



photo : Jean-Marc LeFèvre

# La première fois...

Le temps du nouveau par Delphine L'huillier

**P**rimordial, essence, quintessence... Ces mots résonnent en moi comme des sources d'inspiration. Retrouver le moment primordial. S'appuyer sur les racines d'une forme, d'un geste. Toucher l'essence. Goûter la quintessence... Sans cesse, dans notre quête du mouvement, de la sensation, du son, de la parole, de l'émotion, de l'instant juste, le questeur, l'artiste, l'artisan, le maître d'œuvre, retournent à la source, fait émerger l'essence, comme s'ils accomplissaient ce mouvement pour la première fois, qu'ils ou elles, étaient le premier homme, la première femme, à l'aube de l'humanité.

Sans cesse trouver cette fraîcheur, ce neuf, ce primordial, cet instant sacré, cette innocence.

Regarder l'autre, celui ou celle que l'on aime, comme si c'était la première fois. Se lever, se réveiller, respirer, se redresser, voir, entendre, manger, marcher, ressentir chaque appui, le déroulement de chaque cheville, chaque fascia... Comme si c'était la première fois.

A mon sens, tous les arts énergétiques du mouvement devraient cultiver cette perception. Peut-être même tous les arts martiaux. Comme un éternel nouveau. En Yoga, en Qi Gong ou en méditation, ce sentiment est si présent. Si intimement lié à la pratique. Il anime toutes ces disciplines d'une profonde et intime beauté. Mais un aspect me chagrine.

Comment, nous autres pratiquants pouvons-nous confondre si souvent l'ancien, le traditionnel avec la source? Comment pouvons-nous imaginer ou prétendre — comme c'est souvent le cas, et parce que nous avons longuement cultivé cette croyance dans de nombreux

domaines — que la seule chose qui vaille soit ancienne? La source est par essence immanente, toujours présente, à chaque instant. Elle ne se rattache aucunement au passé. Elle est et vit dans le temps. Toujours nouvelle, actualisée. Sans cesse renouvelée.

Et c'est vrai. Pas besoin d'avoir déjà aimé pour aimer. Nul besoin de connaître la « tradition amoureuse »!? Alors pourquoi en serait-il autrement pour nos pratiques corporelles et énergétiques issues de traditions millénaires? Bien sûr qu'il est ici question de transmission d'un savoir. Bien sûr que les anciens ont développé des techniques, une gestuelle, ont assimilé et intégré des principes essentiels, nés de découvertes et d'années d'expériences. Pourquoi s'en priver? Bien sûr que tout

ce savoir est une richesse, voire un guide. Mais croire systématiquement en son efficacité, et souvent aux dépens de techniques et de disciplines contemporaines est, je le pense, profondément source d'erreur. D'ailleurs tout le monde

sait bien qu'on ne se bonifie pas toujours avec l'âge! On risque même de passer à côté de l'essentiel, la véritable source, celle qui n'est pas « savoir », mais « connaissance », qui est l'expérience de l'instant. Entendons-nous bien, pour avoir depuis dix années passées à Génération Tao, vanté et diffusé les vertus du Qi Gong, du Taiji ou du Yoga, j'aime profondément ces pratiques et je me suis essayée à certaines d'entre elles. Mais n'avez-vous jamais eu comme moi le sentiment d'observer ou de pratiquer parfois une forme archaïque? La sensation de « chevaucher » un vieux dinosaure. Je pratique depuis sept ans le Wutao, un art corporel et énergétique contemporain<sup>(2)</sup>, et j'ai reçu il y a peu un massage par Ray Swartley<sup>(3)</sup> qui a développé sa propre technique. Nul doute que ces deux pratiques sont profondément ancrées dans le présent. Et je ne dis pas qu'elles sont meilleures parce qu'elles sont récentes — ce qui serait là aussi un travers —. Mais

elles vibrent d'une couleur, d'une forme, d'une matière, d'une énergie nouvelle que l'on ressent instantanément. Je vais faire une comparaison un peu audacieuse, mais imaginez-vous entrant dans une maison à l'architecture moderne ou bien dans de « vieilles pierres ». L'une, riche de possibles, l'autre pétrie de mémoire. Votre sensation sera totalement différente. Et cette perception immédiate... Néanmoins pour évoluer, toutes ces pratiques se sont appuyées sur des principes anciens. Mais elles sont porteuses de cette vitalité essentielle, de cette source nécessaire. Aussi prenons garde que ce qui est ancien ne perde pas sa sève. Et que ce qui est nouveau ne soit pas vide. Dans un cas comme dans l'autre, pour que nos pratiques ne se dessèchent pas, il faudrait qu'à chaque instant nous puissions leur insuffler une vitalité nouvelle, et épanouir cette source de vie qui vit en nous. —

(1) *Dialogues avec l'ange*, par Gitta Mallasz, Editions Aubier.

(2) pour en savoir plus sur le Wutao, consultez [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

(3) Ray et Clothilde Swartley ont créé la méthode Arts of touch®.

**Sans cesse  
trouver cette  
fraîcheur.**



## PORTRAIT

Rédactrice en chef du magazine GTao, Delphine L'huillier entre dans l'aventure du magazine en 1997. Formée au massage en Indonésie et en France. Elle a également été formée au Wutao et à la Trans-analyse® par Pol Charoy et Imanou Risselard. Elle anime également des stages où il s'agit de créer son propre jeu divinatoire.