

Éveil de la conscience par le corps
Pédagogie et exercices pour des enfants épanouis
Joan SALA et Aloka MARTI

EXTRAIT

PREFACE

Lorsque Joan et Aloka m'ont demandé de rédiger une introduction à cet ouvrage, des images, des souvenirs, des récits enfin, un peu comme les pages d'un album de photos, me sont très vite venus à l'esprit. Je voudrais livrer quelques-unes des images que Awareness through the Body a suscitées en moi.

Un groupe d'enfants, de toutes tailles, formes et couleurs, se pressent à l'entrée de la salle, recouverte d'un tissu bleu. Aloka explique aux enfants qu'ils vont partir en voyage vers la lune et leur recommande d'être très silencieux. Les enfants devront traverser un tunnel pour se retrouver sur le sol de la lune. Aloka précise qu'ils ne pourront pas le toucher, et qu'ils devront traverser la lune par d'autres moyens.

Les regards sont braqués sur Aloka lorsque, dans un geste théâtral, elle retire le rideau bleu, on entend une inspiration collective, suivie d'un « ah ! » lorsque les enfants voient devant eux un large tunnel bleu. Un à un, ils rampent le long du tunnel et parviennent à l'autre bout au sommet d'une échelle qui mène à une série de plates-formes faites de planches installées entre des tabourets, des chaises et une autre échelle. Dans la salle, deux adultes veillent à l'opération ; outre le léger murmure des adultes, la salle est silencieuse ; la concentration est quasiment palpable.

L'un après l'autre, les enfants émergent du tunnel dans lequel ils ont entamé leur voyage à travers la lune, descendant avec précaution les marches de l'échelle, posant le pied avec prudence d'une planche à l'autre, certaines présentant une pente à monter ou à descendre : à l'évidence, la lune n'est pas plate. À l'issue du trajet, ils s'éparpillent, ravis.

Je suis observatrice d'un cours de sciences à Transition School, une école primaire à Auroville ; au son de la cloche, un groupe d'enfants, les yeux pétillants, se précipitent dans la salle en bavardant ; ils lancent à leurs collègues qui se préparent à partir, « vous allez voir ce qui se passe avec Awareness through the Body ! »

Un enfant d'environ douze ans, les yeux bandés, tâtonne un tronc d'arbre, la tête reposant sur le tronc, il a l'air d'embrasser l'arbre ; son doigt parcourt la trace des anneaux du tronc, il est totalement absorbé.

Je suis une vieille dame de 73 ans, professeur, qui a passé bien trop de temps assise devant des ordinateurs, dans une voiture, dans des réunions, ou un livre en main. Lorsque je suis arrivée au cours pour adultes de l'après-midi et que j'ai repéré, posées sur le sol de la salle, des rondelles de bois, soutenues par des demi-sphères, mon cœur a commencé à battre la chamade. Quelques-uns des participants se balançaient déjà sur ces petites planches à bascule, vacillant, mais semblant trouver une certaine forme d'équilibre. Oh non, me suis-je dit, je n'arriverai jamais à me balancer comme ça ! Pourtant, je me suis aperçue, peu à peu, que ma performance n'avait pas beaucoup d'importance, sauf peut-être pour moi-même. Ce qui était en jeu ici, c'était ma capacité à prendre conscience de moi-même, de mes réactions, de l'incidence de mes réactions physiques sur mon équilibre mental ou émotionnel. De sa voix douce, empreinte d'une autorité naturelle, Joan déclarait, s'adressant au groupe, « l'équilibre est toujours une question de déséquilibre ». Cette sage parole fut une invite à cesser de penser en termes de succès ou d'échec, car moi aussi, je chancelais en équilibre sur ma planche. Me sont venus alors à l'esprit d'autres moments dans ma vie où l'équilibre avait aussi été une question d'ajustement des déséquilibres. C'est cela la sagesse de l'évolution et de la croissance qui nous met au défi d'accueillir les changements et mouvement subtils continus, qui restent essentiels au maintien de l'équilibre et sont comme une réponse à d'autres changements, intérieurs et extérieurs.