

VOIX: JE SUIS MA VRAIE VOÏE

Laurence Arpi

MON CORPS a des choses À ME DIRE

DOS: JE M'OUVRE AUX AUTRES

AXE: JE BOOSTE MON CHARISME

TOUCHER:

J'ÉPANOUIS MA SENSUALITÉ

PIEDS: J'OSE AVANCER DANS LA VIE

MON CORPS a des choses À ME DIRE

Comment retrouver une confiance en soi inébranlable, révéler son charisme, sortir définitivement de la dépendance affective, rajeunir avec l'âge, être totalement « zen » et bien dans sa peau, s'exprimer aisément et faire ce qu'on veut de sa vie ? Pour Laurence Arpi, la solution passe par notre corps. Celui-ci révèle en effet notre posture émotionnelle et psychique. Commençons par entendre ce qu'il a à nous dire, et essayons de l'habiter pleinement.

Briller sur son axe, ouvrir l'espace de son dos, danser plutôt que marcher, réapprendre l'art de la caresse, donner de la voix pour suivre sa voie : tel est le programme de ce guide positif et pratique pour réinvestir son corps et exploiter pleinement ses atouts.



© Didier Jondet / Photomedia

Laurence Arpi est experte du training du corps « Vitalité originelle », metteur en scène et coach. À partir de techniques millénaires issues du Japon traditionnel, des arts martiaux, des danses africaines et du théâtre, elle a conçu un programme unique destiné à un large public.

www.editions-eyrolles.com



**Vidéos à télécharger
pour s'entraîner**

Mon corps a des choses
à me dire

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d'Anne Jouve

Illustrations : Sylvain Mérot
Mise en pages : Sandrine Rénier

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56355-9

Laurence Arpi

Mon corps
a des choses
à me dire

Table des matières

Introduction	1
Pour vous accompagner dans la pratique	7

PREMIÈRE PARTIE

Je brille sur mon axe

Chapitre 1 – Les grandes lignes de la verticale	13
Identifier l’axe terre-ciel dans le corps	14
Se tenir naturellement droit	15
L’illusion de la verticale : le cerveau trompé	19
Les maux en l’absence de verticale	19
Testez votre verticale !	26
Chapitre 2 – Acquérir une confiance en soi inébranlable	29
Gagner en autonomie et puissance.....	30
L’entraînement au quotidien : différence entre pratique et activité	32
Réactiver sa verticale en quatre exercices.....	34
La verticale au quotidien	42
FAQ	46

DEUXIÈME PARTIE

J'ouvre mon espace

Chapitre 3 – L'espace ouvert	51
Percevoir les directions multiples	52
Le « mal du siècle » ? Le dos fermé	54
Les effets néfastes de la fermeture dans les relations.....	56
Une vie de peur et de doute	62
Testez votre ouverture !	65
Chapitre 4 – Prendre son indépendance	69
Ne plus se laisser happer par les émotions.....	70
Mieux lâcher prise pour être autonome	74
Rouvrir son espace en quatre exercices.....	76
L'ouverture au quotidien	81
FAQ	86

TROISIÈME PARTIE

Je ne marche pas, je danse

Chapitre 5 – La mobilité	93
La chaîne de mobilité	94
Des positions devenues impossibles.....	96
Des efforts inappropriés	97
Le nomade intérieur assassiné	99
Testez votre mobilité !	103
Chapitre 6 – Se régénérer sans cesse	107
Pourquoi bouger est essentiel pour améliorer notre vie	108
Rajeunir avec la pratique	110

TABLE DES MATIÈRES

La fausse mobilité	111
Retrouver la mobilité en quatre exercices	112
La mobilité au quotidien	120
FAQ	124

QUATRIÈME PARTIE

Je te touche, tu me touches, nous ressentons

Chapitre 7 – Le toucher et ses miracles	131
Le toucher concret.....	133
Sexualité et bien-être : le grand déni	135
Le corps ne peut « être » sans toucher	138
Testez votre niveau de toucher concret !.....	141
Chapitre 8 – Renaître à la vie	145
Apprendre à dire l'essentiel quand les mots manquent	147
Prendre rendez-vous avec le corps	148
Le toucher concret en quatre exercices.....	149
Le toucher concret au quotidien	152
FAQ	154

CINQUIÈME PARTIE

J'ouvre ma voix pour suivre ma voie

Chapitre 9 – La voix révèle qui nous sommes	161
La voie derrière la voix	162
Notre vraie note est toute proche.....	163
Ce que notre voix dit à l'autre : émission et réception.....	165

MON CORPS A DES CHOSES À ME DIRE

Pourquoi retenons-nous notre voix ?	166
L'éducation au silence	168
Testez la qualité d'ouverture de votre voix !	171
Chapitre 10 – Retrouver sa voix	175
L'apport essentiel de la voix dans les relations	177
Corps et voix ou rien	179
Rouvrir sa voix en quatre exercices	181
La voix ouverte au quotidien	186
FAQ	190
Conclusion	193

Remerciements

Ce livre est dédié à Mme Nadine Abad, qui a été mon professeur en training au Chemin du Théâtre pendant plusieurs années. Merci pour la sagesse, le courage, la générosité, la détermination et la persévérance que j'ai reçus pendant ces années d'enseignement et qui m'ont aidée à faire de ma vie la merveilleuse aventure qu'elle est aujourd'hui.

Ce livre est également dédié :

À mes enfants,

À mon compagnon,

À mes parents et à mes proches,

Et à tous mes élèves en training.

Ils m'ont tous inspirée et soutenue dans la rédaction de cet ouvrage.

Un immense merci à Mme Marcelle Della Faille, dont la formation en « écriture alignée » a été le point de lancement de ce livre, de même qu'à tous les collègues de la formation qui m'ont encouragée à en poursuivre l'écriture.

Introduction

Ressentez-vous qu'il manque une part essentielle dans votre vie ? Cherchez-vous une réponse à une forme de mal-être dont vous n'arrivez pas à identifier la cause ? Avez-vous des problèmes de santé récurrents et pas de solution vraiment satisfaisante ? Des soucis relationnels ou professionnels qui durent depuis trop longtemps et qu'aucune thérapie et démarche que vous avez entreprise ne semble pouvoir résoudre ? Ou encore avez-vous de merveilleux rêves et ambitions cachés qui semblent ne jamais pouvoir prendre leur envol ?

Lorsque nous nous interrogeons sur notre vie, nous avons tendance à beaucoup réfléchir et à analyser les situations. Nous cherchons conseil auprès de professionnels, dans les discussions avec les amis, ou encore dans les livres et articles spécialisés. Nous nous évertuons à comprendre ce qui se passe pour tenter de mettre en place des solutions que nous nous imposons, avec souvent des retours en arrière ou la sensation de tourner en rond. Vous avez sans doute déjà vécu l'expérience qu'en dépit d'une « bonne analyse du problème » et d'une compréhension claire vous ne parvenez pas à le résoudre et à obtenir les résultats que vous souhaitez.

Et si la solution n'était justement pas seulement dans l'analyse et la compréhension ? Et si, justement, il s'agissait de passer à un tout autre niveau de relation à notre vie, à nous-même et à la réalité tout entière dans laquelle nous vivons ? Notre corps et la conscience que nous en avons peuvent nous aider à vivre une vie plus heureuse. Le livre que vous venez d'ouvrir a été écrit pour cela. Cet oubli du corps est d'autant plus paradoxal à l'ère envahissante du bien-être tous azimuts ! Le corps n'a jamais été aussi visible et exposé sur les affiches et dans les publicités, comme un objet auquel nous devons de l'attention. Les injonctions à « prendre soin de soi », à « manger sainement et bouger », à s'ouvrir à la « zénitude » ne manquent pas dans notre société ! Le marché du bien-être n'a jamais été si florissant, les instituts et cabinets de soins et thérapies en tout genre multiplient les enseignes dans les rues, des plus populaires aux plus chics, et les salles de sport rivalisent d'offres multiples pour nous inviter à être plus en forme.

Pourquoi alors cet oubli de notre propre corps lorsqu'il s'agit de trouver des réponses à notre mal-être ? Il est important de comprendre que nous souffrons avant tout d'une habitude. Celle d'aborder notre vie sur un plan mental et intellectuel. C'est justement parce que nous vivons « dans la tête » que nous n'avancions pas : nous restons prisonniers d'une dimension limitée de notre perception de l'existence alors que notre corps a, lui, un tout autre rapport à la vie. Il se pourrait donc que la réponse à ces nombreux questionnements soit... dans votre propre corps !

Je suis personnellement sortie d'une longue période de détresse intérieure en découvrant et en m'exerçant de manière intensive au

training des acteurs de théâtre physique. Cet entraînement très spécifique repose sur une recherche approfondie menée par des maîtres et des acteurs qui y ont dédié leur vie dans les années 1960. Si vous n'appartenez pas au domaine de la scène, les noms de Jerzy Grotowski, Ryszard Cieslak ou Eugenio Barba ne vous diront sans doute rien. Ce sont pourtant ces hommes qui ont ouvert la voie du corps dans le monde du théâtre en préconisant un art de l'acteur fondé avant tout sur sa présence physique. Dans un monde où le texte littéraire était roi et le théâtre avant tout une histoire de mots, ces chercheurs ont rétabli le droit du corps à être le premier lieu de création artistique et aussi de communication entre êtres humains. Puisant à la source de toutes les cultures du monde, en particulier des traditions orientales, mariant à nouveau musique, chant, danse et théâtre en un seul art de l'acteur, ils ont trouvé comment rejoindre l'essence de ce qui rend un être présent, transparent aux émotions, vivant, sur une scène.

Le « training » a ainsi été créé, suite d'exercices élaborés au fil des recherches et de l'apport de chacun, mélange de yoga, d'acrobatie, d'actions inventées pour mettre ensemble le corps, l'esprit et le cœur, amplifier l'énergie et la voix et magnifier la présence d'un être sur une scène. Je me suis entraînée intensément pendant plus de dix ans auprès de pédagogues de l'acteur appartenant à cette lignée, la plus importante étant Mme Nadine Abad, à qui j'ai dédié cet ouvrage. Son enseignement m'a sauvé la vie ; grâce à des milliers d'heures de pratique, j'ai retrouvé mon chemin, j'ai pu savoir qui j'étais, ce que je voulais dans ma vie, et trouvé le vrai niveau d'énergie vitale pour le réaliser.

Devenue une professionnelle du théâtre, actrice, metteur en scène et directrice d'une compagnie, j'ai quitté ce milieu plus tard pour devenir coach de vie. Il m'a semblé à ce moment de mon parcours plus important d'aider les personnes à mettre en scène leur propre existence et à en être pleinement l'acteur plutôt que de créer des spectacles. J'avais entre-temps pu faire l'expérience, dans des ateliers de training ouverts à tous que je dirigeais régulièrement, que la pratique du corps et de la voix destinée au départ à la scène avait un effet puissamment transformateur pour tous les participants, artistes ou pas. Qu'en suivant ce chemin d'entraînement régulier du corps et de la voix, ils en sortaient plus forts à tous les niveaux : ils étaient prêts à oser des changements nécessaires, à penser autrement, à être plus audacieux et plus joyeux aussi pour suivre leur voie.

Au fil des années de formation et d'expérience, j'ai pu vérifier des principes, des repères fondamentaux et simples qui connectent exercices appropriés du corps et changements bénéfiques pour la vie. Ce sont ces principes que je vous invite à découvrir dans ce livre. Il est composé de cinq parties et, dans chacune d'elles, le premier chapitre traite d'une question fondamentale, exposant le nœud principal du problème que nous rencontrons, et les avantages à passer par le corps pour le résoudre. Le deuxième chapitre de chaque partie vous invite à la pratique : y sont expliqués quelques-uns des exercices majeurs de training permettant de remettre en place les qualités naturelles du corps porteuses de solutions.

Le chemin du corps est à mes yeux une vraie révolution, tout d'abord personnelle et individuelle, mais qui, appliquée à grande

INTRODUCTION

échelle, pourrait améliorer le bien-être de toute notre société occidentale qui souffre en premier lieu de cette coupure entre la tête et le corps. C'est à cette découverte que je vous invite avec cet ouvrage qui, je l'espère, vous aidera à ouvrir une nouvelle perspective pour créer plus aisément votre bonheur.

Pour vous accompagner dans la pratique

En tant que lecteur de cet ouvrage vous bénéficiez pour vous accompagner dans votre pratique et ceci à titre gracieux, de compléments vidéo à télécharger, à chaque indication de lien et de QR code. L'ensemble de ces vidéos est accessible en téléchargement indirect à partir de ce lien :



<http://www.editions-eyrolles.com/dl/56355>



Cet avantage est exclusivement réservé aux acquéreurs de cet ouvrage.

Le service de téléchargement proposé ci-dessus est délivré à titre gratuit. Les émetteurs se réservent le droit de retirer ou de modifier cette possibilité sans préavis et en cas d'utilisations qui s'avèreraient sans commune mesure avec les ventes du livre. Les documents à télécharger restent la propriété de l'auteur qui les met à la disposition du lecteur pour son usage personnel ; en retour celui-ci s'engage à ne pas les diffuser ni à en faire un usage commercial sans l'accord de l'auteur et de l'éditeur.

PREMIÈRE PARTIE

Je brille sur mon axe

*Les révélations de la verticalité : habiter son corps des pieds
à la tête pour avoir pleinement confiance en soi*

« Terre en vue ! » Voilà ce que criait la vigie des bateaux après des mois passés en pleine mer. Combien aimerions-nous, nous aussi, pousser ce cri de retrouvailles avec la terre lorsque nous nous sentons déracinés, tels des naufragés en puissance, lorsque nous avons l'impression de couler dans les abysses de notre mental qui nous tire vers le bas et nous fait plonger dans nos remous émotionnels, nous laissant submergés par des tsunamis d'angoisse et de stress. « Terre ! » C'est en posant le pied sur la plage du bienveillant rivage que les naufragés se sentaient sauvés et profitaient pleinement de leur existence après avoir bravé les hautes vagues.

Retrouver la terre ferme par l'entraînement physique lorsque nous sommes perdus dans nos remous psychologiques est une question de conscience et de volonté. L'exercice simple et premier de l'enracinement nous ancre dans la « force tranquille ». Le sentiment que, même si nous sommes traversés par des émotions et des pensées perturbantes, bouleversantes et parfois obsédantes, un autre repère d'existence est là qui nous tient fermement arrimés à la paix intérieure : la racine. C'est elle aussi qui nous permet de rétablir notre axe vertical entre la terre et le ciel et de nous redresser au sens propre comme au figuré. Retrouver son axe, c'est retrouver la direction, le cap du marin perdu. Reprendre racine nous permet de garder une sérénité qui nous empêche de couler. Debout comme l'arbre, nous sommes alors centrés et prêts à commencer

MON CORPS A DES CHOSES À ME DIRE

une nouvelle vie. Une vie où nous voyons clair, où nous sommes capables de suivre la direction que nous choisissons et où nous cessons d'être ballottés par nos états d'âme. Reconnectés à notre racine, nous remettons en place naturellement la structure originelle de notre énergie vitale : la force enracinée dans la terre et le haut du corps léger et disponible. Une remise en place à l'effet transformateur puissant lorsque l'on est habitué à fonctionner avant tout en utilisant sa tête...

Les grandes lignes de la verticale

Notre corps a un poids, il prend une place dans l'espace. Il est ce qu'il y a de plus visible de notre personne, de plus concret, à travers ses aspects saillants : la chair, les os, les muscles, la peau. Cependant le corps n'est pas uniquement cet amas mouvant de matière biologique. Ça, c'est ce qu'il devient ou risque de devenir si nous n'avons pas conscience de son axe...

Nous avons été conditionnés à percevoir notre corps de l'extérieur en prêtant attention à sa forme, à son aspect esthétique, mais pas vraiment à le ressentir *de l'intérieur*. Pourtant ce sont ces sensations physiques internes qui vont avant tout décider de notre image. Lorsque nous sommes sur notre verticale, notre corps apparaît plus beau, mieux proportionné. Le travail de l'axe repose sur l'attention à ces ressentis subtils qui nous permettent de mettre en place les lignes sur lesquelles le corps s'appuie pour s'équilibrer.

Identifier l'axe terre-ciel dans le corps

Notre corps possède un axe et des directions. L'axe terre-ciel est une puissante ligne énergétique qui relie le sommet du crâne au périnée, muscle qui se situe entre le sexe et l'anus. Un fil à plomb tendu qui nous traverse de part en part et le long duquel le corps s'aligne pour se tenir droit. Comme une brochette entre la terre et le ciel !

Les directions sont des lignes invisibles que le corps suit naturellement pour effectuer les mouvements qu'il décide. Dans tous les arts martiaux de combat, et ceux plus doux comme le tai-chi-chuan, mais également en danse, cette notion de direction est très présente et magnifiée, car elle prolonge de manière invisible l'action du corps en indiquant le sens dans lequel va la force qui sous-tend l'action physique. Un maître d'art martial est ainsi capable d'éteindre une bougie en donnant un coup de poing qui s'arrête à quelques centimètres de la flamme. Il ne la touche pas, mais l'énergie que dégage son action suit la direction du poing et a un impact sur la flamme. Divas et chanteurs d'opéra ont cette même capacité – qu'ils entraînent intensément – de chanter *en direction de* quelque chose, de même que l'acteur parle en direction d'un point dans l'espace, de son partenaire ou du public : c'est ce qui amplifie leur présence et leur donne cette prestance si remarquable.

Ce charisme a un secret : l'axe vertical. Toute personne alignée sur sa verticale et reliée au-delà de ses limites physiques à la terre et au ciel semble littéralement « briller » : elle est plus visible, plus audible, les contours de sa silhouette sont plus nets et elle dégage une clarté et un dynamisme attractifs. Nous verrons dans les chapitres

suivants que l'axe n'est pas l'unique direction qui anime le corps, mais il en est la principale. Celle qui lui permet de se tenir debout et droit sans effort. De notre verticale dépend aussi notre possibilité d'ouvrir, de reconnaître et de garder actives toutes les autres directions. Rayonnant au-delà de ses limites physiques, notre corps est ainsi comme un soleil dont se dégagent d'innombrables faisceaux directionnels. Se mettre en mouvement, c'est aller *vers* quelque chose.

Dans une action physique, il n'est pas naturel qu'une seule direction soit présente, le corps vivant est en permanence relié à plusieurs directions. Lorsque nous nous agenouillons, par exemple, une partie de la force de notre action reste orientée vers le haut, même si nous descendons vers le sol. Sinon nous tomberions violemment sur les genoux. Un corps harmonieux équilibre ainsi les actions physiques par de multiples directions opposées qui s'activent au moment de l'action pour la rendre possible. Cependant notre mode de vie a la plupart du temps réduit au minimum les directions d'actions utilisées par le corps à deux grandes dimensions : devant et derrière !

Se tenir naturellement droit

Nous avons tous entendu un jour ou l'autre un professeur ou nos parents à table nous dire « Tiens-toi droit ! ». Le réflexe est alors de se grandir en mobilisant les muscles du dos, en bombant le torse de manière artificielle et en raidissant un peu le cou afin de paraître droit et vertical. Cette injonction à « se tenir droit » part certes d'une bonne intention : sans verticale le corps n'est rien et nous

risquons des maux divers à tous les niveaux de notre physiologie. Les déformations de la colonne vertébrale, les tensions dans la nuque et en conséquence certaines migraines peuvent ainsi être dues à de mauvaises postures. Cependant se tenir droit en se raidissant et en figeant certaines parties du corps est tout aussi dommageable sur le long terme.

Tenir naturellement droit sur son axe est une chose très différente. Car la droiture que nous offre la verticale grâce à la conscience de l'axe ne nécessite aucun effort. Elle respecte ce principe fondamental du bien-être du corps : le relâché. Ne pas « tenir » son corps au garde-à-vous, rester relâché dans les muscles tout en étant tonique dans l'allure est le deuxième secret du charisme : une forme de « désinvolture » incarnée dans chaque membre par la détente musculaire.

Mais tout comme nous avons tendance à adopter une verticale artificielle et raide, nous aspirons volontiers à une « relaxation » totalement dénuée de tenue. Ce dernier « état » s'apparente dans le corps à un « avachissement » comparable à l'état d'ébriété ou aux effets de certains psychotropes. Faussement détendu, l'aspect « cool », le « à quoi bon » du corps est ainsi le revers de la médaille du « tiens-toi droit », une sorte de rébellion par l'amollissement aux injonctions éducatives.

Pour réapprendre à vraiment voir le corps, il suffit d'observer un enfant de 2 ou 3 ans. De sa petite taille il a une stature impressionnante car il tient son équilibre grâce à une racine, d'autant plus puissante qu'il vient de la créer. Il a établi la relation première avec la terre en se mettant debout et en osant lâcher les mains de l'appui

rassurant. L'enfant qui marche est ainsi droit naturellement, son énergie est pleinement là. En grandissant, nous perdons les deux points de repère que sont la terre et le ciel dans notre conscience de l'équilibre. Nous compensons alors par toutes sortes de fantaisies posturales qui ont des conséquences sur notre santé, sur notre attitude, notre personnalité, sur nos relations et nos choix de vie.

La racine : puissance du bas du corps

Point de contact entre la terre et le corps situé sous la plante des pieds, la racine est la base fondamentale de notre corps. Elle permet de positionner l'axe vertical, de faire tenir naturellement le corps en équilibre, de marcher de manière harmonieuse sur des appuis sûrs. Dans notre société, nous avons perdu la puissance de ce point d'attache. Les pieds enfermés dans les chaussures – inactifs –, la sédentarisation, le peu d'opportunités de marcher pieds nus sur la terre, etc., ces facteurs de civilisation ont eu pour conséquence de nous faire perdre la sensation du contact avec la terre sous nos pieds. Et lorsque ce point d'ancrage fondamental n'est plus là, le corps compense comme il peut pour rester en équilibre, avancer, fonctionner comme on le lui demande.

Sur un plan physique, la racine implique l'utilisation de toute la plante des pieds et la conscience de ce contact à chaque instant, conscience que les chevilles ont toute leur amplitude de mouvement, que les genoux sont souples et légers, les membres inférieurs puissants avec plus de force que le haut du corps. Ce dernier point fait partie de la structure naturelle du corps, très logiquement bâti par la nature : il est normal que le bas du corps, qui supporte le haut, soit plus fort. En Occident moderne, nous avons, au fil de notre histoire avec le corps, inversé cet équilibre premier. Comment espérer alors être en bonne forme si cette structure fondamentale n'est plus ?

.../...

.../...

Une bonne racine et l'utilisation des jambes développent une musculature adaptée, en particulier des cuisses fermes. Cependant, cette force du bas du corps ne serait pas si édifiante si elle n'était pas fondée sur une puissance encore plus importante que celle des muscles : celle de la terre tout entière, sur laquelle nos pieds prennent pleinement appui. Ce jeu des appuis qui décuplent la force est une clé en danse et dans les arts martiaux. Les exploits d'hommes d'âge canonique qui repoussent pourtant d'une seule main l'assaut de combattants plus jeunes, d'apparence beaucoup plus vigoureuse, s'expliquent par cette utilisation des « forces au-delà du corps » : la racine est la première qui conditionne la capacité à se servir des autres.

Pour que notre axe vertical soit bien placé, nous devons donc avant tout retrouver notre racine. Lorsque cette dernière est en place, nous pouvons facilement contacter notre conscience de la liaison avec le ciel et sentir notre corps, soulagé et heureux, se redresser sans effort et « relâché sur son axe ». Sur un plan plus subtil, la relation à la terre par la plante des pieds a un effet magnétique puissant : notre corps est relié au vaste champ d'énergie de la masse de toute la planète ! L'ancrage à la terre nous donne ainsi une sensation de force tranquille, de calme et de sérénité.

Visible de manière évidente chez les enfants qui apprennent à marcher, l'axe a ainsi tendance à disparaître, à être « brouillé » dans le corps adulte. Cette confusion de l'axe, sa distorsion, est le résultat de « mauvaises » habitudes de posture accumulées. En plus de quinze années d'enseignement, je ne crois pas avoir vu réellement une seule personne adulte arriver à un stage de training avec sa verticale pure.

L'illusion de la verticale : le cerveau trompé

« Incroyable ! J'ai l'impression d'être penché en avant ! » Cette réaction de stupeur est courante. Lorsque j'aide un participant à reprendre sa verticale naturelle en lui indiquant par des touchers subtils les directions dans le corps, il n'en revient pas. Pour lui, se repositionner sur l'axe droit naturel équivaut à se pencher en avant ou en arrière. L'explication réside dans le fait que son cerveau a, pendant des années de conditionnement, modifié ses données naturelles et enregistré la distorsion comme étant la verticale ! Pour lui, se tenir droit dans la réalité du corps signifie donc dans sa perception être légèrement penché en arrière ou en avant. Notons qu'il est plus courant de voir des personnes qui se tiennent « en arrière d'elles-mêmes » : leur menton est relevé, ce qui « casse la nuque », et leur cou se tend vers l'avant pour compenser la tangente du buste qui s'étire vers l'arrière. Cette position étant identifiée comme « se tenir droit », lorsque l'on redonne au corps les vrais repères de la verticale, la surprise est grande, et il faut plusieurs mois de pratique assidue avec l'aide d'un praticien pour retrouver l'axe et corriger les connexions cérébrales erronées.

Les maux en l'absence de verticale

Le « syndrome du cow-boy »

Tensions dans la nuque, les épaules, le haut du dos, bras et mains tenus, doigts crispés, etc., le corps accuse ainsi le manque de relâchement sur son axe. Le « syndrome du cow-boy » est très répandu dans nos sociétés occidentales. Les jambes sont tendues et les genoux verrouillés, dans une position de fermeture « virile » très

souvent adoptée par les hommes lorsqu'ils se tiennent debout « sans rien faire », position qu'ils complètent généralement en croisant les bras. Ce verrouillage des genoux tendus a pour conséquence un manque de souplesse de l'ensemble des jambes et du dos en général. Semblables à deux branches de bois insensibles, les jambes ne jouent plus leur rôle d'amortisseurs des chocs de la marche : chaque pas donne un coup dans le bas de la colonne vertébrale qui se répercute dans toutes les vertèbres. Le fait de tenir ainsi le corps par une tension musculaire artificielle au lieu de le laisser s'élever dans le relâché sur sa verticale naturelle (racine terre-racine ciel) a des répercussions sur toute la ligne arrière du corps, les genoux, le dos.

Il est aisé de comprendre que si la base d'un édifice ne remplit pas sa fonction première, le reste ne peut s'épanouir correctement. Dans notre corps, la racine étant la plupart du temps absente ou déficiente rien ne peut ni s'articuler, ni se mouvoir, ni se positionner de manière juste. Les douleurs à répétition, les tensions, certaines maladies chroniques qui atteignent les articulations sont les symptômes de ce désalignement physique majeur. On s'efforce ensuite de lutter contre ces maux physiques, parfois, et même souvent, par des opérations chirurgicales, pour tenter de soulager les patients. Douleurs articulaires, tendinites, déformations de certains os sont ainsi considérées comme des fatalités de l'âge ou de certaines activités professionnelles : ces maux sont devenus « normaux » dans notre mode de vie.

Nous tentons donc de compenser par les tensions musculaires le manque de force qui fait défaut à notre verticale et nous utilisons à outrance le haut du corps, « suractif », en négligeant de nous servir

des appuis dans le bas. « En Occident, on marche avec la tête », dis-je souvent aux participants des séminaires, ce qui les fait sourire en même temps qu'ils se reconnaissent. L'absence de relation à la terre se voit ainsi dans le mouvement :

- les épaules, en avant, semblent « tirer » tout le reste du corps derrière elles ;
- la tête est légèrement relevée, comme « égarée » au-dessus du corps avec la nuque cassée ;
- les jambes, raides, n'effectuent pas le plié complet nécessaire à l'enchaînement souple des pas ;
- les chevilles sont bloquées et conservent toujours le même angle par rapport à la ligne du pied ;
- le pied est « mort », comme un simple appendice au bout de la jambe.

Le jogging fait-il mal ?

Ce débat est fréquent lorsque le thème de « faire du sport pour sa santé » est abordé dans les magazines. Mais la question ne se pose que dans le contexte où le corps est mal utilisé pour courir. Je suis en effet alarmée lorsque je vois passer des joggeurs du dimanche matin qui font des efforts avec un corps distordu ! Une épaule relevée plus que l'autre, le poids du corps qui tire le buste vers l'avant, les genoux qui « accusent » le coup à chaque foulée, des pieds paradoxalement absents de la course qui se positionnent « en canard » pour compenser la raideur des chevilles, etc. Pleins de bonne volonté, nombre de sportifs amateurs gagneraient à commencer par mettre leur détermination dans le fait de repositionner correctement leur verticale : apprendre à relâcher le poids sur le pied et non pas dans le genou, dérouler totalement le pied et s'en servir pleinement, rester aligner

.../

\...

par la conscience de l'axe, etc., avant que de parcourir des kilomètres ! Lorsqu'ils pratiquent de plus sur la dureté du bitume, cela ne peut qu'amplifier les conséquences néfastes de leur effort. Dans ce cas-là, en effet, on peut considérer que faire du jogging trop souvent peut provoquer des douleurs et à terme des problèmes physiologiques dans le corps.

Le problème, vous l'aurez compris, n'est donc pas « courir ou ne pas courir » ! Si l'on court de manière juste, le corps étant fait pour cela, le jogging n'est aucunement dangereux : il est extrêmement bénéfique et agréable de courir en profitant de l'axe juste en mouvement, des muscles relâchés et de l'utilisation pleine de la racine.

Outre les maux physiques, notre manque de racine a des conséquences sur le plan psychique, émotionnel et comportemental : tout l'être est concerné et réagit à cette lacune originelle à la fondation du corps.

Le cercle vicieux du stress et des angoisses

Lorsque notre énergie vitale est enfermée dans le haut du corps, elle ne trouve pas son chemin naturel de recyclage et d'évacuation. Le stress s'accumule et se nourrit dans un cercle vicieux qui ne nous laisse pas de répit. Ce ping-pong entre mental et émotions alimente notre fonctionnement épuisant : nous avons une pensée qui provoque une émotion, ce qui provoque une autre pensée qui à son tour vient alimenter l'émotionnel et ainsi de suite, jusqu'à la surcharge. Privé de sa racine terre, notre circuit énergétique devient une sorte de circuit électrique dont les plombs menacent de sauter ! C'est d'ailleurs ce qui se passe : « crises de nerfs », *burn-out*, explosions de colère mal maîtrisée, « engueulades » et énervement au volant, etc.,

l'agressivité quotidienne dans laquelle nous avons pris coutume de vivre est avant tout une forme de violence à notre propre égard. En ne relâchant jamais le corps, nous le mettons sous pression. Les flux nerveux sont bloqués et le trop-plein dans la tête est constant. Qui ne se plaint pas régulièrement d'avoir trop de pensées qui tournent en boucle ou qui partent dans tous les sens ? Qui n'a pas expérimenté l'impossibilité de s'endormir parce que « ça bouillonne sous son crâne » ? Cette sensation de cerveau en ébullition, ces angoisses et émotions subites qui surgissent et deviennent nos démons du soir tuent à petit feu la tranquillité de notre esprit.

Preuve en est, la France s'illustre par sa consommation record de médicaments et de substances psychotropes, ce qui dénote nos mauvaises habitudes. Notre culture est par ailleurs réputée pour son aspect cartésien et très cérébral ! Le lien entre ces deux caractéristiques de notre société est fait : il est simple, quasi mathématique, en tout cas structurel. En n'habitant pas complètement notre corps, nous vivons avant tout dans notre tête, véritable usine à production de pensées et émotions qui s'auto-alimentent et créent des circuits en surchauffe, que nous tentons comme nous le pouvons de calmer afin de trouver un peu de paix intérieure.

Toutes ces dépendances multiples et autres travers qui nous empêchent d'être sereins trouvent leur source dans cette constatation fondamentale : l'absence de racine et de lien à la terre. Les consommations compulsives, les excès de vitesse grisants, la boulimie alimentaire, l'alcoolisme, etc., sont autant de tentatives pour faire cesser le dérangement incessant de nos fonctionnements et conditionnements. Mal-être commun à presque l'ensemble social animé

de tensions, le stress, les inquiétudes et la morosité contribuent à la mélancolie de chacun, à son manque d'enthousiasme et d'envie. Perdre de vue nos rêves et nos passions, vivre selon ce que l'on a fait de nous socialement est l'autre grande conséquence de la perte de l'axe terre-ciel.

Vivre dans sa tête

Stress et manque de direction vont de pair. Un être aligné sur sa passion, sûr de ce qu'il veut et joyeux de le réaliser dans la vie passe à l'action sans hésiter. Il a confiance en lui et dans son potentiel. La direction reliée au ciel nous rend la vision de ce potentiel. En son absence, nous perdons de vue nos rêves premiers, notre identité particulière, notre différence.

Se fondre dans la masse est une conséquence de l'absence de l'axe dans le corps. L'expression « avoir le nez dans le guidon » exprime bien l'inverse de cette hauteur et de ce recul que nous permet une verticale bien placée. Nous sommes comme happés par les événements extérieurs sur lesquels la maîtrise semble nous échapper totalement. Nous obéissons à nos habitudes et à nos schémas hérités, nous cédon notre pouvoir de résister à un courant majoritaire qui n'est peut-être pas ce que nous désirons pour nous-même. Nous avons la sensation d'être entraînés dans une vie qui semble manquer d'options et de choix. Ce qui nous manque, en réalité, est la vision éclairée par le haut de notre verticale. Nous suivons alors un chemin de compromis où les rêves et idéaux sont classés en dehors de la sphère du possible de notre réalité. Or, notre corps est notre *soi*, il n'y a pas de différence. Il n'est pas une partie séparée de nous : il

est nous. Donc, si nous nous en coupons, nous nous séparons de notre sentiment d'être en vie et de tout ce qui constitue l'unicité de cette vie. Comme ce phénomène a été jusqu'à présent le cas le plus fréquent dans la modernité occidentale, nous avons pris l'habitude de nommer comme « normale » cette incroyable situation dénaturée : exister dans les pensées invisibles et abstraites qui nous traversent et non pas dans notre corps concret et réel.

