



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

Corps conscient, mouvement et immobilité : une danse harmonieuse entre faire et non-faire

Le corps humain est un espace d'exploration où se rencontrent mouvement et immobilité, deux dimensions qui, loin de s'opposer, se complètent et s'interpénètrent, telles deux faces d'une même pièce. En cultivant la conscience corporelle à travers cette alternance entre faire et non-faire, nous accédons à une expérience plus riche et profonde de notre être. Le mouvement conscient trouve son apogée dans l'immobilité qui le suit, tout comme l'immobilité permet de savourer pleinement le mouvement.

Dans cette exploration, il est essentiel de reconnaître que les sensations ne sont pas uniquement corporelles ; elles résonnent avec nos émotions profondes et s'étendent au-delà des limites physiques du corps, englobant l'espace dans lequel celui-ci évolue.

Le corps n'est pas isolé ; il est en interaction constante avec son environnement, absorbant les textures (des vêtements, du sol), les sons, les odeurs et les vibrations qui l'entourent. Cette connexion élargit notre perception et enrichit notre expérience du mouvement et de l'immobilité, d'autant plus lorsque la conscience de ces perceptions, sensations... est également consciente d'elle-même.

Mouvement et immobilité : une complémentarité essentielle

Le mouvement conscient ne se limite pas à une simple activité physique ou kinesthésique ; il porte en lui une saveur, une coloration unique. Chaque geste, chaque posture active l'énergie et la fait circuler selon une structure précise, par exemple lors d'une posture de yoga. Pourtant, cette énergie ne devient pas statique lorsque le corps entre en phase de repos. Au contraire, elle continue à circuler librement, à s'exprimer pleinement dans l'immobilité subséquente, libérée des interférences de nouveaux mouvements. Ainsi, l'immobilité n'est pas un état passif, mais un espace où le mouvement se prolonge et révèle toute sa profondeur. Ce moment de pause consciente devient alors une opportunité d'intégrer ce qui a été vécu dans le mouvement.

Cette dynamique évoque le yin et le yang : le mouvement naît de l'immobilité et s'y dissout pour déployer sa pleine saveur. Tout comme le silence après une œuvre musicale continue à prolonger la résonance de la mélodie, l'immobilité qui suit un mouvement conscient en conserve l'empreinte. Sans immobilité, le mouvement perd sa substance. L'intervalle d'immobilité entre deux mouvements est comparable à l'espace de non-pensée entre deux pensées : un moment

précieux pour habiter pleinement et consciemment son corps et ressentir sa connexion avec l'environnement.

L'alternance consciente : un chemin vers le corps conscient

L'alternance entre mouvement et immobilité conscients permet d'insuffler progressivement plus de présence dans le corps. Cette pratique nous invite à sortir des automatismes inconscients qui régissent nos gestes quotidiens pour cultiver la conscience dans chaque action. Il est certes plus facile d'expérimenter cette alternance lors de moments dédiés à des techniques spécifiques qui développent la conscience corporelle dans le mouvement – yoga, thulkhors, qi gong, danse – dans lesquelles l'attention se porte entièrement sur le corps. Ces occasions sont idéales pour apprivoiser et approfondir cette expérience. Cette alternance permet non seulement d'activer l'énergie corporelle mais aussi de la laisser s'épanouir pleinement.

Cependant, l'objectif ultime est d'intégrer cette conscience corporelle dans la vie quotidienne. Le corps conscient ne se limite pas à des moments privilégiés consacrés à une pratique ; il peut être vécu en continu, dans chaque geste ordinaire – marcher, cuisiner, écrire – en cultivant une attention ouverte à la qualité du mouvement et à l'immobilité qui lui succède. Dans ce processus, il devient évident que le corps n'agit jamais seul : il est toujours en dialogue avec l'espace qui l'entoure. Chaque mouvement ou moment d'immobilité est influencé par les éléments extérieurs – la luminosité, le souffle du vent, la texture du sol sous nos pieds ou même les sons qui résonnent autour de nous – enrichissant ainsi notre expérience sensorielle globale.

La conscience du corps repose sur une double attention : celle du mouvement dans l'immobilité et celle de l'immobilité dans le mouvement. Lorsque nous bougeons en pleine conscience, chaque geste devient porteur de sens, non seulement pour notre monde intérieur, mais aussi dans sa relation avec l'extérieur. Lorsque nous nous arrêtons ensuite dans une immobilité consciente, nous découvrons un espace où savourer pleinement ce qui vient d'être vécu tout en ressentant notre place au sein de notre environnement immédiat.

Une invitation à vivre pleinement son corps dans l'espace

Le chemin vers un corps conscient est celui de l'harmonie entre faire et non-faire, entre mouvement et immobilité, mais également de la connexion entre soi-même et l'espace environnant. Ces dimensions ne sont pas opposées mais complémentaires ; elles s'enrichissent mutuellement pour offrir une expérience corporelle plus profonde et intégrée.

En cultivant cette alternance avec attention – que ce soit lors de pratiques spécifiques ou dans les gestes du quotidien –, nous apprenons à habiter pleinement notre corps tout en restant connectés à l'environnement. Nous développons ainsi la présence de la conscience à elle-même.

Prenez un instant pour explorer cette danse subtile entre activité et repos : ressentez la saveur du mouvement dans votre immobilité actuelle ou découvrez l'immobilité qui sous-tend vos gestes les plus simples. Vous pourriez découvrir que votre corps a déjà beaucoup à vous enseigner sur cette harmonie essentielle

entre faire et non-faire – une invitation constante à vivre ici et maintenant, pleinement conscient de votre corps, de votre environnement et pleinement conscient d’être conscient.

Félix

Félix pratique la méditation depuis 2005.

