

Le voyage « dedans-dehors »

A l'écoute de la transformation

par Marine Mille

Au-delà du recentrage, du calme retrouvé, la méditation peut-elle être considérée comme un rituel de transformation ?

La célèbre posture de méditation en lotus peut à loisir être modifiable. Il n'y a pas de lois, pas de règles, sauf dans les écoles qui enseignent que telle posture doit être ainsi (« immobile », « droite », « mains ainsi posées », « doigts ainsi retournés »). Il est pourtant possible de transformer la posture, de la rendre vivante, tout comme notre souffle (respirer par le nez, la bouche...), pour peu que nous restions pleinement conscients.

La posture assise accompagne toute la gamme de nos états émotionnels et peut dès lors nous aider à les accueillir et à les transformer. Mais il faut en prendre conscience. Ainsi le désir d'intériorité invoqué par la méditation peut masquer un autre état qui va du « je ne vais pas bien » au sentiment d'isolement, voire dépressif, de « mal-être »... Le désir d'être simplement en soi, de se connecter à l'énergie de la planète, à la vastitude de l'univers, de vivre l'instant présent dans une douce quiétude, peut, à l'autre bout de l'échelle des états et des sentiments, nous permettre d'accéder au « bien-être », à la joie de vivre, à l'envie d'être, de partager avec les autres, au plaisir d'être en contact avec l'univers, le monde extérieur,

mais il peut aussi nous conduire « à l'extérieur de nous-même ». Quel choix pouvons-nous alors réaliser entre le monde du « dedans » et le monde du « dehors » ?

Nous pouvons explorer dans la posture du lotus, par le mouvement ondulatoire et le souffle conscient, l'aller et le retour dans ces deux mondes, en intégrant à chaque fois la posture dite « neutre » (ni l'un, ni l'autre, ou les deux!)*. Il s'agit d'un moyen efficace pour accueillir tous les sentiments que nous traversons et les conscientiser. Il devient alors possible d'agir immédiatement sur nos états émotionnels par une mise en mouvement et en souffle : on fait bouger ce qui ne bougeait plus. Nous pouvons également trouver au centre de ces deux mondes l'espace réel de méditation : le neutre. Méditer, se recentrer, s'imprégner de ce « Centre de Présence » à soi, après ce voyage dedans-dehors dans lequel il n'y a pas de choix à faire, si ce n'est accueillir ce qui est, quelle que soit notre technique de méditation : Vipassana (observer ce qui est), méditation dirigée, de la compassion pour tous les êtres, Zazen, etc. C'est devenir son propre Maître, aussi.

* Cette technique est issue de la Trans-analyse et du Wutao.



Tui Shou, transformation et interdépendance

La transformation intervient à plusieurs niveaux dans le Tui Shou. Le premier, Hua Jin, constitue la recherche même du Tui Shou : apprendre à transformer la force de l'autre plutôt que d'essayer à s'y opposer. A un niveau plus philosophique, pour accéder au Tui Shou, il faut transformer la martialité elle-même. Si elle est souvent entendue comme l'opposition ou la confrontation de deux parties, le Tui Shou vise à réduire au minimum cette opposition. La nécessité de l'opposition fait place à l'adhésion « avec » l'autre, même dans l'adversité : le contact est maintenu dans les cercles et les spirales vers une disponibilité totale et l'éveil des sensations. C'est très différent de la vigilance active que sollicitent généralement les arts martiaux, notamment en compétition. Or, on le voit, dès que l'esprit de compétition arrive dans le Tui Shou, les mains se crispent, le corps se ferme. Le Tui Shou n'a pas pour objectif d'être supérieur à l'autre, mais plutôt de

