

### **S'ANCERER POUR S'ALLEGER**

La terre nous porte !

Elle nous attire à elle, comme la pomme de Galilée ! Nous pouvons compter sur elle, du plus profond de ses couches, elle aimante nos pieds et notre corps entier relié à son centre.

Le ciel nous érige !

Il nous donne notre axe, comme une antenne captant l'énergie par tous les pores !

Et nous sommes debout, solides et légers, centrés et mobiles, invités à participer au mouvement du vivant, comme les arbres, les êtres, les roches, l'eau, l'air, les astres et tout ce qui se cache dans l'infini, dans le secret du monde du microcosme et macrocosme...

Du moins nous pouvons l'être !

La Vie nous bouge, nous pousse, nous tire, nous fait agir ou reposer, ouvrir ou fermer, danser ou culbuter. La structure est là, les os, les fibres, les fluides, les organes, les circuits, l'air, l'eau, le sang, les atomes ; cela circule, dialogue, s'équilibre, se mobilise pour préserver la Vie au-delà de nos vies.

Le taichi chuan, comme exercice pour aider la vie à nous maintenir en état de marche et en état de Vivre !

S'ancrer pour s'alléger, développer les forces des centres et leurs circulations pour lâcher les tensions.

Je ne peux lâcher mes épaules si je ne me sens pas bien calée dans mon bassin ;

Je ne peux relâcher ma nuque, mes lombaires, si mon axe est désaxé, si mes os sont en désordre ;

Je ne peux calmer mes émois, si mon souffle est limité ;

Je ne peux lâcher ma tête, mon mental, si mes fluides circulent mal.

Et je peux m'exercer pour installer mon corps en stabilité, en ordre, en ouverture du souffle et circulations fluides...

M'alléger ensuite comme une antenne pour mieux capter les mouvements et y répondre par le bon mouvement.

Etre attentif à ce qui bouge quand je bouge, à mieux bouger, dedans et dehors, dans tous les rythmes....

M'entraîner à garder le centre sans m'y enfermer ; entrer en mouvement sans m'y perdre.

Ce que je fais en séance , en pratique, se diffuse dans chaque geste de la vie. Je reçois mieux, je donne mieux, je vis mieux, agis plus juste...

Etre attentif à soi, pour mieux être attentif à l'autre, aux êtres et et au monde qui nous entoure...

Et aussi,

Vivre en conscience, comme vivre en prière, en remerciement pour chaque seconde, chaque souffle, chaque merveille du jour. Quand l'ordinaire redevient extraordinaire...

Pratiquer éveil, agrandit ce regard de l'intérieur qu'est la conscience. C'est simple et sacré à la fois.

Une belle aventure en conscience!