

Chevaucher son « animalité » !

Un élan vital !

par Cécile Bercegeay



crédit photo : www.fotolia.com • Viktoria Makarova • créa : Imanou

La saison d'été met nos sens en éveil, notre être tout entier cherche à se mettre en contact avec l'extérieur et à se connecter aux éléments. L'élan et l'envie de cette énergie éveillent en moi aujourd'hui un rythme particulier, proche du rythme animal, un sentiment de force et de liberté, quand tous nos sens sont habités.

Nos pratiques corporelles, quand elles sont voies de liberté et de transformation, nous permettent aussi de vibrer au son de ce rythme et de plonger au cœur de l'un des règnes fondateurs de notre évolution pour entrer en relation avec l'une de nos forces ancestrales les plus puissantes : notre animalité. En tant que femmes, chevaucher notre animalité est un passage très important vers une confiance et un accomplissement essentiels à notre épanouissement. L'expérience de la force retrouvée dans l'état d'animalité nous donne un autre regard sur nous-mêmes. Nous pouvons nous sentir plus autonomes et plus tranquilles car nous reconnaissons alors notre propre puissance et nous sommes capables de l'intégrer.

Le lâcher-prise induit par le rythme intense de cette transe nous permet de traverser les peurs et les retenues qui viennent souvent freiner notre élan vital et nous privent de l'expression d'une sensualité « animale » primordiale.

Une
sensualité
animale
primordiale.

Les notions d'agressivité et de prédation peuvent enfin être abordées pour cheminer vers une profonde compréhension et nous réconcilier avec une juste agressivité instinctive.

Certains peuvent penser que vivre notre « animalité », pour la femme et pour l'homme, est une régression. Que nous avons évolué. Mais qui pense comme cela ? Est-ce vraiment notre être global ? Quelles peurs et quels jugements peuvent bien nous empêcher de vivre ce rythme, cette qualité d'énergie, où l'on sent son corps pleinement présent, où tous nos sens s'aiguisent, où notre chair, notre sang, nos muscles et nos tendons s'allient pour être en alerte, enfin disponibles au mouvement.

Et quels mouvements ! Celui qui nous assure protection et sécurité ou celui qui nous met en chasse, celui qui nous fait galoper et nous donne un sentiment de liberté et de plaisir, celui qui nous fait nous surpasser... Et quelles qualités ! celle qui nous donne une vision d'une extraordinaire sensibilité, celle qui nous permet d'être à l'écoute, celle qui nous donne la vitesse et nous relie à notre instinct... Alors pourquoi nous priver de revisiter cette animalité et nous amputer d'une telle force d'intelligence et de vitalité ?

Je garde en mémoire un jour où je vis mon professeur pratiquer la forme Chen de Tai Ji Quan dans différentes vitesses : de la vitesse minérale à la vitesse animale, en passant par le végétal. Quelle maîtrise et quelle liberté de geste ! Sentir qu'en lui s'était alchimisée toute son évolution pour être simplement mouvement, pour être traversé par le mouvement. En Trans-analyse*, il est dit qu'à sa naissance, l'être humain doit tout apprendre, qu'il n'est pas fini, mais qu'il garde en lui la mémoire de son évolution et celle de son devenir. Chaque règne traversé nous enseigne encore et nourrit notre humanité, et même si cela prend du temps pour se laisser aller, il est si bon d'entendre leur rythme et leur musicalité. Le rythme, c'est la vie et quand un corps se met en rythme dans l'écoute de chaque rythme, la pratique change, elle devient plus vivante et vibrante, voie d'exploration et de connaissance, ouverte vers l'évolution. ■

* La Trans-analyse est une méthode de co-naissance de soi créée par Pol Charoy, Imanou Risselard et Giovanni Fusetti.

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



PORTRAIT

Formée au mouvement par Pol 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/Wutao.