UN ESPACE POUR SOI

Plus près de notre corps

Nous nous retrouvons souvent « perdu.e.s » dans nos pensées, pris.e.s dans l'abstraction, la réaction et les interprétations. Comme Mr Duffy, le personnage de James Joyce, qui « vivait un peu à distance de son corps », nous sommes souvent complètement immergé.e.s dans les idées plutôt que présent.e.s dans l'immédiateté de la vie. Être dans notre corps consciemment est la condition première pour revenir au présent et en faire l'expérience. C'est le moyen non seulement de ressentir ce qui se passe chez nous ici et maintenant, mais aussi de pouvoir explorer notre relation à ce qui se passe, afin de lâcher le drame et la tension que notre mental a l'habitude de créer.

« Ne laisse jamais ton mental quitter ton corps » *

Pendant que vous lisez ces quelques lignes posez-vous la question: « où est mon attention maintenant? ».

Vous pouvez avoir l'impression que l'attention est « hors » de vous, sur cette page que vous êtes en train de parcourir. Nous avons souvent l'idée que pour nous connecter à quelque chose d'externe à notre corps, nous devons « sortir », déplacer notre attention vers « l'extérieur ».

Arrêtez-vous un instant. Revenez « en vous », dans la présence corporelle.

Ressentez vos pieds, vos jambes, vos bras, le contact avec votre assise (ou avec votre lit/canapé si vous êtes couché.e.s). Le poids de votre corps, des parties de votre corps. Ressentez ce qui se passe dans votre ventre. Et votre visage? Est-il tendu ou relâché?

Restez où vous êtes et rentrez dans l'expérience directe et « viscérale ».

Et puis continuez à lire.

Et vous observerez que d' «ici», de «chez vous», de votre expérience corporelle, vous pouvez toujours voir ce qui se passe autour. Peut-être que vous vous apercevrez que votre attention fait des aller-retours très rapides entre votre corps et ces lignes à lire, cela est tout à fait normal.

Prenez conscience que vous pouvez toujours lire ces lignes et les comprendre.

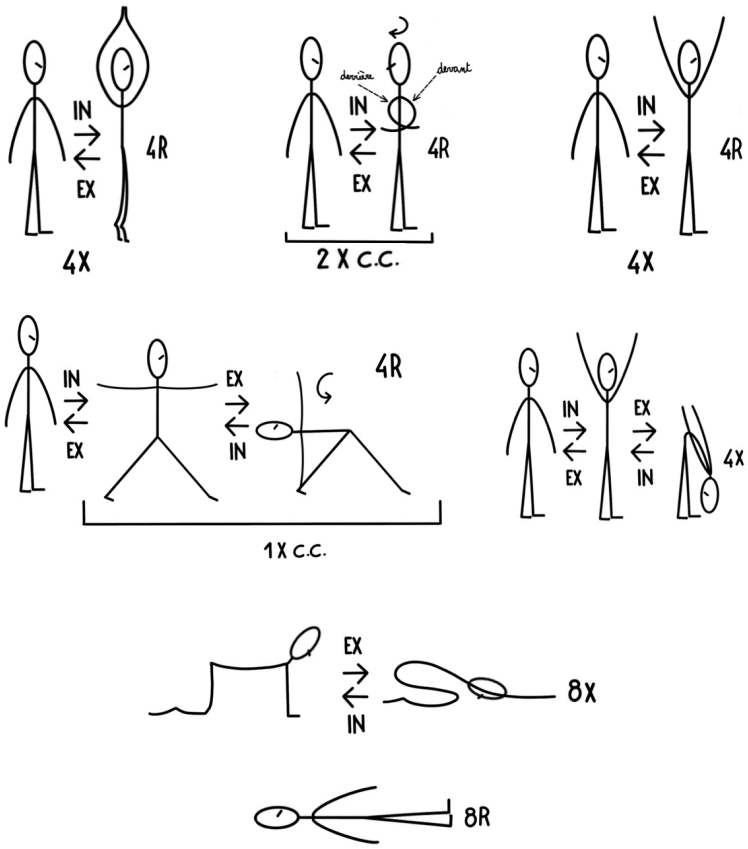
Vous pouvez toujours faire rentrer « chez vous » ce qui vous entoure, plutôt que « sortir » pour aller à sa rencontre en risquant de laisser votre mental quitter votre corps.

* citation de Ajahn Mun, maître de méditation thaïlandais

Un peu de yoga pour se centrer sur le corps

La séance de yoga ci-dessous a comme objectif de porter notre attention sur le corps et les sensations corporelles. Elle explore les postures en statique. Chaque mouvement est accompagné par la respiration qui en yoga se fait par le nez. La respiration nous aide au maintien des postures en statique et le nombre de cycles respiratoires pendant lesquels la posture doit être maintenue est indiqué à côté avec un R. Cette séance peut être réalisée le matin ou dans l'après-midi. La séance se termine par 8 respirations réalisées en position couchée afin de relâcher le corps et ressentir les effets de la séance.

IN = inspiration, EX = expiration, R = cycle respiratoire complet (IN + EX)



Valeria Busoni, DMV, coach et enseignante de yoga et mindfulness