

LE PRE-MOUVEMENT

Le YS II 12 nous rappelle que toute action va entraîner des conséquences qu'il faudra assumer. Le YS II 16 est une invitation à ne pas générer de souffrances futures... Encore faut-il que l'action soit juste pour cela ! Et qu'est ce qu'une action juste ?

D'abord quelques postulats de départ :

Action vient du latin *agere* qui signifie « pousser devant soi ». **Une action suppose donc un mouvement** : c'est la capacité de se déplacer d'un point à un autre, que ce soit physiquement (je déplace mon bras), mentalement (suivre le cours de sa pensée) ou spirituellement (certaines actions nous élèvent).

Quant au mot juste, il vient du latin *jussere* qui signifie être conforme à une loi établie. **L'idée de justesse suppose donc qu'une règle préexiste** qu'elle soit physique, morale ou autre : un cadre, une loi.

Patanjali nous parlent du Dharma, étymologiquement « ce qui nous porte ». Ou encore, pour faire court, un ensemble de caractéristiques essentielles, des lois, qui régissent l'univers (l'eau boue à 100°etc.), la société, la famille etc...

Pour nous terriens, la loi de la gravité est physiquement déterminante : pour la moindre action, l'attraction terrestre nous oblige (physiquement mais cette logique s'applique sur d'autres plans) à une activité intime préparatoire consciente ou non. Hubert Godard¹ l'appelle le *pré-mouvement*. D'autres l'appellent *impulsion organique* ou encore *pré-expressivité*. Il s'agit d'une organisation avec la gravité, d'une phase d'initialisation avant la phase d'exécution. La nécessité de cet ajustement gravitaire répond à une préoccupation de base chez l'être humain : **comment bouger (donc agir) sans tomber** ? Et tomber, synonyme de mourir, ramène à la peur fondamentale... Bouger d'un point à un autre, c'est se mettre en danger : on le voit bien chez l'enfant qui apprend à marcher.

La pré-action c'est aussi la levée du chef d'orchestre, l'appui dans les starting block du coureur lorsqu'il s'élance, l'inspiration avant la prise de parole...

Physiquement, le pré-mouvement est invisible et souvent involontaire. On peut néanmoins en prendre conscience et ainsi le nourrir en travaillant par exemple dans la lenteur au démarrage du geste. La rapidité, l'immédiateté nous obligent à rester en surface. La lenteur va nous permettre de retrouver le temps du corps, différent du temps du mental (2m/s !). **La lenteur est le rythme de l'attention, de l'écoute.**

Le pré-mouvement concerne la musculature dite profonde ou tonique. Ces muscles posturaux, proches du squelette, courts, peu fatigables sont responsables de l'équilibre. Les muscles superficiels ou phasiques sont eux longs, énergivores, fatigables, et dédiés à l'accélération. En cas de stress, de fatigue, de peur, nous fonctionnons sur un système

¹ H Godard, praticien Rolfing, maître de conférences à Paris VIII

réactif, qui convoque la musculature superficielle avant la musculature profonde, la première étouffant littéralement la deuxième. On défie la gravité, les actions se font « à l'arrache » : l'équilibre (physique, mental...) devient précaire ce qui provoque la dispersion physique, mentale et beaucoup de tensions, de fatigue. Donner du temps au pré-mouvement, c'est sortir des réactions stéréotypées, liées à l'urgence, c'est donné l'occasion qu'autre chose advienne.

Le pré-mouvement, **c'est la capacité à dissocier en soi ce qui porte et ce qui est porté**, thème cher à Peter Hersnack. Que dois-je modifier pour agir sans tomber ? Il faut sécuriser l'action en se déportant intérieurement (transfert de poids) pour densifier la zone porteuse et pouvoir offrir la zone portée au monde.

Cette dissociation se fait autour des axes avant-arrière, droite-gauche et haut bas.

J'avance ici l'hypothèse que ce travail de dissociation consentie (notamment sur l'articulation haut-bas) fait écho au discernement puruṣa/citta dont parle Patanjali dès les premiers sutras : qu'est-ce qui est tuteur, stabilisateur en nous ? En travaillant sur la qualité de ces dissociations dans l'action, nous travaillons indirectement sur l'acceptation de cette double composante de l'humain : matérielle et immatérielle.

Par ailleurs, la première chose qui passe d'un humain à un autre, c'est le fond tonique (ou fond gravitaire). C'est ce qui est perçu en premier, inconsciemment. En tant qu'enseignant, il y a une transmission subtile de fond gravitaire à fond gravitaire. Accompagner son élève vers une autre organisation intime, vers un fond tonique plus approprié, c'est s'y déplacer soi-même : **Incarner son propos**. Dans ce processus, l'alignement corporel, la vibration de la voix, les intentions, l'attitude empathique de l'enseignant seront comme les boosters de la pratique posturale, respiratoire ou autre.

