



par Pol Charoy  
& Imanou Risselard

## Les portes de l'émotionnel sont les portes de l'énergie

**N**ous sommes aujourd'hui heureux. Car nous nourrissions l'envie depuis longtemps d'écrire un dossier consacré aux émotions. Non pas que nous ayons fait de l'alchimie des émotions notre credo, mais il est vrai que notre expérience depuis maintenant quinze ans que nous accompagnons des personnes et des groupes dans leur cheminement, nous a montré que leur inhibition et/ou leur libération se trouvaient au cœur de leurs problématiques.

**Pour percevoir l'énergie, il existe dans toutes les cultures des approches et des exercices très simples qui permettent à tout un chacun de la sentir.** Énergie, qui nous vous le rappelons est déjà là, présente, à circuler en nous à tout instant... Et « à l'insu de notre plein gré » ! Mais guider l'énergie dans notre corps et cheminer dès lors vers des prises de consciences, des changements posturaux et des transformations de comportements qui puissent nous donner accès à d'autres possibles, alors là, permettez l'expression, c'est une toute autre paire de manches ! Car chacun d'entre nous engagé dans un processus de conscientisation de l'énergie rencontrera obligatoirement des blocages physiques, des résistances émotionnelles, et sans qu'elles soient forcément spectaculaires. Dans la majorité des cas, nous n'en avons d'ailleurs absolument pas conscience, et c'est tellement plus simple ! **Ces résistances se manifestent par des stases énergétiques corporelles, véritables enkystements de l'énergie, pouvant conduire à des sensations de mal-être, jusqu'à la déclaration de symptômes et au réveil de douleurs tant physiques que psychologiques, voire spirituelles.** Et c'est bien là tout le propos des auteurs, tous praticiens expérimentés, qui vont vous éclairer durant ce dossier.

Ces « enkystements » se repèrent physiquement à l'aspect de certaines zones corporelles devenues de véritables cuirasses physiques, et psychiquement à des comportements de type psycho-rigides (voir Gérard Guasch p. 16). Ils se repèrent aussi en observant l'état de notre vibration émotionnelle face à certaines situations qui nous dérangent (qui bougent notre ordre intérieur). Celle-ci peut augmenter jusqu'à faire naître des sentiments de fragilité et/ou d'émotion à fleur de peau. Notre coordination peut s'en trouver limitée. Pour plus de détails, je vous renvoie à l'article de Bruno Repetto (p. 22). Ces espaces de « possibles » rendus muets à nous-mêmes par des blocages énergétiques et émotionnels révèlent des zones caractéristiques où se sont engorgées des peurs et des « impossibles »... Donc des refoulements.

**Lisibles à l'œil nu, ces enkystements marquent et habillent notre corps comme un costume froissé, étriqué à certains endroits ou trop lâche et « baillant » à d'autres.** Toutes ces zones correspondent à des territoires abandonnés par, et de, nous-mêmes. Grâce au cheminement proposé par chacune des techniques énergétiques et psycho-corporelles décrites dans ce dossier — bien sûr il en existe d'autres —, ces émotions enkystées vont littéralement s'éveiller pour se révéler et se réveiller, entraînant dans leur sillon des revécus libérateurs d'énergies refoulées.

Pour progresser sur cette voie, vous verrez qu'il ne sert à rien de se réfugier dans la répétition quantitative et bio-mécanique de gestes ou de visualiser à tous crins des concepts de tuyauteries énergétiques pour ouvrir tel ou tel centre énergétique, mais qu'il est avant tout nécessaire de se rendre (comme on dépose les armes) sensible à soi et à Soi. Et ce chemin passe obligatoirement par une première étape qui est la libération émotionnelle ! La libération de notre corps émotionnel qui n'est absolument pas une abstraction métaphysique d'un certain corps désincarné, mais bel et bien un corps inscrit dans notre chair et notre corporalité.

**Cette porte de l'émotionnel est indispensable à ouvrir et à franchir pour toute personne qui se met en quête.** Car elle est la condition sine qua non pour passer à la deuxième étape de nos pratiques, c'est-à-dire imprégner notre posture et notre mouvement d'un sentiment du geste et guider notre intention. A présent, nous vous laissons découvrir ce dossier et tous les autres articles de ce numéro, avec une mention spéciale pour cet art martial, à la fois redoutable et raffiné, l'éventail (p. 44) et pour tous les propos recueillis à travers l'hexagone qui témoignent de l'engouement des Français pour le Qi Gong (p. 48). Bonne lecture et savoureuse pratique pour cette rentrée. ■

*Se rendre  
sensible à soi  
et à Soi.*