

Mouvements, Rythmes et Etats modifiés de conscience

Des ateliers pour retrouver les rythmes naturels du corps, rétablir la communication avec notre ventre et écouter enfin nos besoins vitaux.

Notre corps est fait de rythmes

Notre corps est loin d'être immobile, bien au contraire. Comme dans la nature, dans le corps tout est mouvement. Ces mouvements se font selon des rythmes propres à chaque niveau physique et énergétique. Ils sont naturels, spontanés, présents en nous depuis le tout début de notre vie et la plupart du temps il ne sont pas conscients.

Le plus souvent, parce que nous sommes pressés, que nous manquons d'écoute et surtout parce que nous n'avons pas développé de connaissance de notre corps, de ressenti de nous-mêmes depuis notre enfance, nous prenons l'habitude d'ignorer, d'étouffer ces rythmes, en donnant le contrôle au mental, à la réflexion. Ainsi peu à peu nous ne sommes plus capables de les percevoir. En ne laissant plus ces rythmes naturels orchestrer notre vie, nous ne pouvons plus nous ressentir, nous sommes coupés de nous mêmes. Le corps est en harmonie lorsqu'il suit ces rythmes et qu'il les laisse s'exprimer. Mais si nous sommes stressés, tendus ou même malades, alors ce sont tous nos rythmes internes qui peuvent se déséquilibrer et il s'en suit un effet boule de neige. L'inverse est aussi vrai : si nos rythmes sont ignorés et que nous ne tenons pas compte de leurs messages, des besoins de notre corps, ce sont tous nos systèmes vitaux qui se déséquilibrent, jusqu'à la maladie.

En revenant à l'écoute de l'intérieur du corps et en se connectant à nouveau à ces rythmes naturels nous pouvons prendre contact avec

la capacité d'auto rééquilibrage que nous avons tous en nous. En laissant le corps guider le mouvement et nous montrer ainsi ce dont il a besoin, nous lui donnons la possibilité de laisser s'exprimer notre santé, notre équilibre intérieur. Le corps sait dont il a besoin et c'est à nous de lui faire confiance pour retrouver nos propres rythmes intérieurs.

Le ventre est central pour l'écoute de ces rythmes et les échanges entre nous et notre corps physique, parce qu'il stocke et gère l'énergie vitale et sa distribution dans tout le corps. Un ventre équilibré est une base nécessaire pour une bonne harmonie physique.

Retrouver une écoute de ces rythmes va bien plus loin qu'un simple bien-être. C'est une influence profonde sur tous les domaines de notre vie qui touchent aux mécanismes vitaux, comme la nourriture, l'assimilation, la sexualité, la grossesse et la naissance (et par conséquent les problèmes de stérilité), les pulsions de vie et de mort (Eros et Thanatos) et notre vécu des émotions.

A-t-on tous besoin de retrouver ces rythmes ?

Le fait d'être toujours pressé, stressé, le manque de temps que nous avons pour simplement nous asseoir avec nous-mêmes et nous écouter a des répercussions sur notre santé et notre corps. Nous nous coupons de nous-mêmes. Par exemple bien des gens ont le ventre tendu en permanence. A une époque où la mode est au ventre plat, il n'est pas rare de confondre un ventre musclé, ferme et un ventre crispé, retenu. Chez les adultes et parfois déjà chez les enfants le ventre est malmené : on le serre, on le rentre, on le bloque, on le cache et bien souvent on ne l'aime pas ! Car combien sommes nous à pouvoir vraiment aimer

notre ventre, l'accepter comme il est ?

Il est important de revenir à une relation plus douce, plus naturelle avec notre ventre, à l'instar des petits enfants et des animaux qui le laissent respirer, prendre sa place, vivre complètement.

