



Pourquoi apprendre ce qui est naturel?

par **Imanou Risselard**
& **Pol Charoy**

Le Wutao agit comme
une résonance et s'adresse
à la corporalité¹ de l'être,
dans laquelle s'incarne, entre
autres, toute notre relation
à l'apprentissage et au naturel.
Un retour aux sources...

Dans notre cheminement pédagogique, nous nous sommes longtemps posé cette lancinante question : « Pourquoi doit-on réapprendre le geste naturel ? Pourquoi ce naturel ne nous est-il pas « naturellement » disponible ? Après avoir exploré le mouvement spontané et la création chorégraphique, nous nous sommes aperçus que nous répétions sans cesse les mêmes schémas de mouvement, tout comme nous répétions les mêmes schémas de pensées, émotionnels... Que nous tournions en rond, creusant les mêmes ravines, sans qu'il soit possible d'évoluer.

Intuitivement, le lien se faisait sentir organiquement entre schémas de coordinations corporelles (« Comment je bouge... ») et schémas de comportements (« ...est lié à comment j'agis... ») et de pensées (« ...à comment je pense... »). Restait à trouver la porte.

Réapprendre pour évoluer

Lors d'une méditation inspirée par cette réflexion, la vision d'un enfant faisant ses premiers pas nous est apparue. Cette vision nous rappela à quel point le petit humain, par opposition aux autres mammifères, arrive au monde avec le traumatisme d'un être prématuré, fragile, vulnérable, ne sachant ni marcher, ni s'exprimer, complètement dépendant de son environnement... Cette condition l'oblige à poursuivre le cycle évolutif de son espèce par une période d'apprentissage d'une durée d'un à deux ans avant de ressentir un début d'autonomie, de commencer à marcher, et de poursuivre ainsi son évolution. Ca y est, nous y étions ! Si nous sommes si souvent dans l'obligation de réapprendre pour intégrer le naturel dans notre vie, c'est parce que cela est inhérent à notre condition même d'être humain ! Nous pensons que cela est vrai, aussi bien pour l'apprentissage de mouvements artistiques ou sportifs que pour l'évolution de la conscience.

Avant le moment héroïque !

Mais nous n'étions pas au bout de notre réflexion : voilà que la notion même d'apprentissage nous révélait une autre dimension. Beaucoup de parents ne réalisent pas complètement l'immensité de l'exploit² lorsque leur cher-ère petit-e parvient à se hisser tout droit sur ses jambes et à se camper le plus formidablement possible sur ses pieds, tentant là le plus ancien des numéros d'équilibre. C'est parce qu'ils n'ont souvent pas totalement fait attention à tout ce qui précède ce moment héroïque... Si nous avions le pouvoir de revenir en arrière et de nous repasser le film de notre enfance, nous observerions toute l'attention que porte l'enfant sur ceux qui marchent autour de lui-elle, et nous serions impressionné-es par sa capacité à se lancer, à oser, à apprendre, et à absorber les expériences. La plupart d'entre nous ont oublié

l'intensité de cette période si symbolique de notre évolution, et si profondément inscrite en nous, où nous faisons preuve d'une telle audace et où chaque avancée s'inscrivait avec une merveilleuse facilité sur la tendre ardoise vierge que nous étions. Il nous était naturel de compléter notre propre nature ! Mais pourquoi quittons-nous cet état à un moment donné de notre enfance ? Cela mériterait une vraie réflexion, mais le constat est là : un beau jour, cette merveilleuse faculté d'apprentissage nous quitte³.

Quand tout devient laborieux...

Un beau matin de l'enfance, tout bascule, l'apprentissage devient laborieux. Et cette bascule va profondément nous marquer, constituer une couche qui recouvrira notre merveilleuse capacité initiale. À des degrés plus ou moins forts apparaissent ainsi contrariétés et souffrances générées par la nécessité d'adhérer aux attentes parentales et sociales. Et cette conviction qu'un apprentissage doit être laborieux pour être efficace va nous accompagner tout au long de la vie, imprégnant notre

Pourquoi
quittons-nous
cet état à un
moment donné
de notre
enfance ?