NE PAS DISSOCIER ACTION ET SENS

Le mot Indriya, dont il est souvent question dans le YS, vient du Dieu Indra, symbole de puissance. Les indriya nous donne le pouvoir de nous relier au monde, de le transformer, d'interagir avec lui. Ils sont au nombre de 11 : 5 facultés de perception (ouïe, toucher, vue, goût, odorat), 5 facultés d'action (parole, préhension, locomotion, procréation et excrétion) et manas aussi nommé dans ce cas le karmabuddhi (l'intelligence de l'action), qui coordonne le tout. Indriya est souvent traduit par « sens », alors que ce mot relie intimement les sens et l'action. Couper l'action des sens, c'est robotiser, mécaniser : cette dissociation rend l'action aliénante voire stérile: vous avez sûrement vu le film « Les temps modernes » de Charlie Chaplin où ce dernier devient comme fou à cause du taylorisme ! L'homme n'est pas une machine, il ressent. Et son ressenti va informer et nourrir l'action en continu. Accepter d'être touché va donner toute sa dimension au geste. S'ouvrent aussi les trois dimensions du mot sens :

- la sensorialité : sans laquelle on ne pourrait pas ajuster
- ce que signifie le mouvement : la posture devient signe

- et la direction : à la fois l'intention et la relation à l'extérieur

Ces trois aspects devraient cohabiter en permanence dans un geste. Sinon, l'intériorisation devient coupure du monde.

Accepter d'être touché, c'est prendre en considération sa sensibilité profonde et se laisser informer par elle (je ne parle pas d'émotivité qui, elle, coupe de l'action alors que la sensibilité la nourrit). C'est donner du sens et inscrire nos actions dans une direction. Il est alors possible de sortir de nos systématismes (saṃskāra), de laisser advenir quelque chose de neuf, de surprenant peut être.

« La pulpe même du sensible n'est pas autre chose que l'union en lui du « dedans » et du « dehors », le contact en épaisseur de soi à soi » M. Merleau Ponty, « Le visible et l'invisible »

TOUTE ACTION EST UNE INTERACTION

Une action n'est jamais isolée. Elle prend corps dans un contexte : elle est amenée par une suite d'actions qui l'ont précédée et elle va informer et influencer elle-même d'autres actions. Le réseau de fascia dans un corps humain en est une parfaite analogie : ce réseau de fibres appelé en anglais « connective tissues » relie toutes les parties du corps, de la tête aux pieds et de la surface de la peau jusqu'à l'intérieur de la cellule. Un mouvement dans l'épaule va se répercuter jusqu'à l'autre bout du corps. Tout est relié dans le corps, toutes les actions sont reliées : c'est le fameux « effet papillon » de Lorenz. Nous faisons tous partie d'une grande toile interconnectée (Tim Berners-Lee et Robert Cailliau n'ont rien inventé avec le WWW... !).

L'homme est au monde pour agir puisqu'il est doté des indriya (YS II 18) et motivé par l'instinct de survie (YS IV 10). Mais il serait illusoire et contreproductif de penser que nous pouvons tout diriger, contrôler. Les expressions « prendre sa vie en main », « faire sa vie », en disent long. Déjà l'influence de nos hormones, de notre micro biote, de l'instinct de survie et autres héritages invisibles, limitent substantiellement notre libre arbitre... **On ne fait pas sa vie, on la laisse couler en nous.** Dans les trois qualités de l'action déterminées dans la notion de kriyayoga (YS II 1), se trouvent l'engagement, l'auto analyse permanente et le laisser faire. Il ne s'agit pas de ne rien faire, mais de fonctionner en synergie avec ce dont nous dépendons, avec ce qui nous dépasse, et ce, en toute conscience, comme le ferait un surfeur sur une énorme vague.

Le YS IV 24 dit que le mental agit (malgré les vāsana) mais pour un autre que lui-même. L'autre dans ce sutra c'est Puruṣa mais on peut étendre le propos : l'action sera sans doute plus juste si sa motivation sort du « pour moi et les miens ». Faire ce qu'il y a à faire sans intention de plaire ou de nuire (YS IV 7), en dehors de mes intérêts propres.

AGIR C'EST SERVIR.

Extrait de la bible, Esaïe 55 : « mes pensées ne sont pas vos pensées et vos voies ne sont pas mes voies, dit l'Éternel. Autant les cieux sont élevés au-dessus de la terre, autant mes voies sont élevées au-dessus de vos voies, et mes pensées au dessus de vos pensées »