

Des sens et *des perceptions*

Pour une présence à soi

par Arnaud Mattlinger

Comment la pratique des arts énergétiques et internes peuvent-ils agir sur nos sens et la qualité de nos perceptions ? Et que « percevons-nous » ?

Comment nos sens sont-ils sollicités dans les arts dits « internes » ? Comment évoquer l'expérience personnelle du mouvement ? Comment parler de ce qui se passe à l'intérieur, avec des termes — vue, goût, odorat, ouïe et toucher — qui sont par définition tournés vers l'extérieur ? Si les organes visibles des cinq sens nous permettent de capter le monde extérieur, il n'en reste pas moins que ce qui se passe en nous nous anime tout autant. Nous pouvons sentir le mouvement, de la mobilité à la motilité, en passant par le frisson et toutes les émotions. Non seulement nous les sentons, mais c'est, là même, la matrice de notre relation au monde, le gisement de nos réactions. Voilà en quoi les arts de mouvement peuvent être voie de connaissance, voire une voie d'éveil.



PORTRAIT

Né en 1971, il 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 Ris-selard 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.

Sens et perceptions

Si ce ne sont pas par les cinq sens, comment nous percevons-nous ? Depuis Aristote, les sciences modernes ont identifié plusieurs perceptions qui ne sont pas labélisées « sens », mais qui sont rassemblées en une catégorie nommée très scientifiquement la somesthésie. Parmi celles-ci, il y a la thermoception (chaleur/froid), la nociception (douleur), l'intéroception (activité végétative), la proprioception (posture et mouvement du corps), l'équilibroception (oreille interne), et sans doute d'autres encore... Malheureusement, ces mots, pas tout à fait quotidiens, sont déconnectés de ce qu'ils représentent. L'étymologie scientifique, hellénique ou latine, est vieille de quelques milliers d'années, alors que nos vies, nos mouvements, nos perceptions et nos émotions, eux, sont bien actuels. Néanmoins, la science moderne nous donne une grille de lecture de notre espace intérieur (voir ci-contre). Si ces perceptions ne sont pas des sens, elles en ont tout l'attrait. Les capteurs, les chemins neuronaux et les zones du cerveau qui en décodent l'information sont identifiés. Tout comme les informations qui viennent de nos cinq sens extéroceptifs, nous avons en permanence le choix d'en prendre conscience ou pas. Au quotidien, la plupart d'entre nous n'y prêtent pas du tout attention.



photo: Jean-Marc Lefèvre

Nous avons pourtant là tout ce qu'il faut pour découvrir notre monde intérieur et nous mettre en phase avec lui. C'est l'aventure du 3^e millénaire, ce que Platon décrivait déjà en son temps.

A notre rencontre...

La perception a un double sens, à la fois la perception par les sens et la perception par l'esprit. En psychologie, la perception est le processus de recueil et de traitement de l'information sensorielle.

Wikipedia

A nous de faire le choix de nous rencontrer. Ce choix, nous pouvons le faire dans la pratique des arts internes. La vitesse lente du mouvement permet une meilleure réception sensorielle. Elle demande et induit aussi une plus grande sensibilité motrice. Nous pouvons ainsi devenir plus conscients de notre mouvement. Cela dépend de nous, de notre attention et de notre état de présence à nous-même, de l'ouverture de notre conscience à nos sens et à nos perceptions. Que nous apprenions une forme de 8, 56 ou 108 mouvements ne changera rien à



photo: Jean-Marc Lefèvre

la qualité de notre pratique si nous ne sommes pas profondément présents à nous-mêmes et au monde. Aussi pouvons-nous pratiquer des années une chorégraphie sans jamais nous rencontrer. De même dans la pratique du Tui Shou, si nous restons dans le contact superficiel, la routine, alors le mouvement nous reste extérieur; nous ne pouvons, là non plus, nous rencontrer. Et j'irai même plus loin: souvent, nous nous évitons. Par contre, l'autre (extérieur) deviendra un partenaire (faisant partie), si nous acceptons qu'il puisse être un support à notre perception interne. Car cela nous oblige aussi à nous livrer.

Une concentration sphérique

Comme il est difficile d'être concentré à la fois sur les cinq sens, il est difficile d'être concentré sur toutes les perceptions. Pour nous concentrer, nous utilisons généralement notre attention par focalisation comme fonctionne la vue. Nous nous concentrons sur une partie d'un mouvement, en focalisant l'attention. Nous suivons alors le mouvement comme nous suivrions un dragon. C'est une expérience très plaisante, un voyage dans le sensoriel et le spontané. Mais dès lors, nous oublions d'observer en même temps ce qui se passe autour. Une partie de nous est coupée du mouvement (et notamment de l'émotion), à l'instar d'une vidéo qui capterait notre attention et finirait par nous abrutir. Afin de ne rien perdre du mouvement, il nous faut donc apprendre à utiliser notre attention à la façon de nos oreilles.

