



Eloge de la *lenteur*

Du temps pour soi

par Sandrine Toutard



PORTRAIT

Archéologue de formation, Sandrine Toutard rencontre Génération Tao et ses fondateurs Pol Charoy et Imanou Risselard en 1998 auprès desquels elle se forme au Wutao® et à la Trans-analyse®. Membre de la rédaction, professeure de Wutao et accompagnatrice en Trans-analyse, elle donne des cours à Paris et en province à travers son association Wutao Yin. Plus particulièrement spécialisée dans le Wutao assis, elle intervient aussi dans des maisons de retraite, qu'elles soient médicalisées ou non.

www.wutaoyin.fr
sandrine@generation-tao.com

Ce n'est pas la première fois qu'un élève s'endort dans un de mes cours. Généralement, c'est une femme, débutante, d'une cinquantaine d'années, qui se trouve bien désolée en ouvrant les yeux de se rendre compte qu'elle a piqué un petit somme! Ces femmes qui ont beaucoup couru (maison/boulot-boulot/maison), je les appelle les « deux-vitesses » : action-repos et rien au milieu! Ralentir = s'arrêter. J'ai pu observer que ce « mal » contamine aussi les hommes et les générations plus jeunes dans un monde qui exige que l'on aille de plus en plus vite. Or, contrairement à ce que l'on peut penser, depuis notre plus jeune âge, la lenteur est bel et bien une vitesse. La vitesse lente est même essentielle à notre construction... Alors pourquoi ce que nous considérons comme normal pour le développement d'un enfant devient quasiment une interdiction implicite dans notre vie d'adulte?

Bien sûr, toutes les vitesses sont importantes. Car oui, telle la gamme du solfège, les nuances de vitesse sont autant de couleurs à rajouter à la palette de la vie... Mais qu'est-ce qui nous oblige à préférer la vitesse rapide à toutes les autres?

La vitesse lente fait partie du rythme du développement embryonnaire, de la croissance fœtale, du grandissement de l'enfant... Le tout faisant écho à notre évolution d'humain, depuis notre sortie de l'eau jusqu'à notre descente de l'arbre. Mais pourquoi pratiquer cette vitesse lente? Déjà, pour le plaisir, puisque c'est le moteur de tous les pratiquants... Pour ouvrir

nos sens à l'expérience d'un mouvement et de ses différentes vitesses d'exécution, pour nous surprendre à l'aimer de multiples manières. Pour la connaissance de soi. Pour le travail spécifique sur tel ou tel organe, comme nous pouvons l'appréhender en Qi Gong par exemple. Pour apprendre et intégrer le réflexe d'un mouvement ou d'un enchaînement. Et bien d'autres raisons encore, mais celle qui m'intéresse particulièrement, c'est sa dimension subversive...

En effet, quoi de plus subversif qu'un art corporel qui prône l'apprentissage de la lenteur, des ralentissements et de la progression dans l'écoute de ses différents rythmes? Dans notre monde où tout s'accélère, où l'on cherche l'efficacité dans la vitesse – qui est aussi une réalité. A l'image du mouvement Slow Food*, il devient essentiel aujourd'hui de ralentir et de prendre son temps. Il se trouve que parfois (et même souvent), nous perdons du temps à vouloir en gagner. Il se trouve aussi que l'efficacité

peut se toucher dans une extrême lenteur,

ou tout simplement dans un ralentissement. Puisque notre environnement,

en règle générale, ne nous permet pas cela, je lance un cri de ralliement!

Pratiquants, pratiquantes, remerciez-vous de vous accorder

du temps pour votre art! Goûtez à quel point vous faites là une expérience

aux confins du temps linéaire, et ralentissez, ralentissez, au point de res-

sentir un temps sans temps. Un temps où les cycles de la nature sont plus proches de vous que le tic-tac de la montre. Un temps où, posés au centre de vous-même, vous pouvez pressentir ce que pourrait être l'immortalité... La vitesse de la montagne... Du caillou dans le désert... Et, écoutant enfin un rythme ancestral, primordial, sentez à quel point nous sommes tous ensemble, en même temps, sur cette planète. Vous irez vite une autre fois... ■

* www.slowfood.fr / « Slow food » de Carlo Petrini, éd. Yves Michel.

Vous irez vite une autre fois...