

L'humain, rencontre entre corps & esprit

PAR ELISABETH SONTAG

Sophrologue RNCP

Praticienne de Médecine Traditionnelle Chinoise

Qu'est-ce que l'Homme ?

Il est possible d'apporter cette réponse : notre humanité tient à la symbiose entre notre corps et notre esprit.

La Médecine Traditionnelle Chinoise définit l'Homme comme le trait d'union entre la Terre et le Ciel, produit de la rencontre entre les aspects physiques les plus concrets et le spirituel le plus pur. Notre verticalité est un signe distinctif de notre espèce et un facteur essentiel au développement de notre intellect.

Cet intellect tant valorisé dès notre enfance : être le premier de la classe, comprendre vite... Mais qu'advierait-il de l'esprit en l'absence du corps ? Quelle est la place de ce corps qui trop souvent reprend ses droits de manière désagréable, lorsque que nous perdons une capacité physique ?

Dans nos sociétés occidentales, la perception du corps est utilitaire. Le corps est au service des capacités intellectuelles.

Il est perçu comme un véhicule, auquel on accorde la stricte attention nécessaire : la révision annuelle, les pleins d'essence lors des repas, le rechargement nocturne de la batterie). Parfois cette attention s'étend à la prévention : par la pratique sportive d'entretien. Mais cette écoute du corps est incomplète car elle est dirigiste.

Le corps se rappelle à nous lorsque la douleur s'installe. Il devient somatisation : l'expression ultime d'un désordre, la « mal à dit ». Il prend place dans notre conscience et chasse notre mental, condamné à attendre que nos perceptions corporelles redeviennent sourdines.

Une autre voie est possible : une incarnation équilibrée de notre mental, de l'Homme entre Terre et Ciel.

Notre mental est une montgolfière qui part dans les hauteurs et s'oublie dans ses réflexions. Nos perceptions s'effacent, nous sommes dans notre mental. Comme si toutes nos sensations se rassemblaient dans notre intellect. Notre corps disparaît.

Mais il est le lest de cette montgolfière : garder le contact avec notre corps, c'est garder l'ancrage à la terre, et ramener notre mental dans une zone qui nous permet d'exister comme un tout, corps et esprit. C'est exercer la plénitude de nos capacités intellectuelles en restant en conscience, en confiance de nous-même.

Notre corps ne demande qu'à être entendu : il vous a déjà envoyé des signaux d'alarme avant de vous clouer au lit avec une sciatique alors que depuis des mois vous en avez plein le dos... Ces expressions sont révélatrices de nos points faibles, par lesquels la somatisation s'exerce : les angines de qui a les boules, les sinusites de qui ne peut pas le sentir, l'indigestion de qui ne l'a pas digéré...

Comment entendre notre corps autrement que dans la maladie ? Remettre notre corps à sa place, c'est prendre conscience de ce qu'il est une source de richesses inexploitées mais pourtant en libre-service. Le corps est la porte royale vers le fonctionnement harmonieux de tout notre être.

Sophrologie

Cette prise de conscience demande un temps que l'on va choisir de s'accorder. La présence du corps et sa communion avec notre esprit est un sport à la portée de tous.

La sophrologie (science de la conscience harmonieuse) est une pratique simple et accessible pour retrouver l'ancrage du corps : poser le corps pour poser le mental. Mêlant respiration, détente, mouvements doux et

techniques de bien-être, la sophrologie permet en quelques séances de retrouver la conscience de soi, de vivre la présence d'un corps neutre ou agréable qui porte et transmet son énergie, un corps qui permet de cultiver la confiance en soi. L'avantage de la sophrologie est que l'on est autonome pour s'en servir, le thérapeute n'étant là que pour accompagner la progression.

Médecine Traditionnelle Chinoise

La Médecine Traditionnelle Chinoise, comme toutes les médecines globales (ou holistiques), considère l'être humain dans sa totalité : le corps est un tout dont le fonctionnement harmonieux résulte de l'équilibre des émotions (et non de leur absence) et de la juste circulation de l'énergie dans l'ensemble des organes. Il est impossible en médecine chinoise de traiter le corps sans traiter également le mental. Ce qui signifie que toute pathologie physique ou psychologique peut lui être adressée.

On peut citer aussi la médecine ayurvédique, le yoga, la méditation, la respiration, le QiGong (qui est une branche de la médecine chinoise)...

Réconcilier corps et esprit peut avoir des résultats spectaculaires : ainsi cette personne enfermée dans des douleurs intenses depuis des mois et se battant contre une dépression, qui à la fin d'une séance de sophrologie constate avec surprise qu'elle ne ressent plus aucune douleur : son corps est redevenu « neutre ». Ou encore cette personne anxieuse, souffrant de douleurs au plexus, qui a su retrouver une sérénité grâce à la respiration, et qui utilise les sensations de son plexus comme avertisseur d'une crise d'angoisse afin de l'empêcher de s'installer dès les premiers signes.

Croire en les capacités du corps est un acte de foi envers soi-même. C'est le début de la confiance retrouvée, une confiance qui ne se trahit jamais. Écoutez-vous pour vous entendre !

