

De la liberté du mouvement

à la liberté d'action

par Arnaud Mattinger

Quelle différence existe-t-il entre le sport et l'activité physique ? La performance. Entre l'activité physique et l'art corporel ? L'expression et la recherche. Entre l'art et la Voie ? L'engagement et la prise de risques.

Du mouvement à l'engagement

Dans les arts martiaux, on apprend à bouger à partir du centre : le Dan Tian pour les Taoïstes et le Hara pour les Japonais. C'est structurel, anatomique, mécanique, mais bien plus aussi ; ne dit-on pas qu'il faut que le centre soit « au cœur » du mouvement ?

Mouvoir, s'émouvoir. De cette zone, source jaillissante, émergent les envies et les besoins les plus profonds et les plus affirmés. Mais bien des filtres éducatifs, culturels, voire culturels, nous empêchent de rester en lien avec cette partie de nous. J'ai pratiqué l'aïkido, je pratique le tai ji quan et le wutao. Et cela m'a appris à lâcher la tête sur les épaules, les épaules sur les hanches. J'ai fluidifié mes gestes et libéré mon souffle.

Des années de formation en trans-analyse m'ont permis de lever de nombreux voiles sur ma vérité subjective et j'ai pris conscience de quoi et de qui je suis fait. J'ai appris à ressentir le mouvement. J'ai repris contact avec ma puissance primitive, avec les forces chamaniques qui m'animent sous différentes formes. J'ai transformé ma propre perception, et ma liberté de mouvement m'ouvre maintenant la voie de la liberté d'action.

Car j'ai réalisé que le mouvement est libre dès lors qu'il peut dépasser le cadre de son apprentissage. Sans perdre les repères qui lui ont permis de se faire, il peut se déployer dans toutes les directions, toutes les amplitudes, avec tous les rythmes. Grâce au Yi, le mouvement ne se dissipe pas dans toutes les directions, mais rayonne et déroule depuis le centre. A l'image d'un dragon à dompter, je guide l'énergie jaillissante. Pour cela, en cela, je fais des choix. Et pour grandir, me libérer dans le mouvement, celui-ci doit se développer jusqu'à son extrémité, celle où il va se transformer, muter. Il en est de même pour l'action. Avec en plus la notion d'engagement, chère aux arts martiaux, qui permet d'affirmer à l'extérieur ce que l'on ressent à l'intérieur. Affirmer mes choix, aller au bout de mon envie.

**S'engager,
c'est aussi
prendre des
risques.**

De l'engagement à la mutation

L'engagement, c'est aussi une prise de risques, une mise en danger qui permet d'ouvrir et de créer des opportunités nouvelles. Parfois cela suit un cours prévisible, prévu, parfois non. Et que se passe-t-il lorsque l'on est engagé mais qu'aucun effet ne se produit ? Lorsque l'on réunit les conditions, lorsque l'on réunit ses forces et que l'on prend les risques nécessaires mais que rien ne bouge. Cela peut donner un sentiment d'impuissance, réveiller la frustration et la colère, un sentiment d'injustice et celui de ne pas être écouté. J'ai ainsi pris récemment la mesure et la conscience de tout cela en osant des choix et en prenant des risques qui répondaient à des étapes importantes dans mon parcours de vie. Je me suis engagé dans un achat immobilier, et j'ai dû pour cela réunir les forces de la famille. J'ai vu lesquelles répondaient présentes et lesquelles s'opposaient (pour quelles raisons, quelles émotions de part et d'autre ?). J'ai vu aussi que ma banque malgré toute ma bonne volonté ne me suivait pas. Calculant le risque, et voulant le réduire à 0, elle ne me permettait pas la création d'opportunités, et refusait d'une certaine manière le changement. L'ordre établi serait-il trop précieux à ceux à qui il profite ?

Je suis allé au bout de mon élan, me voici au point de la mutation, débouchant dans un espace inattendu, comme sans repère ni gravité. Les projets qui étaient liés à l'issue de ce passage s'effacent comme les souvenirs d'une soirée trop arrosée, et laissent en apparaître d'autres. J'ai mené, et nous avons mené avec ma compagne, notre intention à son terme. Notre force et notre conviction nous ont permis de traverser les peurs et de faire des choix. Nous avons affirmé notre mouvement. Le passage est d'ores et déjà accompli. D'autres projets peuvent se dessiner et prendre de nouvelles formes. Comme il est écrit dans *Dialogues avec l'ange* : « L'homme créé est situé entre le commencement et la fin. L'homme créateur se situe entre la fin et le commencement. »



PORTRAIT

Né en 1971, Arnaud Mattinger est graphiste de formation. Auprès de Michel Dussauchoy, il s'initie en 1996 à l'aïkido et au tai ji quan. Puis il rencontre Pol Charoy et Imanou Risselard et rejoint l'équipe de Génération Tao pour s'occuper de la maquette et de la mise en page. C'est là qu'il complète et approfondit sa formation d'arts corporels autour du taiji style Chen et du Wutao. Il est aujourd'hui enseignant au centre Génération Tao et en banlieue parisienne.