

[SLOW DIABETE - JOUR 9] Prêt à tenter une expérimentation au niveau du corps ?

Bonjour à tous, alors aujourd'hui, je vous propose une expérimentation au niveau du corps et j'espère que ça vous permettra de vous concentrer sur l'expérience de votre corps et la relation entre le sens du soi, votre sens du soi et votre sens du corps.

Alors, à cet instant-là, juste comme vous êtes sans modifier intentionnellement l'attitude ou la position de votre corps, je vous propose de concentrer votre attention sur votre expérience du corps.

D'abord, quelles sont vos premières impressions? Quelle tension ressentez-vous? À quel endroit? Comment respirez-vous? Vite, lentement, profondément? Quelle est votre position? Est-ce que vous vous tenez droit par la seule force de votre corps? Ou est-ce que vous laissez la chaise vous soutenir? Est-ce que vous êtes avachi ou droit ou rigide? En quoi cette position assise influence-t-elle votre respiration?

Jusqu'à présent, vous n'avez fait qu'amorcer le processus qui consiste à être à l'écoute de l'expérience de votre corps. Beaucoup de gens disent qu'ils ne ressentent rien lorsqu'ils se concentrent pour la première fois sur leur corps. Si c'est votre cas, ce manque de sensations est en lui-même un constat important, révélateur de votre sens du choix. Mais la plupart des gens vont ressentir quelque chose relatif à leur processus corporel. Si vous continuez suffisamment longtemps à être attentif à votre corps, les détails vont devenir plus riches et plus complet.

En restant concentré, faites des constats en silence ou à voix haute, en commençant par exemple par : A cet instant, je remarque ma respiration est tendue et superficielle ou en ce moment, je remarque une sensation de chaleur dans mon ventre.

Prenez votre temps. Servez-vous de vos constatations pour vous aider à vous concentrer sur l'expérience de votre corps dans l'instant.

Vous avez peut être remarqué que certaines sensations sont plus nettes que d'autres. Peut-être que vous avez une conscience plus aiguë de votre respiration ou de votre position, ou bien d'une tension dans le cou ou dans les jambes. On appelle ces sensations des figures. Elles se détachent sur l'arrière-plan d'ensemble que constitue votre expérience du corps. Peut-être qu'une figure commence à attirer votre attention et à prendre de l'ampleur si elle est importante pour votre soi.

Alors maintenant, essayez de remplacer le « je remarque » par « Je suis » tout à l'heure, je vous avais proposé de faire des constats. C'était par exemple : « Je remarque que ma respiration est tendue et superficielle où je remarque une tension dans mes épaules » Bien, je vous propose de remplacer le « je remarque une tension dans mes épaules » par « Je suis en train de tendre mes épaules ». Répétez ça 5 ou 6 fois.

Que se passe-t-il lorsque vous utilisez le terme je en référence à votre expérience du corps? Peut-être que vous rejetez l'appropriation qui en découle? Non, ce n'est pas moi qui tends mes épaules.

Il se trouve qu'elles sont comme ça. Si vous aussi vous avez eu envie de protester, j'ai envie de vous poser la question qui donc est en train de tendre vos épaules, si ce n'est vous tendre vos muscles, est une action que vous faites à vous même en réaction à quelque chose. Mais peut être que votre sensation de tension n'est pas assez nette pour vous permettre de ressentir que c'est vous qui la produisez. Revenons à notre expérimentation sur le corps pour voir si nous pouvons provoquer un sentiment plus complet du jeu dans votre processus corporel. Concentrer notre attention sur les deux ou trois sensations de tension les plus marquantes. Pour vous, prenez en une à la fois. Comment pourriez-vous définir la caractéristique de cette tension? Est-ce que c'est plutôt une sensation de pression, de retenue, de resserrement? Vous pouvez vous aider en exagérant consciemment la sensation de tension afin d'avoir une perception plus nette du type de tension. A partir des mots qui définissent les différents types de tension, je vous propose une expérience supplémentaire. Supposer que votre corps et votre soi, par exemple, l'une des tensions sur laquelle vous vous êtes concentrée, étaient de type pression utilisez ce mot pour faire une phrase en deux parties à propos de vous-même.

Je suis en train de me comprimer et ceci est mon existence. Ou bien je me retiens et ceci est mon existence. Répéter les phrases deux ou trois fois et sentez bien l'impact que peut avoir le fait de considérer son état corporel comme descriptif de son état existentiel. Peut-être que vous avez eu du mal à trouver quoi que ce soit de significatif à l'intérieur de votre expérience corporelle.

Vous vous êtes arrêté peut être à mi-chemin de l'expérimentation, vous n'avez rien remarqué sur votre corps ou vous n'avez ressenti que des sensations insignifiantes dans le contexte de l'expérimentation? Je vous propose de construire des phrases du type je n'aime pas trop être attentif à mon corps et ceci constitue mon existence ou je ne ressens pas grand-chose sur moi-même et ceci constitue mon existence. Mon corps est insignifiant pour moi et ceux-ci constituent mon existence. Votre résistance, malaise ou sentiment d'insignifiance sont des constats tout aussi valables sur la relation que vous entretenez avec votre soi corporel. Cette expérimentation est réussie d'un livre très important **Gestalt**, qui s'appelle Le corps retrouvé et qui a été écrit par James Québec-Nord, que je remercie pour l'emprunt que je lui fais pour vous aujourd'hui.