

7. Etre à l'écoute de son corps

Il est bon de rester attentif à notre corps, dans une attitude de bienveillance, en expérimentant sa sensation toute simple, dans une sorte de sourire intérieur, doux et bienveillant. C'est ainsi que nous apprendrons peu à peu à le sentir, à l'observer et à le connaître de mieux en mieux.

Plus particulièrement, nous apprenons à repérer les signes, les indications que nous donne notre corps, comme ses tensions ou ses crispations... Notre corps nous parle, sa sensation nous communique beaucoup d'informations ; il nous parle de nous, apprenons donc à l'écouter.

Nous avons tous une histoire personnelle inscrite dans notre corps. Cette inscription corporelle est une mémoire, une empreinte, la cristallisation de situations vécues et de ressentis plus ou moins conscients, heureux ou traumatiques, plus ou moins anciens. Nous accueillons avec bienveillance toutes ces sensations liées à notre histoire, proche ou lointaine.

Nous découvrons ainsi progressivement notre corps et ses sensations. Nous n'essayons pas de modifier les sensations qui apparaissent, pas plus que nous n'essayons de fabriquer quoi que ce soit. Nous accueillons et expérimentons simplement toutes les sensations qui se présentent, en nous laissant aller en celles-ci. Si la sensation est agréable, nous l'accueillons et la laissons être telle quelle ; si la sensation est douloureuse, nous l'accueillons pareillement, en la laissant être, telle quelle.

Il est important de remarquer que la lutte contre une sensation désagréable ou une douleur ne la fait pas disparaître. Bien au contraire, le fait de se raidir contre une douleur ou de lutter contre celle-ci a tendance à l'amplifier. Aussi nous ne rejetons ni ne refoulons aucune sensation. Si une douleur se manifeste, nous la laissons être. Nous nous laissons même aller en elle, lâchant les crispations, tout en continuant à respirer naturellement.

Nous nous détendons dans la texture de la sensation quelle qu'elle soit et nous laissons son énergie rayonner et se diffuser. En accueillant et en vivant ainsi la sensation dans la détente, la qualité douloureuse ou désagréable de la sensation, s'il en est une, a naturellement tendance à se décharger et à se dissoudre.

Nous apprenons ainsi à observer et à « vivre », notre corps et toutes nos sensations, complètement. Ces sensations constituent un tableau de bord corporel et émotionnel, développe une forme d'intelligence corporelle qui nous informe sur notre état intérieur.