

COMMENT MIEUX VIVRE
physiquement, mentalement,
énergétiquement, spirituellement

L'engagement

“

L'engagement c'est à mon sens un élément essentiel pour maximiser l'expérience de la vie. L'engagement pourrait par ailleurs être un synonyme de présence.



SEVERIN BERZ

Comment mieux vivre corporellement, énergétiquement, mentalement et spirituellement ?

Depuis de nombreuses années, j'explore cette question à travers différentes méthodes thérapeutiques, pratiques corporelles, arts traditionnels et voies spirituelles. Ceci m'a amené à extraire les principes les plus vivants pour moi et de les transmettre à travers ma méthode « Corps, Énergie, Alignement ».

Cette question couvre un champ très vaste. Je vais donc me restreindre ici à évoquer un seul de ces principes:

L'engagement

S'engager est à mon sens un élément essentiel pour maximiser l'expérience de la vie. L'engagement pourrait par ailleurs être un synonyme de présence. On a probablement tous fait l'expérience d'une tâche peu agréable qui paraît durer une éternité lorsqu'on y résiste, qu'on pense que cela ne devrait pas être nous qui soyons de corvée ou que nous aimerions mieux être entrain de faire autre chose. Au contraire lorsque nous donnons toute notre présence à cette même activité,





Ne pas se laisser berner par l'immédiateté et le plaisir permet de vivre une vie de valeur, de sens et de patience pour accéder au bonheur.

elle passe très rapidement et nous procure une sensation de plénitude. Cette sensation vient de l'intégrité retrouvée grâce à l'engagement de tous les plans dans l'activité.

En effet, lorsque je donne un sens à cette activité, le mental ne se met plus en porte-à-faux du corps. Notre énergie se dé-focalise de l'objet intellectuel et englobe le corps dans sa totalité libérant en même temps tout le potentiel de mouvement global du corps. Ainsi la concentration d'énergie requise par l'action est moindre et se dilate permettant une conscience encore plus fine. Cette faculté ne va pas se manifester de la même manière lorsqu'on s'engage dans le plan physique, énergétique, mental ou spirituel.

S'engager corporellement veut dire jouer pleinement le jeu de la vie, le jeu social et matériel; entièrement jouer son rôle et exprimer les caractéristiques de sa personnalité, ses capacités corporelles et intellectuelles; prendre le risque de rencontrer ses polarités, ses incohérences et ses faiblesses; apprendre à connaître et accepter son ego et sa fonction, ses préférences de goût, de couleurs, d'activités, de relations, de sexualité, de cadre de vie, etc... Il s'agit également d'investir le plan matériel en réalisant des choses concrètes, des constructions, des objets, des oeuvres, des structures et des événements.

Énergétiquement, il s'agit d'habiter pleinement la dimension subtile de l'être, rester en lien avec l'espace qui entoure mon corps et le contexte dans lequel s'exprime mon action. Par exemple lorsque je libère le corps de mon attention en le relâchant, celle-ci devrait s'éveiller et s'affiner. En étant plus présent à la perception elle-même plutôt qu'à ce qui est perçu, à la dimension énergétique de notre être, cela donne du recul sur la réalité physique et plus d'espace au corps pour traiter les tensions et les émotions selon son intelligence organique. Le corps et la dimension physique englobée dans une dimension plus large s'expriment alors pleinement.

S'engager mentalement veut dire reconnaître notre tendance à nous identifier et fusionner avec nos sensations corporelles, nos émotions et nos douleurs.

Au contraire, en embrassant une vision symbolique de la situation et en y donnant un sens intellectuel, notre intérêt et notre attention sont invités à valoriser et écouter des éléments plus discrets et voir la situation avec plus de recul.

Car habituellement nous donnons notre attention aux parties les plus « bruyantes » et insistantes de notre corporalité, les points culminants de tensions ou de douleurs. En changeant nos intérêts et notre écoute, nous permettons justement à notre énergie de se dilater et ainsi offrir un espace pour résorber ces points culminants.

Investir la capacité de projection du mental et ainsi ajouter la dimension temporelle à l'action physique, c'est donner une direction et une capacité de projection à notre corps et notre énergie. C'est la capacité de s'engager aujourd'hui pour un événement qui aura lieu bien plus tard. En effet beaucoup d'éléments matériels et projets ne peuvent se réaliser que s'ils sont planifiés. Investir cette capacité de projection est indispensable pour une action spontanée. Je peux en effet sentir aujourd'hui de signer un contrat, acheter une place de concert, m'inscrire pour un stage. Au contraire toujours attendre le dernier moment pour me sentir libre annihile cette capacité de projection et fait tourner notre énergie à vide par manque de direction. Ne pas se laisser berner par l'immédiateté et le plaisir, permet de vivre une vie de valeur et de sens et de patience pour accéder au bonheur. Celui-ci et n'est pas un résultat, une récompense, mais capacité de jouir du processus et de suivre nos valeurs. S'engager spirituellement, c'est s'orienter sur plus vaste que soi, ne pas se perdre dans son histoire et ses objectifs per-



sonnels, ses facilités et difficultés, ses comforts et inconforts. Préférer ce qui continue à nous faire grandir et mûrir. Éviter de se complaire dans l'habitué et la sensation que les choses sont acquies et seront toujours là. Se réjouir et valoriser chaque opportunité comme si c'était la dernière. Vivre la vie avec comme but suprême l'expérience de la conscience. C'est s'orienter sur son pressentiment de totalité et suivre un chemin qui a du cœur.