Exister dans la tête n'est pas exister réellement. Trop de personnes confondent encore. Elles écoutent leur mental et disent « je » : elles s'identifient entièrement à cette entité qui est le générateur de nos pensées. L'axe nous aide à prendre une distance par rapport à cette « usine à penser » et nous permet de voir clairement la nature de nos conditionnements et habitudes. Il nous permet de calmer la tête et d'observer l'impermanence des pensées qui ne cessent de nous traverser, nous invitant à mieux choisir : quelles pensées sont bonnes et utiles pour nous ? Quelles autres nous entraînent vers ce que nous ne souhaitons pas et que nous laissons filer ? En l'absence de ce discernement, nous restons soumis au mode réactionnel (le « ping-pong » !) qui nous dicte une existence finalement beaucoup moins libre que ce que nous pouvons nous faire croire. Cette vie accrochée aux pensées abstraites a moins de consistance que celle qui prend le corps comme point de repère et d'ancrage. Lorsque nous habitons parfaitement notre corps, nous nous sentons emplis de nous-mêmes, de nos ressentis et émotions profondes, dont celle, majeure, d'être en vie.

Testez votre verticale !

Pour remplir votre tableau-test, procédez comme suit :

1. Lisez la question.
2. Évaluez sur une échelle de 1 à 12 à quel point cette question vous concerne :
 - 0 : jamais ;
 - 1 à 3 : très peu ;
 - 4 à 6 : parfois ;
 - 7 à 9 : souvent ;
 - 10 à 12 : complètement.
3. Calculez vos trois sous-totaux sur 48 points.
4. Additionnez les trois sous-totaux 1 + 2 + 3 sur 144 points.
5. Divisez le total obtenu par 12 pour obtenir votre moyenne sur 12.

Question	Évaluation de 1 à 12
1. Avez-vous la sensation de...	
• Ne pas arriver à faire ce dont vous avez envie (jamais le temps ni l'argent pour, etc.) ?	/12
• Courir sans cesse avec un emploi du temps trop lourd, d'être « dispersé(e) » ?	/12
• Manquer d'une vision claire de ce que vous voulez faire ?	/12
• D'être prisonnier(ère) d'une routine ?	/12
Sous-total 1	/48 .../...

LES GRANDES LIGNES DE LA VERTICALE

Question	Évaluation de 1 à 12
2. Avez-vous l'habitude de...	
• Beaucoup douter avant de prendre une décision ?	/12
• Stresser et d'être tendu(e) dans votre quotidien et au travail ?	/12
• Avoir 10 000 idées et de ne pas passer à l'action pour les réaliser ?	/12
• Souvent demander l'avis des autres avant d'agir ?	/12
Sous-total 2	/48
3. Souffrez-vous de...	
• Fatigue chronique, d'épuisement, ou avez-vous parfois « envie de rien » ?	/12
• Tensions dans les épaules et la nuque, douleurs dans le dos ?	/12
• Surcharge mentale : pensées incessantes qui « tournent en boucle », insomnies ?	/12
• Surcharge émotionnelle : changements et sautes d'humeur, angoisses, colère, impatience, envies de pleurer contenues, etc. ?	/12
Sous-total 3	/48
Votre total 1 + 2 + 3	/144
Votre moyenne (total 1 + 2 + 3 ÷ 12)	/12

Analyse de vos résultats

- Entre 10 et 12, vous avez un besoin vital de retrouver votre axe pour reprendre le chemin qui vous est propre dans votre vie. Une pratique quotidienne de l'enracinement et de l'axe vertical s'impose !

JE BRILLE SUR MON AXE

- Entre 7 et 9, de nombreux poids vous empêchent encore d'être présent(e) à vous-même. Pratiquez quotidiennement pour plus de sérénité et de clarté.
- Entre 4 et 6, vous avez un axe présent par intermittence. Pratiquer toutes les semaines vous aidera à atteindre bien-être et confiance au quotidien, de manière continue.
- Entre 3 et en dessous, vous êtes déjà capable de suivre avec assurance votre chemin et de rayonner. Vous pouvez booster votre charisme et votre énergie vitale grâce à une pratique hebdomadaire.

Acquérir une confiance en soi inébranlable

La racine terre nous donne la force, le lien au ciel nous donne l'inspiration. C'est sans doute ce que signifie l'expression commune « avoir les pieds sur terre et la tête dans les étoiles ». Plus vous pratiquerez, plus vous serez ancré(e), plus vous saurez agir au lieu de penser, et être sûr(e) de vous dans vos actions. Vous aurez toujours par moments des craintes et des interrogations, mais elles n'auront plus du tout le même effet que lorsque vous vivez dans votre tête. Car lorsque le mental bloque l'action par « peur de... », la conscience du corps permet, elle, de ressentir la peur et de passer ensuite à l'action malgré elle, ou plutôt avec elle ou en s'appuyant sur elle. En pratiquant régulièrement les exercices de ce chapitre, vous deviendrez ainsi inarrêtable dans votre capacité à faire ce que vous décidez, que ce soit dans votre vie personnelle ou votre vie professionnelle. Une fois votre prise terre remise en place, vous vous débarrasserez ainsi aisément :

- des émotions trop fortes ;

- des ressentis qui vous stressent ;
- des doutes et des indécisions ;
- des pensées encombrantes.

Pratiquer chaque jour les exercices du corps appropriés vous permettra de retrouver pleinement votre intégrité : physique d'abord, psychique ensuite. Vous y gagnerez une énergie vitale décuplée au quotidien et l'augmentation du sentiment de confiance en vous.

Les 7 avantages majeurs de l'axe vertical

1. Vous avez tendance à « ruminer » ? → Vous serez plus détendu(e) et aurez l'esprit en paix.
2. Vous avez du mal à prendre des décisions ? → Vous saurez mieux ce que vous voulez.
3. Vous êtes influençable ? → Vous serez plus sûr(e) de vous et aurez une vision claire.
4. Vous doutez de vous ? → Vous vous sentirez plus assuré(e) et paisible.
5. Vous avez du mal à passer à l'action ? → Vous aurez plus d'audace, de spontanéité et de confiance.
6. Vous vous sentez timide et gauche ? → Votre présence sera renforcée et la verticale vous rendra votre charisme naturel.
7. Vous vous sentez faible et épuisé(e) ? → La racine vous rendra de l'énergie vitale.

Gagner en autonomie et puissance

Autonomie et puissance sont les maîtres mots de ce que vous allez retirer de l'axe. Le lien avec la terre vous procurera un sentiment de sécurité intérieure. Vous serez moins enclin(e) à rechercher cette

sécurité à l'extérieur de vous et osez prendre plus de risque dans votre vie, rassuré(e) par le sentiment physique de votre force et de vos réserves d'énergie vitale que vous saurez renouveler en pratiquant les exercices.

Si vous désirez mettre en place un nouveau projet, opérer des changements dans votre vie mais que vous ne voyez pas comment faire, pratiquer l'axe et la verticale vous donnera plus d'assurance pour vous lancer. Vous accepterez de ne pas tout savoir à l'avance car vous aurez confiance : votre corps sur sa verticale sait ce qu'il y a à faire et le bon moment pour avancer dans la bonne direction pour vous. Véritable GPS intérieur, l'axe sera le repère qui vous permettra de vous sentir plus libre.

Rester dans le moment présent

Ancré dans l'instant présent par sa matérialité physique, le corps nous offre le pouvoir de vivre ce moment qui est le seul véritablement existant, puisque le passé n'est qu'une suite de souvenirs et l'avenir une succession de représentations. La vision de notre vie dans le temps est ainsi un ensemble d'idées appartenant uniquement à notre sphère mentale. Revenir au corps et reprendre conscience de nos sensations nous permet ainsi de sortir des illusions qui nous rongent la plupart du temps : nostalgie, regrets et amertume par rapport à des choses passées, questions, projections et parfois craintes pour l'avenir.

Or, nous créons notre réalité émotionnelle en fonction de notre manière de voir et de penser notre vie. Notre pensée passe ainsi son temps à imaginer, à ressasser ou à projeter des choses et événements abstraits, ce qui nous prend beaucoup d'énergie.

.../...

.../...

Nous pouvons, au lieu de nous endormir, rester éveillés pour repenser à ce qu'une personne nous a dit ou à ce que nous aurions voulu lui dire, dîner avec des pensées qui tournent en boucle, et nous sommes souvent distraits de notre action parce que nous sommes envahis de considérations sur la liste, toujours assez impressionnante, des « choses à faire » aujourd'hui, demain ou dans la semaine... Le corps, lui, est juste là, en relation à l'espace. Lorsque nous existons dans cette dimension, le seul moment qui compte réellement est l'instant vécu ici et maintenant, de manière tangible et immédiate. Grâce aux exercices, vous reprendrez le contrôle et pourrez mieux choisir ce qui se passe dans votre tête. Vous verrez s'affaiblir vos angoisses et vos tergiversations.

L'entraînement au quotidien : différence entre pratique et activité

Le corps n'a peut-être jamais été autant vu, exposé, mis en valeur dans les publicités et la presse. Faire du sport, « manger, bouger », maigrir, toutes ces recettes pour prendre soin de son corps et toutes ces injonctions d'avoir une « activité physique » régulière nous sont sans cesse répétées ! La grande différence entre cette culture médiatisée du corps et l'invitation d'une rencontre authentique avec lui est celle qui sépare la notion d'« activité » et celle de « pratique ».

Une activité :

- a lieu une fois par semaine, pendant une à deux heures ;
- permet de s'amuser, de se muscler, de se défouler, de perdre du poids, de se détendre ;
- est routinière, fait partie de nos habitudes ;

- a peu d'influence sur notre vision du monde ou nos projets de vie ;
- est un plus, un bonus qui nous détend ;
- compense éventuellement de manière momentanée la pression et le stress que subit le corps chaque jour.

La pratique, elle :

- transforme puissamment le corps ;
- implique de retrouver l'unité corps et esprit ;
- engage la personne à 100 % ;
- a un impact fort sur son existence ;
- change l'état d'être de manière fondamentale ;
- joue un rôle important dans la santé ;
- modifie les émotions et pensées ;
- permet de s'autoréguler dans le quotidien.

Transformer vos activités en pratique est possible si vous vous y adonnez avec la conscience des appuis fondamentaux. Tout mouvement dans le corps peut être bon et vous permettre de vous aligner à condition qu'il soit fait dans cette conscience de l'unité. En pratiquant régulièrement, c'est toute votre vie que vous allez changer pour un quotidien apaisé, plus calme et centré. Une activité n'a pas cet effet-là. Nous avons vu des images de ces parcs publics chinois emplis de personnes qui pratiquent le tai-chi ensemble : la pratique du corps y est plus habituelle que dans notre société, elle fait partie de l'hygiène de vie et prolonge d'ailleurs son espérance de longévité.

À propos des exercices

Faites les exercices qui suivent chaque jour. Vous constaterez une différence entre les jours où vous pratiquez et ceux où vous ne prenez pas le temps de le faire. Au bout d'une semaine, déjà, vous expérimenterez des changements plus constants de votre humeur dans le sens du calme et de la clarté des pensées. Et soyez patient(e) ! Vous ne pourrez pas tout ressentir ni exécuter parfaitement à la première tentative ! Réalisez juste l'action telle qu'elle est décrite du mieux que vous pouvez, avec votre corps tel qu'il est aujourd'hui. Acceptez les raideurs et les douleurs, et « faites avec » : l'important est de remettre le corps dans une situation où il peut se rééquilibrer par un processus progressif et non d'obtenir des résultats immédiats.

Réactiver sa verticale en quatre exercices

Exercice n° 1 : la base

L'objectif est de remettre le corps dans sa position neutre, le « je suis là » fondamental, sans intention ni attitude particulières. Vous allez prendre doucement contact avec la terre et vous habituer à vous « poser » dans vos appuis racines.

- Positionnez vos pieds parallèles, dans l'alignement de vos hanches.
- Descendez le centre de votre corps (voir l'encadré ci-après).
- Laissez fléchir vos genoux doucement mais gardez votre attention sous la plante des pieds.
- Vérifiez que votre poids est bien toujours dans vos pieds et qu'il ne vous tire pas vers l'avant par les genoux pliés.
- Prenez conscience de la plante de vos pieds, de chaque millimètre qui touche le sol.

ACQUÉRIR UNE CONFIANCE EN SOI INÉBRANLABLE

- Ressentez également les parties du pied qui ne touchent pas la terre (en creux).
- Prenez conscience de cet endroit vital du corps qui vous connecte à la planète Terre.
- Laissez descendre vos épaules, relâchez vos mâchoires, respirez profondément en prenant soin que l'air vienne emplir votre ventre jusqu'au pubis.
- Remuez doucement les orteils, jouez gentiment avec eux pour ressentir la vie reprendre sous le pied.
- Appréciez de retrouver le contact avec la racine.
- Commencez de manière volontaire à ressentir : d'une part la plante des pieds connectée au sol, de l'autre l'étirement vers le haut que procure le lien entre le sommet du crâne et le ciel.



Exercice 1

Descendre le centre du corps

Surnommé « boule d'acier » par les Japonais, le centre du corps, ou *hara*, est situé dans la zone située entre le nombril et le pubis. C'est cette boule que les samouraïs « crevaient » de leur épée en s'ouvrant le bas-ventre avec *hara-kiri* ! Zone et point précis au-dedans du corps, le centre est un endroit de passage et de liaison stratégique. De nos jours, ce centre s'est tout simplement souvent « évaporé », il n'a plus de consistance. Si l'on passait notre corps dans un scanner détecteur d'énergie vitale, nous pourrions constater comme un vide énergétique, une coupure entre le haut et le bas, une zone sombre au lieu du centre, qui va de pair avec un haut du corps rougeoyant en surchauffé et un bas peu consistant. Lorsque nous rétablissons la racine nous nous appliquons aussi à refaire circuler l'énergie vitale entre le haut et le bas du corps afin que les deux ne fassent plus qu'un.

« Descendre le centre du corps » vers la terre implique un léger pli des genoux. Au début vous trouverez cette posture artificielle. Les jambes tendues et raides, vidées de leur vitalité, nous coupent de la terre et de sa puissance. En descendant de nouveau l'ensemble du corps vers le sol, nous retrouvons petit à petit la souplesse des jambes et une force insoupçonnée. Elle est très visible chez les maîtres d'arts martiaux, les danseurs indiens ou africains, dans toutes les pratiques où l'appui terre est essentiel. Pour prendre le pli de descendre vos énergies dans le sol, la pointe du coccyx est un indicateur précieux : imaginez qu'elle est attirée par la terre tel un aimant et, sans forcer sur les muscles, vous pourrez ainsi repositionner de manière subtile les micromuscles du bas de votre dos, l'ossature des hanches et tout l'ensemble de votre squelette. Ce placement juste vient combler également le creux et le manque de vitalité des reins, région du corps essentielle et souvent douloureuse. Le bas du dos est alors soulagé par la circulation des énergies qui le régénère.



http://www.st1.eyrolles.com/9782212563559/video_1.mp4



Exercice n° 2 : libérer le haut du corps

Chercher à s'enraciner sans avoir l'énergie nécessaire au bon endroit est une vaine tentative. Le stock d'énergie vitale que vous avez accumulé dans vos épaules et le haut du corps doit être libéré afin de venir nourrir la racine.

Première étape

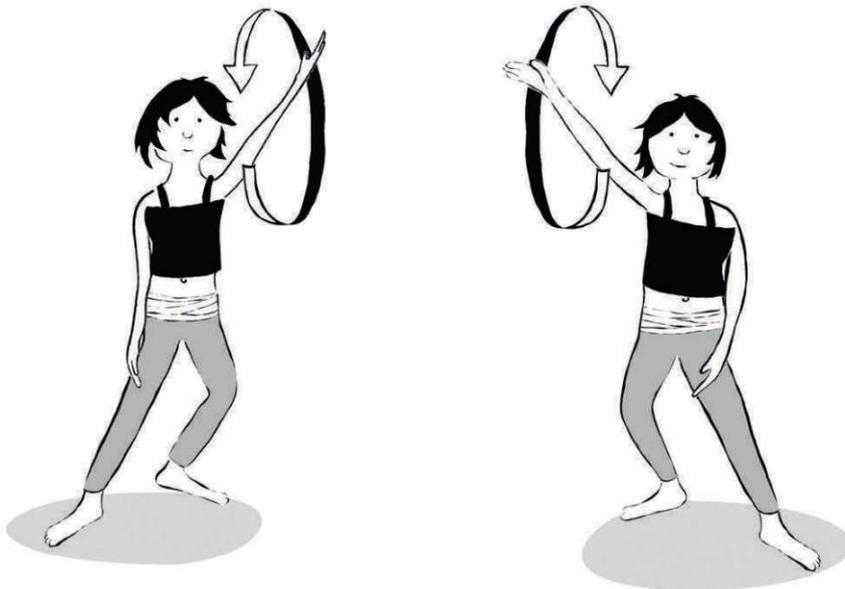
- Faites glisser une jambe vers l'arrière en extension maximale, de manière à vous retrouver dans la position de la « fente » des escrimeurs.
- Basculez votre poids en appui sur la jambe arrière.
- Prenez garde à ce que vos hanches restent de face et ne soient pas tournées de côté.
- Avec votre bras qui est du côté de la jambe d'appui, effectuez des cercles vers l'avant, bras à la verticale. Tranquillement d'abord, puis de plus en plus rapidement, jusqu'à une vitesse maximale, pendant au minimum 1 minute et jusqu'à 3 minutes.
- Oubliez maintenant votre bras et concentrez-vous sur la plante de vos pieds et la perception de l'espace autour de vous.
- Relâchez : amenez les bras l'un à côté de l'autre devant vous à la verticale. Vous constaterez que celui qui a travaillé est plus long que l'autre ! Vous avez lâché plusieurs centimètres de tension.
- Pratiquez « Le sablier » (voir l'exercice n° 3).
- Faites la même chose avec le poids sur l'autre jambe à l'arrière.

Attention, souvenez-vous :

- Les hanches restent de face.
- Le bras est totalement déplié, cependant il reste relâché : le coude ne plie pas mais n'est pas verrouillé non plus. Le bras se déploie dans sa longueur maximale sans être « tétanisé ».
- Gardez votre attention sous le pied d'appui.

Seconde étape

- Positionnez votre poids sur la jambe avant en évitant de « tomber dans le genou » : le genou ne doit pas dépasser la ligne avant des orteils. Veillez toujours à ce que les hanches restent de face.



Exercice 2

- Activez vos talons dans le sol pour rester arrimé(e).

- Effectuez des cercles vers l'arrière avec le bras du côté de la jambe d'appui en respectant les mêmes consignes que pour les cercles vers l'avant.
- Pratiquez « Le sablier » (voir l'exercice n° 3).
- Changez de jambe d'appui et de bras qui tourne et recommencez.

Note : Le relâchement des bras et des épaules a pour effet de libérer les énergies et tensions accumulées dans la zone nuque-trapèze-haut du dos et de leur permettre de s'écouler de nouveau dans le bas du corps pour venir remplir et renforcer la racine.



http://www.st1.eyrolles.com/9782212563559/video_2.mp4



Exercice n° 3 : le sablier

Cet exercice permet de rétablir le flux naturel de vos énergies du haut vers le bas pour qu'il vienne réalimenter correctement le corps. Détente assurée ! Après chaque exercice de moulin des bras :

- Revenez à la position de l'exercice n° 1.
- Relâchez vos bras le long du corps.
- Respirez, relâchez vos mâchoires, votre visage, vos mains, vos doigts.
- Prenez conscience des énergies bloquées dans vos épaules, votre nuque et le haut de votre dos qui s'écoulent maintenant vers le bas.
- Comme le sable d'un sablier qui vide sa partie haute dans sa partie basse, le flot passe par le centre du corps, vient remplir le bas du corps, les jambes jusqu'aux pieds, et nourrir votre racine.

Note : L'image du sablier qui vide sa partie haute pour remplir de sable la partie basse est la plus appropriée pour bien comprendre ce qui se passe dans le corps. La sensation est celle d'un grand soulagement, d'une profonde détente, d'un apaisement aussi. Les exercices de détente des bras sont spécifiques et ciblés. Ils proviennent de traditions asiatiques et mettent en jeu l'ensemble du corps pour aboutir au mouvement des membres supérieurs. Ainsi le lien entre bas et haut est lui aussi du même coup réactivé, et le corps retrouve son unité.

Exercice n° 4 : les trois lignes de la verticale

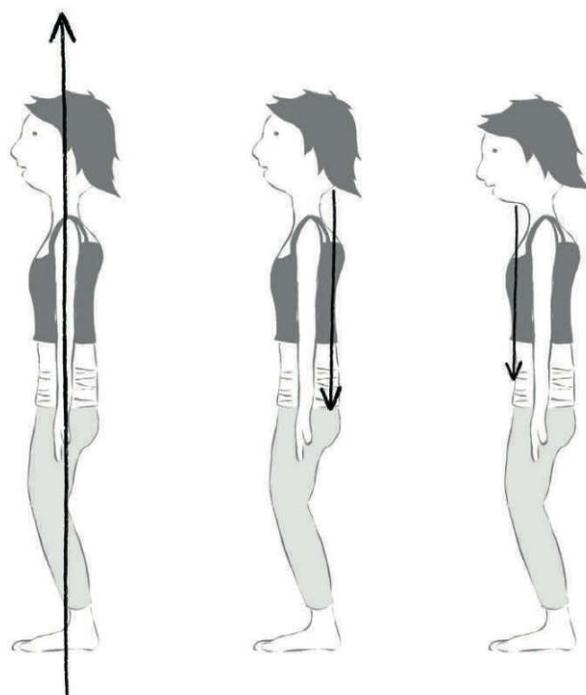
Cet exercice se fonde sur le fait d'imaginer les lignes d'appui du corps par la pensée pour lui redonner les repères qui lui permettent de se remettre en place dans sa verticale originelle. Il permet ainsi également de ramener la pensée au corps et de mettre ensemble esprit et corps en unité sur l'axe vertical, ce qui rééquilibre alors toute notre personne sur tous les plans.

- Positionnez-vous sur votre base, le corps relâché et enraciné.
- Descendez le centre de votre corps, genoux souples légèrement fléchis.
- Par la pensée et la conscience, tracez les trois lignes d'appui de la verticale et laissez le corps se positionner sur ces lignes en prenant un temps de respiration entre chaque.
 - Ligne 1 : relie le périnée au sommet du crâne. Le corps est comme un trait de lumière qui part de la terre et rejoint le ciel en traversant le corps de part en part, indiquant son axe.
 - Ligne 2 : relie la base du crâne au bas du dos, comme un fil à plomb tendu à l'arrière du corps sur lequel appuyer votre verticale.

ACQUÉRIR UNE CONFIANCE EN SOI INÉBRANLABLE

- Ligne 3 : relie la pointe du menton au pubis, elle allonge la nuque et permet à la tête de se réaligner harmonieusement dans une position qui respecte les contours du corps et évite le cou cassé.

Note : Ne cherchez pas à placer le corps avec la volonté de manière artificielle, par exemple en rentrant le menton « de force » ! Imaginez les lignes, ressentez-les du mieux possible et laissez le corps se placer de lui-même selon ces lignes. Ce sont des sensations subtiles, des micro-actions dans le corps, alors ne soyez pas trop impatient(e) de les ressentir. Faites l'action, cela suffit.



Exercice 4



http://www.st1.eyrolles.com/9782212563559/video_3.mp4



La verticale au quotidien

Chacune de vos tâches quotidiennes peut être une opportunité d'entraînement à la pratique : votre posture devant l'évier quand vous faites la vaisselle, quand vous êtes dans une file d'attente, etc. Vous pouvez à chaque pas vous souvenir de prendre conscience des sensations sous la plante de vos pieds et vérifier également de garder les genoux souples et la cheville déliée : le déroulement du pied se fait entièrement et donne une impression d'amplitude nouvelle. Être attentif(ve) à « lâcher » votre poids à chaque pas sur le pied tout en restant aligné(e) dans l'axe vous permettra aussi de renforcer l'appui terre.

Vigilance, humilité et patience sont les mots-clés de cet auto-entraînement. La tendance à reproduire les habitudes revient au galop, et pour s'assurer de la réussite de votre effort il est absolument nécessaire dans les premiers mois, voire dans les premières années, de retourner à l'apprentissage régulier accompagné d'un expert. En alternant pratique suivie et auto-entraînement vous pourrez entièrement régénérer votre manière de poser le pied au sol et, de là, toute votre posture et attitude.

S'enraciner en passant la serpillière !

Un exercice amusant et efficace est de serpillier avec les pieds.

- Posez vos pieds parallèles sur la serpillière mouillée.
- Faites glisser l'un puis l'autre pied de manière à avancer.

Le verdict est simple et sans compromis : si vos pieds quittent la serpillière et que vous vous retrouvez en perte d'équilibre avec la serpillière qui reste sur place, c'est que vous avez perdu la racine.

Note : Vous ne pourrez faire cet exercice correctement (serpiller rapidement et en continu) qu'à l'unique condition de descendre le centre de votre corps et d'entrer plus les pieds dans le sol. La racine permet de réaliser cette action de manière efficace pour la propreté de la maison ! Elle a également le mérite de renforcer les muscles des jambes.

À la caisse du supermarché ou en faisant la queue

Voici un exercice qui va changer votre quotidien ! Chaque fois que vous devez rester debout « sans rien faire », au lieu de vous impatienter, pensez à vous enraciner, à relâcher votre corps et à vous ouvrir. Prenez conscience de vos appuis sous la plante des pieds, jouez doucement avec vos orteils. Vous pouvez aussi pratiquer la racine et la détente du corps en faisant la vaisselle ou en attendant un autobus !

- Descendez le centre de votre corps.
- Renforcez votre racine par le transfert du poids d'un pied sur l'autre en entrant plus dans le sol.
- Transférez votre poids sur un seul pied.
- Lâchez votre poids sur le nouveau pied d'appui.
- Entrez plus dans le sol avec ce pied et transférez votre poids sur l'autre.
- Lâchez votre poids sur le nouveau pied d'appui.
- Soyez conscient(e) de relâcher le corps, de rester ouvert(e) à tout l'espace autour de vous.

Note : Chaque fois que vous vous rappelez à votre racine, que vous vous relâchez sur votre axe, vous gagnez un peu plus de pratique. Votre corps

s'en souviendra et finira par accomplir cela tout seul sans que vous ayez à y penser ! Le gain en bien-être, en disponibilité d'esprit et en détente est considérable... Pensez à faire ces petits pas chaque fois que cela vous est possible !

Éradiquer le trac en quelques secondes

« Oh là là, il y a tout ce monde ! » ; « J'ai mal au ventre » ; « Je vais être nul(le) » ; etc. : que ce soit pour prendre la parole en public ou pour un entretien d'embauche, personne n'est à l'abri du trac, cette émotion qui semble irrépressible et qui provoque tremblements, gorge serrée, nœud au ventre, jambes en coton, autant de symptômes de la peur de se tromper, d'être mal jugé(e) et de perdre ses moyens ; autant de manque d'habitude de se dévoiler face au regard de l'autre. Une émotion si terrible que certains renoncent à se montrer en public et sont prêts à en payer le prix en termes d'opportunités de relations nouvelles ou, pour les chefs d'entreprise, de marketing ou de visibilité ! Maintenant que vous avez bien compris la cause de cette amplification de l'émotionnel autobloquant, vous savez désormais qu'il existe une issue : la racine. Voici les clés à utiliser lorsque surgissent les pensées qui viennent alimenter le trac.

Clé n° 1 : ramenez la pensée à votre corps en observant les sensations physiques

Il ne s'agit pas de dompter les pensées mais leur production incessante en détournant leur attention : au lieu de regarder la peur du public, demandez-leur d'observer la sensation physique du contact de vos pieds avec le sol !

Clé n° 2 : renforcez la racine

Transférez le poids de votre corps d'un pied sur l'autre pour ressentir encore mieux la racine. Vous relancez ainsi le cycle de l'énergie vitale qui vient offrir une soupape au trop-plein d'émotions et de pensées qui commencent à surchauffer le haut de votre corps et de votre esprit !

Clé n° 3 : respirez et rouvrez votre espace

Rester ancré dans le concret des sensations physiques, en particulier celle de la racine, est profondément apaisant. Même si vous ressentez toujours une émotion, elle ne sera plus dominante et ne viendra plus vous perturber au point de vous faire perdre tous vos moyens. Plus vous entrez dans le sol par la plante des pieds, plus votre haut s'allège : c'est une loi physique et vous en ressentirez immédiatement les bienfaits. La respiration peut se placer plus amplement et profondément et vous relâcherez instinctivement les épaules et la nuque.

- Respirez profondément en relâchant vos épaules un peu plus bas à chaque expir.
- Reprenez bien conscience de la direction au-dessus de la tête et percevez tout l'espace autour de vous, dilatez votre corps pour devenir immense dans votre conscience.

Note : Bravo ! Vous êtes à présent apte à faire face aux situations en public avec plus d'assurance, en étant vous-même, sans avoir à vous forcer, à vous raidir ou à vous contrefaire. La racine nous permet d'être authentique, confiant(e) et détendu(e) en toutes circonstances.

FAQ

« Je ne parviens pas à savoir où est le poids de mon corps. »

Prenez un stylo et glissez-le sous la plante d'un pied. Lâchez votre poids sur ce pied. Vous devez ressentir parfaitement le stylo sous le pied. Faites la même chose avec l'autre pied.

« Comment savoir si je suis sur mon axe ? »

L'axe détermine l'équilibre. Si vous perdez l'équilibre en levant un pied ou l'autre, votre axe est faible. Pratiquez de manière à pouvoir rester en équilibre sur un pied et parfaitement aligné(e) entre la terre et le ciel.

« Je ne sens pas les lignes de la verticale. »

Tracez-les avec la pensée et laissez votre corps faire. Chercher à tout ressentir est une volonté du mental. Observez les sensations : est-ce que votre dos s'allonge et s'étire, ainsi que votre nuque ? Avez-vous l'impression d'être plus grand(e), que vos pieds pèsent plus lourd et d'être bien arrimé(e) au sol ? Ce sont les signes que les lignes de la verticale se mettent en place.

« Je n'arrive pas à faire tourner le bras complètement (épaule bloquée), comment faire l'exercice ? »

Allez doucement : à chaque tentative de cercle, allez un demi-millimètre plus loin. Chaque jour un tout petit gain de souplesse vaut mieux que de forcer pour un résultat qui fait violence à votre corps.

DEUXIÈME PARTIE

J'ouvre mon espace

Les secrets cachés dans le dos : avoir conscience d'un espace ouvert tout autour de soi pour entretenir des relations paisibles

Homme et environnement sont naturellement en relation. Du temps des premiers humains, l'espace était infini : des étendues et des horizons sans obstacles autres que les arbres et les rochers. Dans cet environnement, le corps était alerte et se devait d'être en permanence à l'écoute par ses cinq sens, pour une question de survie évidente en cette période sauvage. Un corps en totale ouverture à ce qui l'entourait : les pieds sur le sol, pour sentir les vibrations des pas des autres animaux, le dos attentif, pour sentir ce qui se passait tout autour et se retourner à temps en cas d'attaque.

Développer les qualités du corps en lien avec la nature est un besoin vital car nous avons gardé la trace en nous de ce bien-être puissant et de la liberté du corps en mouvement dans les étendues infinies. Nous sommes tous ainsi profondément nomades dans le corps et avons régulièrement besoin d'être au contact de cette ancestralité originelle, base de notre vitalité et qui nous régénère. Ce contact passe par l'ouverture, qui est donc avant tout une question de relation : le corps est ouvert parce qu'il est « en relation » avec ce qui l'entoure. Cette relation passe par la sensation physique, les sens, et la capacité à être ancré dans l'instant présent, à l'image des enfants qui ne se préoccupent que de ce qui se présente à eux et passent facilement d'une activité à une autre. Leur manière de se mouvoir, leur ouverture dans l'espace est ainsi toujours multidirectionnelle : ils peuvent tout autant être absorbés dans un jeu, entendre ce qui se

MON CORPS A DES CHOSES À ME DIRE

passé autour d'eux et répondre, en même temps qu'ils jouent avec leur corps. Nous, pauvres adultes, avons malheureusement la plupart du temps perdu cette ouverture parfaite semblable à une sorte de légèreté d'être : être présent au réel autour de soi, sans attente, sans projection, juste là, avec ce qui est. Cependant, c'est une qualité que nous avons la capacité d'activer par le corps en retrouvant l'axe multidirectionnel et la conscience de l'horizon.

L'espace ouvert

Enfermés dans notre « petite boîte » cérébrale, nous traversons le monde en étant la plupart du temps avant tout occupés par ce qui se passe dans notre tête. Comme si nous vivions derrière quatre parois invisibles qui nous coupent de notre environnement immédiat. Les parois se heurtent parfois et notre faculté à être nous-même dans la relation à l'autre et à construire des relations harmonieuses et sereines dépend de notre capacité à ouvrir ces barrières. L'enjeu d'une vraie rencontre est là. La communication par les mots existe pour faciliter le fait que deux personnes, chacune depuis sa boîte, puissent s'entendre, mais elles y parviendront d'autant mieux que leur espace est ouvert.

Lorsque nous nous enracinons et reprenons pied dans le réel et l'instant, nous ouvrons la porte. Nous cessons d'observer ce qui se passe dans notre tête pour écouter et percevoir ce qui est là, dans l'espace autour de nous. Nous avons tous expérimenté ainsi les bienfaits d'une promenade dans la nature pour nous régénérer et calmer nos

émotions. Lorsque nous recevons la caresse du vent sur la joue ou écoutons des sons subtils comme le bruissement des feuilles ou le chant des oiseaux, notre corps a naturellement tendance à se rouvrir à l'espace. Nous avons tous également eu l'occasion de remarquer que bouger et faire du sport nous aide à apaiser nos pensées. Revenir au corps permet de retrouver cet ancrage dans le présent et d'ouvrir notre perception aux autres, qui font partie de l'environnement immédiat à ce moment-là.

