

J'avance dans la vie, avec mon corps et mon être

Je vous propose quelques approches simples et actives pour éclairer la vie et prendre le risque de vieillir en affirmant : « **avec mon corps je sens que j'existe, avec mon être je pétille de vie.** »

Avec le support des poupées russes

En utilisant le support des poupées russes (5 poupées qui s'emboîtent les une dans les autres) comprendre comment **techniques corporelles, la créativité et la relaxation** peuvent guider chacune de nous dans son cheminement en harmonie avec soi-même et les autres. De la plus grosse à la plus petite, de la plus visible à la plus cachée, chaque poupée correspond à un niveau vibratoire spécifique qui peut se formuler ainsi :

- Poupée 1 : j'ai un corps.
- Poupée 2 : je ressens des émotions.
- Poupée 3 : je pense.
- Poupée 4 : je suis l'artiste de ma vie
- Poupée 5 : je suis



www.itroika.com

En route vers la sagesse !

Une façon originale d'allier profondeur et légèreté pour découvrir et pratiquer le « Connais-toi toi-même » afin de rencontrer nos propres limites pour aller vers l'infini de notre être.

Cet éveil incessant de la conscience nous rend libre et lumineux.

Faire de notre fragilité une force

Souvent l'avancée en âge nous fragilise et questionne à tous les niveaux : corps, émotions, l'identité personnelle, sociale et familiale, sens de la vie. Le départ des enfants, les changements hormonaux, parfois un passage à la retraite relativement jeune, ou l'accompagnement d'un parent âgé bouleversent notre équilibre.

Face à cela, osons stimuler notre joie de vivre et notre créativité ; exerçons nous à pratiquer un art de vivre au quotidien et goûter chaque instant de la vie

- malgré certaines pertes corporelles ou sensorielles
- certains troubles de la mémoire ou de la concentration
- malgré des appréhensions face à l'avenir ?

Humer l'essentiel de l'instant

Déguster le quotidien

Nourrir notre capacité d'émerveillement

Face aux choses simples

Transformer l'ordinaire en extraordinaire

Etre simplement présent au monde et à soi-même



- **Poupée 1 : Avec mon corps, j'expérimente la vie**

C'est la plus grosse ; celle que l'on voit au premier coup d'œil et que l'on peut toucher; à l'intérieur se « cachent » les autres.

Du fait de notre incarnation, c'est avec et à partir du corps, que nous expérimentons la vie (marcher, manger, penser, communiquer...). Il nous inscrit dans une histoire, nous enracine dans l'univers ; il nous délimite et nous détermine, homme ou femme.

Support de notre manière d'être au monde, il porte les traces de nos fatigues et de notre âge, comme il révèle la lumière de notre âme.

Comme l'arbre plante ses racines dans la terre pour assurer sa stabilité et se dresser vers le ciel, le corps nous appelle à nous enraciner dans la matière pour mieux s'élever vers les sphères célestes ou puiser dans les profondeurs de l'être.

- *Mon corps grandit, se transforme et change d'apparence. Mais je suis toujours la même.*

Approches corporelles

Pour rester en lien avec notre vitalité profonde ou retrouver une nouvelle forme de vitalité= Reconnaître les besoins du corps et adapter les outils qui apportent un mieux-être.

- Réveiller son corps avec des auto-massages stimulants
- Soupirer et stimuler le diaphragme
- Le sentir vibrer en chantant des vocalises adaptées
- Comme un chat, s'étirer, bâiller ...ronronner !
- Choisir des positions qui aident à se sentir bien
- Ouvrir nos sens comme on ouvre les volets le matin et s'émerveiller comme un enfant
- Relaxation : Se mettre en douceur dans le mouvement de la vie : prendre contact avec son corps et ses sensations
- Relaxation : Avec différentes parties du corps, expérimenter tension/relâchement

- **En résumé :**

*Le corps est le lieu de la manifestation de l'être.**

Avec lui j'agis, je m'inscris dans une histoire avec un territoire, une famille ...

*Grâce à lui « **je sens que j'existe et que je suis vivante** ».*

L'être est d'abord une vitalité profonde, puis un potentiel qui s'actualise (ou non) au cours de la vie.

*Avec mon être, « **je suis** » j'avance vers ma finalité ultime, je transcende mon existence.*

Le corps est ma structure mais le regard de mon être m'invite à voir les étoiles même en plein jour.

Comment emboîter et relier tous les niveaux de mon être ?

Comment aller du corps à l'être et de l'être au corps ?



- **Poupée 2 : Avec mes émotions, je me sens vivante et pétillante**

Émotion, tu colores mon corps

Blanc de peur, rouge de honte, vert de colère, bleu de froid

et tu le fais vibrer : fondre de tendresse, sauter de joie, frissonner de peur, trépigner de colère, pâlir d'envie et Mourir de rire,

Émotion, grâce à toi, je me sens bien vivante !

