

Même si nous ne savons pas exactement comment cela fonctionne, nous découvrons par l'expérience qu'il existe de puissantes connexions entre le corps et l'esprit. L'un et l'autre s'influencent. Parfois, nous n'avons pas la conscience de nos émotions, ou nous ne sommes pas en capacité d'analyser ce qui nous arrive. Une porte d'entrée peut être d'aller dans le corps.

À d'autres moments, c'est l'inverse. Le corps est trop douloureux et réactif.

Nous pouvons alors utiliser la force de notre mental.

**Quel que soit notre chemin, l'intention est de lâcher. C'est aisé à comprendre et pourtant de nombreuses résistances font obstacle.**



## POURQUOI EST-CE SI DIFFICILE DE SE RELÂCHER ?

Le véritable relâchement arrive lorsque nous cessons de combattre la gravité et que nous abandonnons le poids de notre corps. C'est ce qui se passe, en partie, pendant le sommeil. Avez-vous déjà eu l'impression que votre corps était tellement lourd que vous ne pouviez pas le bouger d'un millimètre et que, dans le même temps, vous étiez conscient de tout ce qui se passait, vos pensées, les sons, etc.? Cet état est proche de celui que nous retrouvons dans la relaxation : le corps est endormi, l'esprit éveillé.

La relaxation est une décontraction musculaire et psychique à l'aide d'exercices appropriés. Dans ce repos du corps et du mental, les forces nerveuses mises en jeu et surstimulées dans l'activité générale sont économisées.

Dans une relaxation, nous sommes allongés sur le sol. Une personne nous guide avec sa voix. Elle propose de respirer d'une certaine façon, de visualiser des images, de poser l'attention dans différentes zones du corps pour les relâcher. Tout compte : le rythme de la voix, son inflexion, son volume, l'ambiance de la pièce dans laquelle l'exercice a lieu, l'image proposée. La relaxation est une méthode au sein de laquelle il existe plusieurs techniques et exercices spécifiques. L'objectif n'est pas ici de les rappeler tous. Dans la partie 2, je vous propose un exercice audio au sol pour faire l'expérience de la détente profonde. Puis, je vous invite à prendre place pour méditer assis avec le vécu de ces sensations.



### Entraînez-vous !

- 16 Abandonner votre corps à la gravité : page 150 ;
- 17 Respirer avec votre centre de gravité : page 152 ;
- 18 Apaiser le corps et l'esprit : page 154.

Se relâcher profondément est loin d'être évident. On croit qu'il suffit de le vouloir pour y parvenir seul et sans difficulté. Le souci est que souvent, nous ne nous rendons même pas compte que nous avons des tensions. C'est seulement lorsque nous ressentons la détente qu'on comprend par comparaison que nous étions tendus. Si nous reprenons notre exemple du réfrigérateur de tout à l'heure, quand le bruit s'arrête on se surprend à dire : « Cela fait du bien » et à parler spontanément un peu moins fort.

Il m'a été plus facile de ressentir la décontraction en passant par la contraction. Quand j'habitais Macau, je faisais du qigong le matin dans le parc, avant d'aller travailler. J'avais rejoint un groupe qui pratiquait des qigong de la santé et les élèves plus avancés venaient corriger les autres. Régulièrement, on me disait : « Relax here ». Je comprenais tout en étant incapable de le mettre en application dans mon corps (même si j'avais l'impression de le faire). J'avais envie de répondre : « Mais je suis détendue ! » Ce n'est qu'avec la sophrologie que j'ai senti comment accéder à la détente. Dans certains exercices, le praticien m'invitait à contracter davantage telle ou telle partie du corps pour mieux la percevoir, avant de la relâcher en conscience. C'était bien plus facile ainsi et j'ai pu transposer ces sensations ensuite dans le qigong puis la méditation.

Outre la dimension purement physique que l'on peut ressentir avec ce jeu des contractions / relâchement, il y a aussi tout le plan émotionnel et mental : lâcher ses émotions et lâcher ses pensées.

Lors d'un stage de « zen body being » je me souviens avoir vu pendant une pause un collègue étendu sur l'herbe avec la même détente qu'on aurait pu retrouver chez un chat. Cela reste assez

rare de voir un humain dans une posture de relâchement quasi animale et j'étais profondément admirative de le sentir aussi à l'aise, en harmonie et osmose avec la nature tout autour de lui. Il goûtait littéralement la vie dans une jouissance simple. Je me rappelle très nettement avoir pensé : « Comment peut-il être aussi tranquille, il n'a donc rien à faire ? »

Typiquement, les pressions que l'on s'impose de devoir être ainsi, d'avoir à faire cela, sont le reflet de nos blessures, de nos besoins de reconnaissance et d'amour. Nous sommes tendus vers notre objectif dans l'espoir qu'une fois atteint, nous serons en paix. Lâcher, c'est découvrir qui nous sommes au-delà de l'image que nous cherchons à projeter de nous qui correspond à la « bonne » personne que nous voulons être selon nos croyances. Nous pouvons rencontrer de nombreuses résistances. Elles se traduisent par des pensées automatiques, des émotions. On ne force pas plus le relâchement que l'alignement. C'est un processus de découverte. La guérison de nos blessures intérieures s'opère en pas successifs quand progressivement nous plongeons vers l'âme du corps.

Ce plongeon peut s'accompagner d'une sensation de vide liée à l'abandon du contrôle. En lâchant ce que l'on tient (pour un tas de raisons propres à l'histoire de chacun, qu'il ne s'agit pas de juger mais de comprendre petit à petit), il y a comme une bascule à l'intérieur de nous. On ouvre littéralement un espace vaste et inconnu. On découvre des sensations dans le corps, on a de nouvelles compréhensions. Ce qui me paraît fondamental dans ce lâcher-prise est qu'il nous permet de contacter la confiance que nous avons en nous. En acceptant de desserrer l'étau du contrôle pour regarder ce qu'il y a au-delà, nous pouvons alors sentir une vague de confiance intrinsèque qui nous soutient. Subtile, sans trompettes ni tambour battant, mais bien là. En nous laissant bercer au sein de cette vague de confiance, nous sentons que nous pouvons dialoguer avec ce qui est inconnu. Nous comprenons alors que nous pouvons faire face à toutes les situations, même si nous ne savons pas comment, parce que nous sommes guidés par notre être profond. Il s'exprime par les sensations dans le corps, les émotions, les intuitions, la « petite voix » que l'on entend parfois à l'intérieur de soi.