

CORPUS SAPIENS



ISBN 978-2-8399-4836-4



Ce jeu est un ouvrage profondément collectif qui dès sa naissance
a trouvé son essor dans les valeurs de l'écocratie.

Vivre plus en adéquation avec soi-même, avec le collectif
et tendre à une dimension systémique et régénérative.

Réunions bi-mensuelles pendant 36 mois utilisant la gestion cyclique en quatre étapes.

Un jeu construit ensemble dans le temps.

Illustré à plusieurs lors de rencontres créatives.

Ont participé et apporté leur compétence des jeunes personnes talentueuses,
cinéaste, ingénieur son, couturière.

Imprimé à moins de 30 km de son lieu de création, emballé dans des tissus de récupération.

Globalement bénévole, le jeu a été élaboré en marge du travail des uns et des autres.

Je suis infiniment reconnaissante et dans une grande gratitude, ce jeu m'a permis de grandir en
compétences autant dans la relation aux autres qu'à moi-même.

Je pense qu'il m'a permis de m'ouvrir à moi-même et aux autres.

Un immense merci et une grande reconnaissance à tous ceux qui y ont participé de près ou de loin.

Un spécial merci à Philippe, Marlène, Joy et Maxime qui ont été présents, encourageants, soutenant,
cadrants, en un mot enthousiasmants tout au long de ce long processus de création.

Geneviève Lb

TABLE DES MATIÈRES

ENTRE CHAÎNE ET TRAME

8

Origine du jeu	10
Masse et fréquences	11
Tout est vibration*	11
Pourquoi "corpus sapiens" ?	12
Objectifs du jeu	12
Valeurs portées par le jeu	13
État d'esprit proposé ?	13
Recettes ?	14
Vidéos	14
Enjeux liés à la gouvernance collective	15
Résistances	16
Structure	16
En trois mots : la trame globale	17
Deux propos	18
Quatre axes de lecture	18

DANS LA NUIT DES TEMPS

19

Propos artistique	19
Propos poétique	20
Rêve du dragon	20
Les fondamentaux du développement	22
Les éléments en MTC	22
Motifs structuraux* dans la nature	23
Réflexes archaïques	24
Schémas moteurs*	25
Chaînes musculaires* selon GDS	26

TYPES DE MOUVEMENT

27

Axe de développement	28
Captation et exploration	28
Extension et flexion	28
Rotations	29
Verticalisation - déplacement	29
Fondamentaux en médecine traditionnelle chinoise (MTC)	30
Origine	30
Objectifs	30
Du deux au cinq	30
MTC et neuroscience	31

ARCHITECTURE DU JEU	32	TYPES D'EXERCICES	44
Chaque chose en son temps	32	Qi gong	44
Le temps organique	33	Yoga postural ou asana	44
Colonne : rêve du dragon	34	Régulation du nerf vague	44
Rêve	35	Yoga des yeux	45
Plan	35	Automassage	45
Intégration	36	Pression isométrique	45
Action	36	Yoga du son	45
Célébration	37	Yoga des mains ou mudras	46
Ligne : wu xing	38	Méditation	46
Bois - mu	38	Traiter les résistances	46
Feu - hu	39	MODALITÉS ET USAGES DU JEU	48
Terre - tu	40	L'importance de l'intention	48
Métal - jin	40	Généralités	49
Eau - shui	41	Colonne	49
Au croisement des colonnes et des lignes sous l'angle des motifs structuraux*	42	Ligne	49
Rêve - bois : motif ramification	42	Blocs	50
Plan - feu : motif onde	42	Croix de l'intégration	56
Intégration - terre : motif spirale	42	Sur la carte vous trouvez	62
Action - métal : motif filet	43	Jouer	63
Célébration - eau : motif alvéole	43	Guide d'utilisation de base	63
		Modalités	63

