



crédit photo: D. R.

Un ressenti *Conscient*

Méditer sur nos forces

par Wim Ellul

Comment porter un regard différent sur notre corps et en prendre soin ?



PORTRAIT

Wim Ellul est formé au massage thaïlandais à la Wat Po School de Bangkok et à la TMC School of Chiang Mai, il poursuit sa recherche auprès de Mantak Chia et Andrew Fretwell, instructeur taoïste (Qi gong de l'Éveil, Chi Nei Tsang). Il enseigne à Bordeaux et à Paris, au Centre d'Arts et d'Écologie Corporelle.

ellulwim@yahoo.fr
bordeaux-tao.fr
centre-tao-paris.com

Dans ce mode de vie moderne et de plus en plus urbain, comment ouvrir la porte vers un nouveau « chez soi ? ». La première étape consisterait à reconnaître que nous ne sommes pas faits pour vivre (longtemps) dans ces rythmes artificiels et dans un environnement coupé de sa source, coupé des saisons et de la terre. La seconde étape serait de faire le constat de l'adaptation. Nous n'allons pas éradiquer les villes, ni le progrès technique. Mais nous pouvons, en revanche, définir de nouvelles priorités, revenir à ce qui peut faire sens, redonner dans nos agendas de la place aux courants vitaux de la nature.

Un corps-conscience

Notre conscience, à elle seule, a un impact énorme sur les capacités de régénération de l'organisme. Chaque cellule, chaque organe se renouvellent déjà constamment, portés par une force vitale unique. Pourquoi ne pas commencer par méditer sur nos forces ? Tout est déjà là,

dans ma capacité à ressentir, à respirer. Ainsi, méditation et lâcher-prise sont des pratiques fondamentales pour reconnaître que mon corps n'est pas tributaire de ma seule volonté (j'ordonne, il exécute). Il s'agit plus d'une rencontre, d'un échange, que d'une démarche volontariste, qui force encore le corps à aller là où nous l'avons décidé (la GPS attitude...). Je respire et je veux faire de la place à une conception plus douce et respectueuse de mon corps. De nombreux outils sont pour cela à ma disposition (Qi gong, Yoga, Gyrokinesis, Pilates, Wutao...), mais la clé, me semble-t-il, réside dans mon intention et dans mon lâcher-prise, pas dans l'outil.

Des conseils simples

Il est réconfortant de pratiquer en ressentant consciemment un lâcher-prise, un soutien, une coopération du corps, en se nourrissant des éléments à ma disposition (air, lumière...), en laissant de côté la posture mécanique et musculaire. C'est aussi une autre conception de l'effort et de la tension juste qui est en jeu. Tant que nous ne poussons pas notre corps vers un résultat hypothétique, mais que nous allons vers une coopération, un plus grand ressenti, alors ce dernier suivra peu à peu, à son rythme, avec harmonie. N'avez-vous pas senti en apprenant des pas de danse que la fois suivante était plus facile ? Il en va de même pour le ressenti conscient du corps. Une attention particulière devrait se porter sur notre colonne vertébrale. Les postures que la vie moderne exige de nous ne sont pas viables à terme. Notamment, la posture assise prolongée au bureau, dans la voiture ou allongée sur un mauvais sommier. Faites un bilan avec un chiropracteur, un étio-pathe ou un ostéopathe. De même les muscles, les fascias, les tendons et les ligaments, sont autant de trésors à choyer (fasciathérapie, Taiji). Enfin, l'alimentation joue un rôle de premier plan dans la détoxification progressive de l'organisme. Une séance avec un naturopathe, un nutritionniste ou un diététicien vous aidera là encore à poser un bilan.

Méditation, alimentation, exercice... des conseils simples au final, mais qui ne sont rien sans ce dialogue intime avec la matière. Il

La clé vers un espace vivant.

est bon de nos jours d'avoir une clé qui ouvre sur un « chez soi », un espace qui n'est pas forcément idéal, mais vivant. « On sait aller sur la Lune, dit un maître taoïste, mais on ne sait pas comment sont faits nos organes ».

C'est avec innocence que nous pouvons réaliser que notre corps n'est pas là

pour nous faire la guerre, mais pour porter des fruits en été, rassembler en automne, se reposer en hiver, créer au printemps et porter d'autres fruits en été ! La vie en somme. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.