



Comment la vie coule en nous



Comment la vie se manifeste ?

Par le **mouvement** (visible ou invisible) ou par l'énergie qui permet le mouvement (ou qui l'empêche). Cette force qu'est la vie (que certains nomment Dieu ou Amour...) n'a aucun état d'âme ! Tous les sentiments, toutes les émotions, toutes les pensées sont de notre ressort, nos « constructions ». La vie ne fait que couler avec force.

Que sont les mouvements humains ?

Comment la vie se manifeste en nous ou par nous ?

- Il est **des mouvements visibles**, plus tournés vers l'extérieur qui contribuent ainsi à notre relation aux autres, à l'environnement créé ou naturel : Ils dépendent du système nerveux volontaire (cerveau, moelle épinière, nerfs).
- Il existe **des mouvements invisibles** involontaires (circulations, digestion, etc..) qui dépendent davantage d'un système nerveux involontaire qui est aussi, en partie, responsable des réponses rapides aux stress divers.

Des liens existent entre les différents systèmes comme entre les différents mouvements visibles et invisibles qui dépendent les uns des autres. Il s'agit de la « globalité », l'holisme qui permet de comprendre la réalité de l'humain qui ne peut vivre qu'en dépendance.

Les deux types de mouvements visibles et invisibles s'équilibrent l'un l'autre.

La recherche de l'équilibre, l'homéostasie, contribue au maintien de la vie.

Le funambule sur son fil, ne peut avancer que parce qu'il s'équilibre de droite et de gauche grâce à son balancier.



Nous freinons la vie en nous :



Par des croyances, des mémoires, des émotions, des peurs, des jugements qui provoquent accidents, maladies, attermoiements, tensions, restrictions, blocages, lésions, compensations.

Autant de modes de fonctionnements qui adaptent et qui, sous l'influence de la force de vie, aident ou empêchent d'avancer.

Mémoires:

Nous sommes assez conservateurs pour garder en mémoire, « au cas où », des tas de tensions ou de mini-blocages, qui se réactiveront dans des situations similaires afin de nous avertir d'un hypothétique danger.

Plus ces mises en mémoires sont anciennes, plus elles risquent d'être profondément inscrites. Les tensions récentes et anodines semblent pouvoir s'éliminer rapidement lors des bienfaits, des plaisirs, des rires, des repos, et autres sports ou détente.

La vie qui pousse dans un sens et nous qui freinons de toutes nos peurs, provoquons des tensions qui peuvent s'avérer douloureuses et même de plus en plus douloureuses si nous n'y remédions pas. Tout ce qui nous dérange, nous gêne, nous fait mal pourrait être signe de nécessité d'y regarder.

Comment mieux faire ?



Quelques pistes :

Par des efforts de **conscience** afin de voir nos problématiques pour les **accepter**, puis par des **remises en mouvements**, pour lesquelles il est utile de s'appuyer sur l'autre. Ou simplement par une recherche à vivre pleinement **l'instant présent**, à respirer, à respecter la vie et à y trouver un réel plaisir. Ou encore en s'efforçant à la bonne circulation des énergies en soi. Ou par plusieurs de ces moyens ou par d'autres.



Comment sommes-nous organisés et comment nous fonctionnons ?

Quelques éléments intéressants :

- Chaque être humain appartient à un ensemble, l'humanité, comme chaque cellule du corps appartient au corps tout entier.
- Chaque cellule du corps est informée et informe en permanence de tout ce qui se passe dans l'ensemble.
- Nous sommes **en mouvements permanents**, même au repos, même si nous dormons, à l'intérieur il y a circulations, respirations, digestions etc.
- Nous sommes **en renouvellement permanent** (cf : Le corps quantique du Dr Deepak Chopra)

Nous pouvons nous considérer comme étant faits de **trois niveaux d'énergies**:

- Le plus subtil, ce sont les pensées, les émotions (psychologiques).
- Les énergies qui circulent dans le corps (énergétique).
- Le corps constitué d'énergie plus dense (physique).

