

# Le geste imparable

## Conscience de l'activité et activité de la conscience

*Tère partie / 2*

*par Cyrille J-D Javary, avec l'aide d'Henri Tsiang*

*Que Jean-François Billeter allume pour nous dans son ouvrage sobrement intitulé : « Un paradigme »*

Il commence par faire remarquer que la philosophie occidentale s'est principalement intéressée au fonctionnement de la pensée, à l'intelligence de l'esprit, alors que Zhuang Zi (Tchouang-tseu) lui, a porté sa réflexion sur un tout autre domaine : l'intelligence du corps.

Or cette intelligence du corps se manifeste autant dans la maîtrise du mouvement que dans la perception qui découle de cette maîtrise. La maîtrise du mouvement demande à ce qu'on en ait une perception.

Cette perception n'est ni inerte, ni stable. Elle évolue au fur et à mesure de la pratique, à la fois au cours de la séance et aussi de séance en séance, pour atteindre à de nouvelles dimensions de perception.

Ainsi, Zhuang Zi pose une distinction essentielle :

### la différence entre le mouvement et le geste

Les mouvements sont réflexes, ils sont dictés par la nature (par exemple, pour éviter une chute) ; les gestes sont intentionnels, conscients et aussi culturels c'est-à-dire appris. Les deux niveaux se rejoignent dans la pensée chinoise en une boucle dialectique : Le geste, lorsqu'il est suffisamment appris, retrouve le naturel de la spontanéité. Il permet alors à la conscience de se mettre en position « méta ».

L'ajustement des postures est, énergétiquement parlant, coûteux.

Il faut à la fois se remémorer la suite des positions, contrôler sa respiration, être détendu, tout en restant attentif aux sollicitations du corps, et tout cela sans se laisser distraire par les bruits du monde extérieur qui eux aussi pénètrent dans la salle. Passer du mouvement au geste, c'est passer de la gymnastique à l'énergétique.

Le premier bénéfice de ce passage est, dit-on, une économie d'énergie. En fait il faudrait mieux dire : une économie d'efforts, au sens strictement musculaire du terme. Il n'échappe à personne que l'attention portée à ce que notre corps est en train de faire, est génératrice d'une dépense d'énergie. Dépense qui est augmentée par le surcroît d'activité mentale due à cette concentration sur le déroulé du mouvement.

Avec la répétition, il se produit un perfectionnement graduel qui petit à petit fait baisser le niveau d'anxiété, amenant avec lui une plus grande fluidité dans l'exécution des mouvements.

\* \* \* \* \*