



Voyage *trans-sensoriel*

La vie se raconte en nous

par Cécile Bercegeay & Marie Delaneau

À la rencontre de notre sensorialité, nous découvrons de nouvelles forces de vie.

Voyage... Pour beaucoup d'entre nous, voyage résonne avec pays lointains, dépassement, découverte, émerveillement, ressourcement... Une part de rêve soudain à notre portée. Et bien oui, il s'agit bien de tout cela dans le Voyage Trans-sensoriel. Et là, notre moyen de transport (« ce qui nous porte à travers »), ce qui nous permet de traverser ces lointaines contrées, c'est la combinaison de notre mouvement, de notre souffle et de son rythme. Tout simplement.

La grande traversée

Tout simplement ? Oui, une fois l'onde installée, la transe du souffle nous donne la liberté d'accéder à des états de conscience expansés et plus profonds. Nous pouvons traverser les différentes couches de notre mémoire corporelle. Et cet état de totale présence à nous-mêmes nous aide à explorer notre sensorialité qui ne se réduit pas à nos cinq sens. Car notre sensorialité plonge dans la profondeur de notre être et nous invite à recontacter les mémoires qui vivent en nous : celles de notre histoire, de nos ancêtres, de notre lignée de femmes... Nous pouvons alors nous sentir en lien avec toutes les femmes, d'aujourd'hui, d'hier et de demain. Portées par le plaisir de l'onde et des rythmes du souffle, nous pouvons explorer notre sensualité, contacter les différents états qui nous animent (minéral, végétal, animal...) et exprimer notre douce puissance. Nous pouvons ressentir notre état reptilien lové au creux de notre colonne vertébrale, redécouvrir le goût de notre première verticalité, goûter de tout notre être le cœur du sentiment humain (au-delà des genres) et nous laisser inspirer par la mémoire du devenir inscrite dans nos cellules.

Laisser s'exprimer le végétal, le minéral...

Réveiller les mémoire enfouies

Le souffle qui accompagne notre voyage est en lui-même porteur de cette mémoire vivante; il vient la raviver, la réveiller et animer toutes les qualités, toutes les forces, formes et enseignements de cette fabuleuse histoire de la vie. Nous nous sentons alors unifiés, complets, vivant dans une globalité. Nous prenons conscience, dans notre chair (et pas notre tête), combien nous sommes vastitude, transcendance, transpersonnel... Et nous réintégrons alors notre juste place dans l'univers en ressentant notre lien de chair avec toutes les autres espèces. Comme une réconciliation, notre cœur bat à l'unisson de tout ce qui nous entoure.

Comment alors ne pas être sensibles à la disparition d'espèces animales ou végétales, aux souffrances des animaux mal traités ? Comment ne pas s'extasier en contemplant un magnifique paysage ou le sourire d'un enfant ? Nous ressentons notre appartenance à toutes ces espèces. Si elles sont blessées, nous sommes blessés. Si elles s'épanouissent, nous nous épanouissons. Toute l'évolution de la vie sur terre se raconte en nous. Comme une évidence, nous intégrons que nous représentons à la fois le tout et une partie du tout.

Un rituel de célébration

Chaque règne, chaque passage et mutation est célébré dans et par le souffle. Les rythmes, intrinsèques à chaque étape de l'évolution, nous transportent au cœur d'une danse vivante et vibrante qui laisse éclore toujours plus de transformation intérieure, d'intelligence sensorielle, émotionnelle et relationnelle. Nous pouvons alors nous donner ce qui nous a manqué ou ce que nous avons fini par oublier : nous en revenons avec plus de lien, de présence, de force, de joie, de calme et d'immensité ! ■

Retrouvez la vidéo de Marie Delaneau & Cécile Bercegeay lors du 1er Festival du Féminin : www.centre-tao-paris.com

PORTRAITS



Cécile BERCEGEAY est enseignante et formatrice en Wutao, spécialiste du Wutao Sol et du Stretching dansé. Elle est

aussi accompagnatrice en Trans-analyse® et responsable com de GTao.

cecilebcom.wordpress.com



Marie DELANEAU est enseignante et formatrice en Wutao, spécialiste de l'éventail. Elle est également accompagnatrice en Trans-analyse®, directrice des activités du Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle.

marie@generation-tao.com
www.generation-tao.com
www.trans-analyse.com
www.wutao.fr

