



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

Une exploration du corps conscient

L'exercice du voyage sensitif à l'intérieur du corps de Luis Ansa

Luis Ansa, peintre et écrivain argentin, est connu pour son parcours spirituel et ses enseignements inspirés du chamanisme et d'autres traditions spirituelles, notamment le soufisme, le zen et l'hermétisme chrétien. Il développe *La voie du sentir*, une pratique qui invite à une perception directe du corps et de la réalité par le ressenti. Bien plus qu'un simple exercice de relaxation, il propose un véritable voyage à l'intérieur du corps pour renouer avec une intelligence sensorielle oubliée.

L'art du sentir

Dans son enseignement, Luis Ansa présente le corps comme un temple de perception et de connaissance. L'objectif de cette exploration sensitive n'est pas d'observer les sensations avec le mental ni de les ressentir mécaniquement mais de les **vivre en étant pleinement présent**. Ce processus affine notre sensibilité et relâche les tensions tout en favorisant l'ancrage dans l'instant.

Le voyage sensitif : un exercice de découverte

L'exercice consiste à porter progressivement l'attention sur chaque partie du corps, en commençant par les pieds et en remontant jusqu'à la tête. L'air inspiré est visualisé comme transportant lumière et énergie, activant ainsi les cellules et favorisant une expansion des sensations corporelles. L'air et la lumière imprégnant chaque cellule font vibrer tout le corps qui capte la globalité des impressions internes et externes.

Accueillir les sensations sans tenter de les modifier ouvre la voie à une conscience élargie, dans laquelle **une intelligence sensorielle se réveille**.

Cette investigation invite à plonger au cœur des sensations pour y retrouver un état naturel, celui qui a toujours été là depuis notre naissance.

Le voyage sensoriel qui transforme le corps en un espace de connaissance inclut :

- la prise de conscience de chaque partie du corps, en diffusant l'air inspiré vers les cellules ;
- une respiration consciente qui oxygène et illumine le corps de photons

lumineux ;

- l'éveil progressif des sensations à travers la peau, les muscles, les os et l'ensemble des organes ;
- une attention partagée entre le ressenti corporel et l'environnement extérieur.

L'attention éveillée

Luis Ansa insiste sur l'importance d'être attentif sans tension, dans une réceptivité totale. Il ne s'agit pas d'analyser ou de commenter les sensations, mais de les accueillir telles qu'elles sont. Cette posture permet d'entrer dans un état de présence où **l'esprit cesse de fragmenter la réalité**.

Luis Ansa décrit « l'attention éveillée » comme un équilibre entre deux focalisations. D'une part, une moitié de l'attention se porte sur chaque partie du corps éveillant ainsi la sensation et servant d'ancrage pour maintenir la présence à soi. D'autre part, l'autre moitié demeure ouverte à ce qui se passe autour de soi. Les deux dimensions coexistent dans un même espace de conscience.

Le corps devient alors un réceptacle de perception et de savoir. Il ne s'agit plus seulement de voir avec les yeux ou d'écouter avec les oreilles, mais d'utiliser l'ensemble du corps comme un organe de perception globale.

Tel un voyage, cette exploration intérieure induit une expérience profonde du corps qui, n'étant plus vécu comme un simple support physique, devient un vecteur d'attention et de présence, **celui d'un corps devenu pleinement conscient**.

Les bienfaits du voyage sensitif :

- une meilleure écoute des sensations corporelles,
- une profonde détente et un apaisement du mental,
- une remise en circulation de l'énergie vitale,
- une dissolution progressive de la perception de séparation entre l'intérieur et l'extérieur.

Le corps conscient : une porte vers la présence

Dans la vie quotidienne, nous sommes souvent déconnectés de notre corps, absorbés par nos préoccupations. En développant le corps conscient, nous nous libérons de nos conditionnements mentaux et des tensions accumulées tout en instaurant **une relation plus unifiée avec le monde**.

Ainsi, en toute circonstance, si nous perdons la perception globale de notre corps, il est essentiel de rester ancré en se rappelant, par la sensation, une partie consciente de celui-ci – que ce soit la main, le pied ou toute autre zone. Cet exercice nous permet de demeurer présents, quelles que soient les situations ou distractions extérieures.

Personne ne peut nous apprendre à percevoir les sensations du corps et donc, personne ne peut corriger ce que nous sentons. Les pratiques et les exercices proposés par Luis Ansa sont un support à partir duquel nous vivons une expérience unique. L'objectif est d'habiter pleinement son corps en conscience, dans un espace non duel où la séparation entre l'esprit et le corps s'efface : **corps unifié – corps éveillé – corps conscient.**

Danièle Kerdommarec, thérapeute psyphocorporelle, pratique la méditation depuis 2005.

Source :

Ansa, Luis, *La voie du sentir*, Enseignements réunis par Robert Eymeri, Les éditions du Relié, 2015, p.177.

