

## CHAPITRE 3

# Le corps en action

Mettre son corps en action va signifier ici explorer nos propres capacités corporelles et approfondir notre relation avec nous-même. Il ne s'agit pas d'un moyen de se mettre à l'épreuve et de se discipliner. Lorsque l'on acquiert une plus grande conscience de son corps, l'esprit s'apaise et les sens s'éveillent.

Selon Alexander Lowen, fondateur de l'« analyse bioénergétique » (forme de psychothérapie combinant travail corporel et verbal) : « Le sentiment de l'identité vient du sentiment de contact avec le corps. Pour savoir qui il est, un individu doit être conscient de ce qu'il ressent. Il doit connaître l'expression de son visage, la manière dont il se tient, dont il se meut. Sans cette conscience des sensations et de l'attitude corporelle, l'individu se divise en deux, un esprit désincarné et un corps désenchanté. »

# 1

## Le nettoyage du miroir magique

10 minutes

### Bienfaits

Cet exercice aide à se libérer des tensions par des mouvements de contraction et de relâchement ainsi que par des secousses. Il amène à prendre conscience des différents muscles sollicités et des tensions induites par un effort, puis à bénéficier de la détente. Occupez tout l'espace disponible dans la pièce afin de ne pas être gênés dans vos mouvements.

### COMMENT FAIRE ?

Imaginez que vous vous rendez dans une maison pleine d'objets anciens. Certains, vous a-t-on dit, ont des pouvoirs très bénéfiques pour la santé. Il y a notamment un énorme miroir magique, qui, s'il est exposé à la lumière, dépoussiéré et astiqué, vous procure une grande détente. Après avoir exploré les différentes pièces, vous trouvez le miroir tout poussiéreux au grenier ! Il va donc falloir le porter pour le placer près d'une source de lumière.

① En position debout, les genoux légèrement fléchis et les pieds bien ancrés au sol. Prenez trois respirations profondes et lentes et concentrez-vous sur un point appelé *hara* par les Japonais, qui se situe environ de la largeur d'une main sous le nombril. C'est ce point qui va vous aider à porter.



② Vous allez vous saisir du miroir : fléchissez les genoux au maximum et, en vous penchant, tendez les bras vers l'objet que vous allez saisir pour le soulever. Sentez tout le poids de ce miroir extrêmement lourd. Vous devez maintenant le transporter près d'une fenêtre et donc faire quelque pas



tout en portant cette si lourde charge. Sentez les tensions induites par l'effort au niveau des cuisses, des bras, du dos et du *hara*.

③ Ouf ! Vous êtes arrivés près de la fenêtre. Il ne vous reste qu'à poser délicatement le miroir devant celle-ci.

④ Ça y est... Vous êtes tellement épuisés par cet effort que vous vous écroulez sur le sol et restez quelques instants allongé, les bras le long du corps, le temps que votre respiration se calme. Profitez de ce moment pour vous mettre à l'écoute des sensations dans votre corps et de la détente qui a pris la place des tensions.

