

Danser sa vie, Danser Taichi

« *La danse est une poésie muette* ».

Simonide de Céos

Danser sa vie c'est se mettre à l'écoute du mouvement naturel qui s'anime au cœur de notre être, le célébrer, lui donner l'espace et le temps de se dire, s'exprimer et s'offrir en témoignage du message sacré que nous portons. Le Tai chi nous invite à la grande danse de l'univers, à entrer dans le mouvement libre et spontané, à retrouver la capacité de nous mouvoir et nous émouvoir au rythme de la vie, stimulant ainsi le meilleur de nous-mêmes.

Se mettre à l'écoute de cet élan vital et le laisser jaillir comme un geyser du plus profond de soi demande un espace d'accueil rassurant et sécuritaire. L'expression de nous-mêmes n'a pas toujours été reçue, protégée et encouragée, les blessures provoquées par nos expériences douloureuses et difficiles ont parfois perturbé notre évolution et notre croissance. Le Tai chi, en nous révélant nos appuis dans l'univers et notre relation à toute chose, crée pour nous cette matrice nourissante, ce support nécessaire à nos réalisations. La douceur des mouvements fait disparaître peu à peu cet immense mur de protection, cette carapace rigide qui emprisonne notre corps pour nous remettre en contact avec notre être profond, notre force vitale et notre capacité naturelle de guérison.

Danser le tai chi, c'est redonner vie à ces parties figées dans la réalité morte du passé ou dans un avenir hypothétique pour retrouver l'aisance, la liberté et la joie de vivre dans l'instant présent. Le mouvement c'est la vie. Ne vaut-il pas mieux danser sa vie plutôt que la penser ?

Tai Chi, méditation en mouvement

Méditer est un remède universel contre les maux, les malaises, les mal-être, les maladies. Méditer c'est se guérir de la souffrance et la douleur en irradiant la cause.

Je vous propose l'exercice suivant pour contacter l'origine de la vie en vous, la source du Tai chi. Je vous propose d'arrêter le temps, suspendre vos activités et partir en voyage en fermant les yeux. Partir à la découverte de soi dans le silence et l'écoute.

Trouvez une position confortable qui vous permettra de vous installer de 10 à 20 minutes sans bouger, assis dans votre fauteuil les 2 pieds bien à plat sur le sol, le dos droit sans rigidité ou allongé avec des coussins sous vos genoux et votre tête, de préférence pas dans votre lit, question de ne pas induire le corps au sommeil. Choisissez un endroit calme et bien aéré ou vous ne serez pas dérangé. Prévoyez une petite couverture pour éviter tout refroidissement, tamisez la lumière, réduisez les bruits au minimum. Toute cette préparation est essentielle, faites-en un rituel, chaque geste posé nourrit votre intention.

Ça y est vous y êtes ? Maintenant déposez-vous en vous-même. Arrêtez-vous complètement pour écouter et observer ce qui est là. Prenez le temps de vous calmer, laissez descendre votre poids à la terre, votre respiration se ralentir, les battements de votre cœur s'apaiser. Cela prend un peu de temps. Observez comment ça se fait, comment le corps réagit à la commande. La position signale une pause et toutes les parties de notre corps s'ajustent graduellement presque goutte à goutte. On dirait un train en marche, le wagon de tête prend une direction, pose une intention et nous observons un délai plus ou moins important avant que l'information arrive à tous les mécanismes de rouage et d'engrenage qui vont finalement ralentir et s'arrêter. Quelque fois dans un grincement de roues, cri strident du métal comme un rechignement à s'arrêter, tiens, serait-ce les soubresauts du mental qui déjà juge l'expérience d'inutile, non rentable, ridicule et quoi encore, perplexe il sème le doute dans votre esprit, vous incite à cesser ces balivernes et à vous relever, retourner dans le faire, car la liste est longue sans fin presque et elle vous attend n'est-ce pas ?

Quelque fois aussi une vapeur s'échappe de la locomotive sous la pression avec un rugissement tel un gros soupir de soulagement. Observez tout sans vous juger, les mouvements du corps qui s'arrête aussi bien que les mouvements de la pensée. Regarder ce qui est et non ce qui devrait être, sans préférence.

Le pouvoir de la pensée.

Et puis quoi ? observez encore, encore et encore. À cet endroit vous pouvez recueillir toutes les informations nécessaires à votre évolution et à votre guérison. Écoutez, toutes les réponses sont là, au cœur de vous-mêmes, il suffit de les cueillir comme les fleurs de votre jardin. Je ne vois rien, je n'entends rien me direz-vous. Normal au début, car nous avons perdu notre capacité de lire les messages intérieurs. Très tôt dans notre enfance, on nous a dit que les solutions étaient à l'extérieur nous coupant ainsi de notre savoir instinctif et notre intuition. Nos facultés se sont affaiblies. Il est temps maintenant de réanimer ces pouvoirs en nous, réveiller le dieu endormi au cœur de notre être, il faut s'y exercer.

Observez vos résistances, la nature de vos blocages. Bien souvent, nos limites sont dans notre imagination, notre manque de foi et de confiance. Nous alimentons des pensées qui annulent nos efforts et nous prédisposent à l'échec et à la pauvreté, alors que l'abondance, la prospérité, la santé sont à notre portée. Il y a dans notre discours intérieur des barrières colossales faites de préjugés, de critiques destructives, de jugement de valeur. L'idée que vous n'êtes en rien compétent vous rend incompetent, l'idée que vous êtes incapable, né pour un petit pain, indigne de recevoir ...etc... vous conditionne et crée votre réalité.