Les émotions sont des énergies de vie qui peuvent nous aider à avancer. Comprendre à quoi elles servent et prendre du recul stimule notre dynamisme créateur

Nous avons appris à ne pas montrer aux émotions, à « prendre sur soi », à être fort. Sommes-nous pour cela devenus insensibles ? Non car nous savons parler avec notre cœur. Comment nous sentons nous avec nos larmes et notre tristesse, nos rires et joies, notre colère et notre tendresse ? Qu'est ce qui nous empêche de vivre l'intensité ? Ce sont nos peurs, nos croyances, notre cinéma et nos discours intérieurs.

Les émotions nous aident à nous adapter : bien utilisées elles nous font avancer et grandir :

- traverser sa peur apporte un sentiment de sécurité et de réussite
- vivre sa colère sainement développe une force d'affirmation et facilite le changement
- se laisser aller à la tristesse libère la souffrance et amène de la légèreté
- laisser éclater sa joie stimule le plaisir et le partage

Approches corporelles

Pour vivre les couleurs de l'émotion

Les émotions se laissent percevoir par la respiration, la position, l'énerverment dans les jambes, le nœud à l'estomac, l'envie de donner un coup de pied ou de sauter en l'air ou d'éclater de rire etc.

On peut dire je suis troublée, je sens de l'agitation, j'ai le cœur battant.

Après les avoir repérer, nous pouvons :

- Créer un espace de sécurité :
 - se frotter les mains, poser la main sous la nuque, sur le ventre

- apaiser le cerveau reptilien (mettre les mains en berceau sous la nuque)
- dessiner des mandalas
- Libérer le plexus solaire et la spontanéité
 - ouvrir les côtes flottantes (respiration costales basse)
 - libérer le diaphragme
- se protéger
 - choisir des couleurs apaisantes
- Stimuler sa vitalité
 - Choisir des respirations et des couleurs dynamisantes
 - Déclencher des endorphines qui génèrent l'euphorie et apaisent la douleur
- Retrouver confiance en soi
 - Pratiquer ce qui fait du bien : marches en forêt, sport,
 - Eveiller sa beauté intérieure
 - Etre disponible à ses besoins
- **En résumé :**

La relaxation peut aider à vivre en douceur les émotions : Repérer leurs manifestations, leurs fonctions et les besoins auxquels elles répondent et trouver des outils corporels ou artistiques pour les accompagner et prendre du recul. Autrement dit : Redonner aux émotions leur fonction d'origine : être des énergies de vie qui aident à s'adapter et facilitent le changement.

- **Poupée 3 : le monde des pensées**

Encore moins visible et plus facile à cacher la poupée 3 permet d'intérioriser le monde, avec nos **facultés mentales** : nous pouvons le faire exister même quand il n'est pas présent à l'extérieur et même en inventer.

C'est le domaine du **langage** (qui nomme les personnes, les plantes les objets) et des concepts.

La pensée déclenche des manifestations corporelles (ex. saliver en évoquant un bon plat).

Les facultés **d'abstraction** et de représentation permettent d'entendre une partition en regardant les notes, de s'orienter dans l'espace au vue d'une carte de géographie ou d'interpréter un symbole.

Avec l'avancée en âge, la mémoire se transforme, les capacités d'attention se modifient, mais l'expérience et la réflexion enrichissent l'expression et la créativité.

Lorsque le monde extérieur n'est plus accessible, le monde intérieur demeure.

J'entends souvent dire « je n'arrête pas de penser, j'ai besoin de faire le vide ».

Comment faire taire notre cinéma intérieur (images parfois obsédantes), ce discours incessant en nous-mêmes ? Ne s'agit-il pas plutôt d'apprendre à canaliser nos pensées et libérer nôtre expression ?

La richesse du monde des images et des pensées est constitutive et spécifique du monde humain, mais elle a pris toute la place et ainsi sont nés les problèmes de concentration, de manque d'attention ou de mémoire (je n'imprime plus disent certains).

"La sensation régularise et harmonise les fonctions du cerveau. Elle stimule et régénère la cellule nerveuse" et le Dr Vittoz nous recommande : "Il faut nous mettre tout entier dans ce que nous faisons... il faut vivre avec tout son être : respirer, sentir, vivre par tous ses pores, avec toutes ses forces, il faut jouir de tout pleinement pour augmenter en nous la vie".

Le but n'est pas de dévaloriser l'intellect mais de rétablir un équilibre.



Approches corporelles

Pour avoir les idées claires. Comment contrôler nos pensées et développer nos capacités d'attention et d'expression.

Au cours de votre journée, accueillez pour eux-mêmes une odeur, un son, régalez-vous des sensations simples : contact, goût... ouvrez simplement vos oreilles sans chercher à reconnaître ou à nommer. Exercez-vous à "sentir sans penser", ce qui donnera des temps de repos à votre cerveau, nourrira votre émissivité et dynamisera votre pensée.

Comment « remettre de l'ordre dans notre tête » ?