Tout est lié. Le corps est un ensemble unique et producteur d'unité. La racine amène l'ancrage qui amène l'ouverture et la multidirectionnalité. L'axe et l'ouverture à l'espace vont ainsi de pair. Lorsque l'axe vertical est placé, la deuxième étape est donc d'activer les directions.

Percevoir les directions multiples

Dans une salle de classe, la position attendue d'un élève est emblématique de notre conditionnement à la fermeture du corps : elle est unidirectionnelle. L'enfant doit rester assis, se couper des camarades assis à sa droite, à sa gauche et derrière lui pour regarder droit devant lui le professeur qui donne sa leçon. Ensuite, pour se « concentrer » et s'appliquer sur son exercice – d'ordre intellectuel –, il doit cette fois courber le dos pour rester dans sa bulle et se protéger des perturbations. Ces injonctions répétées plusieurs heures par jour pendant plusieurs années de notre vie tuent l'ouverture à l'espace dans le corps. L'espace de l'être et de son existence se réduit alors à une toute petite portion autour de lui. Dans ce monde restreint, la direction principale activée est devant, et le sens dominant est la vue.

Pour être en relation nous regardons devant et prenons ainsi avant tout en compte ce que nous voyons. Il est d'ailleurs fréquent que pour « montrer que l'on écoute », on regarde de manière appuyée son interlocuteur. À l'inverse, les parents reprochent souvent aux enfants de ne pas les écouter lorsqu'ils ne les regardent pas.

Focalisant ainsi beaucoup sur l'image et la vision, les messages de communication médiatiques de notre société sont avant tout visuels afin d'accrocher le regard et de captiver l'esprit. Dès lors, la face avant du corps est ce que nous percevons en premier et qui définit notre identité. Lors d'une rencontre, nous identifions l'autre avant tout par la face avant de son corps. Comme si nous n'existions qu'en deux dimensions, sorte de personnage image sur un livre de papier. Curieux paradoxe dans une société où les films en « 3D » sont de plus en plus nombreux dans nos salles de cinéma.

Ayant perdu le sens de notre propre corps, nous oublions également ce que nous percevons par lui en permanence : la sensation du contact des pieds avec la terre, la sensation du dos en relation avec l'horizon derrière nous, ce qui se passe dans les espaces latéraux. Ne vous êtes-vous jamais cogné(e) chez vous dans un meuble pourtant à la même place depuis des années ? Voilà un autre signe de notre manque de relation entre notre corps et le réel qui l'entoure. La direction « fermée devant » ne nous permet pas d'habiter notre corps de manière vivante dans toutes ses parties.

Le « mal du siècle » ? Le dos fermé

Dans notre perception, le dos est le premier à « mourir ». Nous le traitons la plupart du temps comme un bloc de ciment absent de notre existence sauf... quand il nous fait mal. « Mal du siècle », le mal de dos est le cri du corps qui réclame son ouverture originelle. Oublié à l'arrière de notre corps, immobile la plupart du temps, le dos a perdu sa vitalité.

Le dos est organisé autour de la colonne vertébrale, axe mouvant constitué de plusieurs vertèbres naturellement mobiles. Les possibilités de mobilité de la colonne sont innombrables. Voyez-la comme un serpent qui danse au son de la flûte et vous aurez une idée de sa fonction première. Le dos est naturellement un endroit de mouvements, de torsions, de sensations puissantes animées du souffle vital. Dans un contexte physique où l'axe vertical existe, le dos se met naturellement en place sur le socle solide des jambes enracinées : il est relié à l'énergie de la terre et également relié au ciel, s'articule souplesment dans sa droiture. Vivant, il déploie une surface de sensations et de relation à l'espace qui nous permet de ressentir ce qui se passe derrière nous, de voir avec les yeux du corps.

Le randori

Le randori est une technique commune à différents arts martiaux : plusieurs combattants attaquent un homme seul qui doit sentir et anticiper pour parer les attaques qui proviennent de tous côtés, y compris dans le dos. Dans son ouvrage *Un homme parmi les loups*¹, Shaun Ellis raconte son

.../

1. Shaun Ellis, *Un homme parmi les loups*, Pocket, 2013.

\...

randori avec des fauves. Un jeu qui n'est pas sans danger. Quand il réussit à être au niveau de dextérité et de réflexe des animaux sauvages, ces derniers jouent avec lui comme avec l'un des leurs. Mais quand il doute, pense et hésite, il redevient un autre et risque alors sa vie. Cette histoire nous montre bien tout l'enjeu de la multidirectionnalité de notre perception, sans laquelle cet homme mourrait.

Observer des enfants de 3 ans est à nouveau riche d'enseignements. N'avez-vous jamais vu des petits se mettre à danser spontanément, sans musique ? Juste le rythme intérieur de leur envie. Ils peuvent sauter, tournoyer avec aisance, exécuter en quelques minutes de nombreuses figures qu'un adulte serait bien incapable d'accomplir avec autant de souplesse et de naturel. Le corps de l'enfant bouge ainsi en relation à tout l'espace. Son dos est vivant et compte autant que ce qui se passe devant lui.

Les enfants ont également cette spécificité d'avoir un regard sans « intention », sans volonté spéciale d'exprimer quoi que ce soit, comme perdus et cependant pas dans le vague : ils regardent dans l'invisible. C'est le regard de celui qui perçoit et écoute avec le corps entier l'espace autour de lui. Il fait un avec ce qui l'entoure et en est tout emplis. Il n'y a pas d'attention plus appuyée sur tel ou tel point de l'espace, il ne se « referme pas » sur une direction : sa perception est ouverte. Et même lorsque l'enfant s'intéresse à une toute petite chose, comme une fourmi sur le bord du chemin dont la contemplation l'absorbe, tout son corps reste « ouvert » au reste du monde. Il regarde mais ne se ferme pas, il est attentionné et concentré en gardant l'ouverture. La concentration ouverte est bien différente de la concentration fermée dont nous avons l'habitude

dans notre culture. Orient et Occident se démarquent ainsi dans le corps par la césure entre ouverture et fermeture. L'habitude occidentale pousse l'individu à « se fermer » pour se concentrer et être performant dans son domaine, à se couper du monde, qu'il veut contrôler afin de pouvoir rester dans sa direction unique. La tradition asiatique nous parle plutôt d'unité avec le cosmos, d'ouverture et de compréhension globale du tout. L'un exclut, l'autre inclut.

En allant au plus profond de nos perceptions physiques nous ouvrons en nous la porte à l'univers. Dedans et dehors se confondent... C'est ce que nous apprécions tant chez l'enfant qui danse : il rend visible l'espace autour de lui, le vide qui s'emplit de vie par son mouvement. Il ne bouge pas pour lui et sur lui, il rayonne dans toutes les directions et l'arrière de son corps est tout aussi vivant et animé que le devant. Être ainsi en relation avec l'espace tout en étant parfaitement centré sur notre axe et conscient de nos perceptions est d'une grande utilité charismatique. L'enfant nous montre la voie. Léger, centré, en mouvement en tous sens sans être dans le chaos, sa danse semble suivre une chorégraphie ordonnée d'avance que l'espace lui dicte tel un grand maître de l'art de la scène.

Les effets néfastes de la fermeture dans les relations

En situation de fermeture, la relation à l'autre est frontale et favorise le face-à-face, la confrontation. Une petite boîte carrée fait face à une autre petite boîte carrée, la rondeur de l'espace libre, la fluidité de la communication en sont d'emblée altérées. La fermeture à l'espace est aussi une fermeture à l'autre. Lorsqu'il est isolé dans sa petite boîte, l'être humain se sent faible. Il n'a pas l'appui puissant

de la terre, il se sent tout petit, coupé du cosmos, sans l'appui sûr de son axe pour le guider, et il a donc besoin de réassurance pour se sentir bien.

La construction d'une existence uniquement dans la tête est une construction sur des bases aussi inconsistantes que des pensées volatiles et changeantes dont nous pouvons perdre la maîtrise, ou qui peuvent être battues en brèche par des argumentations qui nous font vaciller. Lorsque notre identité n'est plus fondée sur notre puissant sentiment d'être en relation avec notre corps, elle dépend de la confirmation que nous avons raison de penser et de croire à certaines choses. Le hic ? De nombreuses autres personnes pensent et croient d'autres choses qui peuvent alors menacer nos fondements : le plus important est alors de prouver que nous avons raison. Que personne ne vienne remettre en cause les certitudes et les croyances qui permettent à cette structure sans fondement, hautement vulnérable, de se maintenir dans son architecture de château de cartes ! Lorsque notre perception de l'espace et de l'autre, autant dire de la réalité tout entière, n'est que mentale, elle est nécessairement partielle. Voici une jolie fable bouddhiste pour l'illustrer.

Les aveugles et l'éléphant

Six aveugles vivaient dans un village. Un jour, ils entendirent les habitants s'écrier :

— Eh ! Il y a un éléphant dans le village aujourd'hui !

Mais ils n'avaient aucune idée de ce qu'était un éléphant. Ils décidèrent que, même s'ils n'étaient pas capables de le voir, ils allaient essayer de le sentir.

.../

\...

Tous allèrent donc là où l'éléphant se trouvait et chacun le toucha.

- Eh ! L'éléphant est un pilier ! dit le premier, qui touchait une patte de l'animal.
- Oh, non ! C'est comme une corde, dit le deuxième, qui touchait sa queue.
- Mais non ! C'est comme la branche épaisse d'un arbre, dit le troisième, qui touchait sa trompe.
- C'est comme un grand éventail, dit le quatrième, qui touchait son oreille.
- C'est comme un mur énorme, dit le cinquième, qui touchait son ventre.
- C'est comme une grosse pipe, dit le sixième, qui touchait une défense.

Ils étaient là à discuter, chacun d'eux insistant sur ce qu'il croyait être exact. Un sage passait par là qui s'arrêta et leur demanda :

- Quelle est la raison de votre dispute ?

Les aveugles lui répondirent :

- Nous ne parvenons pas à tomber d'accord pour dire à quoi ressemble un éléphant !

Puis chacun d'eux dit ce qu'il pensait à ce sujet. Le sage les écouta calmement, et leur expliqua :

- Vous avez tous dit vrai. La raison pour laquelle ce que chacun de vous affirme est différent, c'est parce que chacun a touché une partie de l'animal. Oui, l'éléphant a réellement les traits que vous avez tous décrits.
- Oh ! dit chacun.

La discussion était close, tous étaient heureux d'avoir dit la réalité.

Aucun des aveugles de cette fable ne peut saisir la réalité tout entière de l'éléphant. Chacun d'eux a raison dans sa manière de voir, il touche le même animal, cependant chacun le perçoit comme un tout très différent ; il est fermement convaincu de sa vérité car c'est ce qui est tangible pour lui selon sa perception. Une perception restreinte

du monde uniquement par notre regard nous mène ainsi à avoir une vision restreinte et limitée que nous tenons pourtant pour seule et unique vérité. Nous ne sommes pas en relation au monde avec notre être entier, c'est-à-dire à la fois avec nos sensations, nos émotions, nos intuitions, etc. ; nous le « voyons » avec notre entendement intellectuel qui nous laisse chacun enfermés dans nos images, nos compréhensions et interprétations limitées, de même que dans nos préjugés. Dans la relation à l'autre, je suis sûre que vous devinez aisément combien cet état de perception restreinte devient vite la source de conflits.

Les outils de communication consciente visent à nous aider à accepter le point de vue différent de l'autre et à nous mettre à sa place et, si cela n'est pas possible, au moins à accepter l'idée qu'il voit les choses différemment de nous. Nous avons ainsi développé depuis Voltaire le concept de la tolérance entre les peuples, un concept très occidental. En effet, il repose sur cette première vérité que tous les êtres humains appartiennent à des ensembles culturels qui sont conditionnés différemment et donc susceptibles de s'opposer et de ne pas s'entendre. La culture d'Orient nous invite à aller un pas plus loin. Certes nous sommes tous différents à un certain niveau qui, dans notre propos, est le niveau de la tête et de la perception restreinte du monde. Cependant, au niveau du corps entier, dans son habitacle complet, l'être humain rejoint un espace intime qu'il partage avec tous les autres. Le corps est universel par nature. N'est-ce pas en effet ce que nous avons tous en commun, la première réalité concrète que nous partageons ? En l'absence de conscience de cette réalité première du corps qui nous unit aux autres et à l'humanité comme ensemble, nous développons à l'inverse un sentiment aigu

de solitude et de vide existentiel. Toute la littérature, les films, les articles et analyses qui traitent de l'isolement de l'être moderne traitent en fait de son existence « dans la tête ». Notre société s'est développée sur cette ignorance de la communauté humaine et a exacerbé son individualisme : c'est l'histoire de la coupure d'avec notre corps racontée autrement, avec le regard du sociologue plutôt que de celui qui sait le corps.

Ne pas être relié à notre corps, ne pas connaître l'unité avec lui et ignorer la perception du monde et de l'autre qui en découle nous laisse ainsi dans une existence dont il manquerait l'essentiel, comme si on en avait ôté le cœur qui nous relit à la vie et à sa plénitude.

Du vide de soi à la dépendance à l'autre

Ce sentiment de vide intérieur nous amène au problème relationnel majeur provoqué par notre fermeture à l'espace et sur nous-même : la dépendance. Il peut sembler paradoxal que la coupure d'avec l'autre soit finalement source de dépendance vis-à-vis de lui, mais c'est bien ainsi que cela se déroule. La fermeture à l'espace, la sensation d'isolement intérieur, amène la sensation du vide de soi. Ce vide se doit d'être rempli, sinon il nous laisse dans une angoisse insupportable. Ce sentiment de non-sens de la vie, de déprime profonde, peut même conduire certains à préférer mettre fin à leurs jours plutôt qu'à errer dans leur no man's land intérieur.

Besoin au lieu d'amour, voilà ce qui vient mettre en péril l'équilibre de nos relations humaines. Dans notre solitude intérieure provoquée par notre fermeture, nous avons un terrible besoin de nous relier aux autres pour nous sentir mieux. Notre bien-être dépend

alors non pas de ce merveilleux sentiment d'être en parfaite harmonie avec l'univers, mais du bon vouloir d'autrui à nous satisfaire par sa présence. Nous tombons alors dans un mode relationnel dépendant dans lequel l'échange entre les individus vient combler pour chacun son vide, et où aucun des deux n'est sur sa verticale ouverte. La lutte pour « faire entrer l'autre dans son monde » peut alors être sans merci et s'appelle communément « un rapport de pouvoir ».

Notre fermeture est ainsi la source du premier désordre dans nos relations : nos attentes vis-à-vis de l'autre. Notre dépendance à son appréciation, à son jugement, notre sensibilité à la critique ou aux avis et opinions des autres nous rendent vulnérables et donc susceptibles de vouloir obtenir ce dont nous avons besoin par la force ou par la contrainte psychologique. À l'inverse nous pouvons aussi choisir de nous plier à ce que les autres exigent de nous afin d'être acceptés et aimés. Que ce soit dans le sens de la domination ou de la soumission, aucun soulagement ni entente réelle ne peuvent venir de cet échange fondé sur l'horizontalité de deux espaces fermés qui ne se rejoignent pas.

Quand une tête parle à une autre tête...

Quand une tête parle à une autre tête le résultat est rarement satisfaisant. C'est pourtant la majeure partie des échanges que nous avons dans notre société, notamment au travail. Contrôler nos émotions, ignorer les signaux que donne notre corps, paraître et faire semblant sont des disciplines très pratiquées pour survivre en « milieu hostile ». Là où règne la fermeture à l'espace, s'ouvrir devient un

risque inconsidéré. Chacun se protège et reste dans sa bulle, prêt à faire face de manière véhémement à un conflit ou au contraire à tout faire pour l'éviter, selon ses tendances de caractère. De plus en plus de personnes ne supportent plus ce mode de fonctionnement anti-rationnel au travail. Et comment en effet se contraindre chaque jour à ignorer 90 % de notre être ? Ne pas pouvoir être nous-même, avec notre vulnérabilité, ce que nous ressentons vraiment, rester toujours au niveau du mental qui estime, calcule, surveille et utilise des stratégies pour ne pas perdre la face, est épuisant.

Nous avons envie d'autre chose, l'être humain a besoin d'autre chose. Il a besoin de pouvoir être en unité et ouvert pour se sentir bien. C'est sa nature première ! Le plus terrible est que même au sein d'espaces plus intimes, les barrières relationnelles que nous nous mettons pour nous protéger au travail ont été intégrées par le corps et l'esprit et restent actives dans d'autres contextes qui pourraient être favorables à notre ouverture : une relation amoureuse ou amicale par exemple. Quand bien même souhaiterions-nous nous ouvrir, nous nous heurtons à notre propre armure intérieure. Combien d'entre nous se sentent ainsi « coincés » quand il s'agit de leur cœur, d'exprimer leur ressenti et de mettre des mots clairs sur ce qui se passe pour eux « dedans » ? Fermé à l'espace, le corps ligote le cœur.

Une vie de peur et de doute

Notre difficulté à nous emplir de la vie, du beau et des sensations autour de nous nous laisse orphelins de notre propre existence. Nous sommes comme des personnes immensément riches qui n'ont pas

accès à leur trésor. Dans ce sentiment de pénurie et de manque, nous devenons peureux. N'allons-nous pas perdre notre travail ? Celui ou celle qui nous aime ne va-t-il pas nous quitter ? L'attachement excessif est le propre d'un humain coupé de l'espace et de l'univers. Et le pendant de notre extrême dépendance à autrui est la peur de l'autre. Que va-t-il penser de nous ? Va-t-il confirmer notre monde et ce que nous croyons ? Renforcer notre sentiment d'exister et d'être important ? Ou au contraire le remettre en question ? Mieux vaut alors ne pas le laisser trop approcher et utiliser des stratégies de défense pour éviter toute blessure de nos certitudes et donc de notre estime de nous-même. Aucun des deux pôles – l'attachement dépendant ou l'évitement à outrance – ne nous permet d'être en équilibre et sereins dans nos relations.

Enfin notre concentration d'énergie dans la tête et le regard ne nous permet pas de bien gérer nos charges émotionnelles. Pour un oui pour un non, nous voilà aux prises avec nos remous intérieurs qui nous submergent. Une fois de plus nous allons alors chercher le soulagement dans la relation horizontale en demandant des comptes à autrui... alors que la seule vraie manière de relâcher nos tensions est de rouvrir notre espace.

L'incompréhension des enfants

Enfants surexcités, heurts avec les parents exténués, punitions et tentatives répétées d'« avoir la paix » et de réduire la vie au silence, etc., une autre lourde conséquence de la fermeture de notre corps à l'espace est qu'elle nous sépare du monde des enfants. Ce faisant, nous leur imposons nos propres limites et notre cloisonnement afin

qu'ils ne nous dérangent pas, pour « être tranquilles ». Le mental est le premier à saisir le monde et il n'aime pas être perturbé dans sa « concentration » car il a peur de perdre le contrôle des choses. L'enfant, libre de ses mouvements, en pleine ouverture à l'espace, est juste « trop » en vie pour celui qui est fermé dans son monde d'adulte. Nombre de conflits avec les enfants proviennent de cette incapacité des adultes à se sentir bien au contact d'enfants qui eux jouissent de toute leur puissance vitale. L'ouverture est effrayante pour celui qui est coincé dans sa « petite boîte » : c'est l'inconnu, l'infini, le non-maîtrisable. Ne plus pouvoir tolérer le mouvement de la vie elle-même nous amène à imposer par la force et la punition le silence au corps dont le mental a besoin pour se sentir rassuré : la fermeture est ainsi transmise et reproduite de génération en génération, et, avec elle, les raideurs du corps.

J'ai un jour ouvert dans mon petit village ardéchois un atelier parents-enfants, une expérience pilote qui a duré un an. C'était un moment étonnant durant lequel, guidés par les enfants, les parents tentaient de suivre leurs jeux avec le corps et d'entrer ainsi dans le monde ouvert du corps libre. Stéphanie est arrivée un jour à l'atelier en me demandant si cela pourrait l'aider à mieux s'entendre avec sa petite fille de 2 ans, avec qui elle n'arrivait pas à communiquer. Pendant plusieurs mois, elle a mis beaucoup du sien pour se rouler par terre, faire des glissades, se tortiller afin de passer au travers d'anneaux et se déplacer en canard. Elle a réappris à s'amuser avec le corps. Elle m'a témoigné ensuite que cette expérience lui avait ouvert une nouvelle complicité avec son enfant, que cette dernière ne faisait plus de grosses crises et qu'elle-même se sentait

beaucoup plus proche dans les câlins. Elle avait désormais la sensation que sa fille « l'entendait quand elle parlait ». En réactivant le corps en jeu dans un espace libre, Stéphanie a retrouvé son ouverture à l'espace : elle a rejoint le même plan que son enfant, elle est comme entrée dans la même dimension, ce qui a permis à leur lien d'affection et de complicité naturel d'être pleinement restauré.

Testez votre ouverture !

Pour remplir votre tableau-test, procédez comme suit :

1. Lisez la question.
2. Évaluez sur une échelle de 1 à 12 à quel point cette question vous concerne :
 - 0 : jamais ;
 - 1 à 3 : très peu ;
 - 4 à 6 : parfois ;
 - 7 à 9 : souvent ;
 - 10 à 12 : complètement.
3. Calculez vos trois sous-totaux sur 48 points.
4. Additionnez les trois sous-totaux $1 + 2 + 3$ sur 144 points.
5. Divisez le total obtenu par 12 pour obtenir votre moyenne sur 12.

J'OUVRE MON ESPACE

Question	Évaluation de 1 à 12
1. Avez-vous la sensation de...	
• Avoir peur d'être « envahi(e) » par les autres ou par un(e) partenaire, de vous « perdre » dans les relations ?	/12
• Rater des opportunités de développement dans votre vie, d'avoir perdu du temps ?	/12
• Ne pas rencontrer assez de nouvelles personnes ?	/12
• Avoir du mal à communiquer ce que vous ressentez, et éventuellement de porter un « masque » ?	/12
Sous-total 1	/48
2. Avez-vous l'habitude de...	
• Laisser toujours tout le monde parler avant vous et de rester à l'écart dans les groupes, de jouer la « carte de la discrétion » pour qu'on vous laisse tranquille ?	/12
• Rester seul(e) quand vous avez un souci, de ne pas demander de l'aide quand vous en avez besoin ?	/12
• Vouloir toujours « vous débrouiller à votre manière », de choisir les méthodes et moyens que vous connaissez bien plutôt que d'essayer de nouvelles façons de faire ?	/12
• D'éviter les situations où vous devez être mis(e) en jeu en public, d'avoir peur de ne pas savoir quoi dire si on vous adresse la parole ?	/12
Sous-total 2	/48
3. Souffrez-vous de...	
• Douleurs dans le dos, la nuque, de raideurs de la colonne vertébrale ?	/12
• Solitude, d'ennui ?	/12
	.../...

L'ESPACE OUVERT

Question	Évaluation de 1 à 12
• Pensées qui tournent en boucle, de « ressasser » les mêmes questionnements ou commentaires ?	/12
• Schémas émotionnels qui reviennent et sabotent souvent vos relations ?	/12
Sous-total 3	/48
Votre total 1 + 2 + 3	/144
Votre moyenne (total 1 + 2 + 3 ÷ 12)	/12

Analyse de vos résultats

- Entre 10 et 12, vous avez un besoin vital de vous ouvrir aux autres pour recevoir tout ce dont vous avez besoin sous peine d'étouffer dans votre bulle ! Pratiquer intensément la relation à l'espace vous aidera à dépasser la peur de l'autre en vous permettant de l'inclure dans un espace plus large.
- Entre 7 et 9, il y a encore de nombreux poids qui vous empêchent d'être ouvert(e). Jouez à créer des opportunités de rencontres avec le nouveau dans votre vie et travaillez régulièrement la relation à l'espace.
- Entre 4 et 6, vous avez une ouverture présente « par intermittence » : profitez des moments où tout est fluide avec les autres pour amplifier les sensations que vous en retirez, les répéter et garder votre ouverture de manière plus continue. Pratiquer régulièrement la relation à l'espace vous permettra de convoquer l'ouverture à volonté.

J'OUVRE MON ESPACE

- Entre 3 et en dessous, vous êtes déjà bien ouvert(e) aux autres et à la vie, et vous pouvez vous exercer pour que cette ouverture serve une forme de charisme au service de vos valeurs. Pratiquer la relation à l'espace vous permettra d'amplifier cette qualité à un haut niveau.

Prendre son indépendance

L'ouverture est l'état de nature de l'être humain. Pratiquer chaque jour les exercices du corps appropriés vous fera retrouver pleinement votre ouverture à l'espace, et donc votre autonomie, émotionnelle et relationnelle, ainsi qu'une plus grande liberté d'esprit et de mouvement. En effet, lorsqu'une émotion nous submerge nous perdons en « intelligence » : nous agissons d'une manière ou disons des mots que nous regrettons ensuite, nous sommes prisonniers d'une réaction qui vient parfois mettre à mal nos relations et donner une image de nous que nous n'aimons pas. Être capable de rester ouvert(e) vous permettra de ressentir vos réactions sans qu'elles vous maîtrisent et de vous offrir le choix des actions et des mots. Vous arriverez à rester calme et à maîtriser comment vous souhaitez dire les choses, ce qui vous évitera :

- l'isolement, la solitude ;
- le conflit (indépendance = solitude ou relation = dépendance) ;
- la colère et l'agressivité contre les autres ;
- les conflits relationnels.

Les 7 avantages majeurs de l'ouverture à l'espace

1. Vous avez tendance à être inquiet(e) par rapport à vos relations ? → Vous pourrez les vivre avec beaucoup plus de recul et de détente.
2. Vous avez tendance à vouloir toujours avoir raison ? → Vous ne vous attacherez plus à l'apparence d'une opposition de point de vue.
3. Vous aimez rester dans votre coquille ou dans votre « bulle » ? → Vous pourrez dépasser la peur de l'autre en ouvrant votre perspective.
4. Vous êtes fusionnel(le) dans les relations ? → Vous retrouverez plus d'autonomie et le juste équilibre entre être soi et être ensemble.
5. Vous avez la colère facile et vous emportez souvent contre les autres ? → Vous aurez des ressources pour ne plus vous laisser entraîner par l'émotion qui vous traverse.
6. Vous avez tendance à critiquer aisément, que ce soit vous-même ou les autres ? → Vous aurez un point de vue plus élevé et pourrez accepter les autres comme ils sont.
7. Vous vous accrochez à des relations non porteuses pour vous ? → Vous sortirez de la dépendance en sortant de l'enfermement dans l'isolement.

Ne plus se laisser happer par les émotions

Lorsque vous êtes conscient(e) de votre dos, en appui sur l'espace ouvert, vous disposez d'une sorte d'assise. Outre la racine, l'espace vivant de l'arrière de votre corps vous procure un sentiment de plénitude et de soutien. En échappant à la conscience restreinte définie par ce que captent vos yeux, vous vous sentirez comme plus grand(e) et pourrez laisser passer les émotions qui vous traversent sans être happé(e) par elles. Vous respirerez mieux, l'air qui emplit vos poumons viendra aussi élargir votre espace dans le dos, et vous aurez ainsi conscience de toutes les dimensions de votre corps, de son « épaisseur ».

Dans ce réel plein de la matière de la chair, une émotion a beaucoup moins d'impact que dans le monde mental, où elle prend toute la place. Elle n'est qu'une sensation plus ou moins agréable qui traverse votre corps et votre être sans pour autant le déséquilibrer. L'axe en appui dans toutes les directions ouvertes à l'espace est beaucoup plus puissant que toute émotion perturbatrice. Vous repositionner dans votre ouverture et prendre conscience de manière élargie de l'espace vous aidera ainsi à accueillir dans la justesse vos émotions et celles des autres. En les observant sans y réagir tout de suite par une pensée, une parole ou un acte, vous garderez la pleine maîtrise de votre comportement. C'est l'astuce la plus importante que je donne – outre celle de l'ancrage dans la terre – aux conférenciers que je coache qui doivent « tenir » seuls face à un public et sont en proie au trac : élargissez votre conscience de l'espace ! Cela vous grandit, augmente l'intensité de votre présence et vous libère des assauts émotionnels.

Le corps, instrument de paix dans les relations humaines

En méditation, les pratiquants sont invités à se relier à leur souffle, à l'observation de leur respiration et de leurs sensations physiques. Revenir au corps est ainsi le premier chemin pour quitter l'enfermement dans la tête et son tourbillon de pensées conditionnées. Présents totalement à nous-même, nous le sommes alors aussi pour les autres. Mais, plus essentiel, nous ressentons en même temps la communion avec l'espace infini autour de nous, dont l'autre fait partie intégrante, et nous l'accueillons dans cet espace ouvert comme un élément du tout, dont nous sommes également partie : les parties d'un même univers ne s'opposent pas entre elles. La différence de l'autre ne peut plus être une menace de notre existence, elle est naturellement là, comme une partie de nous également.

.../...

.../...

Source de compassion naturelle, notre corps ouvre le chemin de notre cœur. Dans l'ouvrage *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*¹, Patrice Van Eersel insiste sur ce besoin fondamental de l'être humain d'être en présence physique de l'autre et de ressentir la relation : une connivence de cerveau à cerveau que les spécialistes appellent le « cerveau social » s'établit immédiatement. Une capacité de compréhension de l'autre que l'ère des télécommunications virtuelles viendrait mettre à mal. Coupant l'homme de sa réalité physique, il le coupe aussi d'autrui. Par le corps, l'être humain est naturellement plein de compassion à l'égard de l'autre. S'il voit souffrir une autre personne, il le ressent par son corps et a immédiatement envie que cette souffrance cesse pour faire cesser celle qu'il ressent en lui ! Un bout de nous souffre à travers l'autre. L'étalement de trop de souffrances, de conflits et de désespoir de par le monde *via* les médias télévisés et autres écrans de toutes sortes provoquerait une forme de découragement intérieur de l'homme qui se retrouve impuissant à agir pour aider à résoudre une telle masse de problèmes. Nous pouvons tendre la main à un voisin et aider à traverser une dame âgée ou faire un don à une association, cependant, devant un monde entier que l'on nous présente en perdition, pour ne pas sombrer avec lui, nous avons tendance à nous protéger en évitant de ressentir la compassion. L'ère moderne aurait ainsi amené les hommes à se scinder de leur nature d'amour et d'empathie pour survivre dans leur propre réalité technologique.

Réactiver l'habitable corps apparaît ainsi comme l'un des plus courts chemins vers la paix dans le monde. La maison du monde, le lieu de vie partagé par tous, est porté par chacun de nous. Si l'on imagine que tous les corps de tous les êtres humains ont une forme de connivence secrète, puissante, comme un passage souterrain qui relie tous les habitants de la

.../...

1. Boris Cyrulnik *et al.*, *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, Le Livre de poche, 2014.

.../...

terre entre eux, ce passage est juste obstrué quand les êtres et les peuples s'opposent. L'enjeu d'une civilisation qui a perdu la relation au corps dans toutes ses dimensions est de retrouver ce chemin de l'universel. Ne dit-on pas que le sport, la danse, le chant et la musique et toutes sorte d'arts, sont des lieux de rencontre communs à tous les peuples ? Ce sont les disciplines où le corps est maître, libre et sublimé par l'entraînement et la pratique.

Laisser à l'autre ce qui lui appartient

Arriver à laisser passer nos émotions revient également à être détaché de celles de l'autre. Quel que soit l'état émotionnel de votre interlocuteur, le fait de ne pas être en relation frontale avec lui dans un espace limité de confrontation duale, mais dans un espace ouvert à l'infini, vous rendra capable de vous en détacher. Dans un espace fermé, où l'autre devient l'objet d'un lien exclusif et où vous vous tenez comme dans un huis clos, ses émotions ont un fort impact sur votre propre état : pas d'échappatoire possible, elles viennent résonner et réveiller votre propre ressenti qui vous fait alors réagir de manière non maîtrisée, automatique et conditionnée. Lorsque votre repère dans un espace ouvert est votre propre perception de l'infini, vous restez centré(e), relié(e) aux directions autour de vous. L'autre vous parle avec ce qu'il est et ressent, mais vous pouvez le voir comme un élément de cet espace, rien de plus. Rien ne vous lie à lui qui vous pousserait à vouloir influencer son état d'être pour qu'il soit conforme à ce que vous avez envie de recevoir. Vous êtes là, présent(e) et attentif(ve), calme et bien posé(e) dans vos appuis. Vous pouvez de même alors accueillir l'autre tel qu'il est et exprimer ce que vous voulez en parfaite maîtrise.

Mieux lâcher prise pour être autonome

Dans le rapport aux autres, le pouvoir de l'instant présent permet d'accéder à la clé des relations harmonieuses : le lâcher-prise. « Lâcher la prise », c'est-à-dire ne plus être accroché à ses attentes vis-à-vis des autres, à ses désirs ou à ses craintes, et plutôt les laisser se dissoudre dans l'infini autour de soi pour accueillir ce qui est là. Ouvrir votre perception de l'espace est donc une action physique qui vous permettra de vous offrir une plus grande liberté sur un plan psychologique, intime et émotionnel.

Le corps est le roc qui n'est sensible ni aux louanges ni aux critiques : il *est*. Ce qui lui permet de se sentir bien n'est pas ce qui vient de l'autre, c'est sa propre liberté de mouvement. Un corps libre dans l'espace est la garantie de votre autonomie. Cette autonomie est valable sur de nombreux plans dans votre vie : capacité à être autonome pour entretenir votre bien-être, sur un plan relationnel, financier et professionnel. La confiance que vous allez acquérir lorsque vous ne vous sentirez plus limité(e) par des espaces relationnels restreints vous ouvrira ainsi de nouveaux possibles.

