

# Le geste imparable

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

2ème 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 »*

### Qu'est-ce qu'un geste fluide ?

#### Un geste est fluide lorsqu'il n'est pas empêché.

Lorsque le mouvement en est au stade de l'apprentissage, le travail doit porter sur l'élimination des multiples tensions musculaires inutiles afin de parvenir à un relâchement musculaire général. Là s'inscrit la grande différence entre les arts physiques chinois et la gymnastique.

Ce relâchement musculaire est essentiel par ce qu'il favorise la circulation énergétique, trop souvent bloquée par les compressions provoquées par les tensions, musculaires ou nerveuses, au niveau de la circulation du sang et du qi.

Seulement se relâcher musculairement est contradictoire ; cela nécessite une attention à la fois constante et flottante de tous les muscles et pouvant même aller jusqu'aux organes internes.

Ce relâchement physique affine l'expérience corporelle dont les effets sont encore plus déterminants.

L'expérience corporelle, c'est à la fois celle que l'on reçoit de son destin, et celle que l'on acquiert au cours de sa vie.

Les danseurs, les sportifs, les experts en arts martiaux, tous ceux qui déplacent leurs corps à l'issue d'un apprentissage rigoureux, se sont créés des habitudes corporelles. Les habitudes gestuelles existent, bien entendu, chez chacun, qu'il pratique ou non un art physique particulier. Il s'agit des façons de marcher, de se tenir debout ou de s'asseoir, qui sont aussi conditionnées par la culture d'où l'on provient.

Aussi, lors de l'apprentissage d'un mouvement chinois, chacun d'entre nous se trouve confronté, inconsciemment à une information extérieure à son vécu antérieur. Confrontation qui peut aller jusqu'à un véritable conflit que chacun résout en fonction de son expérience gestuelle personnelle. Certains vont tenter d'aménager la difficulté en trichant, introduisant dans l'information extérieure, une gestuelle étrangère, mais qui leur est propre.

Les mécanismes neuronaux qui gouvernent les conflits entre l'information extérieure et l'expérience personnelle sont les mêmes que ceux qui aménagent notre jugement, ou notre capacité à accepter ou non des informations culturelles, affectives, politiques, et à les interpréter ou à porter un jugement sur elles.

La mémorisation des mouvements est un autre composant important de l'apprentissage. Or la mémoire est un système complexe qui fonctionne dans l'instantané (ce qui s'oublie quelques minutes plus tard), le temporaire (ce qui se prolonge de quelques heures ou quelques jours) et dans la durée (qui permet de reproduire un exercice totalement intégré dans son corps).

Seulement la restitution d'un geste requiert des mécanismes neuronaux complexes faisant travailler différents groupes de neurones pour engraver la séquence et la coordination des mouvements.

Lorsque le mouvement ou la séquence de mouvements est quasiment « incorporée », l'économie d'énergie devient quasi totale, on n'exécute plus le mouvement, on se laisse porter par lui, le mouvement est devenu un geste.

Une aérienne démonstration de ce phénomène fut le résultat d'une expérience consistant à installer des capteurs électroniques à émission immédiate sur des rapaces. On s'est aperçu alors que leur rythme cardiaque, qui est directement corrélé avec l'effort musculaire fourni par le battement de leurs ailes, est d'un niveau maximal au moment du décollage, et puis qu'ensuite, une fois en l'air, lorsqu'ils se laissent porter par les courants ascendants, il devenait très faible.

Je connais le geste dans la mesure où je l'ai incorporé.

Je le comprends quand je le vois faire par d'autres parce que, au lieu de le regarder, je l'imagine, c'est-à-dire que je l'exécute en moi-même.

Ce que nous percevons au moment de l'exécution du geste, par exemple lorsque nous regardons une démonstration, nous pouvons aussi le ressentir en pensant au geste, puisque y penser c'est l'ébaucher en soi-même.

Lorsque le mouvement du corps, comme celui du pinceau sur le papier, comme celui des doigts sur un instrument de musique, se fait de lui-même, alors on peut dire qu'il est vraiment devenu un geste.

La maîtrise de paramètres corporels de plus en plus nombreux et de plus en plus minutieux permet d'atteindre une plénitude du geste qui permet une véritable intériorisation, un « état de conscience intégrée » de son propre corps.

La maîtrise du mouvement permet, tout en l'exécutant, de s'en détacher intérieurement et donc d'observer du dedans sa propre activité.

L'appris se métamorphose alors en naturel, l'acquis se transforme en inné.

Rendre naturel ce qui, d'abord, a été artificiel, voilà une propriété unique du corps. Voilà la transformation que magnifie la pratique. La prise calligraphique du pinceau chinois qui tord le poignet pour lui donner toute liberté dans toutes les directions en est un criant exemple.

L'intégration du mouvement qui crée le geste produit aussi un sentiment ludique : la conscience spectatrice assiste, émerveillée et muette, à l'activité du corps. Le mien, et aussi celui des autres. Je vois le geste exécuté par d'autres, qui me devient réellement intelligible lorsque je le produis moi-même.

Il y a un saut qualitatif entre l'activité développée lorsqu'on cherche à comprendre et celle qui s'instaure lorsqu'on a compris.

Le mouvement devenu un geste, ouvre un autre régime de conscience.

Le perfectionnement de la pratique devient alors le perfectionnement du pratiquant !