Nous sommes tous dans ce cas et avons chacun besoin de reconnecter avec nos rythmes intérieurs, mais encore plus si nous souffrons de tensions, qu'elles soient diffuses dans tout le corps ou plus locales. Par exemple, si l'intestin n'élimine plus, c'est que son mouvement interne est bloqué. Dans ce cas en bougeant nous donnons la possibilité à l'intestin de retrouver son mouvement et de se remettre peu à peu à mieux faire son travail.

Chez les personnes qui ont subi une opération, le corps a besoin de cicatiser mais aussi de se remettre au niveau énergétique. Les tissus doivent s'adapter à cette nouvelle structure, se détendre, s'assouplir à nouveau pour que l'énergie puisse retrouver son chemin avec fluidité. Les anesthésies peuvent également perturber l'équilibre de la distribution de l'énergie corporelle. Il peut en rester des séquelles comme des endormissements de certaines parties du corps, qui peuvent devenir comme étrangères. Il s'agit alors de retrouver le sens d'habiter notre corps, de recouvrer ses rythmes.

Après la grossesse, il est nécessaire aussi de revenir à son corps. Tous les changements physiques vécus par la femme, toutes les peurs qui ont été stimulées, réveillées, font qu'il est bien souvent dur de retrouver son corps, son ventre, de pouvoir l'habiter à nouveau, le reconnaître et même arriver à l'aimer, et ceci encore plus en cas d'accouchement difficile ou de grossesses trop rapprochées. Lorsqu'il y a eu césarienne, un travail sur le ventre et l'ancrage est également nécessaire. Il faut cicatiser la cou-

Pour en savoir plus :

*Journées
Mouvements,
Rythmes et Etat
modifié de
conscience :*
22 janvier danses
tournantes : le
lâcher-prise
12 mars le ventre
14 mai vivre
l'infini dans notre
corps

*Journée Après
une césarienne...
11 juin :
échanges, relaxa-
tions et mouve-
ments. Pour com-
prendre, exprimer,
intégrer et rééqui-
librer le corps
après une césari-
enne.*

*Sophie Mégard
56 rue Montchoisy
1207 Genève
tél. & fax
+4122 3406848
smegard@freesurf.
ch
http://www.chez.co
m/smegard*

Mouvements, rythmes et états modifiés de conscience

pure physique mais aussi apaiser la blessure émotionnelle. Les femmes qui ont subi une césarienne ont tout particulièrement besoin de revenir vers leur corps, vers leur ventre, pour se libérer ainsi des blocages avant qu'ils ne s'installent pour de bon. Grâce à ce travail la cicatrisation se fait mieux et l'équilibre psychologique est plus facile à retrouver.

Dans tous ces cas le travail des rythmes intérieurs, en laissant le corps reprendre la maîtrise de la situation, permet un apaisement, un rééquilibrage, une harmonisation.

Permettre au corps de retrouver les rythmes

Pour apprendre à nouveau à faire confiance à l'intelligence du corps et à le laisser nous guider vers nos besoins réels, nous proposons des journées de « Mouvements, Rythmes et Etats modifiés de conscience » où nous utilisons la relaxation et les mouvements libres. Les yeux fermés, nous commençons tout d'abord à écouter le corps, la direction dans laquelle il nous pousse : par exemple des ondulations très fines ou des mouvements très francs de tourner ou balancer, ou tout autre mouvement spontané – ces mouvements sont propres à chaque personne –, ensuite nous nous laissons suivre cette impulsion jusqu'à réellement laisser le corps bouger par lui-même, comme s'il nous guidait en nous prenant par la main. Nous pouvons le laisser être maître de la situation. Au départ il peut être difficile de ne pas contrôler le mouvement : nous avons tendance soit à le retenir soit à le forcer ; puis peu à peu on laisse venir des mouvements qui semblent se créer d'eux-mêmes et qui restaurent l'équilibre en nous. Nous travaillons ainsi à ressentir ces rythmes internes naturels et à les laisser s'exprimer. En laissant le corps nous guider, nous le suivons simplement et nous développons

notre confiance en sa capacité de trouver le mouvement juste, le mouvement qui ramène vers soi.

