



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

Corps vivant, corps conscient : la porte du corps

Tout ce que nous vivons, pensons, ressentons, se manifeste dans le corps. Il est le réceptacle de nos sensations, de nos émotions, de nos réactions. C'est un corps qui ressent par ses fonctions sensibles : c'est par lui que l'on éprouve, dans une expérience où notre attention est sollicitée par les ressentis internes (pensées, émotions, sensations corporelles) et que l'on perçoit le monde à travers nos sens (environnement, relations).

Avons-nous une perception consciente de notre corps sensible, du ressenti des sensations corporelles ?

Percevons-nous que notre mode de vie, nos schémas de pensées, nos comportements, nos états émotionnels, en somme notre façon d'être au monde est source de stress, d'agitation, de déséquilibre qui impactent notre santé et notre bien-être tant physique que mental ?

Comment relâcher les tensions physiques, calmer l'agitation mentale, favoriser le ressenti direct du corps dans sa globalité ?

Comment habiter pleinement un corps vivant-conscient, et sortir du vécu de séparation entre le corps et l'esprit ?

Les pratiques internes du Qi Gong, du Tai Qi, du Yoga ou du Lu Jong utilisent des exercices physiques pour relâcher les tensions du corps et ainsi mieux sentir et diriger l'énergie ; ces exercices combinent la mobilisation du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit, pour habiter en conscience l'espace interne du corps tout autant que l'espace qui l'entoure.

Pour que l'expérience soit intégrative et unifiante, il est nécessaire d'être dans la présence à l'instant, tout en maintenant le contact avec les sensations, les postures, les activités... sans jugement, abandonnant les automatismes des perceptions duelles.

Il s'agit d'un approfondissement de la concentration attentive dans le corps, non pour atteindre un objectif, mais pour éprouver en profondeur, apprenant ainsi de l'expérience avec un esprit ouvert. On est alors UN avec la sensation, uni à ce qui est ; il n'y a pas de séparation.

Si les exercices physiques (pratiques en mouvement, postures dynamiques ou postures immobiles) s'avèrent être un moyen pour stimuler la conscience du corps, pour entrer dans le ressenti sensoriel,

d'autres méthodes sont utilisées pour l'intégration des perceptions dans l'être conscient de l'unité du corps-esprit.

L'une de ces méthodes est l'exploration systématique, en conscience, de l'ensemble du corps allongé sur le sol, observant les sensations, les zones de tension et d'inconfort, dans une écoute et une acceptation sans jugement. Cette pratique favorise la relaxation, une connexion en profondeur avec le corps, un apaisement de l'esprit, un ancrage dans le moment présent.

Dans la pratique méditative, sans perdre l'état de détente et d'intériorité, le corps totalement immobile, le pratiquant s'installe dans la posture assise, les yeux ouverts, le regard vacant, pour une intégration sans saisie des perceptions sensorielles, émotionnelles et cognitives.

L'état d'esprit, aussi bien dans les exercices physiques que dans la méditation, est celui de la gratuité, de la non-attente.

Dans l'attention silencieuse au corps, il perd ses limites et devient espace de conscience.

Héliann Marceline