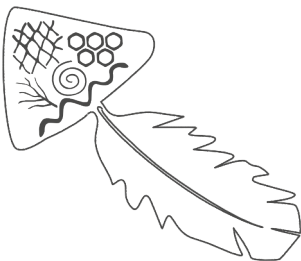
THÈMES DE TIRAGE	66
Libérer l'énergie du moment	66
T'es où là ?	67
Au coeur du rêve du dragon	68
Marcher sur la ligne du temps	70
Et si on "des blocs" ?	72
Quand narcissse se regarde le nombril	73
Quand les ombres donnent du fil à retordre	74
Quand le silence devient assourdissant	75
Quand "mission impossible" part en croisière	76
Marquer d'une croix blanche plutôt que de la porter !	77
Explorer avec enthousiasme	77
Ô miroir, mon beau miroir !	78
J'en ai bien l'intention !	79
Des rayons, un moyeu mais qu'est-ce qui fait marcher le char ?	80
Joyeusement honorons notre humanité !	81

CARTE PAR CARTE	82
RÊVE	82
Carte 1 : Dans le bois	83
Carte 2 : Dans le bois	83
Carte 3 : Rêver les racines du ciel	84
Carte 4 : Rêver les racines du ciel	84
Carte 5 : Toucher les étoiles	85
Carte 6 : Toucher les étoiles	86
Carte 7 : Rêver la toile de fond	86
Carte 8 : Rêver la toile de fond	87
Carte 9 : Retour aux racines du ciel	88
Carte 10 : Retour aux racines du ciel	89
PLAN	90
Carte 11 : Le dessein (dessin) du bois	91
Carte 12 : Le dessein (dessin) du bois	91
Carte 13 : La connexion aux racines du ciel	92
Carte 14 : La connexion aux racines du ciel	92
Carte 15 : Plein ciel	93
Carte 16 : Plein ciel	93
Carte 17 : Flèche puissante	94
Carte 18 : Flèche puissante	94
Carte 19 : Diamant vivant	95
Carte 20 : Diamant vivant	95

INTÉGRATION*	96	CÉLÉBRATION	111
Carte 21 : Au coeur du bois	97	Carte 41 : Sortir du bois	112
Carte 22 : Au coeur du bois	97	Carte 42 : Sortir du bois	112
Carte 23 : Les étoiles se déploient sur terre	98	Carte 43 : Jeux d'équilibre	113
Carte 24 : Les étoiles se déploient sur terre	99	Carte 44 : Jeux d'équilibre	113
Carte 25 : Au coeur du centre	99	Carte 45 : Grenier plein	114
Carte 26 : Au coeur du centre	100	Carte 46 : Grenier plein	114
Carte 27 : Les étoiles s'animent	101	Carte 47 : Vacuité	115
Carte 28 : Les étoiles s'animent	101	Carte 48 : Vacuité	115
Carte 29 : Lumière d'étoile	102	Carte 49 : Les trois trésors	116
Carte 30 : Lumière d'étoile	103	Carte 50 : Les trois trésors	116
ACTION	104	ANNEXES	118
Carte 31 : Maître (mettre) du bois	105	Lexique général	119
Carte 32 : Maître (mettre) du bois	105	Lexique MTC	130
Carte 33 : Feu sacré - sacré feu	106	Repères anatomiques	134
Carte 34 : Feu sacré - sacré feu	106	Bibliographie	140
Carte 35 : Les souffles de la terre	107		
Carte 36 : Les souffles de la terre	108		
Carte 37 : Le fil du métal	108	CRÉDITS	143
Carte 38 : Le fil du métal	109		
Carte 39 : L'eau épurée	110		
Carte 40 : L'eau épurée	110		

ENTRE CHÂÎNE ET TRAME

Se retrouver entre chien et loup
Tisser la toile de nos vies
A la tombée de la nuit le gardien du houx
Propose des motifs et nous y convie
Au coeur de la nuit jeu circadien et amadou
Affronter nos peurs et nos envies
Quand pointe l'aube entre anciens et tabous
Danser la vie.
Geneviève Lb



Est-ce que la vie nous enchaîne ? n'est-ce pas tout simplement la structure de fond avec laquelle
composer !

Je me plais à croire que nous avons la liberté de danser la trame de nos vies sur ce fond solide, dont
nous sommes un maillon exprimant notre affiliation à l'humanité tout entière.