Ainsi le corps retrouve son mouvement propre et la circulation de l'énergie se recrée. Alors le ventre peut retrouver sa puissance et la distribuer harmonieusement dans le reste du corps.

Quatre équilibrages pour un corps sain

A travers ce travail nous sommes attentifs à quatre points clé que nous cherchons à harmoniser : l'ancrage, l'axe corporel, la conscience corporelle et le ventre. Ces quatre pôles sont les fondements d'une bonne relation au corps, et d'une bonne écoute de soi :

Un bon ancrage, comme les racines à un arbre, nous donne des bases solides, un fondement sur lequel le corps peut s'appuyer en toute confiance, en toute sécurité et nous permet d'être nourris par l'énergie de la terre. L'ancrage renforce notre présence de chaque instant dans notre vie quotidienne. Nous pouvons le développer par la conscience de nos pieds qui nous portent tous les jours et la conscience de notre relation au sol, à la terre.

L'axe corporel est l'axe central de notre corps. Il est le pont entre le ciel et la terre. Quand il est en équilibre, nous vivons pleinement notre verticalité d'être humain. Par le mouvement nous pouvons développer la connaissance et le ressenti de cet axe corporel qui est en lien avec la sensation de direction, d'orientation dans notre vie et avec notre capacité à être centré, équilibré.

La conscience corporelle, c'est-à-dire un bon ressenti de chaque partie de notre corps et de son ensemble, permet de revenir à l'instant présent, de vivre notre quotidien en pleine conscience. Par la relaxation, la détente, nous ressentons pleinement les différentes parties du corps : celles que l'on surin-

vestit et au contraire celles que l'on ne ressent pas.

Quant à notre ventre, il nous communique nos besoins vitaux. En distribuant l'énergie dans tout le corps, il est le chef d'orchestre de notre équilibre énergétique. Si l'énergie est bloquée dans le ventre, le corps entier n'est plus nourri : comme une voiture qui ne recevrait plus d'essence, c'est tout le corps qui se crispe, se dérègle, se dévitalise... Dans ce cas l'énergie vitale peut s'accumuler dans l'abdomen et créer là un surplus, un trop. Le ventre devient sensible, souffrant et le reste du corps, lui, manque d'énergie, de vitalité. Cet état peut créer des vécus d'épuisement, de grandes fatigues, des douleurs, et même de la tristesse et de la dépression. Les personnes qui souffrent de cela ne trouvent plus la force pour agir, pour faire ce qu'il y a à faire.

En prenant conscience de notre respiration et en la laissant entrer dans le ventre, l'habiter, nous lui donnons à nouveau vie. Nous pouvons ainsi laisser le ventre prendre sa place, le laisser nous guider dans le mouvement. En créant une bonne relation avec le ventre l'énergie est à nouveau disponible, ce qui permet de garder une bonne vitalité, et d'avoir l'énergie nécessaire pour agir et vivre de manière équilibrée.

Par l'équilibre de ces quatre aspects, les rythmes naturels guident à nouveau notre corps au quotidien. Nous pouvons retrouver notre intégrité physique, contacter notre état intérieur d'équilibre, le laisser s'installer dans notre corps et nous guider vers ce dont nous avons besoin à tout moment dans notre vie.

Sophie Mégard, psychologue

Sophie Mégard, psychologue a suivi différentes formations autour du corps, de la relaxation et du mouvement dont la thérapie cranio-sacrée, la sophrologie et la formation en transe-danse de Jabran Sebrat.

A partir de cela, et de son expérience personnelle de danse et de mouvement, elle a créé il y a 7 ans les journées à thème Mouvements, Rythmes et Etats modifiés de conscience. Elle donne aussi d'autres séminaires sur les auras, la méditation, les états modifiés de conscience guidés par la voix.