



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

## **Vivre le corps conscient : un chemin vers l'harmonie et la créativité**

**Se reconnecter profondément à notre corps** permet d'apprendre peu à peu à ressentir pleinement nos sensations et émotions. Avec cette écoute fine des signaux internes, nous développons une perception plus claire de la réalité. Ce qui est *est*, différent de ce que nous imaginons, de ce que nous projetons, de ce que nous croyons. Alors s'offrent à nous de nouvelles possibilités de réponses, voire de non-réponses. Nous nous éloignons des réactions émotionnelles et des comportements automatisés, nous décrépons l'espace mental et libérons la créativité.

### **Libérer le stress et les tensions corporelles**

Le stress chronique surstimule le corps par le biais du système nerveux sympathique, maintenant les muscles dans un état de contraction permanente. A force de répétition, ce stress, lié à nos schémas de pensées et émotions négatives habituelles, reste imprimé dans notre corps sous forme de tensions, douleurs et postures figées. La déconnexion du corps, dans nos sociétés où le mental est surinvesti, empêche de libérer ces tensions accumulées. En explorant le corps conscient, nous apprenons à identifier et relâcher le stress et les contractions avant qu'ils ne s'installent. Nous développons une capacité à nous relaxer plus profondément et nous commençons à nous libérer de ces empreintes.

Avec une pratique régulière, par la détente corporelle, nous libérons certains nœuds émotionnels ; en agissant sur l'ouverture de la posture et sur la respiration, nous modifions l'état mental ; en habitant pleinement l'espace corporel, élargissant ainsi notre mode de perception souvent étrié, nous favorisons une plus grande souplesse mentale. Des peurs sont traversées et des blocages inconscients reconnus, et nous pouvons nous libérer de réflexes émotionnels. Les relations avec les autres se fluidifient

et nos schémas habituels limitants évoluent vers une dynamique moins conflictuelle.

### **Calmer le mental et lâcher le contrôle**

Dans le déroulé habituel de notre vie quotidienne, le mental est souvent en agitation constante. Nous n'existons d'ailleurs plus qu'à travers notre relation à notre contenu mental, dont nous ne savons pas nous distancer. L'attention vigilante au corps, à la respiration, aux sensations, calme ces pensées incessantes. Le mental s'apaise, nous accédons à un espace de silence intérieur. Ce silence, loin d'être un vide angoissant, est une source de clarté, de ressourcement et de créativité.

La peur du futur, incrustée en nous, guide nombre de nos actions et la pression de la performance nous pousse vers des choix qui ne sont pas véritablement les nôtres. Angoisse et perfectionnisme nous conduisent ainsi à vouloir tout contrôler. Le corps conscient nous apprend à écouter ce qui est, sans jugements ni attentes, sans commentaires ou préjugés. Vivre le corps conscient conduit à accepter le flux naturel des choses et faire confiance à ce qui survient. Cela réduit la tension mentale et le perfectionnisme, encourage l'acceptation et favorise la spontanéité et le lâcher-prise.

### **S'aligner avec son être profond**

Notre corps envoie en permanence des messages subtils que nous avons appris à ignorer. En rétablissant le dialogue entre le corps et l'esprit, nous améliorons la prévention des tensions et accédons à une écoute plus intuitive. Cette conscience accrue nous permet de devenir pleinement acteur de notre bien-être, en comprenant que l'équilibre vient de l'intérieur. Nous cessons de rejeter la faute sur les autres ou l'environnement extérieur, et devenons pleinement capables de nous responsabiliser face à nos choix de vie et notre bien-être.

L'acceptation ne signifie pas la résignation, mais plutôt la reconnaissance de ce qui est, sans lutte ni rejet. En accueillant nos ressentis (sensations et émotions) tels qu'ils sont, nous cessons de nous épuiser à vouloir changer ce qui échappe à notre contrôle. Nous nous ajustons avec plus d'harmonie au flux de la vie. Nous acceptons ce que nous sommes et ce qui surgit avec amour et gratitude.

À mesure que nous actualisons le corps conscient, nous affinons nos ressentis. Alliée à l'ouverture et l'accueil, cette subtilité des perceptions réveille une intelligence intuitive qui nous guide avec plus de justesse. En

intégrant cette approche, nous réinvestissons pleinement notre corps comme un espace vivant et intelligent, ouvrant la voie à une vie plus harmonieuse et créative.

*Audrey ELOUARD, ostéopathe depuis 2010, pratique la méditation depuis 2015.*

