



crédit photo: D.R.

Du Shen au *Jing*

Donner du corps à son esprit

par Arnaud Mattlinger

Nourrir le corps pour éveiller
l'esprit ou nourrir l'esprit
pour éveiller le corps ?



PORTRAIT

Dessinateur et designer, Arnaud Mattlinger rencontre l'équipe de GTao en 1999. Il devient professeur certifié de Wutao® et se forme à la Trans-analyse®. Depuis 2003, il donne des cours à Paris, et des stages partout en France. Dans le même temps, il s'est formé au Tai Ji Quan auprès de P. Charoy et Imanou R. Son enseignement (styles Chen et Yang) intègre désormais les principes du Wutao. Il nourrit également sa pratique d'une recherche picturale de calligraphies de gestes.

www.arnaom.com

En Occident, le corps et l'esprit sont séparés, distincts, scindés. L'esprit, souvent confondu avec la raison, est placé au-dessus du corps dans une sorte d'échelle de valeur. Le corps appartenant à l'animal, l'esprit au divin, il est plus noble de cultiver l'esprit que le corps. Pourtant, si l'on reprend l'étymologie du mot « esprit », il s'agit du « souffle ». Qu'on le considère comme la respiration ou comme la pulsation du vivant en nous, le souffle est profondément physiologique et corporel. Par ailleurs, la vision taoïste ne distingue pas le corps de l'esprit, mais les réunit comme les deux aspects yin-yang d'une même réalité : « l'individu », ce qui ne peut être divisé. On comprend alors que Corps et Esprit s'unissent dans une dynamique vitale et qu'il est nécessaire pour éveiller l'esprit de cultiver le corps.

Cultiver le corps

En quoi cela consiste-t-il ? A se connaître, et à s'aimer. Je dirais donc qu'il s'agit pour commencer de bienveillance. Car c'est dans le corps que se manifeste le sacré, la Vie. Selon le Yang-

sheng* et les principes de l'écologie corporelle, cultiver le corps est comme cultiver la terre : c'est en prendre soin, la travailler pour qu'elle donne les meilleurs fruits. Il ne s'agit pas ici d'exploiter le corps, mais il ne s'agit pas non plus de le sous-estimer, car en ne sollicitant pas suffisamment notre physiologie, son potentiel décroît. Il est donc important de reconnaître que nous vivons toutes sortes de rythmes, toutes sortes d'amplitudes, et de pouvoir inclure cette réalité dans notre pratique énergétique.

Animer le mouvement

Lorsque nous pratiquons, c'est la qualité de notre attention qui permet de sentir ce qui se passe, ou ne se passe pas, ce qui circule ou ne circule pas, et d'accueillir nos sensations. Cette écoute éveille notre sensoriel, c'est-à-dire notre conscience de soi, à soi et au monde. Une fois ouverte, cette Conscience peut s'accroître et s'approfondir dans le charnel et le tissulaire, le Jing. Pour dépasser le cadre des exercices très formalisés du Qi Gong, il est donc possible d'entrer dans une sollicitation musculaire et tendineuse plus intense, sans que cela devienne une recherche de performance ou un « dressage » du corps. Cette intention permet néanmoins d'aller plus loin dans le dénouement des tensions que nous recherchons pour la libre circulation du Qi. En animant le mouvement, nous sollicitons aussi la mise en route de l'ensemble des autres systèmes physiologiques (sanguin, nerveux, lymphatique, articulaire, respiratoire...). C'est donc tout notre organisme qui se met en mouvement. Cette sensation à son tour nourrit l'esprit.

De nouveaux possibles

Changer les amplitudes et les rythmes de la pratique nous sort de la routine et ouvre de nouveaux possibles. C'est la qualité de notre attention qui permet de sentir cet éveil et l'ouverture des espaces intérieurs. A l'inverse, sans attention, lorsque le mouvement est conduit par automatisme, lorsque l'intention reste à l'intérieur du corps, le lien entre le corps et l'esprit s'étioule. Il n'y a plus ni Jing ni Shen, juste un corps qui bouge. Meilleure est l'attention, meilleure est la conscience de soi...

L'attention permet ainsi de préciser, d'affiner les sensations, de les rendre plus subtiles. Subtiles ? Tiens donc, n'est-ce pas une qualité donnée à l'esprit en contraste avec le corps ? L'esprit serait simplement le corps rendu subtil. Il s'agit donc pour éveiller l'esprit d'être pleinement présent à nous-mêmes, aimant(e)s, nos sens faisant le reste : accepter de s'incarner, c'est s'éveiller. ■

* Concept taoïste traduit par « Nourrir le vivre par Cyrille J.-D. Javary.

**C'est dans
le corps que
se manifeste
le sacré.**