Toute réalisation commence au niveau subtil pour se densifier enfin : selon ce principe, nous aurions d'abord des tensions d'ordre psycho-émotionnelles qui ensuite perturberaient les circulations d'énergie (méridiens par exemple) avant de se concrétiser au niveau physique (symptôme, maladie,...).

Nos mémoires sont conservées aussi au niveau corporel sous forme de tensions ou de blocages.

Nous sommes en **recherche d'équilibre** en permanence (maintien des constantes physiologiques).

Nous sommes soumis à **des forces et à des axes orthonormés**, en recherche d'équilibre entre haut et bas, droite et gauche, avant et arrière. Le corps se conforme aux pensées puis aux énergies. Il va donc dépendre de notre équilibre selon ces axes.

- Haut = ciel (subtil), bas = terre (matière).
- Avant = avenir, arrière = passé.
- Droite et gauche sont les axes des relations ici et maintenant entre deux polarités masculine et féminine.



Comment aller mieux ou aider les autres ?

Il ne s'agit pas de transformer chacun d'entre nous en médecin ou infirmières ; au contraire, laissons tous les aspects médicaux aux spécialistes. Nous nous intéressons plutôt à la **prévention** et au **bien-être**.



Nous vivons ensemble, en relation avec les autres et notre environnement.

Seul, chacun dans son histoire, il est difficile de régler tous les problèmes ; aussi nous avons besoin d'en parler, de les partager afin de les relativiser, les alléger. Mais l'acteur peut oublier sa propre histoire lorsqu'il est sur scène en s'identifiant totalement à son personnage. C'est comme si nous avions oublié qui nous sommes vraiment en étant plus que le personnage de notre roman.

De se confronter à l'autre, à la nature, ça permet de revenir à notre réalité.

Le sujet qui demande à être écouté choisit son moment et son interlocuteur et lorsqu'il est prêt, s'appuyant sur l'autre, il lâche ses tensions, son problème.

Sur ce principe, je considère l'écouter comme n'étant que le point d'appui de l'écouté. L'écouté s'appuie sur l'écouter comme sur un levier pour débloquer sa tension.

Il est donc bien utile que l'écouter soit attentif et solide.

Pourquoi prendre soin du corps ?



Le corps est notre véhicule, notre interface, notre moyen relationnel visible et sensible. Il est donc un bon moyen pour communiquer.

Le contact physique est indispensable à la vie. Ce contact permet de lâcher des tensions, de s'en remettre à l'autre, de lâcher prise.

Nous apprenons à **écouter** le corps et à communiquer avec lui en manœuvres simples qui découlent d'un apprentissage.

Nous apprenons à connaître **les mouvements invisibles** ou mouvement intérieur (MRP = **mouvement respiratoire primaire**) et à repérer s'il est ralenti ou absent. La simple présence de la main ou un appui modéré et sensé permet au sujet de lâcher une tension et se sentir plus détendu.

Il y a donc deux nécessités d'apprentissage :

Travailler sur soi afin d'être plus solide et plus disponible :

- Par prise de conscience, ressenti, visualisations, respiration, étirements, ...
- Ne pas laisser le mental et les peurs, doutes, jugements nous envahir.

Apprendre à repérer le mouvement intérieur sur l'autre afin de l'aider à lâcher ses tensions : Ressenti, remise en mouvement.

L'expérience des prises de soin prouve que chacun des deux protagonistes profite de cet échange pour se détendre ; il y a toujours double profit pour le sujet et pour l'opérateur.

##

Tous ces apprentissages sont mis au service de la vie. Ils visent en effet à nous rendre plus vivants, plus détendus, plus heureux.

Ils permettent d'envisager la communication différemment.

Ils participent d'une émancipation de l'être qui acquière ainsi plus d'autonomie et plus de liberté face à sa vie et ses mémoires handicapantes et face aux autres qu'il aura appris à mieux comprendre dans une communication élargie.

Chaque doute devra systématiquement amener à consulter un professionnel de santé.

##