Le charisme de l'acteur

En scène, un acteur parle à de nombreuses personnes en même temps tout en étant en parfaite intimité avec lui-même : il nous permet de le rejoindre dans son espace et il ouvre le sien jusqu'au-delà des limites de la salle. Il doit nous donner cette impression de communion avec lui et son histoire, nous faire vivre l'univers de la pièce et nous permettre d'« entendre » le texte. L'entendre pas uniquement avec la tête mais aussi avec le cœur, le corps et toutes nos « cellules ».

.../... —

.../...

C'est ce qui différencie un grand interprète d'un comédien médiocre. Les habitués de théâtre aiment frissonner lorsqu'ils sont touchés par l'interprète, qui, grâce à son talent leur livre les émotions du personnage de manière crédible avec une présence et un charisme qui abaissent toutes les barrières et créent cette communication intense entre le spectateur et le personnage. Dans cette situation, l'acteur est le médium, le canal par lequel s'incarnent le propos d'un auteur et les émotions dont il a voulu emplir sa pièce.

Si le comédien joue avec la tête, le message intellectuel passera et par sa compréhension, le spectateur peut, par analyse et en seconde étape, être touché ou se sentir concerné par ce qui se passe. Cependant, un niveau supérieur d'interprétation amène une communion directe entre les corps, les cœurs, les cerveaux de l'artiste et de celui qui assiste à la pièce.

Dehors et dedans en même temps

Pour les exercices qui suivent, prenez soin de travailler en même temps :

- la conscience aiguë de tout ce qui se passe dans votre corps et votre esprit ;
- la conscience alerte de l'espace autour de vous.

Si vous ne prenez pas cette précaution, le training pourrait ressembler à des pratiques de yoga ou autres investigations physiques et mentales « internes » dans lesquelles on conseille parfois de fermer les yeux pour ressentir ce qui se passe dans le corps. On devient alors très performant pour savoir ce qui se passe « en soi » mais la relation à l'autre est exclue de la relation à soi. Or, dans le training nous aspirons à « être dehors et dedans en même temps ». Inclure au lieu d'exclure dans notre espace ce qui est là, tout en étant conscient de ce que nous ressentons à l'intérieur du corps. Tous les exercices de training sans exception se pratiquent ainsi les yeux ouverts.

Rouvrir son espace en quatre exercices

Exercice n° 1 : le corps soleil

Cet exercice va vous permettre d'activer les six directions dans l'espace. Sur votre base, après avoir renforcé la racine grâce à l'exercice du transfert du poids d'un pied sur l'autre, imaginez et suivez les directions par la pensée, en laissant le corps se dilater dans l'espace dans votre conscience.

Direction 1 : loin dans la terre

Par la plante des pieds, imaginez des racines profondes qui prolongent votre corps dans la terre.

Direction 2 : loin dans le ciel

Par le sommet de votre crâne, imaginez un fil qui vous relie à votre bonne étoile, loin dans l'infini de l'univers.

Direction 3 : loin devant

Par le plexus solaire, imaginez un fil qui vous relie à un point au-delà de l'horizon devant vous.

Direction 4 : loin derrière

Par un point central situé entre les omoplates, imaginez un fil qui vous relie à un point au-delà de l'horizon derrière vous.

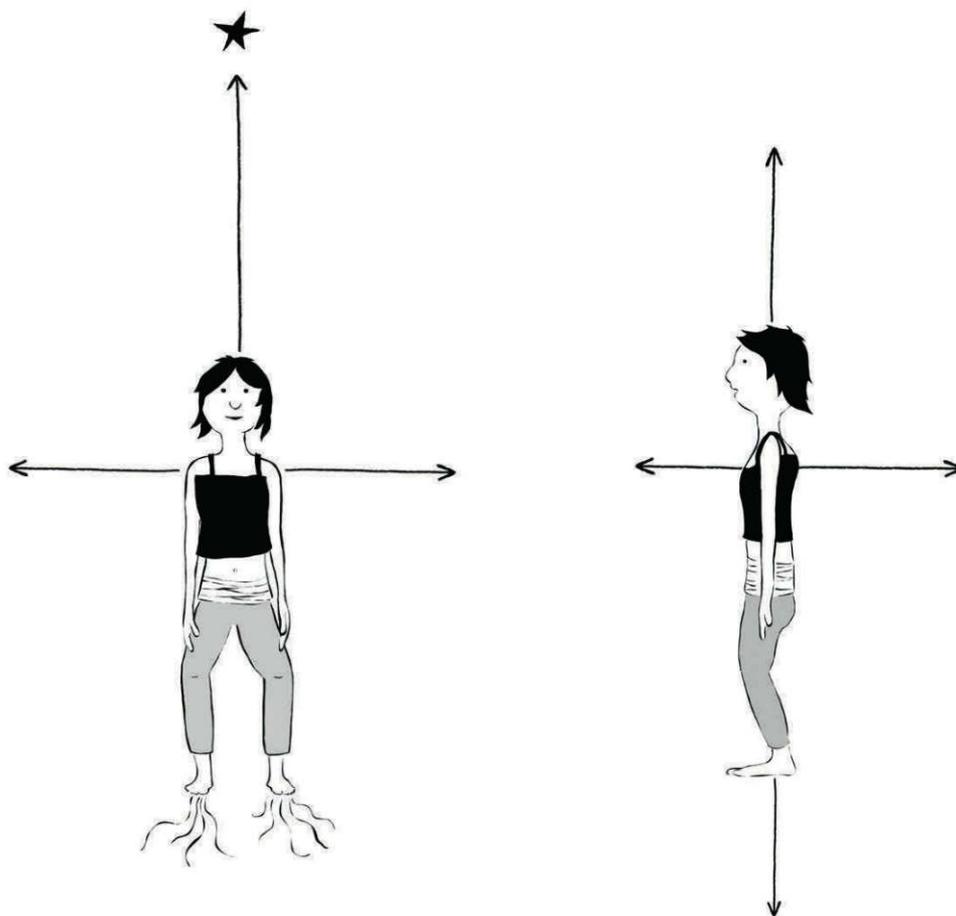
Direction 5 : loin à droite

Par la pointe de votre épaule droite, reliez-vous loin dans l'espace à votre droite.

Direction 6 : loin à gauche

Par la pointe de votre épaule gauche, reliez-vous loin dans l'espace à votre gauche.

Pendant quelques secondes essayez d'avoir conscience des six directions en même temps.



Exercice 1



http://www.st1.eyrolles.com/9782212563559/video_4.mp4



Exercice n° 2 : réveiller la colonne vertébrale

Cet exercice se pratique avec un partenaire.

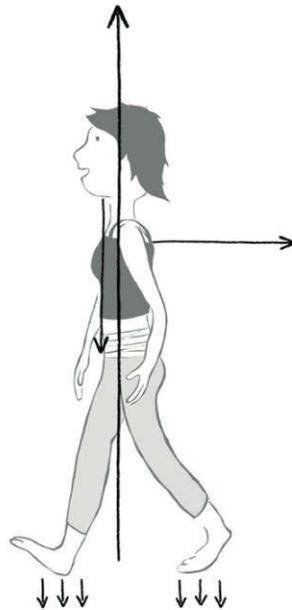
- Une personne se tient debout sur sa verticale, genoux souples et pieds parallèles.
- L'autre se tient derrière elle et, avec un index tendu, vient exercer une légère pression sur chaque vertèbre de son partenaire en partant de la plus basse et en remontant jusqu'à la dernière, qui se situe sous la boîte crânienne.
- La personne qui reçoit la pression tente de repousser l'index avec la vertèbre touchée : il s'agit d'une micro-action très précise pour activer la vertèbre concernée et uniquement elle.

Note : La plupart du temps la réponse à la pression du doigt est assez imprécise car le dos est perçu comme un bloc. Cependant, le simple fait d'essayer de repousser cette vertèbre est déjà source de changement dans le corps : c'est la première fois souvent depuis des années que l'on tente de ressentir et de mettre en mouvement par nous-même nos vertèbres de manière individuelle.

Exercice n° 3 : voir avec les yeux du dos

Cet exercice va vous permettre d'activer les « yeux du dos » pour voir ce qui est derrière vous avec votre corps.

- Appuyé(e) le dos contre un mur, emplissez-vous de la sensation du contact de la surface de votre dos avec la surface du mur.
- Éloignez-vous pas à pas du mur en essayant de sentir encore son contact, comme si vous gardiez le mur avec vous.
- Appliquez-vous à conserver cette sensation du mur dans le dos, comme s'il était encore tout proche, et entraînez-vous ainsi à le percevoir de loin.



Exercice 3

Note : Attention à relâcher votre regard de « devant », celui des yeux, qui s'il se fixe et se fige en tension sur un point fixe face à vous va concentrer et enfermer votre énergie dans une seule direction. Laissez vos yeux voir l'horizon devant eux sans chercher à regarder quoi que ce soit.



http://www.st1.eyrolles.com/9782212563559/video_5.mp4



Exercice n° 4 : ouvrir l'espace derrière en allant devant

Cet exercice se pratique avec un partenaire.

Première étape

- Une personne marche en conscience de ses appuis dans le sol et en ouverture à l'espace. Elle procède lentement, pas à pas, en prenant soin de relâcher les épaules, son poids dans la terre à chaque pas.

- Son partenaire tient son vêtement dans le haut du dos au niveau du point qui est à mi-distance de chaque omoplate.
- Il retient le tissu lorsque la personne avance de telle manière qu'une légère tension soit toujours présente.
- La personne qui marche a pour but de ressentir toujours cette tension du vêtement tout en avançant. Cela a pour effet de maintenir son attention sur une direction précise à l'arrière du corps et d'ouvrir son espace derrière elle alors même qu'elle se dirige vers l'avant.

Seconde étape

- Le partenaire lâche le tissu et celui qui marche tente de recréer la perception du vêtement retenu : il garde la conscience de la direction à l'arrière et marche ainsi dans un espace ouvert.
- Inversez les rôles.



Exercice 4

Note : Le résultat de cet exercice pratiqué en groupe est extraordinaire. Le changement dans la présence de chaque personne qui marche est perceptible de manière immédiate. L'attention portée à l'arrière, la conscience interne de l'espace ouvert se traduisent par une énergie et une visibilité décuplées de la personne sans même qu'elle veuille consciemment attirer plus l'attention sur elle ! Son attention est tout entière dans son corps : pieds, dos, tension du vêtement, des repères simples et concrets qui transforment et magnifient sa personnalité dans l'espace.

L'ouverture au quotidien

Apaiser les relations difficiles

Imaginez-vous ou rappelez-vous une situation où vous avez dû faire face à un interlocuteur soit agressif, soit qui vous parlait d'une manière dévalorisante. Une situation dans laquelle vous vous êtes senti(e) mal à l'aise et risquiez de perdre votre patience, vos moyens ou les mots pour vous exprimer correctement. Que faire si la situation se reproduit ? Utiliser immédiatement les trois clés contre le trac du chapitre 2 et ajoutez-y la quatrième !

Clé n° 1 : ramenez votre pensée à votre corps en observant les sensations physiques.

Clé n° 2 : renforcez la racine.

Clé n° 3 : respirez et rouvrez votre espace.

Le plus important pour vous est de rouvrir votre espace à partir de la racine. Pourquoi ? Lors d'une confrontation deux parties de ping-pong entre mental et émotions se déroulent en même temps : le

vôtre et celui de votre interlocuteur ! La fermeture de l'espace de l'un sur l'autre amplifie la surcharge de tension dans l'échange. L'objectif pour vous est de sortir le plus rapidement possible de « la petite boîte » et de « rayonner » dans toutes les directions au-delà de vos limites afin de ne plus alimenter le face-à-face frontal et de pouvoir inclure l'autre dans cet espace.

Clé n° 4 : observez !

Une fois votre racine réactivée et votre espace ouvert, il vous sera aisé de ne plus réagir à la situation et de remplacer une attitude contrôlée par l'autre par une action délibérée de récupération de votre liberté. Le but de cette action est de... cesser d'agir !

Observez les sensations physiques qui vous traversent. Chaque mot ou attitude de votre interlocuteur provoque un *stimuli* dans votre corps. Agréable ou désagréable, ne jugez pas, entrez simplement dans la sensation et laissez-la s'évanouir dans la terre en renforçant votre racine et en respirant. Au lieu d'être focalisé(e) sur l'extérieur et ce que fait ou dit l'autre, restez focalisé(e) sur ce que vous ressentez et sur votre axe. Restez ouvert et laissez passer les impressions, les mots, les sensations : tout cela n'est que du vent. Soyez comme le bambou qui a mis des années à planter tellement puissamment ses rhizomes qu'il résiste aux cyclones.

Cela vous permettra de garder l'esprit libre et clair et de choisir vos réponses, si réponses il doit y avoir. Sinon, le mieux est de rester ouvert(e) et de signifier quelque chose comme « J'entends » ou « Je comprends » en restant neutre, et ce même si votre interlocuteur met fortement en jeu votre ego par des reproches ou par des accusations

directes. Souvenez-vous : ce n'est que du vent. En restant centré(e) sur ce que vous avez envie d'être – serein(e) et joyeux(se) quoi qu'il arrive – votre vibration positive sera alors plus forte que tout le reste et finira par apaiser la relation.

Note : La racine et le rayonnement au-delà de nos limites mentales et physiques ont un effet immédiat étonnant : l'ouverture du cœur. Le corps soleil est un corps transcendé par une énergie universelle qui nous relie à tous les êtres humains. La compassion naturelle ne peut se faire jour que dans cet état d'ouverture complète, de non-résistance et de compréhension profonde. Le but est donc de ne plus être prisonnier(ère) d'une situation où vos pensées et vos émotions vous empêchent d'agir en harmonie avec vos valeurs ou ce que vous désirez être.

Profiter d'un instant d'éternité

Se promener dans la nature en restant dans notre fermeture ou au contraire en ouverture est une expérience tout à fait différente : le niveau de ce que nous vivons n'est pas le même. Certains randonneurs aiment avancer en ne cessant de papoter entre eux, alimentant joyeusement la convivialité de leur promenade. Cependant ces discussions sont le plus souvent aussi une fermeture de l'espace des personnes : entre elles et sur elles-mêmes, et dans leurs conceptions mentales.

Lorsque nous voulons « vivre l'espace » et avoir la chance de nous relier intimement à la nature environnante, il est nécessaire de sacrifier nos rituels sociaux et d'en adopter d'autres. La marche silencieuse, où nous portons l'attention sur la sensation de la rencontre du pied avec la terre, sur notre souffle et sur l'immensité autour de

nous transforme le cheminement sur le chemin de terre en sentier de découverte intérieure. Il est bon de parler entre amis et de partager ses commentaires, mais gardez au moins quelques instants pour partager aussi le chemin dans le silence de l'action du corps. Vous vous sentirez relié(e) autrement que par vos paroles, et, de plus, en lien avec tout l'univers autour de vous. La nature offre de splendides paysages, des recoins de prairies et la verticale des arbres, le vent qui balaie les obstacles à l'ouverture, la tiédeur du soleil sur la peau et le son de la pluie qui, écouté intensément, vous ramène à l'instant présent. En ville, il suffit de trouver un espace vert où observer le mouvement des feuilles d'un arbre, des enfants qui jouent, ou de parcourir une petite rue tranquille un dimanche matin pour profiter de ces moments de silence qui nous permettent de recontacter la paix intérieure que révèle l'instant présent.

Note : En revenant au corps dans ces instants où la magie ordinaire de la nature opère, vous expérimenterez les « brèches d'éternité », ces espaces-temps qui nous sortent de notre dimension humaine habituelle et nous permettent de ressentir ce qui, en nous, est de plus mystérieux et sacré, et nous invite à la jubilation de vivre.

Échapper à une relation refuge

Isolement insupportable, quête de protection dans un monde perçu comme menaçant, nous avons tendance à rechercher une solution dans la relation à l'autre. Nous « collons » alors à une personne que l'on a élue comme notre sauveur, nous nous abritons dans la relation comme dans un giron. Le couple est souvent le lieu d'une relation refuge, avec ses codes, ses habitudes et ses moyens de protection. Les

deux partenaires qui le composent y trouvent leurs repères et cela les aide à se construire. Chacun a sans aucun doute besoin de ses relations de confiance, la personne « sur qui on peut compter », « qui nous connaît et qu'on connaît ». Cependant, si l'on devient dépendant de cet autre pour tenir debout, on le met à la place de notre propre verticale. C'est comme si l'on avait besoin d'une « béquille » pour être dans le monde. Au lieu d'être une porte et un soutien pour notre force d'ouverture, il peut devenir la clôture de notre terrier. Le risque de la relation refuge est donc une forme de sclérose sur des idées et des représentations, des schémas émotionnels. La libre circulation de notre énergie vitale et de son écoulement naturel qui nous pousse à croître et à nous épanouir dans l'inconnu est empêchée, la joie de vivre se fane dans la routine.

Dans un espace de training, on remarque ainsi celui qui a tendance à chercher les relations refuges : il n'évolue pas librement en inventant son parcours dans l'espace, il cherche à lier de manière artificielle une relation en imitant de manière visible une autre personne, ou en cherchant le contact – regard par les yeux physiques. Il paraît ne pas assumer sa présence autonome en lien avec l'espace et est en attente d'un autre qu'il peut enfermer dans son monde (ou pour s'enfermer dans le sien) et échapper ainsi au reste de l'univers comme « trop grand » autour de lui. Son dos est clairement « mort » et seule la direction devant est activée et le happe tout entier.

L'invitation est alors de prendre conscience de cette tendance à se réfugier dans la relation et à oser sortir de la fermeture à l'espace autour de soi. En jouant avec le corps, on peut ainsi défaire de grandes peurs de s'ouvrir au monde sans se brutaliser. Nous coupons peu à

peu les liens de dépendance en appréciant la joie du mouvement libre dans l'espace ouvert. Lorsque nous expérimentons cette grande liberté du corps entier qui danse avec l'espace, ce dernier devient visible : tout, en nous et autour de nous, semble vivant et rayonnant ; celui qui nous regarde est touché par ce qui se passe, la vie agit et nous libère.

Note : Lorsque plusieurs participants entrent ainsi dans un espace fluide et ouvert et le partagent tout en restant chacun dans son parcours autonome, l'énergie dégagée par l'ensemble est phénoménale. Une magnifique sensation de justesse de la vie s'en dégage. Son mystère à l'œuvre devient tangible et, sans les mots, nous livre sa plus belle manifestation. Les relations se nouent et se dénouent de manière simple et spontanée, sans intention ni attente, en respectant le chemin de chacun, en le nourrissant mutuellement aussi, un peu à la manière dont les enfants décident de jouer ensemble sans se connaître puis de se quitter tout aussi vite quand « ils en ont marre », sans justification ni explication autre que l'envie qu'ils en ressentent dans le corps et dans l'instant présent.

FAQ

« Je suis célibataire depuis longtemps mais c'est moi-même qui mets fin à une relation dès qu'elle pourrait être sérieuse ! Comment faire ? »

Vous faites partie de celles ou ceux qui n'ont pas encore résolu le dilemme entre être libre d'être soi et vivre sa vie, ou être avec l'autre et se perdre. Rouvrir votre espace dans le corps et dans votre vie vous aidera à ne plus rester enfermé(e) dans la relation affective. Prenez soin de vous en préservant des « moments rien qu'à vous »

où vous êtes de nouveau seul(e). Pesez les décisions prises pour la relation : Correspondent-elles à ce qui vous fait sentir bien ? Répondez-vous vraiment à une demande de l'autre personne en vous comportant ainsi ou anticipez-vous un besoin imaginaire ? Communiquez à partir d'un espace ouvert en suivant les instructions données dans cette partie pour rester enraciné(e) avec l'autre et parlez de votre difficulté. Cela aura un effet magique pour vous libérer et vous redonner confiance dans votre capacité à être libre tout en vivant une relation harmonieuse.

« Lorsque je suis contrarié(e) dans une relation, je garde tout ce que je ressens à l'intérieur, je ne dis rien. Mais ensuite j'y pense tout le temps ! »

Vous fonctionnez sur le mode émotionnel « bombe à retardement » ! Vous n'osez pas dire ce que vous ressentez par peur sans doute du conflit, de faire des vagues, de ce que l'on va penser de vous. Vos émotions ont besoin d'être reconnues et exprimées, et avant tout vis-à-vis de vous-même. Car quand nous sommes agités sur le plan émotionnel, les pensées tournent en boucle ! Commencez par vous enraciner et pratiquez l'ouverture, en particulier en extérieur, dans un lieu paisible. Lorsque vous êtes au calme, faites le point sur quelle limite a été dépassée pour vous dans cette situation. Remettre les choses au clair avec vous-même vous aidera à les poser avec les autres par les mots. La priorité : retrouver le calme par l'ouverture et la clarté de votre esprit avant d'aborder la discussion avec autrui.

« Je ne comprends pas bien ce que signifie l'ouverture à l'espace. Faut-il être forcément dans un endroit de plein air complètement ouvert pour la ressentir ? »

Le terme peut en effet sembler très abstrait. Mais sachez que vous ne pouvez pas « fabriquer » l'ouverture, c'est une qualité naturelle du corps. Ce qui peut vous aider à la reconnaître, ce sont ses effets : la sensation de respirer, de se sentir libre, apaisé(e), de pouvoir tolérer les autres autour de soi quels que soient leurs comportements, de mieux gérer la pression du stress et avoir spontanément des manières d'être qui créent l'harmonie autour de vous. Le fait d'aller dans de grands espaces aide beaucoup à retrouver cette sensation d'ouverture : bord d'océan avec des plages infinies, sommet de montagne avec une vue à de nombreux kilomètres alentour, etc. Profitez de ces endroits pour ancrer en vous la sensation d'ouverture à l'immensité et gardez-la ensuite dans des espaces plus restreints.

TROISIÈME PARTIE

Je ne marche pas,
je danse

*Le feu de la racine : retrouver la souplesse et la liberté
des articulations pour révéler notre vitalité naturelle*

« En Occident on marche avec la tête », dis-je souvent en atelier. Cela amuse les participants, qui reconnaissent cependant tous qu'ils se sentent concernés. Nos conditionnements ont recentré notre énergie vitale dans le haut du corps. Nous utilisons majoritairement nos yeux et notre regard, notre tête, nos épaules et nos bras pour établir notre relation au monde et nous permettre de faire les actions que nous désirons. Nous sous-utilisons ainsi le bas de notre corps et traitons la plupart du temps nos jambes comme deux appendices qui « suivent » notre tête ! Quant à nos pieds... ne dit-on pas « bêtes comme ses pieds » ? Ils ne bénéficient d'aucune considération, enfermés dans les chaussures, et constituent la dernière partie de notre corps à laquelle nous faisons attention car situés loin de notre regard et de notre tête. Cela m'amuse toujours de constater, lorsque je demande à des participants de prêter attention à leurs pieds, combien nombre d'entre eux baissent la tête pour les regarder, comme pour s'assurer de leur emplacement et les mettre en action par leur regard.

Si l'on faisait un scanner pour examiner l'énergie vitale dans le corps de l'homme moderne, nous obtiendrions une énorme boule rouge en surchauffe en haut et un vide noir à partir du dessous de la ceinture. Culture et éducation vont dans le sens de cette perte d'autonomie de nos pieds. En étant assis sur des chaises la plupart du temps, le poids du corps est soutenu par le bassin posé sur le socle et les jambes n'ont plus à travailler. Le dos s'avachit peu à peu.

MON CORPS A DES CHOSES À ME DIRE

Du coup, l'alimentation en énergie et en force vitale s'amointrit et se concentre dans le haut.

La bonne nouvelle pour tous ceux qui désirent améliorer leur bien-être est que le corps a une grande capacité de régénération, et qu'il suffit qu'il soit exercé dans la bonne situation pour commencer à se restructurer harmonieusement. C'est ce qu'offre le training : une situation et une pratique favorables au rééquilibrage de nos énergies et à leur utilisation optimale.

Que ce soit pour manger, au bureau ou en voiture, nos jambes n'ont plus vraiment à faire leur travail. Cette dévitalisation a pour conséquence l'abrutissement des pieds. Normalement support premier du corps, ils ne font plus que suivre le mouvement initié par le haut. Lorsque nous montons par exemple un escalier, nous avons tendance à soulever haut les pieds pour gravir les marches, en tirant parfois de surcroît avec le bras sur la rampe, ce qui nous demande un effort conséquent. Si nous savions utiliser nos appuis, nous pourrions constater que poser le pied en lâchant bien notre poids sur chaque marche donne comme un élan au corps : l'appui du pied agit comme un ressort propulsant l'autre jambe vers la marche suivante.

Dans l'état naturel, les pieds sont animés par essence de leur vitalité propre. Ils puisent leur force dans le sol, sont les reposeurs du poids du corps et l'entraînent : le bas « transporte » le haut. La mobilité peut ainsi être décrite par la faculté à bouger le corps à partir de la

racine. Cette mobilité est extrêmement puissante en énergie car elle ne repose pas sur les forces musculaires du corps mais sur son aptitude à capter par la plante des pieds l'énergie de la terre. L'immobilisation des pieds et leur perte de vitalité ont des répercussions en chaîne sur toutes nos articulations du bas du corps : chevilles, genoux, hanches sont raidis et bloqués.

La chaîne de mobilité

Les hanches coupables

Au naturel, les hanches chaloupent librement au gré des pas en un mouvement de balancier qui appelle à la danse. Très visible sur le corps des femmes africaines par exemple, suivant le rythme de leur démarche, ce mouvement est souvent considéré dans notre culture comme nonchalant, voire lascif ou d'une sensualité qui dérange. « Aguicheur » le corps de la femme libre ? Notre histoire religieuse a laissé des traces. Les interdits pesant sur la sexualité, les plaisirs de la chair, le corps de la femme et sa liberté ont ligoté les hanches de l'intérieur. Peu importe que la femme contemporaine fréquente ou pas les églises, et même si elle s'affiche « décomplexée », il est rare que ses hanches soient réellement libres. Le message de siècles de répression antiplaisir a culpabilisé le mouvement lui-même. Le corps libre est coupable !

Chevilles et genoux sont à l'origine du blocage des hanches. Dans la chaîne de la mobilité, ils sont le premier maillon entre la terre et le haut du corps et décident de notre degré originel de liberté de mouvement.

Les chevilles

Les chevilles sont faites pour être multidirectionnelles et pouvoir se mouvoir en tous sens. La plupart du temps, elles ont chez les adultes perdu une grande partie de leurs directions. Parfois même la fonction première de plier pour faciliter la marche n'est plus. Les chevilles sont également faites pour plier souplesment à chaque pas afin que le pied se déroule en entier. Elles sont le premier amortisseur qui assure élégance et aisance à toute notre démarche. Le confort de la marche provient de cette souplesse des chevilles alliée à une racine pleine des pieds. Pour changer de direction nous devrions activer en premier la capacité de la cheville à prendre un angle différent et la suivre ensuite.

La cheville permet ainsi à toute la jambe de prendre sa place dans la marche, de se délier entièrement. Elle permet aussi les mouvements plus rares comme se mettre sur la pointe des pieds et garder son équilibre aisément. Une cheville bloquée sur un pied qui a perdu sa vitalité est la base de tous les maux posturaux du corps : au lieu d'un support agile, mobile et souple, le corps repose sur des petits blocs figés relativement inconfortables et dont le manque de vitalité affecte l'ensemble de son équilibre.

Le genou

Le deuxième maillon de l'articulation des jambes, le genou, est un autre endroit clé et le plus souvent mal utilisé de notre mobilité. Dans la posture du cow-boy déjà évoquée, le genou est complètement tendu, comme privé de sa capacité à plier. Chevilles bloquées et genoux raides vont de pair, et sont les symptômes du manque d'autonomie des jambes. La situation naturelle et saine du genou

est celle d'un léger plié qui offre la souplesse et l'élan. Les genoux qui ne plient plus qu'à 30 % de leur capacité et sont maintenus raides pendant la marche ne permettent plus la libre circulation de l'énergie dans les jambes, ce qui va de pair avec une racine faible. Ne jouant plus le rôle de liants pour le reste du corps, les genoux sont à l'origine d'un dos raide et à la longue souffrant : les chocs qui s'accumulent dans la colonne vertébrale à chaque pas, les compensations du squelette pour tenir l'équilibre tant bien que mal sur ce socle imparfait provoquent des douleurs qui à la longue deviennent chroniques.

Des positions devenues impossibles

Le manque de fluidité dans la mobilité des articulations rend impossibles toutes les positions proches de la terre : accroupi, à genoux, assis sur un côté en appui sur une fesse. Il est toujours frappant d'observer combien de personnes dans notre société ont du mal à l'âge adulte à se mettre dans ce type de positions qu'utilisent les enfants et la moitié de l'humanité en Asie et en Afrique. S'accroupir, s'agenouiller, ou parfois même simplement ramasser quelque chose tombé au sol, est problématique.

Dans la position accroupie, le blocage des chevilles empêche de poser les talons au sol. Or, cette position est très bénéfique au corps car elle permet d'étirer le bas du dos et de remettre de l'espace entre les vertèbres, de lâcher la nuque pour la détendre en laissant tomber la tête de son propre poids vers l'avant. De nombreuses cultures ont gardé cette position accroupie comme une position de base de la vie.

Les pieds raides font énormément souffrir lorsque l'on tente de se mettre à genoux en reposant le bassin sur les pieds flex. La ligne arrière des orteils est un passage d'énergie vitale important. Dans leur vie traditionnelle, les Japonais sont sans cesse agenouillés de la sorte pour manger écrire, parler, etc., faisant de cette posture une véritable « posture de santé » qui alimente le corps en énergie et le repose en même temps.

Privé de la mobilité et de la souplesse de ses articulations racines par manque d'entraînement régulier, le corps est ainsi privé de l'accès à ces positions fondamentales simples et bénéfiques pour lui.

Des efforts inappropriés

Enfin, notre moindre capacité à utiliser le bas du corps avec toute sa puissance nous amène à nous blesser en faisant des efforts inappropriés dans le haut. Pour pousser un meuble lourd, nous avons par exemple tendance à tirer sur les bras au lieu de plier les jambes pour chercher les appuis au sol. Pour les travailleurs manuels, maçons et autres personnes qui utilisent beaucoup leur corps au quotidien, cette connaissance de la bonne utilisation des appuis évite de grands dommages dans le dos. La mobilité alimente la force des jambes et la conscience que nous en avons. Cela nous permet ensuite de nous en servir au lieu de nos bras... qui sont naturellement et *a priori* plus faibles qu'elles !

Le tango est un magnifique exemple de mobilité déliée. Observer le jeu des pieds, chevilles et genoux dans cette danse à deux d'une magnifique virtuosité physique nous donne le repère de ce dont le corps est capable. Des jambes puissantes, comme animées de leur

propre volonté, qui jouent avec le sol et dans l'air, en appui solide sur la racine mobile des pieds. Malgré les talons aiguilles, les femmes ont un appui parfaitement connecté au sol et un équilibre qui créent en même temps la grâce et la détermination farouche de leurs mouvements. L'homme surprend, quant à lui, par la souplesse de tout son corps et par la vivacité mouvante de ses jambes : le cow-boy s'est rendu. Il garde sa stature et son énergie masculine bien campées mais sans que cela ne le rigidifie. Puissance, précision, vitalité, rapidité étonnante, ses jambes mènent la danse, en sont le véritable cavalier. Les pieds, eux, sont tout à leur bonheur : ils s'entrecroisent avec ceux de la partenaire, glissent, frôlent le sol, caressent la terre, s'y appuient avec fermeté, jouent, et sont magnifiés par la danse, qui révèle toute leur intelligence.

L'infinie mobilité des enfants

Nous sommes tous des danseurs nés. Il suffit s'observer les petits et de voir leur joie à danser, à chanter, à faire des spectacles, à jouer avec leur corps dans l'espace. À leur arrivée dans une salle de travail au grand plancher tentant, les enfants se jettent littéralement dans l'espace avec tout leur corps pour glisser, courir, rebondir, rouler, explorer la vitesse et les cercles, jouer de volumes et de formes invisibles que leur corps trace avec jubilation dans la mobilité. Les adultes se posent, s'assoient ou restent debout, immobiles.

Le mouvement chez l'enfant est instinctif, c'est un vrai besoin, une manière d'être sans compromis possible. Il n'y renonce que sous la contrainte violente ou la punition. Savant autochiropracteur qui s'ignore, l'enfant exécute spontanément les mouvements qui lui font du bien : étirements, musculature, assouplissements.

.../...

.../...

Lorsqu'on l'observe et que l'on reproduit (ou tente de reproduire !) ses actions, on ressent tout le travail de motricité et d'amélioration physique qu'il génère, de détente aussi et de bien-être. L'enfant s'autotraite ainsi par le mouvement de manière intuitive.

L'apprentissage scolaire donne de meilleurs résultats chez des enfants qui sont mobiles et actifs dans des activités sportives ou artistiques qui mettent en jeu tout leur corps. Le cerveau fonctionne mieux et de plus nombreuses et rapides connexions neuronales ont lieu grâce à l'activité physique. Que ce soit sur un plan physiologique ou émotionnel, la mobilité est une source d'auto-activation de *stimuli* positifs.

Les enfants bougent pour s'exprimer : le mouvement est émotion et l'émotion est mouvement. Les deux mots ont d'ailleurs la même racine. Bloquer le mouvement chez un enfant, c'est aussi bloquer son droit à exprimer ses émotions à sa manière à lui. La parole viendra ensuite poser des mots sur ses ressentis, cependant, la première manière de partager sa vie intérieure avec le monde est de la danser.

L'enfant bouge enfin pour le plaisir de bouger, pour la joie du mouvement. Mouvement et joie de vivre sont ainsi intimement liés et l'un ne va pas sans l'autre. Sauter, courir, faire du vélo, danser, jouer avec un ballon procure des sensations de joie profonde et instantanée. L'enfant participe d'emblée à la grande fête de la vie en y dansant joyeusement. Le jeu est la source première de sa motivation à évoluer et grandir. Enthousiaste, c'est-à-dire, en grec ancien, « inspiré des dieux », il nous montre notre vraie nature.