CHANTONS ET DANSONS

Le livret se compose de cinq parties.



INTRODUCTION

Qui présente l'origine, les alliances, les objectifs et le pourquoi du jeu

DANS LA NUIT DES TEMPS



L'art sous toutes ses formes permet de construire une pensée au-delà du tangible, base d'ancrage de notre humanité. Nous sommes aussi « sapiens », êtres de pensées raisonnées, résonnées. Merci à toutes celles et à tous ceux qui ont pris le temps de raisonner leur résonance. Toute la deuxième partie pose un aperçu de propos, axes de lecture, structures d'étaillage, types de mouvement et fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise.



AU COEUR DE LA STRUCTURE - ARCHITECTURE DU JEU

Tissu architectural fait d'une chaîne : les colonnes, et d'une trame : les lignes. Étapes dans le grand cycle de la vie en lien avec le Rêve du Dragon. Tramer nos vies avec les énergies de la médecine traditionnelle chinoise. Au croisement se trouve notre évolution, le temps des transitions. Le choix des divers types de pratiques clôt le chapitre.



MODALITÉS ET USAGE DU JEU

Entrer dans la ronde et prendre le temps d'y goûter. Ensemble ou seul, 4 modalités et 13 thèmes de tirages vous sont proposées.

CARTE PAR CARTE



Un nom de carte, un nom d'exercice, un sous-titre évocateur, puis un petit rappel sur le type d'exercice proposé ainsi que son action pour les aspects pratiques. La seconde partie tisse les motifs de la trame. Jeu de formes, puissance des traits et des énergies. Ils vous proposent des pistes de réflexions, un support à votre expressivité, et mettent en avant des caractéristiques fixées dans l'instant présent du temps qui passe. 50 propos soutiennent l'exécution des mouvements et vous permettent de cheminer le temps d'une révolution.

INTRODUCTION

ORIGINE DU JEU

Ce jeu trouve son origine dans la formation que j'ai faite : le Grand Parcours de Présence Active. Présence Active prône « une humanité consciente où les personnes et les organisations co-existent en symbiose avec leur environnement ».

Oui, trois fois oui, sauf que, lorsque les personnes et les organisations qui cherchent à co-exister, portent en eux des instabilités trop importantes, le vivre ensemble en symbiose se confronte violemment aux blocages personnels.

Lors de la formation, mille fois je me suis trouvée confrontée à mes limites. C'est au coeur d'une confrontation que l'idée - de créer un jeu permettant de se réguler, s'équilibrer, s'amuser, se détendre, ramener de l'humour - a vu le jour.

Je pense qu'apporter un outil physique concret, sous la forme d'un jeu de cartes afin de soutenir les individus et les équipes à s'organiser collectivement, est un vrai plus pour le groupe.

Ce jeu a vu le jour grâce à et avec la communauté Facilitation Collective. La communauté s'est enrichie et élargie par la participation d'autres personnes. Leur soutien, leur enthousiasme, leur persévérance et leurs conseils ont démontré à quel point l'intelligence collective est plus riche que l'apport d'un seul individu.

Le jeu est le reflet de synergies communes qui s'appuient sur deux propos artistiques et quatre axes de lectures.

Mais avant de développer la suite, quelques mots sur le fait que « tout est vibration* » ainsi que sur les objectifs, valeurs, états d'esprit du jeu en lui-même.



MASSE ET FRÉQUENCES

Toute masse peut être traduite en fréquences*, elles s'expriment par des sinusôides formant des vagues plus ou moins larges, plus ou moins hautes : les longueurs d'onde*. Celles-ci forment naturellement les harmoniques* que nous connaissons à travers la musique et ses modes.

Une vibration* par essence se propage. Elle a besoin d'un support pour se manifester sur un plan visible.

TOUT EST VIBRATION*

Le corps est un magnifique support aux vibrations qui nous entourent. On parle souvent d'être en harmonie avec soi-même, avec son entourage et avec l'environnement.