- Apaiser le mental
 - Relaxation du discours intérieur par les muscles phonateurs et du cinéma intérieur à partir des yeux
 - Respiration à 4 temps (le vide)
- Favoriser la concentration
 - Détente à partir d'une image mentale, le lac par exemple
 - Postures d'équilibre
 - Graphisme Vittoz: le trait vertical et l'escargot

- **En résumé :**

La pensée est une excellente porte d'accès à la connaissance, mais lorsqu'elle prend toute la place sans tenir compte des sensations et des émotions, sa valeur s'étiolé (idées fixes, vagabondage cérébral..., parler pour remplir le vide et éloigner l'anxiété...).

Pour cela l'approche corporelle développe une qualité de présence à soi-même... chemin vers une meilleure conscience. A l'intérieur de soi-même, la relaxation permet de contacter une oasis de paix de tranquillité, un lieu de liberté. Elle nous ouvre au monde de l'esprit.

- **Poupée 4 : je suis l'artiste de ma vie. Je crée**

Parce que mon corps est habité par mon esprit, je peux être acteur de ma vie. Je fais des projets, des rêves. Je sais que je suis le même depuis le début de ma vie jusqu'à la fin, même si les apparences changent. Je suis relié à l'univers et à l'histoire humaine. Je peux être libre à l'intérieur de moi, même au sein des contraintes extérieures. Je développe mon intuition et j'éveille ma conscience pour faire des choix qui donnent un sens à ma vie même dans l'adversité.

Voici ce que je dis aux enfants et qui peut s'appliquer aux adultes :

C'est toi le héros de ton histoire et tu es relié

- à la vie de l'univers (la lune t'influence, par exemple, et tu as besoin de la lumière du soleil pour être en bonne santé et heureux)
- aux plantes, aux animaux, à tout ce qui vit sur terre (tu respirez le même air)
- à l'histoire des hommes : l'homo sapiens, l'homo erectus...) :tu bénéficies de la transmission des découvertes (gènes)
- et à ce qui se passe de nos jours dans les autres pays sur terre : l'élection du Président américain, la crise économique, les Droits de l'Homme, le réchauffement climatique, les pays en guerre, etc.

Avec le **COEUR**, tu peux choisir d'aimer et de respecter, au delà de la violence et des agressions extérieures. Même en prison, un homme peut se sentir libre à l'intérieur de lui et manifester de l'amour à ses gardiens (Ex Nelson Mandela).

« En rugby pour gagner, il faut « faire corps » littéralement, dans un effort commun dont la mêlée est le point de départ. On n'y rencontre pas de victoire qui ne soit collective, où chacun trouve sa place.

« C'est égal si la porte est étroite, et longue la liste des châtements. Je suis le maître de mon destin, le capitaine de mon âme. » (W.EHenley)

Approche corporelle et créative *Pour mobiliser nos ressources et stimuler notre joie de vivre.*

- Relaxation pour entrer dans la dualité et prendre du recul
- Marches croisées pour connecter les 2 hémisphères du cerveau
- Ecriture des haïkus
- Faire des mandalas



- **En résumé :**

Notre identité évolue au cours de la vie : une part demeure identique, une part évolue : elle subit des pertes et des transformations au cours de l'avancée en âge. La relaxation, outil d'éveil de la conscience, nous met en lien avec l'infini de nos espaces intérieurs et de nos potentiels insoupçonnés. Ainsi nous pouvons trouver des repères pour accompagner sereinement nos choix et notre aptitude à évoluer.

- **Poupée 5 : l'être**

On l'appelle l'âme, l'être ou le cœur. Infini, il n'a pas de limite dans l'espace. Éternel, on ne peut pas le détruire ; il est de nature divine. Il nous fait voir et entendre ce que nos yeux et nos oreilles n'arrivent pas à faire. Le Petit Prince dit : « on ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux ».

C'est la vibration spéciale qui nous rend unique, magnifique et irremplaçable. La lumière qui éclaire de l'intérieur : l'être n'a pas d'âge ; c'est chaque fois que nous oublions notre âge pour être dans l'essentiel.

L'être nous appelle à entrer **dans un projet qui nous dépasse**, un désir de communion "avec autrui, avec le monde, avec Dieu" (Durkheim).

A ce niveau, nous aspirons à l'amour universel, à l'harmonie les contraires, à nous dépasser sans cesse.

Comme le comprend Jonathan le Goéland : « *tu n'es pas que chair et os, tu n'es pas que émotions et pensées, mais tu es liberté et espace et rien au monde ne peut te limiter ; tu es un être exceptionnel, comblé de dons et d'essence divine et tu te découvres un peu plus chaque jour* » (Richard Bach)



Se relier à son être et garder sa sérénité au-delà des épreuves et pertes de la vie :

- S'émerveiller et se relaxer
- Faire des mandalas
- Lire des contes : « la rivière et les sables » et des histoires symboliques : « Le petit prince «Jonathan le Goéland »
-

- **En conclusion**

Tout au long de notre vie nous pouvons apprendre à puiser en nous des ressources afin de faire de notre fragilité une force et de notre avancée en âge une source d'émerveillement.