Le nomade intérieur assassiné

L'histoire de l'humanité est mouvement et circulation. À Science po Paris, en 1991, la jeune étudiante que je suis dans la section « Relations internationales » vient d'obtenir la meilleure note de

tout son cursus, un 16 sur 20, pour un exposé sur la Méditerranée. *Terra incognita*, nomadisme et unité des terres autour de la mer du milieu m'ont passionnée. Je ressens en profondeur dans le cœur l'âme des Méditerranéens. Au nord de l'Afrique, les nomades ; plus haut, au sud-est de l'Europe, les Grecs et leurs bateaux qui ouvrent les voies de la découverte ou de la guerre ; le franchissement des rivages et des frontières ; la soif permanente et insatiable de l'être humain d'aller vers l'autre pour négocier ou conquérir, d'aller vers l'ailleurs. Autour de la Méditerranée se tissent ainsi les liens entre les civilisations, les cultures échangent leurs dieux et leurs cuisines, les épices migrent et viennent colorer les assiettes les plus éloignées des terres ensoleillées. La Méditerranée est ainsi un ensemble relié par le nomadisme instinctif de ses habitants. Tout autour du monde, les hommes ont toujours cherché à aller voir, à bouger, à se déplacer. C'est une de leurs qualités et un besoin fondamental ancestral. Sans mouvement, pas de possibilité d'échapper à la famine, d'aller chercher des terres plus hospitalières où le gibier est encore abondant. Sans mouvement et déplacement, pas d'échanges, de commerce fructueux, de découvertes, ni de progression de la civilisation humaine planétaire.

Notre corps est relié à cette mémoire de transhumance dans le monde entier ; nos jambes et nos pieds sont les détenteurs de ces souvenirs de nomadisme infini. Ils veulent aller découvrir, avancer, bouger, changer d'espace. Lorsque nous nous sédentarisons trop, ils réclament leur mouvement ou alors tombent malades. Le corps souffre ainsi de l'assassinat du nomade intérieur par l'immobilité. Cela est contraire à l'un de ses programmes de survie le plus préhistoriquement ancré : c'est parce qu'il peut bouger qu'il peut vivre.

Enfant, nous commençons avec notre premier pas la grande promenade de la vie. Sur les hanches de leur mère et de plus en plus portés en écharpe sur les corps mouvants de leurs pères aussi, les petits apprécient avant tout le mouvement. Si l'on stoppe le balancement du berceau, l'angoisse monte. Combien d'enfants se calment dans tout ce qui bouge et roule ? Intéressant de voir que la paix pour le bébé est plus facile à trouver quand il ressent cet élan tranquille de la vie en route que lorsqu'il est immobile dans un lit statique. L'enfant se sert ensuite du mouvement pour répondre à de nombreux besoins vitaux comme exprimer ce qu'il ressent, fuir, se cacher, jouer, assurer son bien-être, stimuler son cerveau.

Lorsque l'on oblige un être humain dont le premier besoin fondamental est de bouger à ne pas le faire, on le coupe ainsi de sa nature. Le nomade joyeux et paisible à l'intérieur de nous s'inquiète, angoisse, parfois se rebelle et lutte mais, le plus souvent, malheureusement, devant la violence qui lui est opposée, il renonce et s'enferme dans le statisme ou le pseudo-mouvement en cercle sur lui-même. Il est à demi-mort et respire encore enfoui au fond de nous, meurtri, plongé dans un sommeil profond, ensorcelé.

Les chevilles enchaînées au boulet de la sédentarité

Bloquées et insensibles, devenues « idiotes » par la force des choses, nos chevilles ont hérité de ces injonctions historiques à aller dans une seule direction en suivant la masse, la majorité, le chemin tout tracé (même si ce chemin mène à une mort certaine...). Elles portent la chaîne invisible du boulet de la sédentarité qui empêche leur souplesse d'origine de s'exprimer dans le mouvement libre et multidirectionnel.

Une cheville souple et mobile nous permet de changer rapidement de direction, d'explorer divers chemins et de suivre le nôtre, qui a le droit d'évoluer. L'assassin du nomade intérieur prend le visage des éducateurs qui disent à l'enfant en échec scolaire qu'il n'a plus que la voie de garage pour assurer son avenir dont la porte est déjà close. Malgré des apparences plus brillantes, l'avenir est aussi clos pour le « meilleur de la classe » auquel on ne donne pas d'autre choix que d'enfermer les plus belles années de sa jeunesse dans des instituts élitistes pour faire de grandes études censées assurer son bonheur. Sa réussite sociale peut-être, son bonheur, si son corps ne bouge plus depuis des années, c'est moins sûr...

Nous avons besoin de pouvoir aujourd'hui explorer toutes les voies qui se présentent à nous, tous les sentiers non battus et les plaines inconnues. Notre vie ne peut plus dépendre de croyances éducationnelles sur la voie unique ! Prends ce cursus, obtiens tel diplôme, postule pour tel poste et restes-y le plus longtemps, si possible, dans l'idéal, jusqu'à la retraite. L'insécurité du monde de l'emploi a rebattu les cartes : de nos jours les chemins de traverse sont plus séduisants et nombreux sont ceux qui réussissent en les empruntant. Souvent, pourtant, le message de départ est encore très prégnant et vient saboter les efforts de ceux qui sortent du rang. La cheville est le lieu du corps lié à la direction, pouvoir en prendre de multiples nous assurera de vivre une vie de passion et de découverte, plus intense et plus risquée, mais tellement plus vraie que la vie préprogrammée pour nous par les autres.

Testez votre mobilité !

Pour remplir votre tableau-test, procédez comme suit :

1. Lisez la question.
2. Évaluez sur une échelle de 1 à 12 à quel point cette question vous concerne :
 - 0 : jamais ;
 - 1 à 3 : très peu ;
 - 4 à 6 : parfois ;
 - 7 à 9 : souvent ;
 - 10 à 12 : complètement.
3. Calculez vos trois sous-totaux sur 48 points.
4. Additionnez les trois sous-totaux 1 + 2 + 3 sur 144 points.
5. Divisez le total obtenu par 12 pour obtenir votre moyenne sur 12.

Question	Évaluation de 1 à 12
1. Avez-vous la sensation de...	
• Suivre un chemin de manière linéaire, sans surprise, comme un schéma prévu d'avance ?	/12
• Être prisonnier(ère) d'un environnement toujours identique depuis des années (même lieu de vie, même emploi, mêmes fréquentations) ?	/12
• Ne jamais pouvoir vraiment faire ce dont vous avez envie au moment où vous en avez envie ?	/12
• Avoir les jambes trop lourdes et le corps souvent difficile à bouger (quel que soit votre poids) ?	/12
Sous-total 1	/48 .../...

JE NE MARCHE PAS, JE DANSE

Question	Évaluation de 1 à 12
2. Avez-vous l'habitude de...	
• Emporter toutes vos affaires et de lourds bagages si vous êtes obligé(e) de vous déplacer, de vouloir vous « installer » où que vous alliez ?	/12
• Repousser souvent les départs et/ou d'avoir des rêves inassouvis de grands voyages ?	/12
• Avoir du mal à quitter un lieu et/ou des personnes avec qui vous avez passé du temps ?	/12
• Éviter de vous inscrire à des activités par flemme de sortir de chez vous ?	/12
Sous-total 2	/48
3. Souffrez-vous de...	
• Raideurs dans les articulations du bas du corps : chevilles, genoux, hanches (opérations, foulures, douleurs, etc.) ?	/12
• Ne pas avoir assez de jeu, de rire et de mouvement dans votre vie ?	/12
• Manque de créativité dans vos pensées, de découvertes et d'idées neuves ?	/12
• Réprimer vos émotions et leur expression fluide et aisée pour garder une « humeur égale » quoi qu'il arrive ?	/12
Sous-total 3	/48
Votre total 1 + 2 + 3	/144
Votre moyenne (total 1 + 2 + 3 ÷ 12)	/12

Analyse de vos résultats

- Entre 10 et 12, vous avez un besoin vital de mouvement dans votre vie pour sortir du chemin qui vous a été imposé par votre éducation. Pratiquer intensément la mobilité à partir de la racine

vous aidera à réintroduire progressivement plus de fluidité et de liberté dans votre vie. Un déménagement, un changement d'emploi ou de relations s'impose très certainement !

- Entre 7 et 9, il y a encore de nombreux poids qui vous empêchent d'être en mouvement dans votre vie. Sortez, changez d'espace et travaillez régulièrement la mobilité du bas du corps jusqu'à retrouver le courant. Vous avez sans doute de gros changements d'environnement à opérer pour y parvenir.
- Entre 4 et 6, vous avez une mobilité présente « par intermittence » : tantôt dans le courant, tantôt prisonnier(ère) des habitudes et de ce qui vous a été imposé. Faites votre choix et favorisez les moments de liberté pour les amplifier, les répéter et garder votre mouvement de manière plus continue. Pratiquer régulièrement la mobilité vous permettra de vous remettre en mouvement à volonté.
- Entre 3 et en dessous, vous êtes déjà en mouvement et pouvez rejoindre totalement le courant porteur de votre vie en faisant encore moins d'efforts. Pratiquer régulièrement la mobilité vous permettra de devenir un modèle de liberté pour réaliser votre vie et pour inspirer d'autres personnes à faire de même.

Se régénérer sans cesse

Le corps est ainsi fait pour bouger. Tous nos muscles et articulations sont là pour le montrer. Sinon à quoi nous servirait l'extrême et fabuleuse complexité de notre système physiologique dédié au mouvement ? Combien de muscles, plus ou moins importants en taille, d'agencements savants d'os et de cartilages, de nerfs et de connexions cérébrales ont été mis en place par la nature pour permettre le mouvement, la mobilité ? La sédentarité n'est pas ce qui sied au corps, nomade de nature.

Bouger uniquement pour s'agiter n'est pas pour autant la solution : s'agiter sur place n'est pas bouger ! L'action à partir de la racine, en ouverture à l'espace et avec une direction est notre objectif. Pratiquer chaque jour des exercices appropriés réveillera la mobilité de vos pieds. Vous y gagnerez en vitalité, en optimisme, en joie de vivre, et cela vous permettra d'éviter :

- la routine et sa lassitude ;
- la procrastination, incapacité à passer à l'action ;

- la mélancolie, la tristesse, la déprime ;
- les raideurs et les douleurs chroniques.

Les 7 avantages majeurs de la mobilité

1. Vous souffrez de problèmes de santé liés au manque de mouvement ? → Vous retrouverez plus de souplesse et d'énergie.
2. Vous manquez de créativité et d'idées ? → Vous serez à nouveau inspiré(e).
3. Vous êtes coincé(e) dans la routine ? → Vous trouverez la force d'opérer des changements.
4. Vous restez chez vous et avez une tendance à vous isoler ? → Vous serez heureux(se) de sortir faire de nouvelles rencontres.
5. Vous vous sentez déprimé(e) et triste ? → Vous saurez comment retrouver la joie de vivre à volonté.
6. Vous vous sentez affaibli(e) de prendre de l'âge ? → Vous apprécierez votre corps qui gagnera en souplesse.
7. Vous ne savez pas danser et n'aimez pas du coup faire la fête ? → Vous aurez les bases pour être habile dans toute danse et reprendrez le goût de faire la fête avec les autres.

Pourquoi bouger est essentiel pour améliorer notre vie

Bouger est une faculté naturelle. La mobilité est l'essence même du corps vivant. Ne pas se servir d'une fonction fondamentale provoque, comme dans tout système, sa sclérose : non entraînés les membres du corps faits pour bouger perdent leur entrain. Lorsque nous omettons au fil des années d'activité notre plein potentiel de mobilité, des parties entières du corps sont « fossilisées » et ne fonctionnent plus.

Rester en bonne santé

Rester en bonne santé est le premier point essentiel. Le corps a sa propre capacité d'autorégulation et le mouvement l'aide à rétablir ses équilibres physiologiques, à garder sa souplesse et sa musculature, à masser intérieurement les organes par le mouvement et assurer ainsi leur bon fonctionnement. Si vous souffrez de raideurs ou de douleurs chroniques, commencez par reprendre un training doux et approprié pour le corps chaque jour avant de vous jeter sur les médicaments... Vous atteindrez ainsi votre vitalité maximale et deviendrez aussi autonome pour créer votre bien-être, car vous saurez vous mettre en mouvement quand « ça ne va pas ».

Apprendre mieux et plus vite

Une autre conséquence de la mobilité est, par le mouvement physique, de stimuler le cerveau et d'ouvrir de nouveaux canaux pour les neurones. Les études en neurosciences ont montré que lorsque nous sommes en activité physique, plusieurs circuits neuronaux s'activent : ceux qui servent au mouvement que nous exécutons, mais aussi d'autres circuits qui ne sont pas uniquement liés à l'activité physique en cours. C'est une stimulation générale de notre commandant de bord, qui déploie alors toute sa créativité pour enregistrer les données, trouver des solutions, avoir les idées qui seront porteuses pour nous. Il nous ouvre de plus grandes possibilités en matière de liberté de penser : idées neuves et projets peuvent mieux germer dans le cerveau d'un corps mobile.

L'immobilité du corps et celle de la pensée vont de pair, et inversement. Rajeunir avec l'âge dans ce contexte n'est plus une utopie

ou un jeu de mots. C'est l'effet bénéfique de votre mise en mouvement ! L'entraînement quotidien vous permettra de retrouver de la mobilité dans les zones sclérosées.

Rajeunir avec la pratique

La mobilité étant source de santé, d'activité neuronale accrue, de créativité et de curiosité, il est simple de comprendre qu'en augmentant la mobilité on retrouve plus de qualités de la jeunesse. La capacité à jouer avec le corps est un atout incroyable qui permet tout à coup des mouvements que l'on croyait depuis longtemps impossibles. Il m'est arrivé d'assister à de superbes séances de training où un sexagénaire, saisi par la vie du corps qui se réveille, se remettait à jouer en retrouvant dans son corps la fraîcheur de l'enfant de 5 ans. Son corps accomplissait des mouvements inattendus pour lui comme pour ceux qui avaient la chance d'assister à ce moment de grâce.

Il n'est pas rare au fil de la pratique de voir ainsi la porte intérieure s'ouvrir et le corps se mettre à bouger de lui-même. J'ai moi-même constaté l'effet illuminant de la pratique sur l'être et le corps. De mon corps triste et malade de 20 ans, je suis arrivée à un corps en parfaite adéquation avec ma personne, souple, ancré, libre, heureux. Un corps dont la beauté féminine puissante me ravit et qui ne prend jamais un kilo de trop sans même que j'y songe. Un corps que j'écoute, qui me parle, que je sais être juste, que je remercie chaque jour d'être ce qu'il est. Je me sens plus jeune et libre aujourd'hui dans ce corps que je ne l'étais dans ma perfection esthétique de ma « jeunesse », alors que, véritable figure de couverture de magazine, j'étais un gouffre de détresse intérieure.

Cela m'a demandé un engagement important et de nombreuses et extrêmes années d'implication dans la pratique, jusqu'à maîtriser les portes et les passages vers ma liberté ; jusqu'à pouvoir transmettre et enseigner le chemin vers le corps libre. Aujourd'hui, je peux dire que la mobilité retrouvée de mon corps est l'un des plus beaux cadeaux que je me suis offerts de toute mon existence : jeux avec mes enfants, créativité, capacité à danser, souplesse et résistance, envie d'aller de l'avant, et mon côté passionné et inarrêtable. Je sens que cet endroit de pratique est la voie vers une vieillesse harmonieuse. Que la richesse commence par être riche de notre propre corps et de sa liberté.

La fausse mobilité

Bouger, ce n'est pas s'agiter en faisant du surplace ! Dans un espace de training, une personne qui exécute de nombreux mouvements avec parfois beaucoup d'efforts mais sans relation à l'espace n'arrive pas à expérimenter l'état de grâce de l'ouverture. Il lui faut alors reprendre l'action avec la conscience d'une direction : lever le bras *vers le ciel*, faire glisser un pied *vers un coin de la salle*, plier les genoux *pour aller vers la terre*, etc. Si vous bougez ainsi sur vous-même sans *direction vers* autre chose, vous courez le danger de rester enfermé(e) dans un tout petit espace et de ne pas sentir la différence qu'apporte la mobilité. Or, nous voulons bouger avant tout pour aller vers l'ouverture !

Vous vous sentez en circuit fermé avec vos émotions ? Vous avez l'impression de répéter toujours les mêmes schémas, de devoir réaliser des tâches laborieuses qui correspondent avant tout à des attentes extérieures, d'en faire trop, de « brasser » sans résultat ?

Nous sommes notamment dans cette situation lorsque nous pensons inconsciemment devoir prouver notre valeur en accomplissant des choses difficiles sans demander d'aide à personne. Un autre signe de fermeture et d'agitation peut être que nous nous fatiguons beaucoup pour faire plaisir aux autres sans retour positif de leur part ! Cela peut se manifester dans un contexte professionnel, ou pour l'organisation d'une fête de Noël en famille ! Ce qui manque alors est la vraie mobilité et ouverture : vous bougez mais votre mouvement, dirigé par la volonté de votre tête, ressemble à une danse pour faire « semblant », pour épater la galerie ou montrer vos « bonnes idées ». Ou bien il est tout simplement destiné à remplir un vide. Vous êtes peut-être en manque de reconnaissance sociale ou affective. Mais ce pseudo-mouvement aboutit à l'effet inverse : déprime et immobilité désespérée.

Comment faire ? Un STOP, un grand arrêt et une pause pour clarifier la direction dans laquelle vous voulez vraiment aller. Faites ce stop avant que la vie ne vous force à le faire (burn-out, accident, etc.) ! Pratiquez chaque jour le training pour revenir à vous-mêmes et à votre corps. Remettez-vous en mouvement à partir du calme et de la clarté vers vos vrais projets de vie. Allez vers ce qui vous apporte de la joie.

Retrouver la mobilité en quatre exercices

Exercice n° 1 : préparer les pieds et les chevilles par le massage

- Asseyez-vous au sol les jambes allongées et le buste droit.
- Repliez une jambe et amenez votre pied sur la cuisse opposée.

- Saisissez le pied de la jambe pliée avec vos deux mains.
- Massez avec les pouces la plante des pieds en appuyant fortement partout.
- Pétrissez, tordez, manipulez en tous sens l'ensemble du pied sans vous faire mal mais en allant au maximum de ses possibilités de mobilité.
- Serrez le poing de la main opposée à la jambe repliée avec les doigts fermement serrés.
- Frappez avec votre poing fermé la plante à petits coups répétés, rapides, et les plus énergiques possible.
- Saisissez ensuite la cheville avec une main, et avec l'autre faites tourner le pied en tous sens.
- Allez au maximum des possibilités de mobilité de la cheville.
- Étirez bien la cheville en appuyant fortement sur l'avant du pied et les orteils.
- Tenez la cheville à deux mains et secouez le pied pour vous assurer qu'il est totalement relâché.
- Relâchez le pied et allongez de nouveau la jambe.
- Recommencez le même massage avec l'autre pied et l'autre cheville.
- Allongez les 2 jambes parallèles, les pieds flex.
- Contractez les orteils des 2 pieds comme si vous attrapiez une corde avec.
- Tirez les orteils vers vous.
- Relâchez et ouvrez les orteils en éventail.

- En gardant les orteils étirés au maximum en éventail, poussez les talons vers l'avant.
- Relâchez.
- Recommencez au moins vingt fois pliez les orteils et tirez vers vous/ouvrez en éventail et poussez les talons vers l'avant.

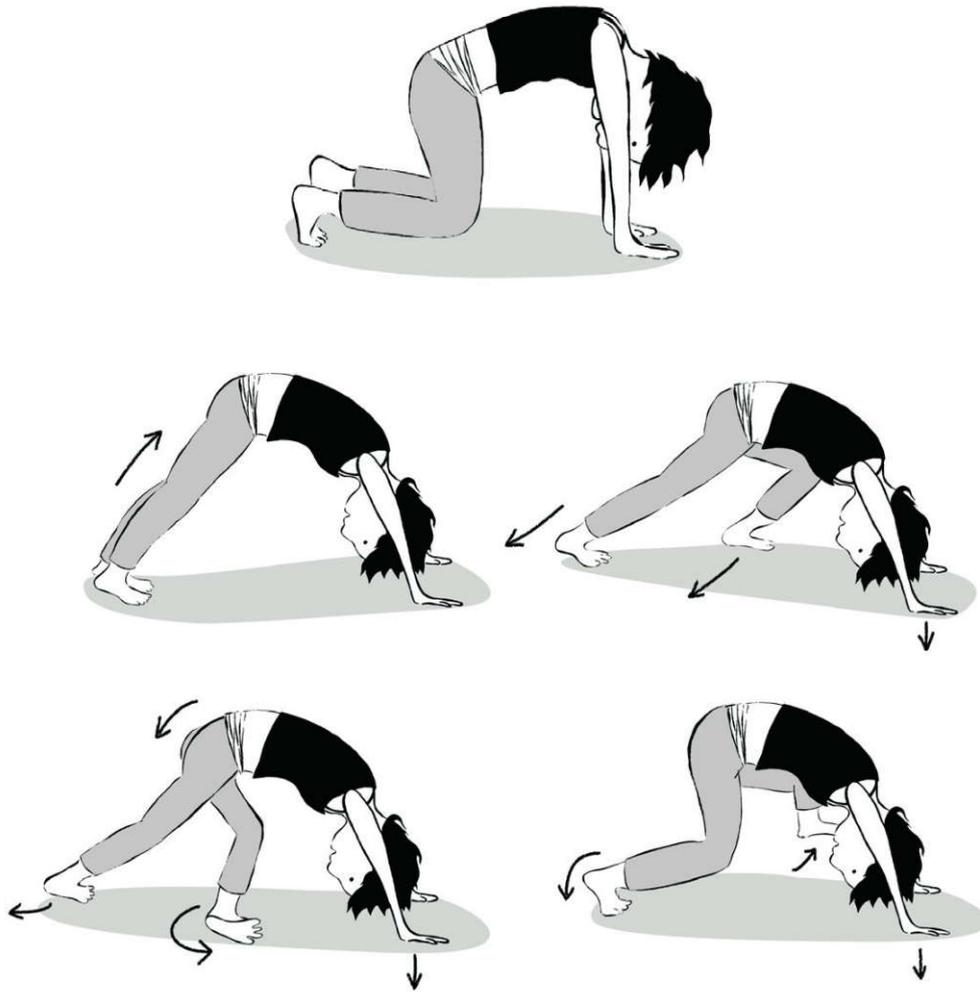


http://www.st1.eyrolles.com/9782212563559/video_6.mp4



Exercice n° 2 : préparer les jambes au sol

- Positionnez-vous à quatre pattes.
- Lâchez totalement votre tête (laissez-la « pendre » entre vos bras).
- Basculez le poids de votre corps en appui sur les mains de manière à libérer les jambes.
- Explorez les actions possibles au sol avec un pied, puis avec l'autre : glissades, stops, jeux de direction.
- Ces actions des pieds entraînent les jambes dans une sorte de danse : elles s'étirent, se replient, se croisent, se remplacent, etc.
- Imaginez, par exemple, que la jambe gauche veut aller vers le côté tandis que la jambe droite veut glisser vers l'arrière et tentez de faire les deux actions en même temps.
- Vous pouvez encore varier l'action en utilisant les sauts d'un pied sur l'autre, en faisant des suspensions : en restant bien en appui sur les mains, une jambe fait un stop au sol, l'autre décolle et reste à demi-repliée en l'air pendant une seconde.
- Accélérez, variez les rythmes et jouez en musique avec vos pieds et vos jambes.



Exercice 2



http://www.st1.eyrolles.com/9782212563559/video_7.mp4



Note : Prenez garde que votre tête reste toujours bien lâchée pendant l'exercice. Elle bouge avec le reste du corps mais ne reprend pas le contrôle de l'action. Soyez attentif(ve) aux sensations physiques sous la plante de vos pieds. Jouez avec les rythmes d'action différents en pensant à faire des suspensions.

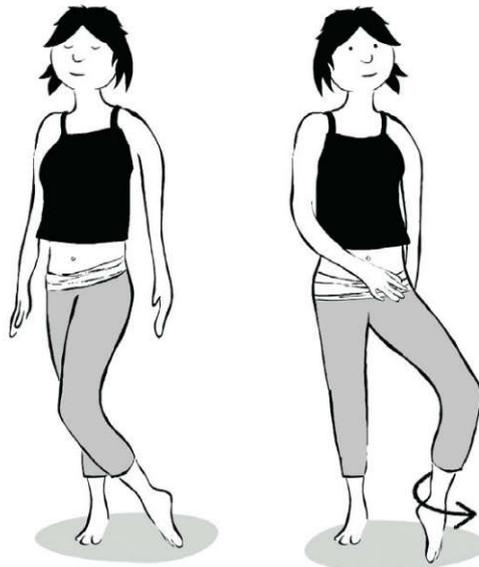
Ne montez pas trop haut lorsque vous sautez d'un pied sur l'autre : restez proche de la terre et dirigé(e) vers elle dans votre action. Gardez les jambes relâchées !

La mobilité passe par la distinction entre la jambe gauche et la jambe droite et la capacité à les mettre en action de manière indépendante. Le fait de s'amuser avec les oppositions de direction dans lesquelles les jambes peuvent aller réveille le corps, par nature joueur. Jouer avec le corps est le meilleur moyen de lui rendre sa mobilité.

Exercice n° 3 : variation tango

S'inspirer des actions de base qu'effectuent les danseurs nous aide à libérer les chevilles et toutes les articulations des jambes rendant au bas corps toute sa puissance et sa vitalité.

- Debout, bien enraciné(e) sur votre verticale et votre axe brillant dans l'espace, lâchez votre poids sur un pied (gardez bien votre axe vertical).
- Avec l'autre, par la pointe du gros orteil entraînant le reste du pied, effectuez des cercles, des boucles, façon tango : caressez le sol avec le pied.
- Depuis le mouvement circulaire du pied libérez votre genou, engagez votre hanche et laissez le reste du corps suivre le mouvement.
- Achevez le pas en cours et transférez votre poids sur le pied d'appui.
- Faites l'exercice avec l'autre pied et l'autre jambe.
- Ajoutez de la musique de tango et amusez-vous : variez les rythmes.



Exercice 3



http://www.st1.eyrolles.com/9782212563559/video_8.mp4



Note : Déployez toute votre cheville dans son amplitude maximale. Osez assumer la sensualité que dégage le mouvement, l'apprécier, en jouer, sentez-le se libérer. Veillez à ce que le mouvement parte toujours de la racine et non du bassin ou des épaules. Ne devenez pas mécanique : souvenez-vous de varier les rythmes.

Exercice n° 4 : la danse du tissu

L'objectif est d'entrer dans l'infini des possibles de la mobilité, de changer d'espace dans la fluidité pour vous permettre de vous ouvrir au meilleur du jeu et de la liberté offerts par la mobilité. On ajoute un tissu à l'exercice de tango et l'accessoire permet de travailler la légèreté des membres supérieurs en ouverture à l'espace. Il provoque

l'implication du corps entier dans l'action et la conscience totale de l'instant présent. Le jeu avec l'objet met ensemble la racine terre et la qualité du haut du corps d'être très léger et aérien, comme notre esprit paisible.

- Choisissez un grand tissu en matière fluide d'un poids moyen (pas trop lourd type rideau, pas trop léger type voile) : les paréos sont idéaux.
- Saisissez-le par les deux coins à chaque extrémité de sa longueur et tenez-le derrière le dos.
- Ajustez la largeur de manière que l'autre bord effleure le sol.
- Reprenez l'exercice « Variation tango ».
- À partir de la base, laissez votre corps entrer dans le jeu avec les pieds, la terre, le tissu, l'air.
- Entrez dans la danse que le corps invente avec l'espace et le tissu.



Exercice 4

Note : Les bras ne manipulent pas le tissu et restent relâchés. L'origine de l'action est toujours dans les pieds et dans les jambes. Ne dansez pas sur la musique ou en la suivant : elle n'est qu'un soutien à votre propre vitalité. Suivez la vie et les envies de votre corps, restez ouvert(e) à l'espace et pensez à accélérer, courir, changez de rythme pour prendre le mental de court !

Le filet d'eau dans la digue

La reconquête de la liberté des jambes est un processus au cours duquel le corps procède par priorités : lâcher ce qui l'encombre le plus, ouvrir la première possibilité, puis la deuxième... il est un ordre mystérieux (que le mental ne peut ni saisir ni concevoir à l'avance) que la vie en route suit et dessine au fil de l'exercice pour se manifester de nouveau au travers du corps. Elle est toujours en train de tenter de se frayer un passage. Cependant, lorsque nous avons oublié le corps et son mouvement depuis tant de temps, que nous vivons comme « à côté » de lui et non pas « en lui », elle ne peut plus se montrer que sous forme détournée de douleurs ou maladies. Bâillonné, le corps parle toujours, mais il exprime la souffrance de ne plus être alimenté par l'énergie dont il a besoin pour se sentir bien et nous le fait savoir en hurlant ou en nous obligeant à faire attention à ce qui fait mal.

Pour libérer les jambes, la priorité va donc être de les réalimenter en énergie vitale, de ressentir de nouveau leur puissance et de leur rendre leur pleine et entière autonomie. L'image la plus parlante pour comprendre comment la reconquête de la mobilité se déroule au sein du corps est celui d'un filet d'eau qui passe dans une digue. Le corps bloqué est semblable à un gros barrage de béton qui empêche la libre circulation du courant vital (le filet d'eau). Il suffit au début de commencer par une goutte, puis un mince filet d'eau qui se fraye un chemin à travers les molécules de béton pour entamer la solidité de l'édifice.

.../...

.../...

Tout l'art de notre exercice de training est de continuer d'alimenter le filet. Au départ, on ne voit rien de changé dans le gros bloc et le barrage semble immuable. Mais dans les microniveaux de sa structure quelque chose a commencé à faire sa route. Petit à petit, d'autres filets se creusent en divers endroits, là où le béton est le moins solide. Enfin un gros bloc va se détacher, puis un autre. Le barrage peut être encore actif par morceaux qui résistent, mais encore un autre bloc va céder, jusqu'au moment où le courant pourra déblayer entièrement le barrage et couler de nouveau librement à grands flots.

Les moments de libération, quand jaillit de nouveau la vitalité dans le corps, sont particulièrement jouissifs pour la personne qui les vit ! Son énergie est portée à des niveaux élevés par la récupération de tout le potentiel qui était coincé sous les couches de conditionnements et d'inhibitions physiques. Parfois, de grosses émotions « sortent » avec le déverrouillage physique, certaines personnes se mettent à pleurer sans raison apparente, à sangloter même fortement, et nous apprenons alors à laisser couler ces flots émotionnels sans nous y accrocher.

La mobilité au quotidien

Danser !

La danse a été utilisée de tout temps pour communiquer avec l'univers. Retrouver la capacité à danser spontanément pour amplifier nos succès, signifier notre gratitude ou dépasser peur et chagrin ancre dans le corps une maîtrise nouvelle : celle de changer notre état par le mouvement.

- Ayez toujours à disposition des musiques que vous adorez, qui vous font irrésistiblement battre le rythme, qui vous touchent et vous inspirent.

- Prenez l'habitude, pour remonter votre niveau d'énergie, de vous offrir une danse. Peu importe la chorégraphie, il s'agit de se mettre en mouvement pour générer la joie !
- Lorsque vous êtes très très heureux(se), manifestez votre jubilation par une danse incroyablement énergique ! Cela ancrera votre vibration de réussite et de liberté dans vos cellules !
- Lorsque vous n'avez « envie de rien » et que vous vous sentez déprimé(e), c'est là encore le moment de mettre une musique qui vous inspire et les PIEDS en mouvement. La racine a le secret de la joie... laissez la faire, et votre corps ira naturellement vers plus de bien-être et de légèreté.

Note : Vous pouvez ainsi vous offrir des heures précieuses de danse spontanée, d'improvisation, qui vous permettent d'entrer dans le monde magique du corps libre et en vie. Vous apprécierez tant de réveiller la mobilité et de retrouver votre vivacité enfantine que vous ne pourrez plus vous en passer ! Et vous ferez vôtre le proverbe indien qui dit : « La vie est une fête à laquelle j'ai été invité à danser. »

Savoir changer d'espace à temps

« Change d'espace ! » Cette indication donnée à un participant dont le niveau d'énergie est en train de s'amenuiser au fil de son improvisation physique dans le training est applicable dans la vie de tous les jours. Nous avons, la plupart du temps, tous créé ou choisi inconsciemment les environnements dans lesquels nous évoluons : maison, campagne ou ville, voisinage, entreprise, emploi, associations, amis et sorties et même notre couple. Rester à un endroit qui ne vous convient pas, que ce soit un lieu d'habitat, un travail, une

famille, un milieu social, tout environnement toxique pour soi, sans avoir la force de s'arracher à ce contexte est une cause sûre de maladie ou de déprime. Oser bouger, oser changer d'espace ou le faire spontanément quand on sent qu'un environnement est « usé » pour nous peut littéralement sauver notre vie. Pour le savoir, posez-vous les « bonnes » questions :

- Quel endroit de votre vie vous pèse en ce moment que vous aimeriez faire évoluer ?
- Où avez-vous envie d'être, dans l'idéal ?
- Si vous ne pouvez localiser un lieu géographique précis, demandez-vous quels critères devrait avoir ce nouvel espace.

Un espace peut aussi être un espace « relationnel » :

- Est-ce que telle ou telle relation vous laisse un champ suffisant de possibles de liberté et de joie ?
- Si non, pourquoi ?
- Que pourriez-vous faire évoluer ?
- Qu'aimeriez-vous vivre dans l'idéal ?