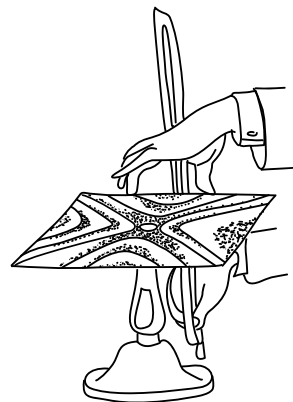
Harmonie vient du grec *harmonia* qui veut dire : accord.

Un accord se compose de « différentes notes », expression d'une vibration spécifique, d'une fréquence*. Les ondes se propagent et mettent en oscillation les milieux qu'elles rencontrent dont notre corps. La façon dont une vibration se propage met en lumière la nature du support. Deux facettes et un monde entre les deux : ce qui crée de l'accord et promeut le vivant, ce qui crée du désaccord et promeut la morbidité ; manifestation naturelle du cycle : vie-mort-vie.

Lorsque nous avons du mal à nous « accorder », il y a des dissonances, expressions concrètes visibles de nos limitations. Au coeur de l'harmonie, les « fausses notes* » existent, elles sont l'expression de nos vécus et parlent de notre être.

« Je suis » parle de notre matière qui est visible.

« J'existe » parle de notre lien à l'Univers qui est invisible.



POURQUOI “CORPUS SAPIENS” ?

Corpus, bien qu'étant un mot polysémique*, parle de “matière” dans toutes ses définitions. Il y a matière à dire et à faire concernant le corps. Un “corpus”, c'est aussi un recueil de textes choisis servant à l'étude. “Corpus sapiens” est un jeu de cartes proposant des techniques, des mouvements choisis. J'aime le jeu de mot qui ouvre tout simplement à la réflexion autour de l'idée du corps.

Sapiens, parce que nous le sommes. Homo sapiens, être humain capable de penser.

Corpus sapiens : être humain de la racine des cheveux au bout des ongles capable de se penser.

52 cartes combinant pensée et corps. De l'art, de la poésie, des étapes, des énergies, des mouvements tout cela pour enrichir notre conscience* du “comment” nous pensons et bougeons. Tout simplement se faire du bien.

OBJECTIFS DU JEU LE “VIVRE ENSEMBLE”, EN SÉCURITÉ DANS L'ALTÉRITÉ

Mon corps, cette autre partie de moi que je connais si peu.

L'Autre, celui-d'en face, dans sa diversité, grand challenge !

L'Autre qui me ressemble est rarement un vrai challenge, mais l'Autre que je ne comprends pas, qui m'active, qui me pousse dans mes retranchements, ça ressemble curieusement à l'histoire de l'humanité.

Pour aller à la rencontre de l'Autre, seule une vraie sécurité intérieure le permet. La sécurité se trouve au coeur de nos cellules, expression de notre histoire de vie télécommandant toute une partie de nos réponses.

Pratiquer des exercices physiques permet de construire des espaces de rencontre ludique, en groupe ou pour soi-même. Le corps exprime nos tensions, détentes, joie et peur sans fard, ni tromperie. Pratiquer ensemble, c'est se donner des chances de se rencontrer autrement.

VALEURS PORTÉES PAR LE JEU LA CURIOSITÉ - LA DIVERSITÉ

Curiosité, tout simplement curieux de son corps, curieux de découvrir des pratiques multiples, curieux face au non connu.

Diversité aussi. Prendre le risque de mélanger des techniques, des clés de lecture, des mondes qui, de prime abord, pourraient être antinomiques. Nous préférons y voir un prisme de possibles ouvrant vers des mondes moins figés. Garder l'essence spécifique de chaque outil, sentir la nature profonde de ce qui nous construit, de ce qui nous arrête, de ce qui nous met en émoi, de ce qui nous permet de grandir.

ÉTAT D'ESPRIT PROPOSÉ ? SOUPLE, ENDURANT, ÉVOLUTIF

Avez-vous déjà pris le temps de regarder un petit enfant apprendre à marcher ?

Mille fois il recommence, inlassablement, sans se poser la question une seule seconde si cela en vaut la peine et de quoi est fait l'instant d'après. Il s'ajuste en permanence, permettant à son cerveau de construire les chemins conduisant vers une autonomie de mouvements. C'est de pure beauté.