cultiver et maintenir « mon » intégrité dans la relation avec l'autre. Il s'agit d'un niveau plus initiatique : être disponible dans le contact, c'est accepter de ne plus me couper de l'autre dans l'adversité, de l'intégrer comme une partie de moi. C'est embrasser la dualité Yin-Yang. C'est là que peut se transformer la relation. Mes sensations deviennent relatives et tout ce qui venait de l'autre, me revient comme une émanation de mon propre vécu, de mon ressenti. En prenant la responsabilité de mes perceptions, je n'ai plus intérêt à éliminer l'autre puisqu'il est une partie de moi. C'est cette conscience que Morihei Ueshiba a voulu magnifier dans l'Aïkido. Le Yin-Yang est harmonieux parce que les deux parties intègrent l'autre en elles-mêmes, et qu'elles n'existent pas l'une sans l'autre. Ainsi suivre le Tao, c'est englober l'autre en soi, l'intégrer, physiquement, énergétiquement et psychologiquement. Le Tui Shou est une école de l'interdépendance et de l'acceptation de soi à travers l'autre.

Arnaud Mattlinger, www.arnaom.com

photo : © Yvonique Masini

photos de Marine Mille: © Hémisphères



1. En posture assise confortable, les genoux au-dessous des hanches, créez au moins 3 points d'appui au sol pour vous « poser »: bassin, genoux au sol. Dans un premier temps, soyez sans intention, les yeux ouverts, présents à ce qui est. Tous les sens participent: regardez, écoutez, sentez, percevez. Eveillez votre attention à votre respiration et dans cette posture d'apparence immobile, regardez ce qui bouge en vous physiquement, puis émotionnellement, les pensées qui vous animent et les sensations.



2. Relâchez le poids du pubis vers le coussin et inspirez délicatement depuis le plancher pubo-pelvien (le périnée) jusqu'au sommet du crâne, le regard vers le ciel, comme une vague ascendante. Laissez les bras s'ouvrir dans un mouvement naturel spiralé, jusqu'au bout des doigts. Ecoutez ce qui se passe en vous: les facilités comme les difficultés à s'ouvrir. Votre cœur s'épanouit-il à cette ouverture, cette douceur? Votre esprit s'ouvre-t-il? Regardez, cheminez, respirez, accueillez tout sans juger.



3. Avant le retour de l'expiration, reposez le coccyx-sacrum vers le coussin jusqu'à retrouver la posture « neutre » (1). Puis relâchez davantage votre coccyx-sacrum. Laissez le dos s'arrondir jusqu'à la dernière cervicale, et vers le ciel. Les bras s'enroulent naturellement dans le sens inverse, les dos des mains se regardent, les doigts s'étirent...



4. Puis relâchez le poids du pubis sur le coussin pour retrouver la posture de départ. Fermez les yeux. Durant tout ce voyage, observez tout, encore et encore. Que se passe-t-il, là, derrière, dedans? Sentiment d'intériorité? Soyez à l'écoute de la différence entre être devant, aller du dedans vers le ciel et s'ouvrir au monde, et être derrière, retourner dans l'arrondi du dos vers plus d'intériorité...

Dans quelle posture vous sentez-vous le mieux? Nourrissez les deux postures, les deux états. Observez et surtout apprenez à vous connaître dans l'exploration de ces deux mondes, tout en restant témoin, présent.

Puis, doucement, plongez en vous-même, en ayant conscience du « milieu »: ni devant, ni derrière, mais les deux à la fois, comme une sphère. Fermez les yeux, continuez votre chemin en vous remplissant de votre propre Présence et de celle de l'Univers. Il n'y a rien à faire, seulement être dans la réalité de l'instant, du vécu. ■

PORTRAIT



En 1993, Marine Mille rencontre Imanou Risselard et « monte » à Paris pour suivre son enseignement et celui de Pol Charoy. Elle participe alors à la création du magazine Génération Tao en 1997. En 1998, elle devient professeur de Yoga à Chambéry. Quelques années plus tard, elle intègre un processus de connaissance de soi en Trans-analyse®. En 2010, elle est certifiée professeur de Wutao®. Elle fusionne alors son enseignement du Yoga avec le Wutao qu'elle nomme « Wutao en Yoga ». marine.mille@neuf.fr