façon d'appréhender toutes les formes d'apprentissage. Comment retrouver le naturel ? C'est par un long processus qui nous amène, pas à pas, à conscientiser notre comportement dans l'apprentissage et à oser le remettre en question. Cette remise en cause n'est pas si facile, et tout va dépendre de la profondeur à laquelle nous avons enfoui cette mémoire. Et puis aussi, de notre capacité à décoller du : « C'est trop tard. » Ou bien encore : « Qu'est que l'on peut bien y faire ? »... Cela ne vous rappelle rien ou personne ?... Or, bien souvent, nous ne nous rendons pas compte que ce qui nous fait dire cela est simplement un écran de protection, un système de défense pour ne pas nous re-trouver émotionnellement touché-es et bouleversé-es. Parce que notre degré de résistance est dû à la difficulté d'accepter que souffrance et apprentissage soient aujourd'hui devenus indissociablement liés, collés à notre corporalité corps-cœur-esprit. Nous avons quitté un apprentissage « spontané » pour un apprentissage « contraint », et c'est douloureux.

La descente intérieure

C'est pourquoi nous demandons dès les premiers cours aux personnes qui viennent pratiquer le Wutao une attention et une vigilance toute particulière, afin qu'elles puissent plonger au cœur de leurs schémas d'apprentissage et mieux en appréhender les contours. Cet instant où chaque être vit et se libère de ses propres clivages est bien sûr très intense. Car pour dépoussiérer nos habitudes, il nous faut descendre profondément dans nos mémoires. Et cette descente intérieure dépendra du degré de force et de profondeur où nous avons enfoui cette mémoire. Une fois contactée, retrouvée, nous pourrions à nouveau y goûter. Et cette fois, sans l'oublier...

Des larmes de joie

Pour nous, le Wutao fait appel à cette capacité innée d'apprentissage, à cette particularité de réveiller cette façon si naturelle d'apprendre les choses, sans

contrariété, et en respectant l'intégrité de celui-celle qui s'y abandonne sincèrement. Dans le Wutao, lorsque nous nous retrouvons consciemment en phase avec cet état, nous vivons un moment de retrouvailles si intime, qu'il n'est pas rare que l'émotion nous submerge. Et bien souvent, ce que nous ressentons est très paradoxal, car c'est de la tristesse mêlée à de la joie qui fait perler des larmes sur nos joues. Et c'est plutôt bon signe, car c'est le signe que nous nous trouvons à l'endroit exact où nous nous sommes perdu-es de vue un jour. En cet instant, s'opère la magie ordinaire où présent et passé coexistent et nous ramènent sur le lieu-mémoire de cet instant que nous avons laissé derrière nous. Le Wutao agit alors comme une résonance, comme un écho à nos tout premiers apprentissages : de notre capacité à reconnaître nos mains et à savoir les utiliser, jusqu'à l'apprentissage de la marche, lorsque nous émergions peu à peu d'un flou et que nos influx nerveux se frayaient un chemin dans la jungle neuronale. •

1. « Corporalité » : nous avons choisi ce mot pour définir la notion de corps-cœur-esprit. Celle-ci ne relègue pas le corps à une notion limitée et bio-mécanique, mais intègre le bio-sentiment et le « bio-spirit ».
2. Les « premiers pas » sont le second grand exploit du début de notre existence ; le premier étant bien sûr celui de naître. Exploit par lequel nous allons puiser nos forces héroïques tout au long de notre vie pour poursuivre et accomplir notre aventure d'être humain. Ces premiers pas sont le fruit d'observations profondes et silencieuses, accompagnées souvent de petits cris de joie mêlée d'impatience...
3. Pour notre part, nous pensons qu'à un certain moment, le jeu de l'apprentissage devient un enjeu d'approbation parentale. Nous l'aborderons dans un article ultérieur.



Article original paru dans Génération Tao n° 30, automne 2003

Le copyright est de rigueur concernant les textes et photographies qui appartiennent à leurs auteurs-rices. Cependant, nous autorisons la reproduction et la diffusion des articles à des fins non commerciales (merci de nous prévenir). Vive le copyleft à vocation de transmission !

Wutao®, Écologie corporelle® et Éveiller l'âme du corps® sont des marques déposées et protégées.

Photos (par ordre d'apparition) :

© Tobias Mrzyk-Unsplash, Pol Charoy-Soljane Risseroy © Frédéric Villbrandt-Wutao