Ensuite ajustez votre vie en conséquence ! Vous serez toujours gagnant.

Note : Nous avons tous un lieu de vie parfait pour nous, c'est-à-dire un endroit où nous pouvons nous sentir heureux et pleinement libre. Nous avons tous le moyen de vivre des relations idéales : qui nous soutiennent et sont source d'accomplissement pour nous. Attention : changer d'espace ne veut pas forcément dire tout quitter... Parfois oui, mais parfois cela signifie simplement faire évoluer un endroit. Lorsque nous suivons notre mouvement

naturel d'expansion dans la vie, les espaces où nous avons accompli certaines choses sont appelés à évoluer pour nos nouveaux accomplissements. Soyez léger(e) et mobile dans la vie et suivez vos racines : celles de la terre pour avancer sans crainte et avec enthousiasme, celle du ciel pour vous laisser guider. Allez là où vous sentez que l'horizon s'ouvre pour vous... et que la joie pétille !

Les vertus du voyage : ressusciter le nomade intérieur

Partir, explorer, ne plus avoir de comptes à rendre ni de contraintes, etc., fuir les lourdeurs du quotidien dans le voyage ne signifie pas nécessairement fuir ses responsabilités. C'est une respiration qui permet de reprendre des forces. Offrez-vous au moins un voyage par an dans un lieu dépaysant. Inutile d'investir beaucoup. Passer une nuit ou deux à 50 kilomètres de chez vous, faire une randonnée de quelques jours sac au dos, etc., l'important n'est pas de faire le tour du monde, c'est de vous donner le sentiment d'ailleurs, le feeling de la découverte, et de vous offrir un temps pour vibrer en accord avec votre nomade intérieur. Il s'agit juste parfois de rentrer chez soi par un autre chemin que d'habitude et de prendre le temps d'une halte. Il est bon aussi de savoir pérégriner sans autre but que la marche et l'attention à l'espace autour de vous. Réapprendre à voir, à apprécier, et revenir à l'instant présent.

Rien de tel, bien sûr, que de choisir des endroits forts, comme le sommet d'une haute montagne, un pays dont vous ignorez tout, y compris les codes culturels, pour faire une forte expérience de nomadisme. Souvenez-vous cependant que c'est l'action de bouger ailleurs et de laisser le cadre habituel derrière soi qui est important.

Note : Confronter votre cerveau à des nouveautés le régénère, entretient sa capacité d'apprentissage et sa jeunesse. Soyez curieux(se) comme l'enfant qui observe tout et s'en étonne ou amuse. C'est pendant les temps de « rien à faire » que l'âme se repose, que l'inconscient peut travailler et trouver de nouvelles idées ou des solutions à des problèmes. Les voyages sont aussi des moments privilégiés de nouvelles opportunités et rencontres qui nous aident à évoluer !

La règle d'or de la mobilité

« La mobilité crée la joie et la joie crée la mobilité » ou « Le mouvement est joie et la joie est mouvement ». Les deux ne sont qu'un mouvement qui se régénère en une boucle vertueuse, et c'est cette boucle vertueuse qui permet de garder à vie notre jeunesse, d'entretenir notre vitalité, de nous régénérer entièrement et d'aller avec entrain vers le changement quand nous en avons besoin. Le flux d'énergie vitale qui circule de nouveau dans le bas du corps peut être utilisé à bon escient pour nourrir notre vie. Il s'auto-entretient par le mouvement à partir de la racine : la mobilité est notre fontaine de jouvence intérieure, celle que la vie a mise à notre disposition et que nous portons en nous depuis la naissance !

FAQ

« Dans ma vie je me sens bloqué(e) au même point. Que faire ? »

Vous faites partie de celles ou ceux qui pensent toujours à déménager sans jamais sauter le pas ou qui rêvent de voyage en restant toujours dans leur jardin ? Recontacter votre mobilité vous aidera à passer le cap. En vous entraînant à redonner de la force à vos pieds et à leur envie naturelle d'avancer, vous la retrouverez aussi dans la tête ! Le mouvement est le plus court chemin pour retrouver votre entrain.

« Je n'ai pas l'énergie de bouger et je n'ai envie de rien. Est-ce que je dois me forcer à me mettre en mouvement ? »

Essayez juste de bouger les pieds... en musique ou pour courir dehors, sauter, jouer avec le corps : cela changera votre état et vous redonnera enthousiasme et sourire ! Lors d'un atelier de plein air où j'ai enseigné les premières vérités du corps libre à un groupe de cinquante personnes qui l'ont rejoint spontanément, leur premier témoignage a été celui-ci : « C'est immédiatement très joyeux ! » Que ce soit parce qu'elles constataient les maladroitures de leur corps endormi depuis trop longtemps et s'amusaient de ses tentatives pingouines de remise en marche ou que ce soit parce qu'elles touchaient tout à coup aux délices d'une nouvelle liberté, le simple fait de se remettre en mouvement de manière appropriée avait entraîné des fous rires irrésistibles, illuminé les visages de sourires, et une joie et une ouverture spontanée à l'autre s'était communiquée à tous. La mobilité est joie et la joie crée la mobilité.

« Je ne sais pas où aller »

Travailler le corps vous permettra d'aller là où vous voulez vraiment. En travaillant physiquement les exercices de ce livre vous serez plus calme pour y voir clair. Et rappelez-vous de suivre le chemin qui vous apporte le plus de joie !

« Je veux bouger mais je me sens face à des obstacles insurmontables »

La mobilité crée des opportunités. Être mobile vous assurera de pouvoir vous procurer les ressources pour :

- multiplier les voies de résolution face à un obstacle ;

- faire preuve de créativité ;
- inventer le « plan B » génial.

Au lieu de rester bloqué(e) et paralysé(e) face à une difficulté :

- bougez et changez d'état émotionnel grâce au mouvement ;
- dansez et jouez, puis reposez-vous le problème : est-il toujours aussi insurmontable ?
- changez de lieu et d'environnement ;
- mettez-vous « au vert » pour revoir la question ;
- parlez à de nouvelles personnes.

Demandez-vous « par où passer » au lieu de comment « défaire » ou « lutter contre » l'obstacle. Vous finirez par découvrir qu'il existe une voie de résolution.

QUATRIÈME PARTIE

Je te touche,
tu me touches,
nous ressentons

La caresse à l'état pur : réapprendre à toucher concrètement son corps et celui des autres pour guérir du stress et de nombreux « maux du siècle »

À l'aube de la vie, l'enfant sort du ventre de sa mère. La première sensation est sans doute celle d'un grand vide, hors du ventre rassurant avec ses parois enveloppantes qui touchaient sa peau sur toute sa surface et du liquide qui la baignait dans un contact permanent, comme une douce caresse sur tout son corps. Sauf si le corps de l'enfant est immédiatement posé sur le ventre de sa mère et qu'il peut « crawler » et ramper, comme le lui dicte le réflexe ancestral, pour remonter vers la poitrine de maman et faire sa première tétée.

Le sein dans la bouche, les larges mains de maman reposant sur lui, le petit est apaisé. Le cocon est encore là par le toucher, par la sensation de la peau contre la peau, par la chaleur du corps et par le lait tiède qui l'emplit et coule dans son corps. Maman, elle, pose son nez sur lui, se repaît de l'odeur si particulière émanant du petit crâne mouillé. Elle le sent et le ressent. Cette odeur est celle de ses propres entrailles, de là où vivait le bébé. Le corps – juste le corps – est là qui œuvre dans cet espace intime qui est le sien : toucher, sentir, aimer. Aimer au-delà de ce qui est exprimable, au-delà des mots. La tendresse infinie de maman et de son enfant s'exprime dans cette première tétée et se retrouve scellée pour la vie. À l'aube de notre existence est ainsi le toucher.

Lors de la naissance de mes enfants, nés de manière naturelle dans des environnements à l'intimité respectée, j'ai pris soin de les garder contre mon corps pendant plusieurs jours après la naissance. Dans le

lit de la famille, au repos tous les deux après un accouchement à la maison, il est possible de protéger ce premier contact de toute intervention extérieure. Pas de bain, pas de coupure brutale du cordon, pas d'éloignement du bébé du corps de la maman. L'enfant sorti du ventre est immédiatement en contact avec ma peau, il tète et se repose sur le corps nu et nous restons tous deux pendant cinq jours au moins dans ce cocon sous les couvertures, ensemble. Avec le portage en écharpe, les douches à deux, le massage et l'attention portée au toucher, mes bébés ont ainsi bénéficié d'une relation privilégiée au corps de leur maman.

Il est difficile de mesurer l'impact de ces premiers moments sur un caractère, mais une chose est sûre, c'est que chacun de mes enfants grandit avec une excellente santé, fait montre d'autonomie, d'équilibre, d'une grande habileté physique, de joie de vivre et d'une solide confiance en lui. Ils savent tous ce qu'ils veulent et savent aussi l'exprimer. J'ai pu ainsi vérifier qu'un enfant recevant sa dose de reconnaissance par le toucher concret a une base favorable à son épanouissement. Beaucoup d'entre nous ont sans doute été en déficit de toucher concret au début de leur vie, dans leur enfance, et reproduisent cette lacune. Cela influence à des degrés peut-être plus importants que ce que nous pouvons percevoir notre confiance en nous et notre capacité à réussir dans notre parcours, que ce soit sur un plan professionnel, dans nos relations ou pour créer notre bien-être.

Le toucher et ses miracles

Le corps, c'est le corps. Il n'a pas de substitut. C'est en répondant le plus complètement possible au besoin de toucher concret du corps de l'enfant qu'on l'aide à se construire sans angoisse, manques et failles dans sa personnalité émotionnelle. Il n'en sera que plus fort pour assurer son autonomie.

Reconnaître le corps d'une personne, lui donner le sentiment d'exister, savoir que le premier mot échangé de la vie est une caresse, prendre et toucher en même temps que parler... Lorsque nous incarnons la parole, nous incarnons la pensée, le sentiment, nous recréons le lien entre abstrait et concret, imaginaire et sensualité, idéal et réalité. Nous habitons le réel pour de vrai. « Retrouver l'unité par la conscience du corps » était le titre de mon premier article publié et de ma première conférence. Grâce à cette unité, nous avons le pouvoir de changer le cours de notre vie, d'être un auteur sensuel qui incarne les mots qu'il écrit, un orateur fascinant qui fait vibrer chaque mot qu'il prononce, un acteur éblouissant à la

présence mystérieusement puissante, ou simplement une personne vraie, authentique, dont les paroles sont actes et les idées actions concrètes. L'idée et le corps évoluent ensemble et emplissent la vie entière, ensemble pour toujours.

Le toucher, c'est la vie !¹

Un article très pertinent d'Hervé Péchot, praticien et enseignant des techniques du toucher, fait état de ce besoin fondamental de toucher pour établir notre existence.

« Il ne fait plus de doute que l'enfant a besoin du toucher pour se développer. On sait aujourd'hui qu'un enfant qui n'est pas touché ne se développe pas normalement. L'expérience encore proche des orphelinats roumains a démontré que l'absence complète de toucher entraînait des retards de croissance importants et des altérations des facultés mentales. Plusieurs études dans le monde ont prouvé que les prématurés prennent environ 50 % de poids supplémentaire lorsqu'ils sont touchés. On a par ailleurs récemment découvert un gène assurant le lien entre la croissance et le toucher ! (Données tirées du livre Les Bienfaits du toucher de Tiffany Field, Payot.) Le toucher de la peau donne la conscience de la matière du corps et le corps ne peut se développer sans le toucher. Un enfant non touché ne peut entrer dans la conscience de son incarnation et développer ses ressources pour grandir. L'être humain a donc besoin de l'autre pour prendre conscience de lui-même ; et par là, il gagne la conscience de la relation. Le toucher est le sens premier. Je peux évoluer sans voir ni entendre mais je ne peux vivre sans être touché. Le toucher conduit l'être vers la communication avec l'extérieur, et vers la relation aux autres. Par le toucher tactile, le corps s'éveille. .../... »

1. Hervé Péchot, « Le toucher, c'est la vie ! » *Biocontact*, août 2004, www.lecorpsdutoucher.com.

.../...

Il apporte à l'enfant la sécurité affective ; il réduit ses pleurs, améliore son sommeil et le rend calme, actif, et sociable. Il l'apaise parce qu'il lui rappelle la sécurité du lien à la mère et le relie à la relation d'origine. À l'extrême, on peut affirmer, selon l'expression consacrée, que "l'absence de toucher tue ou affecte gravement la santé physique, mentale et relationnelle".

[...] Le plus étonnant est que la médecine chinoise, vieille de 5 000 ans, possédait déjà cette connaissance. Dans le système analogique d'explication du fonctionnement de l'univers, le système des "5 éléments", elle associe déjà le sens du toucher à l'organe du cœur. Comme le dit l'expression, on a tous "le cœur sur la main". Mais encore faut-il que la main soit ouverte ! [...] Le toucher est la première nourriture du corps.

Il est essentiel à la construction de la personne parce qu'il nous révèle à notre humanité ; c'est-à-dire à la réalité de notre conscience physique. Un enfant non touché n'a pas conscience de son incarnation. Sans toucher, il ne peut y avoir de présence à la matérialité du corps. Il en est le déclencheur. Il révèle à la conscience de la matière. Le corps est conçu pour le toucher. Le corps est toucher (puisque s'il n'est pas touché, il n'est pas). En ce sens, le toucher donne la vie, puisque le corps ne vient à s'épanouir que grâce à lui. »

Le toucher concret

École Montessori, préentrée des 3-6 ans. L'éducatrice explique aux parents attentifs, heureux et secrètement fiers, dont je fais partie, que les petits adorent développer leur apprentissage grâce aux outils qui mettent en jeu le sensoriel : toucher, écouter des sons, jouer et effectuer des petits travaux à leur taille avec des matières prévues pour. Ce secteur d'accomplissement hors du regard de l'adulte et sans son intervention construit un grand sentiment de confiance en lui. La méthode Montessori ainsi que d'autres chemins alternatifs

actuels d'apprentissage, notamment pour les langues, mettent en avant le toucher concret comme le moyen de communication de l'enfant avec son environnement. Trop rapidement amené aux concepts abstraits, ce dernier perdra cette capacité aisée d'apprentissage, son appréhension naturelle du monde par le corps.

Dans le système classique qui met avant tout en avant le travail du concept et non du corps, les enfants kinesthésiques sont en particulier les grands *outsiders* du système. Les kinesthésiques perçoivent le monde par le ressenti. À l'aune des rythmes scolaires imposés, ils apparaissent comme plus lents. Ils intègrent en effet les données intellectuelles avant tout par le corps, qui a un rythme différent du mental. Ils s'expriment aussi en prenant leur temps, car ils ont besoin d'associer un ressenti à un mot. Ils peuvent paraître hésitants et sont souvent catalogués comme « en difficulté » car ils prennent plus de temps que d'autres pour arriver à écrire ou à lire. Ce sont donc souvent des enfants dont les méthodes classiques d'apprentissage provoquent la dyslexie car elles font violence aux circuits neuronaux qu'ils devraient employer pour apprendre.

En étant reconnus dans leurs aptitudes, ces enfants peuvent devenir, adultes, d'excellents danseurs, masseurs, sportifs, artisans manuels très doués naturellement. Malheureusement, leur chemin vers le monde et leur mode d'apprentissage n'est pas permis dans l'école traditionnelle. Exclus, incompris, malheureux, dévalorisés, parfois enclins à compenser par les drogues et autres addictions, ou s'enfermant dans le mutisme, la rébellion et le rejet du monde, une grande partie d'entre eux a du mal à « s'en sortir ». Dorment pourtant en eux d'incomparables trésors et dons relevant du toucher concret,

de l'unité avec le corps, de la sensualité, de relation à l'autre et à l'espace, d'une formidable créativité qui restent méconnus. Une opportunité, une rencontre pourra aider les plus chanceux à se révéler à eux-mêmes et à réussir une vie, mais nombreux sont ceux dont le parcours est brisé, pour lesquels beaucoup de temps a été perdu.

Nous sommes tous des sacrifiés du corps, car nous sommes tous des kinesthésiques, des artistes et des manuels à différents degrés. « Chaque enfant est un artiste, le problème c'est de rester artiste quand on grandit », disait Picasso. Combien de jeunes et d'adultes aujourd'hui sont en difficulté dans leur vie pour n'avoir pas été reconnus comme des personnes dont le rapport au monde, la relation à l'autre et l'intelligence passent avant tout par le corps et la sensualité ! Certains en arrivent même à renier leur nature physique, honteux de ne pas faire partie de ceux qui ont les bonnes notes. Le cliché de l'abruti musclé (si on a des muscles on n'a pas de cerveau !) fait encore des malheureux qui se privent d'exprimer tout leur potentiel en s'efforçant de correspondre aux normes établies qui mesurent la valeur d'un être humain à des capacités scolaires conditionnées et limitées.

Sexualité et bien-être : le grand déni

Déni encore et toujours ? Le sexe est prétendu libéré et ne serait plus tabou dans un monde où chacun peut passer une nuit avec chacune, où il est en vente dans les kiosques à journaux, en location sur DVD et en accès libre sur Internet... Dans le bien-être et son domaine florissant, il est pourtant, semble-t-il, encore trop souvent le grand absent. Non pas qu'il manque de sexologues ayant

pignon sur rue, mais trop de thérapies, de méthodes de développement personnel séparées de cette réalité du corps ne tiennent pas compte en tout premier lieu de ce besoin ancestral qui prélude à tant d'autres capacités à se sentir bien et qui est celui de « faire l'amour ». Une belle expression s'il en est, qui traduit le passage à l'acte de concrètement vivre un sentiment. Faire de l'amour, le fabriquer littéralement en échangeant avec un autre corps, en caressant, en se touchant, en générant les éclats puissants du plaisir intense des échanges intimes. Nombre de maux seraient évités si le corps recevait chaque jour sa dose de toucher concret et de caresses dont il a besoin. Si chaque personne avait un partenaire avec qui il puisse épanouir une sexualité confiante, régulière, consciente.

Source de frustration et de mal-être pour la plupart des corps, le sujet du sexe est encore trop évité comme un thème majeur de guérison. Est-ce en réaction aux théories freudiennes qui ont projeté dans l'abstrait extrême de la psychologie l'acte qui appartient le plus au corps et à sa réalité ? Les « spécialistes » qui ont envahi la place passent d'abord par le mental et l'intellect pour nous aider. Sans dénigrer le soutien que le fait de commencer à parler de sexualité peut apporter, il reste que la conscience de son importance majeure, voire de son absolue nécessité comme source de notre bien-être, de notre sentiment de valeur, de notre estime de nous, de notre capacité à être léger, joyeux et épanoui reste à mes yeux bien en dessous de ce qu'elle devrait.

Bloqué dans le corps, le chemin du plaisir est encore un sentier de traverse. Il me suffit d'avoir observé pendant des années et des années les hanches retenues, les mouvements du bassin inexistant,

pour lire à quel point, si les églises ont été désertées, les interdits concernant la sensualité sont eux bien présents et visibles dans les corps. « L'espace ne ment pas » : la manière dont une personne bouge, les zones qui ne bougent plus montrent l'ancrage profond et inconscient du « grand non » à la liberté du corps, de la honte de la jouissance, du droit ligoté au plaisir.

Le secret que nous voyons apparaître est pourtant terriblement simple : le corps libre est naturellement sensuel. Il n'existe pas de corps sain sans sensualité. L'appel à la caresse est une qualité intrinsèque du corps qui est respecté et heureux. Et il suffit de commencer à travailler la racine et sa mobilité pour voir renaître cette superbe vitalité sexuelle qui appartient à chacun, quel que soit son âge d'adulte. Quand le feu sacré de la terre monte dans nos veines, le corps renaît dans son pouvoir de séduction et rayonne de l'éclat du désir.

Méconnue et mal nommée par les siècles d'anathème religieux, puis par les théories intellectuelles, enfin par la révolution sexuelle qui a plus été une idéologie qu'un vécu de l'être profond, la sexualité est à l'aube de retrouver ses lettres de noblesse avec la nouvelle conscience du corps. Endormie chez nombre de mes clients, la conscience de cette clé n'est qu'à une bonne question près : avez-vous un partenaire ? Est-ce que tout va bien pour vous dans votre relation amoureuse ? J'aide ainsi petit à petit la plupart d'entre eux à se libérer du poids du non-dit : oui, évidemment, une personne adulte qui n'a pas de sexualité paisible et accomplie ne peut pas se sentir complètement bien dans son corps... et donc dans sa vie globalement.

Le corps ne peut « être » sans toucher

La joie vient du plaisir du corps à expérimenter la vie sous toutes ses formes sensuelles. Les excès de gourmandise, les addictions diverses, les problèmes de poids, les questionnements relationnels, etc., il ne faut pas longtemps aux personnes que j'accompagne pour lever le voile, en découvrir l'explication et être enfin soulagées : la plupart d'entre nous ne reçoivent pas la « dose » de toucher, d'échange intime, de plaisir, de sensualité dont ils auraient besoin pour vivre pleinement heureux. Certains ont même, pour ne plus sentir le manque, construit des barrières à l'intérieur de leur propre corps et expriment leur insensibilité ou un rejet ouvert pour tout contact, ou encore se réfugient dans les dogmes de la spiritualité dont ils font des idéologies pratiques pour oublier leur corps qui crie en silence son besoin de caresses. Dans *Le Traité des caresses*, Gérard Leleu cite cette femme en proie à la dépression, à toutes sortes de migraines, et qui est par ailleurs délaissée par un mari qui se soucie plus de son score au golf que d'« honorer » sa dame. Après avoir franchi la barrière morale, elle a écouté son corps et un amant s'est révélé être son meilleur docteur. Avant de courir les médecins et de s'administrer toutes sortes de traitement, il est donc souvent radicalement plus sain de s'ouvrir à notre sexualité.

À l'âge de 20 ans, je découvre *L'Érotisme*¹, de Georges Bataille, et la manière dont l'écrivain révèle la malédiction de la sexualité par la morale : comment les interdits de la religion catholique pesant sur le corps ont littéralement créé la pornographie, son revers de la

1. Georges Bataille, *L'Érotisme*, Les Éditions de Minuit, 1957.

médaille, son autre côté de la balance, son double animal. La sexualité prohibée ou réglementée et réduite à un strict acte fonctionnel dans le cadre du mariage s'exprime de manière déformée. Comme un cours d'eau dont on empêche l'écoulement naturel doit passer par des rives boueuses et inondées de vase, ses abords générant des marais de puanteur. La sexualité devient « mauvaise » parce qu'elle a été pensée ainsi.

La pornographie

Les images, revues, films et sites pornographiques nous montrent une sexualité dénuée de sentiment où le corps est exposé pour un attrait physique uniquement. La recherche de sensations physiques toujours différentes vient de ce vide d'émotions vraies. On peut penser que les couples qui s'ennuient dans ce vide émotionnel ont ainsi recours à l'échangisme et aux sex-toys pour retrouver un attrait à l'acte sexuel.

De manière plus grave et dans un autre registre, la mise au ban de la sexualité comme un acte libre et naturel laisse la porte ouverte à la perversité, encourage la prostitution cachée qui porte toujours sa part de honte et, à l'extrême, pousse vers la criminalité sexuelle.

Le corps n'est pas fait pour cela. La pornographie, les déviances sexuelles et les abus sont le vrai enfer du corps auquel on a retiré le droit de vivre la sensualité sans culpabilité, lorsque la caresse naturelle n'est plus. Ce n'est pas le chemin du corps. Soyons clairs et sans détour : la sexualité ainsi déviée *n'est pas* le chemin du corps. En unité avec l'être et le cœur, le corps a avant tout besoin de *ressentir l'amour et son émotion subtile*.

La sexualité ayant longtemps été interdite, le mental a rempli le vide de fantasmes. La pauvreté de ce genre d'échanges en termes de relation humaine laisse l'amour, le corps et notre être entier sur leur faim.

Le corps aime son intimité, la chambre propre et éclairée en douceur qui laisse deviner les contours du corps aimé. Il aime entendre résonner la voix du ou de la chéri(e) qui dit « je t'aime », il aime savoir que les mains qui le touchent sont pleines de tendresse et de respect pour lui. Pas forcément nécessaire d'être dans une relation de longue durée, d'avoir avec soi son âme sœur et de s'engager pour la vie ! Il y a toujours une première fois ! C'est une question de vibration, de ressenti, d'être. La source du désir réside avant tout dans la qualité de la relation qui va se sentir dans le toucher concret. Très souvent, les amoureux recherchent l'excitation dans la « projection mentale » qu'ils peuvent faire sur l'autre, c'est-à-dire en dehors du corps, dans les images qu'ils se forgent de qui est leur partenaire. Ce type de génération du désir ne fonctionne pas sur la durée. C'est pour cela qu'autant de relations finissent avec ce triste constat : « Il n'y avait plus de désir. » Avec le temps, l'illusion mentale s'est dissoute.

Sortir du monde de la tête, c'est aussi s'offrir la possibilité de vivre dans la durée un désir toujours renouvelé parce que le corps *aime* faire l'amour et que savoir si notre partenaire correspond ou pas à l'image idéale que nous nous en faisons ne compte pas pour lui ! Ce qui compte, c'est ce qu'il va ressentir au contact concret de cette personne... et le toucher concret est renouvelable à l'infini. Cela n'exclut pas du tout les dessous sexy, les musiques qui font danser et allument le désir ! Au contraire, dans le contexte d'un amour et d'un respect total de l'être et du corps de l'autre, ces ambiances magnifient notre sensualité. Dans cette limite sensible et subtile, tout l'art du « faire l'amour » bien instruit nous amène à redécouvrir la sexualité qui nous révèle à nous-mêmes, celle qui

nous permet de découvrir, retrouver et cultiver la qualité d'unité avec soi dans l'acte de faire l'amour.

Activées de manière intense par l'échange amoureux, les parties du cerveau correspondant au bien-être et à l'estime de soi se renforcent. Faire l'amour serait ainsi notre source n° 1 de bonheur et de santé, selon les neurosciences. Dans *Faire l'amour de manière divine*¹, Barry Long explique ainsi le phénomène de guérison de mémoires émotionnelles profondes par la sexualité : les mémoires douloureuses liées à des expériences anciennes de traumatismes sexuels ressurgissent dans l'échange avec un partenaire et peuvent être évacuées. Les nôtres mais aussi celles de notre lignée familiale. Cela permet d'éviter de nombreux malentendus dans notre vie intime. Lorsque nous savons que la profondeur de l'échange peut réveiller en nous des émotions anciennes qui ne se manifestent que pour être résolues, nous évitons de les projeter sur la situation présente et de les imputer à notre relation ou à notre partenaire ! Un nettoyage du corps a lieu par l'amour que lui porte l'autre. C'est la rédemption de tous les péchés qui lui ont été attribués et le début de sa vraie grande liberté.

Testez votre niveau de toucher concret !

Pour remplir votre tableau-test, procédez comme suit :

1. Lisez la question.
2. Évaluez sur une échelle de 1 à 12 à quel point cette question vous concerne :
 - 0 : jamais ;

1. Barry Long, *Faire l'amour de manière divine. De l'acte charnel à l'amour divin*, Pocket, 2011.

JE TE TOUCHE, TU ME TOUCHES, NOUS RESENTONS

- 1 à 3 : très peu ;
- 4 à 6 : parfois ;
- 7 à 9 : souvent ;
- 10 à 12 : complètement.

3. Calculez vos trois sous-totaux sur 48 points.
4. Additionnez les trois sous-totaux 1 + 2 + 3 sur 144 points.
5. Divisez le total obtenu par 12 pour obtenir votre moyenne sur 12.

Question	Évaluation de 1 à 12
1. Avez-vous la sensation de...	
• Ne pas vous sentir à l'aise avec le contact physique, par exemple en serrant la main ou en faisant la bise ?	/12
• Ne rien ressentir, d'être coupé(e) de vous-même, comme « vide » ?	/12
• Ne jamais rien trouver à vous mettre qui vous va vraiment ?	/12
• Être gauche, maladroit(e), lourd(e) et peu séduisant(e) ?	/12
Sous-total 1	/48
2. Avez-vous l'habitude de...	
• Vous cogner souvent ?	/12
• Éviter le contact physique de quelque manière que ce soit, de craindre notamment le chahut des enfants de peur qu'ils ne se blessent ou vous fassent mal ?	/12
• Toujours manger un peu trop ?	/12
• Ne pas prêter grande attention à l'état de votre linge (draps, serviettes de bain, vêtements) ?	/12
Sous-total 2	/48
	.../...

Question	Évaluation de 1 à 12
3. Souffrez-vous de...	
• Douleurs musculaires dans tout le corps, en particulier au réveil ?	/12
• Distraction chronique ? Par exemple oublier une action que vous étiez en train de faire, vous laisser surprendre par le temps qu'il fait dehors, etc.	/12
• Pensées noires liées à la solitude, à l'isolement, au non-sens du monde et des relations ?	/12
• Tristesse et mélancolie subite, sans raison apparente ?	/12
Sous-total 3	/48
Votre total 1 + 2 + 3	/144
Votre moyenne (total 1 + 2 + 3 ÷ 12)	/12

Analyse de vos résultats

- Entre 10 et 12, vous avez un besoin vital de retrouver un lien plus concret avec le monde. Cela peut se traduire aussi par un manque d'échanges affectifs. Pratiquer les massages, se rouvrir à la sensualité sans culpabilité, cheminer pour retrouver la confiance en votre pouvoir de séduction sont des étapes clés qui vous aideront sur ce chemin.
- Entre 7 et 9, de nombreux poids vous empêchent encore d'être en lien concret avec le monde et de le ressentir pleinement. Prenez conscience de vos sensations physiques dans vos actions quotidiennes, à chaque seconde, dans des échanges de massages ou en en recevant dans les échanges intimes.
- Entre 4 et 6, vous avez une conscience par le toucher qui est parfois présente, parfois absente. Revenez au concret de vos sensations en

rester dans la *continuité*. Vous pouvez vous exercer dans des pratiques du corps spécifiques mais surtout, au fil des journées, à revenir à vos sensations afin de rester sans cesse en contact avec elles.

- Entre 3 et en dessous, vous êtes déjà bien présent(e) au monde et au corps. Regardez les points de votre tableau-test qui vous révèlent des failles dans votre toucher concret et posez l'intention de les améliorer. Vous verrez votre corps répondre à cette nouvelle conscience pour être encore plus pleinement présent(e) au monde de manière sensuelle et vivante.

Renaître à la vie

99 % d'entre nous n'ont pas reçu leur dose nécessaire de toucher pour construire une conscience de soi suffisante et s'offrir la liberté d'être eux-mêmes... Il suffit de voir comment le corps réagit lorsqu'on masse un tant soit peu les épaules ou les pieds. Il en veut encore, comme un grand assoiffé rescapé du désert ! Retrouver la capacité à toucher et à être touché naturellement vous aidera, à condition que ce contact physique soit « pur d'intention », dénué d'appréhension, d'attentes, de projections liées au geste. Cette condition vous semble très difficile, voir impossible ? Soyez confiant(e), c'est juste une question d'habitude. Il faut se réhabituer à toucher et à être touché, à prendre une personne aimée dans ses bras, serrer la main avec présence, faire des câlins aux enfants.

L'expérience d'un *hug* (embrassade) avec échange de la chaleur des corps génère juste le bonheur pour le corps de prendre un autre corps dans ses bras, d'avoir les deux régions du cœur en contact, de ressentir une communion silencieuse avec l'autre. C'est la manière la plus simple, sincère et directe de témoigner de notre compassion,

affection, reconnaissance, consolation envers une autre personne et d'en recevoir de sa part. N'avez-vous jamais eu cette sensation, en donnant une longue étreinte à une personne, que vous confondiez sa chaleur et la vôtre ? Que vous ne formiez qu'un ?

Si vous n'êtes pas à l'aise pour instaurer cela, une astuce est de demander l'autorisation. *Tout dans le corps et le toucher est question de permission.* Vous pouvez poser la question ! Pour offrir : « Est-ce que je peux te prendre dans les bras ? » ou « Ce que tu me dis me donne envie de te serrer très fort dans les bras ! Tu veux bien ? » Et ouvrez grand les bras avec le sourire dans le cœur et les yeux : c'est irrésistible ! Pour recevoir : « J'ai besoin d'un câlin ! Est ce que c'est le moment pour toi ? »

Les 7 avantages majeurs du toucher concret

1. Vous avez du mal à toucher ou à être touché(e) physiquement ? → Vous serez plus à l'aise avec le contact physique.
2. Vous avez des raideurs et douleurs chroniques ? → Vous aurez le réflexe du massage et du toucher pour vous soulager.
3. Vous êtes célibataire depuis des années ? → Vous vous ouvrirez avec moins de craintes à l'échange affectif.
4. Vous vous sentez bloqué(e) sensuellement ? → Vous trouverez un chemin plus sain et simple vers la sexualité.
5. Vous avez la sensation de manquer de sensibilité ? → Vous retrouverez petit à petit vos sensations physiques.
6. Vous avez tendance à être hors du réel, dans vos pensées ? → Vous serez de plus en plus en contact avec la réalité concrète de la vie.
7. Vous n'aimez pas votre corps et ses formes ? → Vous apprendrez à ressentir votre corps et à le vivre par les sens plutôt que de le juger avec votre tête.

Apprendre à dire l'essentiel quand les mots manquent

Véritable don s'il est offert simplement, sans *a priori* ni arrière-pensée, le toucher concret est un moyen puissant de communiquer ce que nous avons du mal à dire. Lorsqu'il nous est difficile de nous exprimer avec les mots, de lâcher nos chagrins enfouis ou de surmonter nos peurs, les bras bienveillants d'une autre personne nous aident à nous soulager des émotions bloquées. Combien de pleurs retenus coulent lorsque l'on peut se reposer au creux de l'épaule d'un autre ! On lâche alors la tête et les apparences, et le cœur peut s'exprimer.