Tous les caractères s'expriment déjà. Les téméraires, les volontaires, les impatient-es, les rêveur-ses, les prudents... tous cependant ont fait leur chemin et ont trouvé les ressources pour se mettre debout. L'enfant est sans la conscience* de l'adulte on s'entend, cependant il est !

Cultiver un état d'esprit évolutif. Se redécouvrir la capacité de ne pas rester bloqué. Ni physiquement, ni émotionnellement, ni mentalement.

Rien de plus normal que de se sentir jugeant, envieux, anxieux, réjoui. Temps et envie de mieux se connaître sont nécessaires pour redécouvrir à quel point nous sommes câblés pour nous ajuster et non pas pour « faire juste ». Dans l'ajustement on découvre à quel point nous sommes simplement aimants.

Il existe bien des espaces où l'on peut développer ses capacités d'ajustement, autant dans des défis intérieurs qu'extérieurs. Quelques surprises vous attendent dans les pratiques en terme d'exposition.

RECETTES ? OUI, NON, ÇA DÉPEND !

Temps des conseils, recettes, techniques, coaching...

Oui, très utile, mais....

Comment à l'heure du tout assisté retrouver la conscience* de soi, de son corps, de ses besoins, des ses rythmes propres ? la capacité de sentir et penser par soi-même.

En ce sens, ce jeu propose plutôt un point de départ, un tremplin, une inspiration pour aller vers son expression propre.

Au coeur de nous sommeille notre force de vie, elle est libre et sauvage, elle demande à être contactée, parfois un peu canalisée. Une fois de plus, regarder l'enfant laissé à sa curiosité dans un espace sécurisé. Il pourra regarder, palper, goûter, cracher, rager, jeter, rire, recommencer, jouer avec un seul brin d'herbe pendant des heures si l'on n'intervient pas. Être juste là dans une posture d'encouragement.

Sortir des im-postures, afin de mieux se tenir. Pour cela pas de recettes, juste expérimenter, observer et s'ajuster.

VIDÉOS BESOIN DE SOUTIEN Cf. p. 63

Certains d'entre nous ont besoin d'exemples : la peur de faire faux, l'idée de ne pas savoir y faire, le manque de confiance..., nous bloquent. Nous comprenons cela.

C'est pourquoi nous avons tourné des petites capsules pour chacune des cartes.

Nous attirons votre attention sur le fait que **vous ne pouvez pas faire faux !**

Nous faisons toujours le mieux possible, en fonction du moment, et de l'**état de conscience* dans lequel nous sommes.**

Par contre **vous pouvez vous faire mal !**

Loin de votre corps et de vos sensations, à tenter d'imiter et de faire comme sur la vidéo, vous pouvez vous faire mal.

Ajustez tout, les rythmes, les postures, la façon. Vous êtes seul-e maître à bord de vos possibles du moment... chaque jour est différent, vous verrez !

ENJEUX LIÉS À LA GOUVERNANCE COLLECTIVE

S'organiser ensemble, ça s'apprend ! disent Yvan Schallenberg et Joy Robert de Présence Active. Je plussoie*, et en même temps, si le corps dit non, non, non... cela devient vraiment difficile d'apprendre.

Notre monde est en transition, cela depuis la nuit des temps ! on l'oublie un peu. Observez votre respiration et vous connecterez ce qu'est une transition.

Combien de fois retenons-nous notre souffle face à... ?

Avez-vous conscience* que vous respirez ? Vraiment ?

Le premier projet collectif, c'est avec soi-même faire de son corps un partenaire que l'on respecte : résonner et raisonner en accord... tout un monde.

Nos sommes avant tout une caisse de résonance qui émet et reçoit. Notre rayonnement est premier, il va influencer notre attention*, puis nos intentions.

Observer ce qui résonne en nous, c'est ouvrir la porte à : « ce à quoi nous prêtons attention ».

Projet collectif : avec un ami, un conjoint-e, nouveau degré de complexité.

En famille, avec des collègues, en groupe, là ça devient du haut niveau.