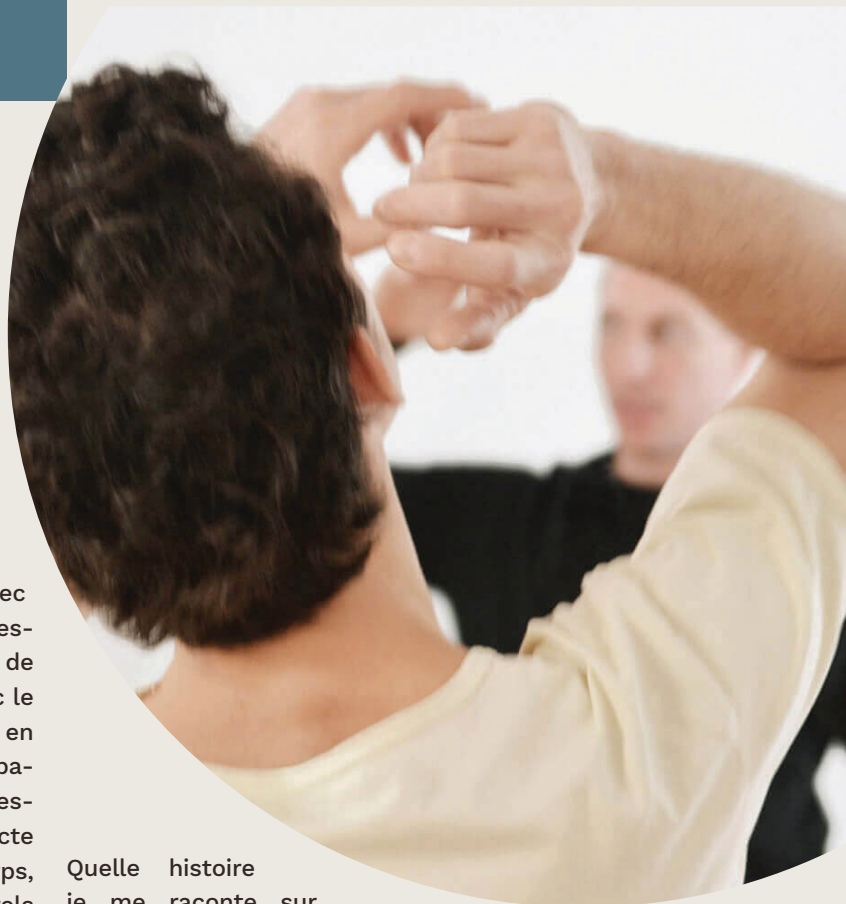
Pratiquement

Je me traque comme un chasseur sa proie. J'observe avec minutie mes fonctionnements, réflexes et habitudes. J'essaie d'être conscient de ma personnalité, de ma pensée, de mes réactions et comportements dans l'interaction avec le monde et les autres. Je prends le risque de me découvrir en même temps que mon entourage. Je ne filtre pas mes paroles et mes actions intellectuellement avant leur expression. Je découvre mes capacités dans l'action, je respecte mes limitations, j'écoute ce qui se passe dans mon corps, les émotions réveillées, mes réflexes défensifs corporels ou cognitifs lorsque je raconte quelque chose à quelqu'un, lorsque je prends la parole devant un groupe, lorsque je rate le train, lorsqu'on me fait un compliment ou un reproche.

Pendant mon quotidien je conscientise sensoriellement les éléments suivants:

Est-ce que mon corps se dilate ou se rétracte, est-ce qu'il se tend dans des régions spécifiques?

Quelles sont les réactions physiques à l'émotion? Est-ce que je laisse circuler? Est-ce que je pousse ou retiens? Dans quel endroit cela bloque-t-il? Quelles parties du corps je sens où je ne sens pas?



Quelle histoire je me raconte sur l'événement?

Quelle silhouette mon corps a-t-il prise dans l'espace? Quelles émotions ou états d'esprit attribuerai-je à quelqu'un avec ce genre de silhouette?

Où s'arrête le bord de ma vision? Est-il large, étroit, en portrait en paysage? Cela change-t-il au fil de la journée? De la semaine?

Est-ce que je suis en lien avec mon corps, avec l'autre? Qu'est-ce qui est tendu dans mon corps, qu'est-ce qui est libre?

Quelle est la direction de chacun de mes membres? Quel mouvement favorise ou réduit l'équilibre de ma position?

Est-ce que je peux évaluer sensoriellement la distance qui me sépare du mur derrière moi? Du plafond? Des murs à gauche, à droite?

Est-ce que je sens les points d'appui de mon corps sur le sol?

Est-ce que je sens la force de gravité traverser mon corps? Est-ce que je peux mettre plus d'attention sur ma vision périphérique que centrale?



+ d'infos

Severin Berz

Les séances individuelles et les différents stages de Corps, Énergie, Alignement sur le site:

www.midline.ch