Les trois choses les plus difficiles à dire pour un être humain – « Je t'aime », « Je suis désolé(e) », « J'ai besoin d'aide » – peuvent être dites très fortement avec le corps dans le toucher concret. Si vous avez du mal à parler avec les mots, essayez donc avec le corps ! La communication verbale est plus facile quand les corps ont passé le cap d'exprimer l'essentiel. Dans cet espace libre d'obstacle que les corps ont créé, le dialogue se dénoue.

Un toucher rédempteur

Parmi les plus beaux exemples que j'ai vus de ce moment où l'étreinte est plus forte que tous les mots, il y a deux images d'un film relatant une expérience menée dans une prison indienne. Après un cours de dix jours qui permet aux détenus une puissante introspection et de mettre au jour leur conscience, ils sortent à la file et sont félicités par le personnel de la prison. Le directeur leur serre la main... et l'un d'eux s'effondre en pleurs dans ses bras. Il y sanglote comme un enfant, le directeur de la prison lui tapotant avec bienveillance l'épaule.

.../...

.../...

Autre image : un prisonnier condamné pour meurtre a fait appeler les parents de l'homme qu'il a tué. La famille lui ouvre les bras, pardonnant. Le prisonnier s'effondre dans ceux de la mère de sa victime et pleure.

Prendre rendez-vous avec le corps

Le chemin le plus simple pour apprivoiser la sensualité est une pratique quasi quotidienne avec un(e) partenaire dans une relation de confiance et d'amour partagé. Qu'il y ait de la sexualité ou pas, l'important est que le corps touche et soit touché chaque jour. Vous faites partie de ces couples très occupés, avec une activité professionnelle et des enfants à la maison, et avez du mal à vous retrouver dans l'intimité ? Prenez rendez-vous ! Prendre des rendez-vous réguliers pour votre vie intime est une habitude très bénéfique pour votre relation, pour votre bien-être. Car ce qui n'est pas planifié dans notre vie a du mal à exister.

Calez comme un moment prioritaire et intangible la soirée de rencontre intime avec votre partenaire. Faites garder les enfants si nécessaire. Vous êtes capable de le faire pour des rendez-vous de travail : votre vie privée n'a-t-elle pas autant d'importance ? Rappelez-vous que redonner sa place à la sensualité vous apportera un bien-être, un sentiment de valeur et une détente tels que vous regagnez sur tous les plans !

Commencez par une rencontre par mois, puis tous les quinze jours, enfin hebdomadaire et bihebdomadaire ! C'est une nouvelle habitude à installer qui sera tellement bénéfique à votre corps et à votre couple que vous ne pourrez plus vous en passer !

Rétablir une communication et une relation joyeuse et complice avec les enfants

Nous avons beaucoup à apprendre des sociétés où le corps des enfants et des bébés est massé quotidiennement, où le massage fait partie des gestes de prévention thérapeutique ordinaires. En massant et jouant avec le corps des enfants, en offrant généreusement autant de câlins que demandé, en prenant dans les bras au lieu d'expliquer, ou avant d'expliquer, nous offrons aux enfants ce dont ils ont le plus besoin : le sentiment rassurant d'être aimés. Cela facilite la complicité avec eux, la communication et leur estime d'eux-mêmes, qui est le cadeau n° 1 à leur offrir.

Le toucher concret en quatre exercices

Les exercices qui suivent vont vous réapprendre à être présent(e) d'abord par le corps et pas par la tête. Récupérer vos sens vous aidera à atteindre un bien-être profond et renouvelable à volonté, vous permettra de plonger dans la profondeur de l'instant présent et d'y détendre vos neurones surchargés.

Exercice n° 1 : reconnaître et aimer votre corps

Offrez-vous chaque jour de la reconnaissance, remerciez votre corps d'exister et de vous servir comme il le fait par un massage intuitif.

- Prenez 5 minutes tous les jours pour vous masser la plante des pieds et des mains. Ne vous souciez pas de technique mais de res-senti. Entrez sans hésiter dans la chair comme dans une pâte à pain à pleines mains, sans vous brutaliser non plus.

- Poussez, pétrissez, frottez, massez, appuyez, serrez, relâchez : laissez vos mains faire. Veillez à ce que votre geste soit attentionné et empli d'amour pour vous et de gratitude pour votre corps.

Note : Prenez garde de ne pas remettre des tensions dans les bras et épaules en vous massant. Vous pouvez utiliser des crèmes, huiles et onguents de temps à autre, mais pas systématiquement, afin de garder la sensation du toucher brut de votre peau sur la vôtre.

Exercice n° 2 : l'aveugle et le guide

Cet exercice se pratique avec un partenaire. Il va vous permettre d'entrer en contact avec les éléments concrets de l'espace, de plonger dans l'instant présent et sa sensation d'infini par le toucher. Il n'est pas permis de parler : la relation passe par le corps et le contact physique.

- L'un des partenaires, l'aveugle, porte un bandeau sur les yeux ou un cache lumière comme ceux qu'on utilise pour dormir dans les avions.
- Dans un espace délimité, en salle et/ou en extérieur, le guide emmène son aveugle en voyage de découverte des sens : il lui propose de toucher, sentir, goûter ce qui se présente à lui dans l'environnement.
- Au bout de 15 à 45 minutes, échangez les rôles.

Note : L'aveugle joue à entrer dans les sensations de plus en plus profondément. Prenez tout le temps qu'il est nécessaire pour explorer. Le guide propose des expériences à son aveugle et le laisse vivre celles-ci en les développant comme il le sent.

Exercice n° 3 : libérer les hanches

Cet exercice et le suivant vont vous autoriser à exprimer votre sensualité. Vous allez vous entraîner à traverser une pièce en lâchant les hanches à chaque pas.

- À partir de la racine, lâchez votre poids sur un pied.
- Avancez d'un pas, puis lâchez votre poids sur l'autre pied. Et ainsi de suite.
- À chaque étape du pas, laissez votre bassin se positionner réellement là où il en a envie. Vous allez le sentir chalouper naturellement d'un côté à l'autre à chaque pas.
- Habituez-vous à la sensation de ce mouvement libre dans votre démarche.

Note : Prenez garde à ne pas « tétaniser le corps » en vous appliquant trop. Soyez attentif(ve) mais en restant relâché(e) : vérifiez que vos épaules restent basses, que vos bras, vos mains, votre mâchoire et votre nuque sont détendus. Après un temps vous arriverez à garder la liberté des hanches en marchant complètement naturellement.

Exercice n° 4 : danser la liberté

Passer par la précision d'un exercice avec le corps nous permet de nous débarrasser du qu'en-dira-t-on de notre mental, d'entrer dans un espace intérieur de liberté, qui est aussi celui de l'action physique pure. Partant de là et allant vers la danse, vous vous surprendrez !

- Choisissez une musique sexy et rythmée et amusez-vous à danser, à marcher avec les hanches libres.
- Laissez votre corps évoluer et restez concentrés sur : la racine, le relâcher du haut du corps, la mobilité des articulations des jambes.

- Commencez à jouer avec le corps et la musique en respectant les appuis fondamentaux.
- Suivez la musique, amusez-vous et osez dépasser vos habitudes : jouez à être outrancier(ère) !
- Faites l'exercice seul(e) pour commencer et vous habituer... mais rien n'empêche de jouer à deux, en couple, si le cœur vous en dit. Rien de tel que la danse des hanches libres pour allumer la flamme !

Note : Choisissez des vêtements qui vous mettent en valeur et laissent le corps libre en jouant avec les dévoilés. Osez vous amuser avec lui tel(le) que vous êtes. Ne le jugez pas et ne craignez rien de ses formes et de ses maladresses éventuelles : la sensualité est une énergie, un ressenti, un mouvement et une vibration qui ne s'arrêtent pas à notre forme.

Le toucher concret au quotidien

Vivre en conscience

Dès que vous mangez, buvez ou prenez un objet, faites-le « en conscience ». Profitez de la chaleur des mains sur la tasse de thé, appréciez le goût de ce que vous mangez et mâchez longuement les aliments, marchez en ressentant les appuis, appréciez la caresse du vent sur votre visage ou la cascade d'eau sur vos épaules sous la douche. Entrez dans la sensation, faites taire la pensée, revenez à ce que vous sentez physiquement et appréciez la détente que cela procure. Respirez profondément.

Note : Au moment même où j'écris ces mots sur le clavier, je peux ressentir la sensation du tapotis de mes doigts et de leur contact rapide et furtif sur les touches. Cela me permet de rester dans le corps en même temps que ma tête travaille !

Réapprivoiser sa nudité

Être nu permet d'être soi. C'est toute la philosophie de la démarche naturiste et il faut faire l'expérience au moins une fois dans sa vie de vivre pendant quelques jours sans avoir à se soucier d'être habillé. Se mettre nu en extérieur permet de profiter du contact de l'air avec la peau sur toute sa surface. Ce bain d'air a la vertu d'oxygéner pleinement le corps, de permettre aisément à la peau de respirer et d'éliminer les toxines, de vivre un sentiment de mouvement pleinement libre, aucunement entravé, ne serait-ce que par l'élastique d'une culotte ou d'un caleçon. C'est l'expérience de la liberté et de l'autorisation à être à nu, soi avec soi, et soi avec le monde, tel que nous sommes. Qu'avez-vous à cacher ?

Note : Passez du temps dans la salle de bains ! Prenez soin de votre corps nu et de votre peau. Chaque caresse est un signal d'appréciation donné à votre personne. Et attention à la qualité des vêtements que vous portez sur votre peau et au confort de votre corps ! Offrez-vous un merveilleux peignoir doux et frais et appréciez le plaisir juste pour le plaisir, du contact concret et du bien-être ainsi reçu.

Masser le corps de l'autre

Prenez régulièrement le temps de masser une autre personne : partenaire, enfants, parents. Cela met du baume dans toutes les relations. Les enfants adorent être massés et il n'est jamais trop tard pour les habituer à cet exercice gratuit, facile et si bénéfique. Faites-vous confiance, lâcher la tête et laissez les mains trouver les zones où insister. Votre corps va ressentir comment faire lâcher une tension, comment appuyer de manière correcte là où le corps de l'autre en a besoin.

En couple, le développement du massage concret ouvre la porte à la sexualité consciente si on en fait le choix. Les indications sont les mêmes : pas d'intention, rester dans l'instant présent et sa réalité, se laisser toucher en confiance et être soi en acceptant tout de soi et de son corps, rester en relation avec l'autre par le toucher en étant présent à la sensation éprouvée à chaque seconde. Faire confiance au corps : il aime faire l'amour ! Prendre le chemin du toucher concret permet d'allumer sans cesse de manière nouvelle la flamme du désir et d'être dans l'émerveillement de la découverte de l'autre à chaque échange intime... Quel que soit l'âge de la relation !

Note : Pour tout massage ou caresse, ne soyez pas effrayé(e) de ne pas savoir « comment faire ». Entrez dans la sensation concrète du toucher et laissez faire votre intuition.

FAQ

« Cela fait des années que j'ai des difficultés sur le plan sensuel. J'ai essayé de nombreuses psychothérapies sans grand succès. Est-ce que je peux encore espérer les résoudre ? »

Oui, si vous passez par le corps ! Oui, si vous cultivez une relation de confiance à deux ! Ce sont les deux points de réponse importants à cette question.

1. Guérir le corps passe par le corps

Les psychothérapies, avec toutes les qualités de compréhension et d'analyse qu'elles vous apportent, restent des approches « de la tête » séparées de la réalité physique et sensuelle. Il est important de comprendre d'où viennent vos problèmes mais cela ne vous

aidera pas à les résoudre entièrement quand il s'agit du corps. L'étape indispensable est de passer par une pratique qui implique le corps à 100 % !

2. La sensualité est une histoire à deux

Une psychothérapie est une démarche effectuée seul(e) face à vous-même ! Or, le toucher est ce qui s'échange par nature à deux. Vous ne pouvez dépasser les derniers obstacles à votre sensualité que dans les relations à l'autre. C'est *dans et par* le couple confiant que peut se résoudre cette question.

« Je n'ai pas de partenaire avec qui pratiquer les massages et la sexualité consciente. Comment faire ? »

Je me permets de vous renvoyer au chapitre sur l'ouverture. Personne, selon moi, n'est fait pour être et rester seul(e) dans son existence, parce que le corps a un besoin vital de toucher pour vivre. Pourquoi la vie priverait-elle sa propre création de ce qui lui est nécessaire ? La nature ne fonctionne pas ainsi, elle agence les choses de manière que les êtres vivants reçoivent ce dont ils ont besoin pour exister. Si nous n'avons pas cela, c'est que nous avons été coupés de cette nature : c'est notre responsabilité de la retrouver. Faites le nécessaire pour dépasser votre peur de la relation et ouvrez-vous à la vie à deux. Ce ne sera peut-être ni parfait ni rassurant au début, mais essayez encore ! Vous y parviendrez.

CINQUIÈME PARTIE

J'ouvre ma voix
pour suivre ma voie

*Le chant du cœur : ouvrir sa voix pour trouver sa voie,
un chemin direct vers soi*

Reffet de notre âme, instrument de notre cœur, notre voix dit tout de nous. Est-elle retenue, étouffée, ou au contraire tonitruante ? Plus aiguë que ce à quoi on s'attend en voyant notre stature, ou rocailleuse, comme marquée par des années de cheminement ? La voix se forge dans le corps et, tout comme lui, porte nos mémoires, en particulier les traces émotionnelles de notre passé.

La voix naturelle propre à chacun possède une grande amplitude, elle est douce aux oreilles quelle que soit sa tessiture, timbrée, et détient une chaleur particulière qui constitue sa « note ». Lorsqu'elle a été contrariée, la voix perd des niveaux d'épaisseur, comme des parties de nous cachées. En retrouvant notre voix naturelle nous pouvons ainsi du même coup remettre au jour nos rêves enfouis, une passion interdite, un amour impossible, un choix de métier dont on nous a détourné parce que notre voix ne s'est pas fait entendre assez fort et a été réduite au silence... C'est là un mal assez ordinaire car, généralement, lorsque nous sommes petits, nous sommes soumis à un ordre, à une autorité qui nous dépassent. Pour un enfant, déplaire à l'autorité, à son parent, signifie risquer d'être privé d'amour. Même si ce n'est que rarement réellement le cas, il le ressent pourtant souvent ainsi : s'il n'a plus l'appréciation du parent, il n'est plus aimé et ne sera plus nourri d'attention et d'amour, ce qui est vital pour lui, il ne peut survivre sans cela. Par conséquent, il se plie sans s'en rendre compte aux demandes conscientes et inconscientes des

parents ou d'autres représentants adultes par peur de déplaire. Lorsque j'aide mes clients en coaching à creuser les raisons pour lesquelles ils n'osent pas suivre le sens de leur désir, nous retrouvons toujours un interdit parental, un « contrat inconscient » conclu avec l'un ou l'autre ou les deux qui leur interdit de suivre leurs vrais choix. C'est en reconnaissant et en renonçant à respecter ce contrat inconscient qu'ils peuvent de nouveau reprendre librement leur voie.

Réveiller notre voix et chercher à l'ouvrir est ainsi plus qu'un cours de chant pour se faire plaisir. C'est notre vie qui est en jeu, et notre capacité à nous affirmer dans le monde envers et contre tout, pour ce que nous voulons être vraiment.

La voix révèle qui nous sommes

Notre voix détient le secret de notre véritable identité. Cette identité n'est ni figée ni écrite à l'avance dans le grand livre immuable de notre destin. C'est un choix permanent de plus ou moins de liberté, de plus ou moins de grandeur, de plus ou moins de joie et de créativité que nous nous autorisons. Qui voulons-nous être ? En redonnant à sa voix son ampleur, on retrouve son charisme et une grande énergie, énergie nécessaire pour dépasser les peurs et les conditionnements qui nous maintiennent dans les limites étroites de ce que les autres ont voulu pour nous.

La voix est tarie dans l'enfant ou au contraire a été encouragée à éclore. Au fur et à mesure, elle va accroître sa puissance ou se restreindre. La voix, c'est la gorge plus ou moins déployée, la bouche qui s'ouvre plus ou moins grand, le souffle raccourci ou très ample, le son qui sonne juste, charme ou au contraire surprend, voire dérange. Se taire ou parler, protester ou fuir, dire pour se cacher, ou parler pour ne rien dire, notre voix trahit tout ce que nous sommes, voulons être ou évitons de devenir.

La voie derrière la voix

Clarté de la voix et clarté de notre voie vont ensemble. La valeur que nous accordons à notre personne, à nous offrir la vie que nous voulons, est inscrite dans notre voix. De la même manière que nos aspirations ont souvent été empêchées ou polluées de croyances limitantes, de la même manière notre note d'origine est faussée. Nous avons tous des rêves, enfant, des projets, adolescent ou jeune adulte, qui se heurtent à un environnement qui brandit la bannière de l'impossible. Combien de fois nous sommes-nous risqués, enthousiastes, à parler d'une vision qui serait celle de notre idéal, d'une vie rêvée, d'une envie passionnée, pour nous entendre dire qu'elle n'était pas réaliste et qu'il « ne faut pas rêver », qu'il s'agisse d'un métier qui sorte des normes rassurantes apportant un salaire régulier, d'un rêve de grand voyage, de faire fortune, de lancer sa propre entreprise, de construire un projet de vie écologique alternatif ou d'être un artiste reconnu. Si ces ambitions ne correspondent pas aux valeurs du milieu social dans lequel un être grandit, elles sont rarement encouragées. Le système scolaire tout entier fonctionne avec des normes qui laissent moins de chance aux vocations créatives de s'exprimer. Parfois même c'est le simple fait de s'engager dans une démarche de développement personnel qui est jugée comme incongrue.

Alors notre vraie voix s'adapte. Nous apprenons à ne plus dire nos rêves passionnants et emplis de joie innocente et à cacher notre jardin secret qui, peu à peu, envahi par les mauvaises herbes du conformisme et du découragement, n'existe plus vraiment à l'âge adulte. Entrer dans les chemins tout tracés, renoncer à nos folies

douces qui pourtant portent en elles le germe de qui nous sommes vraiment. Nous sommes tous des génies à la naissance ! Inspirés, bien soutenus, nous pouvons mettre en route notre volonté pour retrouver notre voie et la suivre vraiment. En travaillant l'ouverture de notre voix, nous aurons la possibilité de nettoyer les blocages sur un plan émotionnel et de gagner en puissance.

Nous pouvons aussi faire entendre notre voix par la créativité. Quand la parole est bloquée, les mains peuvent peindre et écrire ! Dans mon séminaire « Rêvez, écrivez, créez », je propose aux participants une pratique qui mêle le training du corps, le chant, la peinture et un cheminement pour retrouver ses rêves et les mettre en œuvre. Les arts sont le premier vecteur pour rouvrir la porte à nos désirs enfouis, à nos dons cachés et à notre sensibilité. En passant directement du corps à la création artistique, d'incroyables surprises se font jour ; de nouveau l'énergie de vie emplit les participants à des niveaux qu'ils ne soupçonnaient pas. « Ça fait du bien ! » s'exclament-ils, rayonnants et rechargés en vitalité.

Notre vraie note est toute proche

Spectaculaire, évident et révélateur, l'exercice de la voix chantée en cours de training a toujours un impact fort. Pourquoi ? Parce qu'il permet de réaliser qu'il ne suffit que de quelques secondes à une personne en travail pour changer d'énergie et pour que le son de sa voix change radicalement et ouvre des possibilités insoupçonnables. « Méconnaissable ! », « Impressionnant ! », « Magique ! », les retours fusent. Une chanson que l'on connaît un tant soit peu, un placement dans l'espace, quelques indications pour aider la personne à

replacer le centre de son corps vers le bas, à s'enraciner et à puiser dans la terre, et le miracle se produit. La voix s'ouvre, la sensibilité se fait jour, la puissance d'origine se révèle. En quelques secondes la voix se place, la personne change d'énergie.

La leçon que j'ai tirée en observant ces évolutions chez les participants au training corps et voix est que notre voix est *toujours* là. Si elle est maquillée et déguisée dans le quotidien, elle n'a jamais disparu : c'est une question d'unité avec le corps et d'ouverture. Cela signifie que chacun de nous est toujours très proche de sa vraie nature. S'il l'a oubliée, c'est simplement parce que l'environnement ne lui a pas permis de l'exprimer au quotidien. Mettons la graine dans la bonne terre, et elle germe immédiatement, alors qu'elle semblait stérile à vie dans d'autres contextes...

Décider de s'entraîner revient finalement juste à cela : recréer les conditions optimales à notre corps et à notre voix pour s'exprimer. L'entourage quotidien est fait de barrières inconscientes et de limitations. L'espace de training est avant tout un espace de liberté. Rien n'est perdu, tout est là : juste comme dans une autre dimension. Oser entrer de nouveau dans l'espace du corps nous invite à changer d'endroit aussi dans notre vie. Une fois la voix ouverte, et la voie entrevue, il est difficile de retourner dans ses quartiers ordinaires.

Faire entendre sa voix dans le monde est un chemin passionnant, effrayant parfois, mais toujours porteur d'une vie pleine de passion et d'aventure. C'est la garantie de vivre plus haut et plus intensément, comme à un autre niveau. Vous avez la sensation de vous ennuyer dans votre vie ? Écoutez ce que votre voix a à vous dire et mettez-vous en chemin pour l'ouvrir et redécouvrir votre puissance : vous

n'êtes qu'à quelques exercices de révélations passionnantes qui redonneront son sens à votre voie et vous apporteront le courage de la suivre. Ouvrir la voix, c'est sortir de notre petite personnalité confinée dans les conditionnements et s'autoriser à rendre visible l'infinie grandeur des possibles de notre âme.

Ce que notre voix dit à l'autre : émission et réception

La voix porte nos mots, nos pensées et nos ressentis vers autrui. Ouverte, elle va, par sa sonorité, être appréciée et envoûter une assistance ; discordante malgré nous, elle va au contraire faire que les oreilles se referment et nous donner la sensation que personne ne nous entend pour de bon. Orchestrer l'entendre et le dire de manière harmonieuse est la clé de relations pacifiées.

Notre fonctionnement est souvent binaire : soit nous parlons, soit nous écoutons. Lorsque nous parlons, nous sommes 100 % avec nous-même ; lorsque nous écoutons, nous sommes 100 % avec l'autre. Et chacun est 100 % dans sa tête... L'équation du bien s'entendre est la suivante : 50 % j'écoute quand 50 % de moi parle et cela 100 % du temps de la discussion. Nous sommes ainsi toujours ensemble avec l'autre, dans l'ouverture et en relation (comme vu dans la deuxième partie de ce livre). Nous pouvons parler tout en restant réceptif à l'autre, et lorsque l'autre parle nous savons être ancré dans notre autonomie tout en recevant pleinement sa voix.

Émettre et recevoir en même temps est l'art du dialogue heureux et fructueux. En agissant ainsi, nous laissons un espace ouvert à l'autre même lorsque nous parlons : notre voix est toujours entendue ! C'est simple : si nous excluons l'autre de notre bulle, nous ne tenons

pas compte de lui et notre voix l'écrase ! Il se ferme alors également pour se préserver et ne nous entend pas. S'il n'a pas de place pour exister quand nous parlons, il lui sera difficile de recevoir ce que nous disons.

En travaillant la voix on travaille ainsi avant tout cet art de l'émission et de la réception. Une voix ouverte est une voix qui n'agresse pas l'espace, qui est entendue justement parce qu'elle s'y fond et y résonne agréablement. En entrant dans la discussion sans déranger quiconque et en laissant chacun disponible pour la recevoir, comme la lune brille par le soleil interposé, elle se fait entendre parce qu'elle laisse la place aux autres de briller. Alors, apaisés car non menacés, ils font silence et ont envie de l'entendre. Le plus magique est qu'ils adorent écouter cette voix qui les aide eux aussi à s'ouvrir et à se sentir plus détendus. L'ouverture, heureusement, est contagieuse !

Pourquoi retenons-nous notre voix ?

Retenir notre voix, c'est cacher notre vérité aux yeux du monde. La plupart du temps, nous la retenons pour ne pas effrayer les autres, pour être socialement acceptable et, au final, être aimé(e). Nous sacrifions ainsi notre énergie pour ne pas déranger les autres, être conforme à ce qui peut être attendu ou que nous nous imaginons être attendu de nous. Mais ouvrir la voix permet de ressentir une forme d'amour différent que celui qui vient d'autrui.

Notre vraie voix est chargée d'amour en elle-même ; elle nous donne une sensation de baigner dans le contentement. Chanter harmonieusement, laisser passer nos émotions dans nos paroles, dire

tous les mots que nous voulons, c'est faire preuve d'amour pour nous-même. Il n'est qu'à comparer la sensation que nous avons lorsque nous taisons quelque chose qui nous brûle les lèvres et celle que nous avons lorsque nous disons ce que nous avons à dire. L'impression de confiance et de fiabilité qui émane de nous lorsque nous avons une voix ouverte et sûre se traduit en points en plus sur notre crédit d'estime de soi. Devenir audible et lisible pour autrui représente, certes, un risque apparent : celui d'être touché, de déplaire et d'être rejeté pour ce que nous sommes. Dépasser la peur fondamentale d'être jugé est le socle de notre capacité à créer la vie que nous voulons. Cesser de retenir notre voix va avec et est même un élément fondateur de cette grande liberté. Lorsqu'on passe ce cap, on s'aperçoit que la peur de l'ouverture est bel et bien une illusion. En fait, plus nous sommes ouverts et plus nous sommes entendus et donc acceptés comme nous sommes.

Lors d'un cours de chant classique, une enseignante m'a expliqué que dans notre gorge le clapet qui sert à fermer le passage du larynx doit être rouvert de manière consciente et artificielle par les chanteurs avec un certain positionnement de la langue : le passage de l'air se referme sinon tout de suite de peur que nous « avalions » quelque chose de dangereux. La peur de voir entrer en nous ce dont nous ne voulons pas crée ainsi un barrage à la sortie de notre propre voix. Ouvrir avec confiance sa voix, c'est s'accepter comme nous sommes et le célébrer, et aussi accepter l'autre tel qu'il est. Si notre peur de l'autre est plus forte, nous refermons en même temps réception et émission. Le meilleur moyen d'éviter la relation est de ne pas y entrer du tout et donc de ne pas parler... pour de vrai en

tout cas. Nous activons alors la fermeture qui permet protection et préservation en suivant l'adage : Vivons heureux, vivons cachés... et silencieux !

Être dans notre vraie énergie nous autorise de plus à laisser les autres briller aussi à leur plus haut niveau et tue dans l'œuf ce qui pourrait nous menacer. La peur de se faire avoir, d'avaler une couleuvre, est celle d'un positionnement de victime, d'enfant impuissant. Sortir de cette « zone de confort » et de fermeture passe par le rayonnement de la voix dans l'espace : oser la différence, l'unicité et accepter notre vulnérabilité comme source première de notre plus grande force.

L'éducation au silence

Obligée au silence par devoir d'obéissance, la voix se retient pour que l'enfant soit « sage comme une image », c'est-à-dire non sonore. Lors des exercices de training corps et voix, la première difficulté rencontrée par les étudiants est d'ouvrir la bouche réellement en grand. Les lèvres sont en majorité à peine entrouvertes et le son *a* est déformé en « eu » ou « êêêêê ». Réapprendre aux participants à ouvrir grand la mâchoire se révèle même parfois douloureux : les muscles du visage ne sont plus habitués, une amplitude a été perdue jusque sur le plan physiologique. À chaque exercice je repasse entre eux et je corrige ; d'un doigt légèrement appuyé sur le menton, je rappelle à l'ouverture de la bouche « en grand ».

L'interdiction d'ouvrir sa voix, de faire trop de bruit, a ainsi été gravée dans le corps et limite jusqu'au fonctionnement physiologique des mâchoires. Les dents, souvent serrées, provoquent les tensions dans la nuque. Essayez juste pour voir, là, maintenant que vous êtes en

train de lire : comment sont vos mâchoires ? Avez-vous le bas du visage détendu ? Serrez les dents : qu'est ce que vous ressentez dans votre nuque, votre cou, le haut du dos ? Probablement une crispation de toute la zone. Qu'empêchons-nous ainsi d'entrer ou de sortir ?

« Tais-toi » est à mes yeux sans doute l'une des injonctions les plus violentes qui puissent être faites. Le silence est d'ailleurs imposé très souvent violemment à l'enfant : sous peine de punition ou de réprimande. Il est indispensable de prévoir pour les enfants des espaces de liberté sonore. Des endroits où ils peuvent faire autant de bruit qu'ils veulent sans être limités. Cela leur permet de tester leur puissance d'entendre leur vraie énergie sans toujours devoir la mesurer à l'entourage. De même qu'un espace de mouvement libre, un espace d'expression libre de la voix les équilibre.

Ma fille aînée a parfois besoin ainsi de crier bien fort quand elle est très excitée, heureuse, pleine de la sauvage vitalité de son enfance. Nous avons coutume d'aller à pied au bord de la falaise du Chassezac. De la hauteur d'où l'on domine jusqu'aux rapaces en chasse, elle ouvre grand la bouche et les bras comme pour embrasser le paysage qui s'étale devant nous à perte de vue. Rivière, bois, vignes et champs reçoivent alors dans leur espace ouvert un cri de joie d'une grande intensité. Elle adore cela... et a converti son frère, sa petite sœur et nous, adultes, à cette pratique du cri de la falaise.

Libérateur, jouissif, il peut aussi être l'opportunité de crier un grand merci à la vie ! C'est l'une des choses que j'aime faire avant tout : crier de grands « merci ! », « merci ! », « merci ! » pour toute la beauté de la vie à l'univers au ciel, à la nature... à moi-même. Crier

ainsi un mot c'est s'emplit de sa vibration : gratitude, joie, célébration. Nos états de lassitude passagers ne résistent pas à une bonne séance d'explosion de cris joyeux, d'applaudissements et de tapages festifs qui ont pour effet de faire disparaître tous les nuages un peu sombres dans la tête. Nous avons ainsi le pouvoir de changer notre état émotionnel par la voix et par les mots qu'elle prononce. Essayez un jour de gris au moral de prononcer des affirmations positives à haute voix comme « je m'aime », « je m'aime », « je m'aime », « merci la vie », « merci la vie », « merci la vie et vive mon succès » ! Vous pouvez aussi mettre la main sur le cœur et déclarez des affirmations positives qui sont porteuses pour vous avec la voix grande ouverte : « Je suis un homme capable de... », « je suis une femme capable de... » Faites ainsi une liste d'affirmations qui vous font du bien et répétez-les à haute voix chaque matin. Vous verrez que votre état change par la simple vibration de la voix qui ose prononcer des mots bons pour vous et pour votre succès.

Des relations sabotées par les non-dits

Responsable de l'ouverture de notre voix, nous le sommes aussi de dire ce que nous avons à dire sans blesser autrui. Cette aptitude est la clé des relations harmonieuses. Les non-dits, la voix qui se tait ou est fuyante font le lit des manipulations inconscientes, poison des attentes non satisfaites, des besoins non assouvis et de l'irruption du conflit. Oser parler même maladroitement vaut mieux que taire nos émotions. Si nous les taisons, nous finirons soit par nous sacrifier pour préserver la relation, soit par exploser, soit par quitter la relation où nous avons du mal à exister.

Il est important de savoir qu'en tant qu'adulte, c'est à nous de récupérer notre voix. Personne ne nous la rendra. Ne pas attendre d'autrui la perche tendue mais la prendre pour prendre sa place avec sa voix dépend de nous. Le reproche si fréquent : « Tu ne me laisses pas m'exprimer » est pour moi un souvenir d'enfance projeté sur une situation adulte. Ouvrez votre espace et ouvrez la bouche, laissez entendre votre voix pour dire « oui », pour dire « non » ou « peut-être », mais laissez-la entendre. Cela change tout dans une relation quand la vérité sort de la bouche des adultes.

Testez la qualité d'ouverture de votre voix !

Pour remplir votre tableau-test, procédez comme suit :

1. Lisez la question.
2. Évaluez sur une échelle de 1 à 12 à quel point cette question vous concerne :
 - 0 : jamais ;
 - 1 à 3 : très peu ;
 - 4 à 6 : parfois ;
 - 7 à 9 : souvent ;
 - 10 à 12 : complètement.
3. Calculez vos trois sous-totaux sur 48 points.
4. Additionnez les trois sous-totaux 1 + 2 + 3 sur 144 points.
5. Divisez le total obtenu par 12 pour obtenir votre moyenne sur 12.

J'OUVRE MA VOIX POUR SUIVRE MA VOIE

Question	Évaluation de 1 à 12
1. Avez-vous la sensation de...	
• Parler toujours trop doucement ?	/12
• Parler et ne pas être entendu(e) ?	/12
• Rester souvent « interdit(e) », comme si les mots vous manquaient dans certaines situations ?	/12
• Ne pas aimer votre voix ?	/12
Sous-total 1	/48
2. Avez-vous l'habitude de...	
• Laisser les autres parler avant vous dans les groupes ?	/12
• Ne donner votre avis que si on vous le demande ?	/12
• Baisser la voix quand on vous adresse la parole ?	/12
• Hurler au téléphone ?	/12
Sous-total 2	/48
3. Souffrez-vous de...	
• Tensions dans la nuque ?	/12
• Bégaiement et hésitations à parler ?	/12
• La peur de vous exprimer en public ?	/12
• Perdre vos moyens si on vous parle fortement ?	/12
Sous-total 3	/48
Votre total 1 + 2 + 3	/144
Votre moyenne (total 1 + 2 + 3 ÷ 12)	/12

Analyse de vos résultats

- Entre 10 et 12, vous avez un besoin vital de retrouver votre vraie voix, de la connaître, d'accepter de l'entendre et qu'elle soit entendue pour sortir de la tristesse intérieure ou de la frustration. Pratiquez pour récupérer l'ouverture de la bouche et le son « A » en grand. Habituez-vous à vous donner la permission d'être entendu(e), de faire du bruit.
- Entre 7 et 9, de nombreux poids vous empêchent encore d'avoir la voix ouverte. Prenez l'habitude de prendre la parole plus souvent, entraînez-vous chez vous avec des affirmations positives porteuses et à jouer à dire ce que vous avez à dire à l'autre !
- Entre 4 et 6, votre voix est ouverte par intermittence, selon les environnements. Souciez-vous moins de ce que les autres pensent et agissez selon vos besoins et envies en osant dire ce que vous voulez à tout le monde et pas uniquement à vos amis.
- Entre 3 et en dessous, vous avez une voix bien ouverte et claire. Regardez les points de votre tableau-test qui vous révèlent des failles et exercez-vous pour les améliorer et pratiquez régulièrement le chant pour le plaisir !