Cessez de vous torturer avec des pensées disqualifiantes, cessez de vous fouetter avec des règles d'évaluation conçues pour vous garder dans l'ignorance et la pauvreté sous le pouvoir des autres, cessez d'alimenter le pire. Soyez tendres avec vous, faites le ménage de vos croyances, offrez-vous des images nourissantes, joyeuses et votre corps réagira instantanément par la sensation appropriée. *Tout ce qui code nos pensées se réalise. Nous sommes les créateurs de toute chose.*

Sentir ses appuis

Voyez votre corps petit à petit se répandre, s'alourdir et s'enfoncer dans le sol. Abandonné dans les bras de maman la terre, vous savourez pleinement son support généreux, cette prise en charge salutaire, bénéfique et ressourçante. C'est bon et beau, vivifiant et gratuit. La détente éveille la sensibilité du corps qui s'ouvre à la sensation avec confiance.

Paradoxalement, le relâchement vous procure aussi une sensation de légèreté et de fluidité, comme si votre corps devenait presque aérien, sans forme et sans limites. Cette sensation d'expansion est créée par votre capacité à lâcher prise. Les nœuds de vos tensions en se dénouant libèrent beaucoup d'espace, comme si le ciel se répandait en vous. Accueillez cette lumière, cette clarté venant de papa le ciel comme un soutien à vos projets et à vos réalisations, comme une direction claire.

Réalisez maintenant que dans l'abandon, votre corps perd sa forme rigide et serrée, s'ouvre et s'épanouit comme une fleur dans la rosée du matin. Vous habitez un espace plus vaste, un corps énergétique traversé et nourrit en permanence par les énergies du ciel et de la terre. Vous n'êtes pas seuls, vous êtes constamment portés et soutenus par l'univers, comme dans l'utérus de votre mère.

« Considère chaque partie de ta forme présente comme un espace illimité. Ressens ta substance, tes os, ta chair, ton sang saturés par l'essence cosmique » (1)

Toujours immobile, amenez maintenant votre attention sur le mouvement de la respiration, le mouvement de votre cœur qui bat. Découvrez cette très grande activité intérieure au cœur de l'immobilité extérieure, il y a là une petite danse n'est-ce pas ? Petite danse intérieure rythmée par l'inspiration et l'expiration, ces 2 partenaires inséparables jouant en parfaite symbiose. Prenez conscience que tout est à sa place et en ordre, l'un n'empêchant pas l'autre. Laissez-vous émerveiller par cette magie des contraires qui s'animent sous

vos yeux, s'harmonisent et s'équilibrent. Et célébrons la vie qui se fait là, gardez votre pensée, vos jugements et vos critiques au repos encore un peu. Rassemblez votre attention sur votre ventre, ce que les chinois appellent le tantien (le hara en japonais). Imaginez que le ciel et la terre se rassemblent à cet endroit, se condensent et allument le feu intérieur, éveillant l'essence de votre être. Soyez attentif, pleinement disponible à la naissance de cette vie qui se recrée chaque instant au plus profond de vous. Laissez-vous surprendre, émerveiller. Goûtez pleinement la découverte de soi, appréciez la qualité de votre présence.

Danser sa vie plutôt que la penser

C'est à partir de là, de cette essence divine que nous allons nous mettre en mouvement. TAI CHI. Laissez-vous porter par cette danse de la vie, laissez-vous bercer, caresser par le souffle, animer de l'intérieur par la nature de votre être. Doucement, permettez au mouvement de prendre de l'ampleur, venir animer votre bassin, vos hanches, sentez l'ondulation gagner votre dos, votre thorax jusqu'à vos bras et vos jambes. Dans des gestes lents, fluides, doux, faciles, joyeux, sentez les contraires s'animer en vous, vous balancer et vous mouvoir sans effort, de gauche à droite, du haut vers le bas. Valsez les alternances, les contradictions et les ambivalences. Dansez ce qui est là sans vous censurer, les tiraillements de votre vie se réconcilient dans le mouvement. *Bougez comme une algue, marchez comme un chat, respirez le geste, vous dansez le taichi.* Surtout ne faites rien de particulier, laissez le mouvement se faire en vous. Ne cherchez pas à faire beau, car c'est la pensée qui divise le beau du laid, qui juge, critique et limite. Soyez vrai, restez dans le senti. La danse est naturelle, vise le bien-être, l' "être bien", la joie de vivre, le plaisir et l'authenticité. « Il ne s'agit pas d'atteindre la perfection, mais la totalité » (2). Garder le contact avec votre tantien, votre centre d'équilibre, votre sagesse instinctive, votre puissance et votre force de vie.

La danse et la musique intérieure sont les messagers du bonheur, vos meilleurs guides. Réalisez pleinement ces pouvoirs en vous et prenez conscience que l'intensité de l'expérience dépend exclusivement de votre imagination, votre capacité à entrer dans le jeu. Pour que cela marche, il faut le vouloir. Dire oui, un grand oui à cet être qui nous habite, lui donner l'espace et le temps de se dire, s'exprimer, s'offrir comme un fruit sacré. Rien n'arrive par hasard, nous sommes les créateurs de notre propre vie. Nous sommes notre propre maître. Le Taichi, méditation en mouvement, nous aide à revenir chez soi et devenir qui on est. Laissez-vous guider par la vie qui danse en vous, célébrer votre être.

Luce Desagné

www.tai-chi-gong.org

2010

(1) *Extraits du Vigyan Bhairava, anciens textes indiens datant de 3 à 4000 ans.*

(2) C.G. Jung