

Mouvements spontanés du corps

j'encourage souvent les élèves à ne pas censurer les expressions spontanées du corps pendant la pratique. Ces expressions naturelles arrivent lorsque l'on cesse de contrôler.

Si je suis dans le contrôle, alors je reste dans ma tête et je ne peux pas sentir; au début c'est difficile de sentir car j'essaie de sentir avec ma volonté, c à d ma tête; il faut insister et utiliser les zones de contact du corps pour arriver à connecter un ressenti vrai (main sur le ventre qui respire, massages, percussions sur les cuisses ou ailleurs, contact des pieds avec le sol...). A partir de ces premiers ressentis, je vais pouvoir commencer à lâcher, car je sens des tensions, des résistances. Je me familiarise alors avec le ressenti et le lâcher, cela devient plus facile, de moins en moins furtif et éphémère, surtout, bien sûr, si je pratique tous les jours.

Au fur et à mesure de mes progrès dans le senti et le lâcher, je fais de plus en plus confiance et je me laisse aller; les mouvements se font naturellement d'eux-mêmes; et naturellement des mouvements involontaires s'expriment. Les habitudes de contrôle, les tabous, les interdits, les inhibitions, les conventions sociales freinent et censurent tout cela et empêchent la libre circulation de l'énergie. Quand il y a une expression spontanée, c'est l'énergie qui sort spontanément, une tension qui se libère; si j'empêche cette énergie de sortir, je la refoule et je la bloque, et c'est une occasion ratée de me libérer.

Chacun a son rythme et il ne faut rien forcer; on apprend petit à petit à faire confiance et à laisser sortir les blocages, sans peur de déranger les autres ou d'être jugé.

j'insiste sur le fait que les mouvements spontanés dans la pratique sont quelque chose de NORMAL.

mais je n'encourage personne à avoir des mouvements spontanés! Car ils arrivent d'eux-mêmes quand on avance dans la pratique; certains en expriment beaucoup, d'autres moins, et chacun différemment.

Il peut y avoir:

- des mouvements du corps
- des vocalisations ou des cris
- des larmes
- des rires
- des soupirs
- des émissions de gaz
- de la toux
- etc...

Quels que soient ces expressions involontaires, je ne dois pas leur donner trop d'importance, je dois même m'en désintéresser, sinon je reviens dans mes pensées et je sors de mon corps, de mon ressenti.

C'est le piège habituel, d'être séduit par ces mouvements inhabituels, et de les cultiver; on sort alors de la pratique, de la présence. Attention donc à ce que ces mouvements involontaires ne deviennent pas des tics (on ne s'en rend pas compte car c'est inconscient, Sifu dirait: c'est karma qui nous piège). On laisse faire, on laisse être, et c'est tout (Wu Wei).

Donc, également, ne vous souciez pas de ce que vous voyez ou entendez autour de vous dans la pratique en groupe. Revenez dans votre ressenti. Les expressions d'un autre peut entraîner chez moi une réaction émotionnelle négative; mon travail est alors de descendre en-dessous, dans le ressenti corporel. Je peux aussi réagir en évaluant ma propre pratique (pourquoi il ou elle fait ça et pas moi? suis-je normal?); je reviens encore dans mon ressenti, encore et encore...

Conclusion: les expressions spontanées dans la pratique sont normales et saines, libératrices, du moment qu'elles ne sont pas recherchées, consciemment ou pas. On ne les réfrène pas.

Elles ne sont pas le signe que l'on pratique bien ou mal, car chacun pratique à sa façon.

Elles doivent être traitées comme tout le reste: on n'y attache pas d'importance, on ne retient rien, on retourne à notre travail: sentir, être présent dans le corps.