

Réveillez votre « animalitude »

Pour faire de nous des êtres humains plus accomplis !

par Delphine Lhuillier



Notre énergie primordiale a une qualité archaïque, animale... Allons boire à sa source !



© François Lolliehon

PORTRAIT

Delphine LHUILLIER est ethnologue de formation. Rédactrice en chef du magazine GTao, elle a participé à la création du Centre d'Arts et d'Écologie Corporelle à Paris. Également professeure de Wutao® et accompagnatrice en Trans-analyse®, auteure du coffret-jeu « Tribal Tarot » (éd. Le Souffle d'Or). Elle anime des stages autour de la créativité, des rythmes, du souffle et de la connaissance de soi.
www.tribal-tarot.fr
www.wutao.fr
www.trans-analyse.com

Animalitude est un néologisme qui incarne un état d'être. Le terme se différencie de l'idée d'animalité ou de « faire l'animal ». Car il s'agit bien là de réveiller et de vivre à travers l'expérience corporelle une qualité énergétique qui vibre en chaque femme (et en chacun de nous). Une qualité ancestrale imprégnée du sentiment humain.

Un réveil essentiel

Il est devenu aujourd'hui essentiel que les femmes réveillent et célèbrent leurs énergies primordiales, souvent enfouies, tues ou muselées. Réveiller cette nature intérieure ne nécessite pas de se retrouver immergée au fin fond de la forêt ou au sommet d'une montagne, elle peut heureusement se vivre pleinement au cœur de la jungle urbaine, et je dirais même qu'il est essentiel qu'elle puisse se vivre dans la cité. Nous sommes les filles et les fils de la Terre et du Ciel, comme le disent les Taoïstes, et quel que soit le lieu où nous nous trouvons. Il est en réalité davantage question de techniques plutôt que d'environnement. Le réveil de notre bassin et son rythme pulsatoire, du mouvement ondulatoire de notre colonne vertébrale (mémoire de notre évolution), l'activation de notre respiration pulmonaire à travers de grandes chevauchées sont autant d'outils

qui peuvent nous accompagner pour contacter et incarner notre « animalitude ».

L'accompagnement de la transe

Le simple fait de déployer cette onde, d'animer ce souffle, brasse, embrase et anime une multitude d'énergies logées, lovées, endormies, dans l'ensemble de notre être : notre chair, nos os, nos fascias, nos cellules. Mais aussi nos pensées, nos sentiments, nos inspirations ou nos intuitions. Un nouveau champ de conscience émerge alors de notre corporalité. Et nous n'avons plus qu'à « laisser faire ». Une simple intention suffit. Ecouter ce qui se met à palpiter à travers la paume de nos pieds, la force qui résonne dans nos cuisses ou la puissance dans notre dos. Ce peut être aussi la délicatesse dans nos doigts, la sensibilité de notre peau, le battement de nos paupières. Tour à tour, ou clairement définis, apparaissent une forme, un nouveau sentiment. Un élan est en train de naître. L'une sent ses omoplates grandir, s'élargir et ses ramures se déployer comme un albatros. L'autre perçoit son centre de gravité descendre vers la terre, la tonicité de ses muscles, l'appui sur ses balles de pieds, le jarret haut, prêt à bondir telle une panthère. Un corps commence à trembler dans tous les sens, la personne se sent frêle, éphémère, l'air lui caressant la peau devenue presque diaphane, elle décolle du sol... Est-elle devenue papillon ? Pour que le processus soit incarné et pas mental, sans cesse, le mouvement pulse et se poursuit, la respiration reste présente ; une respiration qui parfois devient son, grognement, susurrement. L'envie de mordre, de griffer peut se manifester. Mais jamais nous n'imitons, jamais nous ne nous mettons à « faire l'animal » au risque de perdre tout élan de vie et tout enseignement. La transe primordiale nous traverse. En toute simplicité. Et chacune se laisse retrouver et réintégrer des sensations perdues. Car cet état et cette qualité d'animalitude nous enseignent. Elle nous permet d'accéder à des qualités d'être parfois inconnues, de nous régénérer en nous connectant à une source de vitalité qui nous transcende et parfois même nous délivre un message dont nous pourrions faire un trésor de vie. Ainsi, un jour, je reçus ce message : « Qu'as-tu fait de tes jambes ? ». Depuis, j'ai investi pleinement mes jambes et cette phrase est restée gravée dans ma chair de conscience. ■

Retrouvez la vidéo de Delphine Lhuillier lors du 1er Festival du Féminin : www.centre-tao-paris.com