Il nous faut être capable d'entendre tout à la fois le haut, le bas et tout autour; et aussi à l'intérieur, soit une attention sphérique et rayonnante. C'est spécifiquement le travail du souffle dans le Wutao qui m'a permis de toucher cet espace pour la première fois. Dans la transe inspirée par le souffle, le corps et la tête à l'unisson « se lâchent ». Au début, tout à tendance à se désorganiser. Puis il reste simplement l'attention pour « écouter » le mouvement. Cette écoute perçoit tout, mais ne se laisse plus charmer par le dragon: il y a à la fois une présence sphérique et l'air devient palpable, comme de l'eau. Le mouvement prend alors un goût, un son, un parfum... Il diffuse.

L'état des sens, vers une présence amplifiée

De l'extérieur, on perçoit aussi cette densité qui nous plonge dans un état méditatif. Dans cet état, nous ne suivons plus le mouvement, mais nous sommes en son cœur. Il existe partout, il pulse. L'axe alors n'est plus une idée de verticalité ou un alignement rigide, mais l'espace où convergent toutes les perceptions, sans autre intention que de les accueillir. C'est là le Wu Ji.

Dans cette dimension de la pratique, il n'y a pas de niveau de performance athlétique, mais un niveau de sensibilité, de perception. Comme

Devenir plus conscients de notre mouvement.

l'oreille se forme avec le chant, l'écoute interne s'affine avec la pratique. Au début, je me dégrossis en faisant mes gammes. Petit à petit, la coordination des segments laisse place à la fluidité et à une respiration du mouvement, notamment dans la colonne vertébrale. Je suis alors en présence avec tous les espaces intérieurs, tant mécaniques et articulaires que fluidiques et organiques (cénésthésie). Je prends conscience de la motilité de ces espaces intérieurs et de leur ouverture qui déclenche le mouvement. Je reconnais que le mouvement existe avant que je ne bouge. Dans le même temps, l'attention sphérique me permet de rester en lien avec l'extérieur. Je perçois aussi les mouvements que sont mes émotions et les laisse aussi me traverser. Ma perception n'est plus une perception de surface, mon corps physiologique n'est plus vraiment une frontière. Les sens et les perceptions se rejoignent. La différence entre l'intérieur et l'extérieur s'estompe. Etant plus présent à moi-même, je peux être plus présent au monde. C'est un cycle vertueux qui amène une amplification des sens, un état de présence amplifiée. Parfois, le temps s'estompe, l'espace aussi, mon environnement devient partie de moi-même, je redeviens Un avec le monde. C'est là Wu Wei.

Pour en avoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

- **La thermoception:** il s'agit de la perception de la chaleur (ou de son absence, le froid). Si la perception de la chaleur venant d'une source extérieure peut être partie intégrante du toucher, qu'en est-il de la perception de la chaleur interne? Lorsque nous activons le soufflet de forge alchimique, ou que nous réveillons la kundalini, c'est cette perception qui nous permet de sentir le feu intérieur.

- **La nociception:** c'est la perception de la douleur. La source peut être extérieure et prendre plusieurs formes (mécanique, sonore, lumineuse). Elle peut aussi être intérieure et nous en connaissons les versions inflammatoires: tendinite, lumbago.

- **L'intéroception:** elle est plus subtile que les deux premières, elle concerne l'activité végétative du corps, notamment l'activité des organes et viscères.

- **L'équilibriception:** l'organe principal est le vestibule de l'oreille interne. Il s'agit bien sûr d'assurer notre équilibre en fonction des appuis.

- **La proprioception:** c'est la capacité que nous avons de connaître la posture du corps et son mouvement sans faire appel ni au toucher ni à la vue. C'est cette capacité aussi qui nous permet de sentir si nos épaules, nos coudes et nos mains sont correctement placés dans la posture de l'arbre. Les récepteurs de cette perception sont situés notamment dans les tendons.

- **La perception de la pression:** la pression peut être exercée par le milieu ambiant (gravité, pression aquatique, accélération...), mais aussi de l'intérieur, notamment par la rétention de la respiration.

- **La perception de nos émotions:** à ma connaissance, il n'existe pas aujourd'hui de terme qui la définit. Wilhelm Reich en décrit l'activité par des mouvements plasmatiques.