilité de cette chrysalide miraculeusement protégée pour ne vivre que quelques heures. Ephémère symbole de l'immortalité... Quel émouvant paradoxe ! Ainsi, comme deux extrémités que l'on étire formant à nouveau deux extrémités (source des hexagrammes Yin-Yang du Yi Jing), le papillon semble se reproduire à l'infini, comme si chaque papillon était l'émanation de l'autre, son souffle continu.

Ah ! Si je laissais mon imaginaire glisser sur les ailes d'un Monarque* et s'échapper un peu, ne pourrions-nous ressembler au papillon ? Chaque être humain ne pourrait-il se vivre dans le souffle continu de l'autre ? Quelles magnifiques transformations pourraient alors se réaliser pour l'humanité...

Il se trouve que depuis maintenant plusieurs années, un papillon multicolore a élu domicile entre mes deux omoplates. Les Japonais racontent que des intentions inconscientes nous guident pour tatouer les zones fragiles et vulnérables de notre corps afin de les stimuler et de les renforcer.

Je sais aujourd'hui que c'est un choc émotionnel paniquant qui a, dès les premiers moments de ma naissance, et peut-être bien avant, dans le ventre de ma mère, agit sur mon système nerveux et fait vibrer en moi les « ailes du papillon ». Les yeux et les doigts se sont mis à palpiter comme si j'allais battre des ailes pour m'envoler... Mais il n'y avait nulle part où aller.

La proximité entre la naissance et la mort est si réelle pour le papillon que la vie est un bien précieux qui semble traverser de part et d'autre ces deux pôles. Il est initié par le temps. Et à le regarder voler, ces

frêles instants semblent être chaotiques et se mêler au gré du vent tout en suivant une direction bien précise.

Que pourrait bien alors m'enseigner le papillon aujourd'hui ? Que peut-il bien nous transmettre comme « message chamanique » ?

Aujourd'hui encore, lorsque je suis saisie par la peur ou une intense émotion, comme le trac, je tremble de l'intérieur jusqu'à la périphérie. Tout mon être se met à vibrer. Ce n'est pas le battement d'ailes d'un papillon au Brésil qui déclenche une tornade au Texas, c'est un événement qui crée une forte intensité émotionnelle, qui crée un véritable séisme intérieur. C'est le chaos, et parfois, sans direction précise... C'est une énergie virevoltante très puissante qui s'anime. Et oui, la sensation frissonnante de frôler plusieurs mondes en même temps !

Comme une empreinte, une mémoire. Un mystère. D'où je viens et où je vais. Mais qui se transforme ?...

L'enseignement se trouve peut-être alors logé dans cet espace-temps paradoxal d'un chaos déterminé. Se laisser traverser par l'« éphémère beauté de la vie », comme le chante Jacques Higelin, par le panel de mes émotions, ce trésor, ce cadeau de l'âme. Mais en prendre pleinement la responsabilité et laisser agir sa force génératrice et régénérante. Créatrice. C'est la force des courants ascendants et tournoyants du vent avec laquelle joue le papillon et sur laquelle il s'appuie.

Et puis, même si peu de temps lui est imparti, un papillon prend toujours le temps de se poser. Serait-il essoufflé de ses cavalcades aériennes et parfois acrobatiques ? Je crois qu'il incarne à merveille l'action qui génère le repos, et le repos l'action. Cette alternance se fait aujourd'hui si rare dans notre société... A tel point que je me demande vers quoi nous courons. Serions-nous en train de fuir la mort ou de fuir la vie ? J'ai décidé pour ma part de ne plus fuir et d'intégrer ce courant de vie. D'accompagner jusqu'au bout ce qui doit mourir et ce qui doit vivre, avec la douce et délicate force de l'amour. Et que s'accomplisse la métamorphose... Mais au fait, et vous, que vous inspire le papillon ? ■

* Papillon mexicain

Fuyons-nous la mort ou fuyons-nous la vie ?