

Être son propre maître, son propre guide

A chaque numéro, une nouvelle réflexion sur les méthodes d'enseignement des disciplines/arts corporels et énergétiques. Trois nouveaux volets réflexion sur les méthodes pédagogiques s'ouvrent aujourd'hui. Le premier s'intitule: « Se construire ».

par Georges Saby

On n'apprend pas seul, on apprend des autres, avec les autres, en connexion, et en relation proche ou lointaine. L'apprentissage est échange d'informations, lien du cœur aussi. Cet échange est voie de transformation. Ainsi un lecteur m'a-t-il suggéré sans le vouloir le thème des articles à venir. Je l'en remercie.

Lorsque nous sommes motivés, que nous en soyons conscients ou non, nous sommes toujours notre propre professeur. Enfants ou adultes, nous sommes responsables de ce que nous intégrons. Cela se réalise autant par le canal conscient que par celui de l'inconscient et lorsque l'ouverture est là, la réussite s'avère presque automatique. Ce que nous intégrons dépend aussi grandement de nos choix. Ce que nous ne pouvons intégrer touche à la limite de nos possibilités, signale nos manques, nos blocages, ou l'inadéquation de notre choix de maître, professeur ou pédagogue.

La voie facile est de suivre son don, son orgueil aussi. Si le don est vocation, alors nous nous réalisons pleinement. Si le don n'est qu'aptitude, nous prenons le risque de nous déséquilibrer en forçant à outrance la voie de nos qualités.

L'orgueil, cheval fou et puissant est susceptible de nous porter au-delà du possible, mais aussi dans n'importe quelle direction, juste ou erronée, vraiment au hasard. Le hasard aussi est parfois source d'harmonie et chacun peut choisir de miser sur les dés, ou d'agir pour tenter de les piper.

La voie de l'équilibre consiste à rechercher ce qui nous manque. Et pour cela, avec sincérité, s'inspecter soi-même est le premier pas. S'aimer

et s'accepter, voyons-nous tels que nous sommes. Observons nos harmonies, nos capacités et nos manques.

Exemple: je ne tiens pas en place. Est-ce parce que je ne dépense pas toute mon énergie dans mon quotidien? Ou est-ce parce que tel aspect de mon environnement me déplaît? Est-ce parce que je donne ou me donne trop (pas assez?) que je suis énervé? Etc. En fonction des réponses à ces diverses questions, je peux choisir dans ma vie ce qui va m'équilibrer. Nous avons aujourd'hui la chance de disposer de temps. Utilisons-le intelligemment.

La voie difficile est de choisir délibérément ce qui nous est difficile et de l'aborder par la pente abrupte. Peu de personnes sont aptes à ce choix, encore moins à le faire durer, jusqu'à ce que payent tous ces efforts. Prendre la voie qui n'est pas tracée, abandonner nos facilités, notre équilibre, pour découvrir, apprendre, offre comme finalité si nous réussissons un Être transformé, et sans regrets.

L'harmonie dans « se construire » use des trois voies précédemment citées: facilité, équilibre, difficulté. De la facilité, nous retiendrons ce que nous ressentons comme vocation, et la force de l'orgueil qu'il faudra quelque peu dompter. De l'équilibre, la notion du Yin/Yang, encore qu'il faille bien se connaître et avoir reconnu ses propres failles sans peur du vide quelles recèlent et sans s'y noyer. De la voie de la difficulté, retenons son danger, mais aussi la force qu'on peut y puiser si l'on réussit ce voyage par là. **Comblé nos manques est le choix le**

plus évident pour grandir. Si vous souhaitez par exemple des relations plus aisées alors que vous bégayez, prenez des cours de diction ou découvrez votre calme intérieur au cœur du silence. Ce sont deux voies possibles. Le bégaiement n'est d'ailleurs pas forcément la cause de votre manque. Dénouer nos blocages est plus compliqué, surtout si nous ne sommes pas mûrs, si le fruit n'est pas à maturité, prêt à tomber de l'arbre. Dans ce cas, notre activité consistera à préparer le terrain de notre être pour son changement. Il se peut que l'on essaie par divers moyens et sans succès. En rien il ne faut se décourager.

Par exemple, si je ne suis pas doué pour mémoriser des séquences corporelles, j'ai aussi d'autres qualités en attendant qui me réjouissent. Si se construire des schémas moteurs corporels, les ordonner en séquences mémorisées est des plus banals pour un danseur professionnel, quoi de plus difficile pour d'autres! Mais parmi la diversité des cours, il en existe certainement un animé par le professeur adéquat qui vous permettra peu à peu de vous améliorer. Ainsi le plaisir du corps retrouvé vous comblera. C'est à vous de mesurer la limite de votre investissement, en n'oubliant jamais que les cours de groupe ou collectifs ne sont pas conçus uniquement pour vous. Respecter votre enseignant et son travail semble la première façon de vous respecter vous-même en regardant en lui la même vie qu'en vous, à la fois parfaite et imparfaite. —■

**Comblé
nos manques
est le choix
le plus évident
pour grandir.**

Prochain volet: l'autodidacte.