Retrouver sa voie

Vous n’imaginez peut-être pas pouvoir avoir une autre voix que celle que vous avez actuellement, ou bien vous vous en demandez l’utilité ? Il ne s’agit pas de changer ou de transformer votre voix mais plutôt de lui rendre plus de timbre. D’amplifier qui vous êtes déjà en plus rayonnant, de rendre audible ce qui ne l’était pas dans votre personnalité. Plutôt que de penser en termes de changement, imaginez donc une grande amélioration. Vous allez être *plus* de ce que vous êtes déjà, vous allez pouvoir approfondir ce que vous voulez être et l’affirmer avec plus de puissance dans le monde.

Souvenez-vous que la voix que vous avez actuellement est le résultat d’une histoire. Votre manière d’ouvrir la bouche, de prononcer les mots, d’en taire certains, de parler vite ou lentement, d’apprécier ou pas votre accent est un héritage. Dans cet héritage, il y a ce qui est vous, depuis le début, qui est là et s’exprime au travers de ce prisme : votre véritable énergie qui est là pour soutenir vos rêves, vos envies et la voie que vous voulez suivre. Il y a aussi les interdits,

les injonctions à se taire pour ne pas déranger, ne pas faire de bruit, être sage ou laisser parler une autre personne à votre place.

Travailler corps et voix pour ouvrir le son vous offrira la possibilité de purifier, de clarifier votre voix et donc votre voie. Quand vous ressentirez la puissance, l'harmonie et l'ouverture de votre voix, vous serez plus présent(e) et confiant(e). Votre voix est un pont, une manière de vous relier à la grandeur ! Si la vie est un grand apprentissage qui nous permet de chaque jour faire mieux et grandir, la reconquête de la puissance de notre timbre de voix est une étape majeure dans le processus ! Avoir une voix ouverte, puissante et ancrée vous aidera à :

- vous faire entendre aisément sans effort ;
- pouvoir enseigner ou parler en public longtemps sans vous casser la voix ;
- vous sentir assuré(e) et charismatique en toutes circonstances ;
- dire non et poser des limites sans forcer.

Les 7 avantages majeurs d'une voix ouverte

1. Vous avez du mal à vous exprimer ? → Vous osez être vous-même.
2. Vous avez souvent des enrrouements et aphonies ? → Vous verrez diminuer puis disparaître ces symptômes du blocage de votre voix.
3. Vous rencontrez des difficultés pour vous positionner dans un groupe ? → Vous saurez prendre votre place dans les relations.
4. Vous n'osez pas dire ce que vous pensez ? → Vous vous sentirez plus de force pour dire simplement ce que vous pensez et ressentez.
5. Vous pensez que vous chantez faux et vous vous empêchez, du coup, de le faire ? → Vous serez plus à l'aise avec le chant en vous focalisant sur autre chose que sur la perfection technique.

6. Vous n'aimez pas votre voix et l'entendre ? → Vous apprécierez entendre votre voix calme et posée, puissante et chaleureuse sortir de votre corps.
7. Vous devez parler longtemps en public et cela vous épuise ? → Vous saurez ancrer votre voix dans tout votre corps et régénérer ainsi votre énergie lors de longs discours tout en intéressant l'auditoire.

L'apport essentiel de la voix dans les relations

Premier moyen d'entrer en relation après la vision, le son nous permet, ou pas, d'être sur la « même longueur d'onde » que notre interlocuteur. C'est avant tout par la voix et son intonation que nous charmons celui avec qui nous échangeons, que nous pouvons lui être agréable ou moins agréable. Savoir émettre nos paroles tout en restant à l'écoute de l'autre est l'art du dialogue parfaitement réussi. Le pire, dans la communication, est de parler depuis sa bulle sans être en relation ! Les autres se sentent vite lassés ou pas concernés par notre parole, voire, selon leur degré de sensibilité, offensés ou affectés, comme agressés. Pratiquer l'écoute en même temps que la parole, la réception en même temps que l'émission, vous permettra de toujours parler avec le ton juste et le niveau de voix adapté à la situation. Cet ajustement se fait de manière inconsciente la plupart du temps à partir du moment où l'on est ouvert.

Nos relations sont dépendantes de notre voix. L'amour passe par la voix, comme la colère ou tout autre sentiment. Laissez votre voix être le reflet authentique de vos ressentis, écoutez en même temps que vous parlez, et vous deviendrez un grand artiste du dialogue réussi, ce qui vous aidera à harmoniser vos relations.

Au travail

Prendre sa place dans une équipe, donner ses idées, participer activement à toutes les rencontres et rendez-vous, savoir poser des limites, négocier, savoir être franc sans heurter, être agréable à écouter en réunion, etc., tout ce qui peut faire de vous le collaborateur idéal passe par votre voix. Une voix ouverte et puissante fait de vous un « leader naturel » pour assurer un poste de direction ou un collaborateur précieux très apprécié professionnellement et respecté dans sa personne.

Alors que mon entreprise n'avait pas deux ans, je me suis inscrite à un groupe de recommandation d'affaire qui rassemblait chaque semaine des chefs d'entreprise expérimentés de la région. Une population masculine en majorité, plus âgée et chevronnée que moi *a priori*. Lors de chaque séance nous devons faire l'exercice de parler pendant une minute de notre activité. L'attention des participants était plus ou moins soutenue... jusqu'à ce que j'ouvre la bouche. À chaque fois que je parlais, le silence s'installait et l'on écoutait. Au point que l'on me confia très vite la responsabilité de faire les formations au groupe, de faire partie de son comité directeur, et que l'on vienne me voir juste pour cette raison. J'ai attiré ainsi de nouveaux clients par le simple don de faire entendre ma voix.

L'importance du chant

Savoir chanter n'est pas si important. C'est chanter qui est important. Écoute, harmonie, apaisement, émission juste, tout peut être travaillé par le chant. C'est avant tout l'écoute, le plaisir de la musicalité qui nous pousse à nous ouvrir ! Car le chant procure une vibration de joie et de bien-être

.../

\...

profond. Les jeunes enfants chantent très naturellement et cela signifie qu'ils sont heureux. Chanter nous permet de recontacter nos émotions, de les exprimer par le biais des paroles et de la musique et de l'alchimie entre les deux ! Le chant a ainsi un impact très équilibrant pour quelqu'un qui retient l'expression libre de ses sentiments. Chanter permet de mieux nous connaître. Retrouver ses racines et se sentir appartenir à une culture passe aussi par le chant. Ou au contraire faire un voyage dans la culture de l'autre et l'entendre mieux, s'entendre mieux. Par l'expression de ressentis enfouis le chant nous aide à identifier nos racines, nos désirs, notre vraie nature.

Corps et voix ou rien

Organe physique qui prend sa force dans tout le corps, la voix ne saurait en être séparée. Avant de penser à « travailler la voix » il est important de s'attacher à mettre en place racine et ouverture à l'espace, comme vu dans les chapitres précédents.

La qualité de notre voix est une conséquence. Conséquence de notre ouverture et de notre énergie dans le corps, de notre capacité à être plus ou moins libre intérieurement, la voix n'est qu'un indicateur de personnalité. Si l'on prend la voix comme une fin en soi au début d'une pratique et avant même l'action physique, on peut obtenir de jolies voix, bien travaillées, qui peuvent sonner juste et chanter bien. Mais il leur manquera une part d'authenticité. On peut fabriquer une jolie voix, on ne peut pas fabriquer le cœur et l'émotion de l'être. Pour que la voix soit notre vrai messager, il est important de commencer par le corps. Elle n'est pas une entité qui se travaille « à part ».

C'est pour cette raison que nous en parlons à la toute fin de ce livre, après avoir vu tous les autres éléments relatifs au corps et à l'espace. Car une fois que le corps est vivant et ouvert, l'ingrédient manquant de la voix n'est pas long à mettre en place. Action physique animée d'une direction, le son suit ce que le corps provoque. La voix racine prend sa source dans la terre et emplit tout l'espace : notre voix aura la taille de notre ouverture. Pas la peine de pousser la voix, de la « projeter », comme on entend parfois ! Cela véhicule l'idée de la sortir hors de soi pour avoir de la puissance, alors que c'est le chemin inverse qui permet de gagner le plus en puissance aisément : le chemin de l'ouverture est d'aller chercher la source de la voix plus loin que notre propre corps, jusque dans la terre. Ancrer la voix dans tout le corps est le dernier facteur avec tous ceux évoqués dans cet ouvrage, pour retrouver pleinement l'unité avec soi.

**Le chant du cœur : une pratique shamanique
au service du bien-être**

Ardèche du Sud, un soir au fond d'un bois. Sur un terrain isolé, une toute petite cabane de pierre et, à l'intérieur, serrés autour du poêle nous étions quelques-uns à nous retrouver une fois par semaine pour une séance de « chant du cœur ». Pendant deux ans ou presque cette pratique a été le fondement de mon parcours d'évolution. Le principe est simple : nous sommes tous constitués de vibrations et le son est une vibration. Nous pouvons donc par le son de notre voix agir sur nos cellules et notre corps et les guérir.

Mémoires émotionnelles ou douleurs dans le corps, tout était « chantable ». Nous partions d'un problème qui nous préoccupait et commençons à le « chanter », avec souvent des grimaces et des sons plus horribles les uns que les autres !

.../...

.../...

Nous poursuivions vaillamment avec pour intention de rendre petit à petit plus mélodieux ce morceau d'âme improvisé. Les résultats étaient fascinants : prises de conscience, souvenirs enfouis, leçons de vie. Pendant le processus d'une personne, les autres la soutenaient avec des « humm » prolongés. Nos chants du cœur reliaient la voix, le corps, la vie et notre être d'une manière incroyablement puissante.

Plusieurs pratiques thérapeutiques par le chant existent aujourd'hui. En faire l'expérience au moins une fois dans sa vie ouvre une nouvelle perception de notre propre voix comme instrument de notre propre guérison.

Rouvrir sa voix en quatre exercices

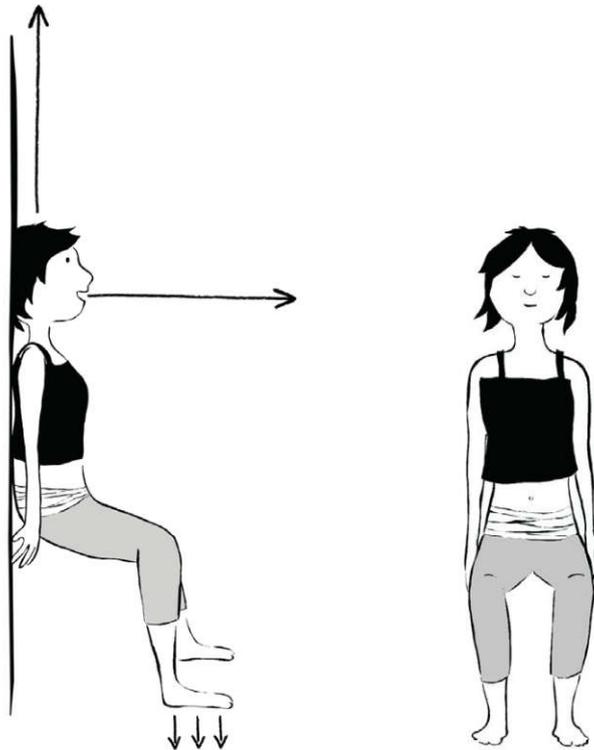
Exercice n° 1 : enraciner la voix

Nous avons coutume d'associer l'origine de la voix à la gorge. Lorsque nous chantons, nous avons tendance à vouloir donner du volume ou des aigus en forçant sur la voix à ce niveau-là. C'est le même réflexe inapproprié qui provoque les enrouements ou extinctions de voix, par exemple après un concert où nous avons beaucoup crié et chanté. Si nous apprenons à enraciner la voix, c'est-à-dire à la faire venir de la terre et résonner dans le corps entier, nous regagnons d'insoupçonnables capacités vocales, en variation de notes, en tessiture et en puissance.

- Appuyez votre dos contre un mur, jambes légèrement écartées de la largeur des hanches.
- Descendez le centre de votre corps, ce qui provoque le plié des genoux.
- Vous vous retrouvez assis(e) contre le mur.

J'OUVRE MA VOIX POUR SUIVRE MA VOIE

- Par la poussée des pieds dans le sol, cherchez à repousser le mur avec votre dos.
- Entrez fortement dans ce contact entre votre dos et le mur sans remonter les épaules vers le haut. Les directions de l'action sont les pieds dans le sol et le dos contre le mur.
- Ouvrez légèrement la bouche et relâchez les lèvres, les mâchoires. Puis commencez l'action physique.
- Laissez sortir le son « A » en continu et sur un souffle tout le temps que dure l'action.
- Relâchez et respirez une fois complètement, puis reprenez.
- Effectuez l'exercice une dizaine de fois de suite au minimum.



Exercice 1



http://www.st1.eyrolles.com/9782212563559/video_9.mp4



Note : Prenez bien garde à toujours préparer la bouche ouverte avant de commencer l'action et à toujours commencer l'action physique avant la voix.

Exercice n° 2 : ouvrir sa voix outre mesure !

Vous pouvez pratiquer cet exercice debout ou assis(e). Si vous choisissez d'être assis(e), vérifiez que votre corps reste dynamique, le dos droit, les pieds bien ancrés au sol.

- Choisissez un court texte à lire, environ 10 lignes.
- Lisez-le à voix haute en pratiquant de la manière suivante.
- Ouvrez grand la bouche à chaque son de manière outrancière.
- Ne négligez aucune syllabe, aucun son : tout doit être audible.
- Ne cherchez ni logique ni cohérence : jouez juste à ouvrir et à articuler la bouche le plus grand possible !

Note : Ne craignez pas le ridicule ! Amusez-vous et soyez outrancier(ère). Sortir du cadre et des limites socialement et politiquement correctes nous aide beaucoup à être plus nous-même en toutes circonstances.



http://www.st1.eyrolles.com/9782212563559/video_10.mp4



Exercice n° 3 : atteindre avec la voix

L'objectif de cet exercice est de faire aller votre voix au-delà des limites.

- Mettez-vous debout face à un mur.
- Identifiez un point précis que vos yeux regardent.
- Parlez au mur en chuchotant, dites une phrase simple comme si vous parliez à une personne.
- Reculez de trois pas.
- Dites de nouveau la phrase à voix un peu plus haute, toujours en direction du même point où se trouve votre interlocuteur imaginaire.
- Reculez encore de trois pas.
- Dites à nouveau la phrase en direction du même point où se trouve votre interlocuteur imaginaire.
- Éloignez-vous ainsi progressivement du point de départ en ouvrant à chaque fois la voix un peu plus pour l'atteindre.
- Quand vous êtes au plus éloigné, souvenez-vous de ne pas crier ou forcer sur la voix : cherchez plutôt à atteindre le point dans l'espace en vous imaginant que votre voix est « déjà » là-bas.

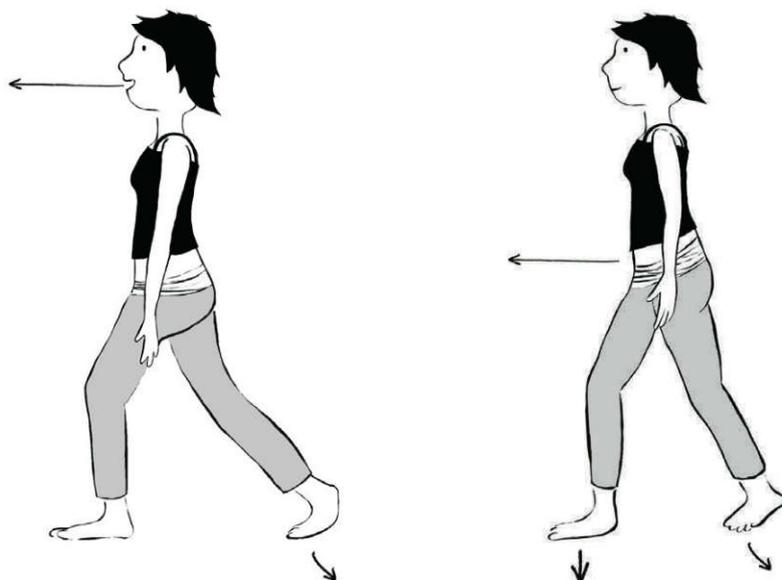
Note : En matière de voix, l'ouverture est plus importante que le volume. Si vous cherchez le volume (parler fort, crier, projeter) vous allez vous épuiser. Chercher plutôt l'ouverture à l'espace (voir chapitres 2 et 3) et la direction en un point précis.

Exercice n° 4 : marcher avec la voix

Vous allez maintenant apprendre à établir clairement votre voix comme une action physique.

- Marchez en tous sens dans un espace dégagé.

- Comme dans les exercices précédents, préparez la bouche en l'entrouvrant légèrement pendant que vous marchez.
- De manière aléatoire choisissez de marquer un stop dans votre marche.
- Positionnez-vous alors en « fente avant » : le poids de votre corps est sur la jambe avant, genou légèrement plié, la jambe arrière est allongée avec le pied actif et les orteils flex qui poussent dans le sol.
- Dans cette situation d'immobilité vivante, la poussée des orteils engage le bassin vers l'avant.
- Après avoir stoppé sur le pied d'appui, en même temps que le bassin s'engage, laissez sortir la voix sur le son « A ».
- Le son doit être le son de l'action : celle de la poussée du pied dans le sol et de l'engagement du bassin.
- Votre voix doit suivre la direction de votre regard loin devant, dans une direction précise.
- Éprouvez la sensation que votre voix marche à votre place.
- Juste avant que le son se termine, reprenez la marche.
- La marche, la voix, la marche s'enchaînent en continuité.
- Accélérez la cadence et testez de nouveau l'exercice en vous déplaçant à une vitesse supérieure.
- Marquez au moins 10 stops à chaque vitesse.
- Faites l'exercice aux trois vitesses de marche : lente (je me promène), normale (je vais faire mes courses), accélérée (j'ai peur de rater mon train).



Exercice 4



http://www.st1.eyrolles.com/9782212563559/video_11.mp4



Note : Vous constaterez que plus vous accélérez le corps, plus la voix s'ouvre. Tout simplement parce que l'accélération demande d'augmenter l'énergie dans l'action. La puissance de votre voix est donc plus dépendante de notions liées à l'action dans le corps : ouverture à l'espace, vitesse et énergie, que du volume que vous pouvez produire, toujours limité par les capacités de vos cordes vocales.

La voix ouverte au quotidien

Chanter coûte que coûte !

Comme la danse, le chant est un chemin privilégié pour lâcher la tête et laissez notre cœur s'exprimer. Chanter, c'est retrouver une capacité ancestrale à dire nos émotions. Par la musique qui habite les mots, nous chantons notre quotidien : célébrer, ritualiser un moment de

fête, endormir un petit enfant avec une berceuse, rendre les voyages en voiture passionnants ou exprimer notre amour à notre partenaire par une romance en sont quelques exemples. Retrouvez le goût de chanter dans votre existence vous aide à l'embellir, à vivre mieux vos sentiments, à remettre le cœur et sa joie naturelle dans vos habitudes et vos routines.

- Choisissez votre air préféré.
- Jouez-le et rejouez-le pour l'écouter.
- Laissez votre corps prendre le rythme.
- Marquez-le dans les pieds et regardez loin dans l'espace.
- Prenez garde à rester ouvert(e).
- Ne balancez pas avec le haut du corps : gardez le rythme dans les pieds, sur place.
- Relâchez épaules, mâchoires, nuque.
- Jouez à suivre la chanson en chantant comme vous pouvez : paroles sues à moitié, « lalala », ou fredonnez. Ce qui compte dans un premier temps est de chanter avec le corps pas avec la tête : mettre la chanson dans le corps.
- Apprenez le premier couplet et le refrain de la chanson si vous ne les connaissez pas.
- Jouez à les chanter toujours en partant de la racine avec un point de repère fixe pour le regard et la voix.
- Canalisez votre énergie dans les pieds, le regard loin, le rythme à la racine.
- Et laissez votre voix faire.

Note : L'astuce ici est de ne pas se préoccuper de la voix dans un premier temps mais plutôt du corps et de l'action physique, racine et ouverture à

l'espace, rythme dans les pieds. Cela vous aidera à prendre un bon départ avec le chant. Une fois le corps en place, vous pourrez évoluer vers la recherche de la justesse et de la précision dans les paroles !

Faire un choix important

Nous avons régulièrement à poser des choix importants pour notre voie qui peuvent être angoissants et que notre voix peut nous aider à résoudre. Ainsi, au lieu de penser votre choix, observez d'abord ce que vous ressentez lorsque vous l'envisagez. Cela vous aidera à prendre une bonne décision.

- Si lorsque vous envisagez une situation – changement de profession, projet de voyage, envie ou pas de vous rendre à une invitation, le corps réagit par l'ouverture, c'est une bonne voie à suivre pour vous.
- Si au contraire vous vous sentez refermé(e), morose, « interdit(e) », comme renfermé(e) dans votre bulle et votre isolement silencieux par ce choix, votre corps ne va pas aider votre expansion ni votre évolution.

Note : Attention, certains projets peuvent vous faire peur et cependant représenter un challenge très porteur pour vous. Il s'agit donc bien d'envisager la situation dans son déroulement idéal avec tout ce qu'elle peut vous apporter de positif pour la passer au « baromètre » du corps. Oser faire entendre sa voix dans le monde, c'est oser se lancer sur sa voie.

S'entraîner à dire « non » ou ce que l'on pense vraiment

Il est très important pour suivre notre voie de savoir être nous-même tout en étant en relation avec les autres. La clé majeure pour y parvenir est la clarté : être clair sur ce que nous voulons et sur ce

que nous ne voulons pas et de savoir le dire tout aussi clairement aux autres. Rien n'est plus puissant que la vérité pour harmoniser une relation. Apprendre à dire clairement « oui » ou « non » et à le dire dans l'ouverture avec votre vraie voix peut transformer votre vie !

- Imaginez devant vous un interlocuteur à qui vous désirez dire quelque chose de délicat.
- Positionnez-vous dans votre verticale sur votre racine.
- Ouvrez votre perception de l'espace au-delà des murs.
- Entraînez-vous à dire ce que vous voulez à voix haute.
- Si vous vous sentez rattrapé(e) par les émotions, ne pensez qu'à deux choses : les pieds et l'espace !
- Appuyez-vous sur la terre pour renforcer vos appuis.
- Si vous avez du mal à dire « non », vous pouvez juste pratiquer cet exercice en disant « non » le plus haut et le plus fort possible. Si vous autorisez le corps à prononcer les mots que vous vous interdisez habituellement, il saura le faire en situation réelle.
- Cette répétition est valable pour une conférence, un cours, une présentation commerciale, etc., tout ce qui vous met en jeu devant un ou plusieurs interlocuteurs.

Note : Pas question ici de s'entraîner à être plus fort(e) que quiconque ou à le dominer mais bien à devenir plus fort(e) que vos inhibitions. Savoir dire calmement et de manière simple à une personne ce que vous pensez, ce que vous ressentez, ce dont vous avez besoin, c'est être à même d'exister pleinement sans blesser autrui. Souciez-vous plus de l'ouverture et du calme que des mots en eux-mêmes. Une personne est avant tout sensible à votre énergie avant que d'entendre les mots.

FAQ

« Je n'arrive pas à respirer et je manque toujours de souffle. Cela me gêne pour travailler la voix : que faire ? »

Pensez à relâcher vos épaules et le haut de votre corps. Quand vous inspirez, détendez le ventre et ressentez l'air emplir tout votre abdomen. Le souffle coupé est bloqué dans la poitrine, la respiration par le ventre vous redonne de l'amplitude. En situation debout, imaginez même que l'air descend jusqu'à la racine et emplit tout votre corps.

« Je n'aime pas ma voix et je ne supporte pas de m'entendre parler. Comment me sentir mieux ? »

Enregistrez-vous alors que vous racontez une histoire, lisez un texte ou chantez une chanson que vous adorez. Mettez en application les exercices d'ouverture : posez-vous, détendez-vous et pensez avant tout à la racine et à l'espace. Habituez-vous à écouter votre voix comme si c'était celle d'une autre personne : êtes-vous toujours aussi en réaction contre elle ?

Si vous n'aimez pas votre voix, c'est sans doute qu'elle vous renvoie dans son timbre des blocages et conditionnements que vous rejetez. Avant tout acceptez-vous tel(le) que vous êtes et commencez à pratiquer pour opérer les changements que vous désirez. Souvenez-vous que seul l'amour est transformateur. La haine, la non-appréciation de vous renforce ce que vous ne voulez pas ! Lâchez prise avec les jugements de la tête sur qui vous êtes, et passez à la pratique du corps pour retrouver l'unité avec vous-même.

« On me reproche de toujours parler trop fort : soit je me tais, soit j'en fais trop ! »

Tout d'abord, dites-vous qu'il s'agit d'un jugement extérieur : si vous vous sentez bien, il se peut que vous ayez une énergie supérieure à votre entourage et que cela dérange. Vérifiez si tous les environnements réagissent ainsi ou si vous n'auriez pas intérêt à créer des situations dans lesquelles vous pouvez donner libre cours à votre enthousiasme sans être immédiatement critiqué (match sportif, fête, etc.).

Peut-être aussi êtes-vous dans votre bulle et parlez-vous sans entendre en même temps : rappelez-vous de la loi « émettre et recevoir » et entraînez-vous à percevoir un son en même temps que vous en émettez un. Le chant en chorale et en polyphonie est parfait pour cela.

Observez et donnez de l'attention à votre interlocuteur en même temps que vous parlez et ouvrez votre espace ! Votre énergie sera envoyée dans un espace ouvert et non pas sur une seule personne qui vous écoute : ce sera plus supportable pour elle. Écouter et parler en même temps permet d'être dans une relation juste et qui laisse toujours la place à l'autre.

Conclusion

Si je devais conclure ce livre en un seul mot, ce serait celui-ci : pratiquez ! Écrire un livre pour parler du corps ne peut être en effet qu'un préambule. À ce stade final de mon exposé, vous pouvez en saisir le paradoxe. Le livre s'adresse à votre tête pour y inscrire de nouvelles manières de voir. Il aspire à vous aider à comprendre et à prendre conscience des enjeux fondamentaux de votre relation à votre corps et pourquoi remettre votre corps au centre de votre existence peut la transformer entièrement. Mais il ne peut en aucun cas suffire à opérer les vrais changements pour vous sentir mieux ! Cet ouvrage est certes empli du souffle de la pratique, de vingt ans d'expérience, de centaines de milliers d'heures de training, de l'énergie des professeurs et de celle de mes élèves, mais il reste concrètement uniquement un livre : un message qui parle à votre esprit. Reste à entreprendre les actions que ce message vous inspire. Qu'avez-vous ressenti en essayant les exercices ? Qu'avez-vous eu envie de faire alors ?

De même que le rôle écrit sur le texte de théâtre ou les notes sur la partition de musique ne remplacent pas l'acteur ou le musicien, avoir lu ces pages ne remplacera pas dans votre vie votre implication avec votre corps dans l'action physique pure. Passer à l'action de

manière concrète pour opérer les changements que nous reconnaissons par ailleurs comme nécessaires est l'une des choses les plus dures sans doute à réaliser pour nous, êtres humains. Pourquoi ? Parce que nous sommes avant tout des êtres d'habitudes et que nous nous structurons sur elles, un peu comme les arbres poussent en se tordant pour s'adapter à un environnement.

Changer nos habitudes demande une forme de discipline et de régularité. Nous avons la plupart du temps délégué le fait de diriger nos vies à des instances extérieures. Pratiquer les exercices du corps nous demande de nous approprier de nouveau le sens de l'ordre pour nous : c'est à nous d'organiser notre temps et notre vie en fonction de nos priorités pour suivre notre voie. Une nouvelle priorité peut ainsi être de retrouver l'unité avec votre corps, de l'habiter au quotidien, de vous en servir de manière juste et de l'écouter pour vous aider dans votre vie. Les exercices de base que je vous ai proposés sont à faire régulièrement, au moins une fois par semaine, pour en retirer les bénéfices. D'autres sont là pour vous permettre d'expérimenter et d'ouvrir des portes là où vous pensiez qu'il n'y en avait plus.

J'ai constaté et je constate encore aujourd'hui les bénéfices du training dans mon existence. Élever trois enfants en menant une entreprise, avoir une vie passionnante et active, soutenir des centaines de clients pour leur propre évolution demande une grande énergie. Parce que j'ai appris à régénérer mon énergie vitale, à la mettre au bon endroit, à écouter mon intuition et à passer à l'action de manière massive dans ma vie, je peux vivre « à fond » cette aventure dans l'harmonie et la joie.

CONCLUSION

Lorsque l'élan est retrouvé, la vie s'ouvre sur des possibles que nous ne pouvons imaginer quand nous restons à un niveau moindre d'énergie et de conscience. Vous pouvez à partir de cette ouverture de votre espace avoir envie de pratiquer de nouveaux sports ou de vous lancer dans de nouvelles activités, de partir en voyage là où vous n'auriez pas osé, de concrétiser des projets qui vous appellent ou d'avoir le courage d'entreprendre une reconversion professionnelle qui vous fait envie depuis longtemps. Vous verrez vos relations changer, votre santé s'améliorer et, surtout, vous vous sentirez beaucoup plus en phase avec vous-même, serein(e) et heureu(se) d'être qui vous êtes, vraiment.

Je ne désirais qu'une seule chose avec cet ouvrage : vous aider à retrouver cet élan fabuleux de la vie qui passe par notre corps. Que ce souffle vous soutienne pour avancer et vous réaliser, et que la joie de vivre qui en découle ne vous quitte plus ! Ma conclusion n'est ainsi finalement qu'une introduction à ce qui peut être une nouvelle vie pour vous car, dans le corps, l'action est continue et le mouvement incessant...

Bonne pratique !

En cas de difficulté pour visionner les vidéos
veuillez écrire à l'adresse suivante :
numerique@eyrolles.com.

Également dans la collection « Comprendre et agir » :

Juliette Allais,

- *Décrypter ses rêves*
- *Guérir de sa famille*
- *Au cœur des secrets de famille*
- *Amour et sens de nos rencontres*

Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*

Bénédicte Ann, *Arrêtez de vous saboter. Vous êtes exceptionnel*

Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson,
Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie

Lisbeth von Benedek,

- *La Crise du milieu de vie*
- *Frères et sœurs pour la vie*

Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*

Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*

Gérard Bonnet, *La Tyrannie du paraître*

Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*

Sophie Cadalen, *Aimer sans mode d'emploi*

Christophe Carré, *La Manipulation au quotidien*

Marie-Joseph Chalvin, *L'Estime de soi*

Cécile Chavel, *Le Pouvoir d'être soi*

Patrick Collignon, *Heureux si je veux*

Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*

Michèle Declerck, *Le Malade malgré lui*

Flore Delapalme, *Le Sentiment de vide intérieur*

Ann Demarais, Valérie White, *C'est la première impression qui compte*

Marie-Estelle Dupont, *Découvrez vos superpouvoirs chez le psy*

Brigitte Allain Dupré, *Guérir de sa mère*

Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles...*

Jean-Michel Fourcade, *Les Personnalités limites*

Micki Fine, *Aime-moi comme je suis*

Laurie Hawkes,

– *La Peur de l'Autre*

– *La Force des introvertis*

Steven C. Hayes, Spencer Smith, *Penser moins pour être heureux*

Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*

Mary C. Lamia, Marilyn J. Krieger, *Le Syndrome du sauveur*

Lubomir Lamy,

– *L'amour ne doit rien au hasard*

– *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...*

Virginie Megglé,

– *Les Séparations douloureuses*

– *Face à l'anorexie*

– *Entre mère et fils*

Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*

Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*

Patrick-Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*

Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*

Thierry Rousseau, *Communiquer avec un proche Alzheimer*

Alain Samson,

– *La chance tu provoqueras*

– *Développer sa résilience*

Steven Stosny Ph. D., *Les Blessées de l'amour*

**Dans la collection « Les chemins de l'inconscient »,
dirigée par Saverio Tomasella :**

Véronique Berger, *Les Dépendances affectives*

Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*

Barbara Ann Hubert, Saverio Tomasella, *L'Emprise affective*

Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*

Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*
Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*

Saverio Tomasella,

- *Oser s'aimer*
- *Le Sentiment d'abandon*
- *Les Amours impossibles*
- *Hypersensibles*
- *Renaître après un traumatisme*
- *Les relations fusionnelles*

**Dans la collection « Communication consciente »,
dirigée par Christophe Carré :**

Christophe Carré,

- *Obtenir sans punir*
- *L'Automanipulation*
- *Manuel de manipulation à l'usage des gentils*
- *Agir pour ne plus subir*
- *Bienveillant avec soi-même*

Fabien Éon, *J'ai décidé de faire confiance*

Florent Fusier, *L'Art de maîtriser sa vie*

Hervé Magnin, *Face aux gens de mauvaise foi*

Emmanuel Portanéry, Nathalie Dedebant, Jean-Louis Muller,
Catherine Tournier, *Transformez votre colère en énergie positive !*

Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

Dans la collection « Histoires de divan » :

Karine Danan, *Je ne sais pas dire non*

Laurie Hawkes, *Une danse borderline*

Dans la collection « Les chemins spirituels » :

Alain Héril, *Le Sourire intérieur*

Lorne Ladner, *Pratique du bouddhisme tibétain*