Normal que, lorsque nous avons trouvé une certaine sécurité, notre psychisme demande à y rester... nous construisons des univers qui résonnent avec ce qui est connu. Nous ne sommes pas câblés pour rester immobiles, nous nous renouvelons sans cesse. Notre chant est bien plus varié qu'il n'y paraît.

Il est important de pouvoir faire la différence entre stabilité et immobilité.

Tout ce qui touche aux techniques peut s'apprendre, par contre la stabilité (ou phénomène d'homéostasie*), ça se ressent, ça se construit. C'est au cœur de cette articulation que le jeu s'insère. Permettre de stabiliser les systèmes afin de leur donner un espace pour évoluer sans trop déborder.

TRANSITION

Sans matière première pas d'avenir pour l'humain. Nombreux sont les défis qui nous attendent.

Et si nous étions notre première "matière première" ?

Prendre soin de son corps, juste en y remettant un peu plus de mouvement nous paraît un bon point de départ.

RÉSISTANCES

Nous traitons le sujet plus longuement à la page 46.

En préambule, les résistances font partie de la matière dense. La gravité (frein naturel) est la base de notre capacité à nous redresser, à bouger.

Jouons, dansons avec elle, elle est notre principale alliée.

Les rythmes, les déplacements, les prises d'appuis, les déséquilibres sont un terrain de jeux extraordinaire pour expérimenter tous les types de résistances.

STRUCTURE

J'aime à retourner aux fondamentaux, aux lois fondamentales. Elles sont là, immuables : à la nuit succède le jour. Elles sont des référents indéfectibles, puissants et très sécurisants, hors temps et hors culture.

Tout le jeu s'est construit grâce à cette sécurité retrouvée. Cela m'a permis de découvrir les motifs structuraux* dans la nature, sur lesquels l'ensemble du vivant repose et se construit. Cela m'a rendue attentive aux cycles externes. La nature est reine des cycles. Elle est, et pour qui regarde, elle enseigne.

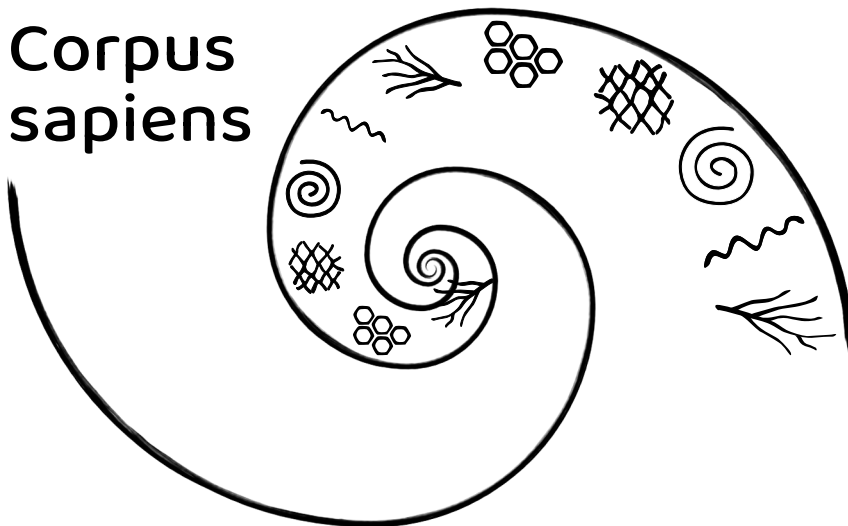
Cela m'a rendue attentive à mes cycles et rythmes internes. Un espace s'est ouvert et le jeu s'y construit depuis 2023.

EN TROIS MOTS : LA TRAME GLOBALE

4 étapes + 1, 5 qualités d'énergie. Leur rencontre. Voilà la trame du jeu.

Étapes et Énergies, sont porteuses de qualités fondamentales, couplées aux motifs structuraux*, elles sont devenues notre point de départ. De la pelote est sorti le bout du fil. Nous l'avons déroulé puis assemblé, filé, trame pour finir par le broder.

**Corpus
sapiens**



AMUSEZ - VOUS BIEN