

LA PRÉSENCE AU CORPS

Par Élisabeth Marshall

Revenir à nos sensations nous permet de nous sentir traversés par la vie et de trouver notre juste place dans le monde. Explications.

PROPOS RECUEILLIS PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**



“**D**ans une société où les écrans sont omniprésents et la rentabilité érigée en mode de vie, revenir au corps par une présence plus lente à ses sensations, c’est juste revenir à la vie, retrouver un chemin d’équilibre. D’ailleurs, les personnes victimes de burn-out disent souvent qu’elles ne sentent plus leur corps ni leur fatigue, comme si elles étaient déconnectées d’elles-mêmes... Notre corps, c’est nous. Il est notre partenaire, notre compagnon, parfois un lanceur d’alerte. À une époque de ma vie où j’ai beaucoup travaillé, je sentais que j’allais trop loin, j’étais surstimulée, je n’arrivais plus à dormir... Revenir au corps m’a aidée à revenir à une écoute intérieure de mon être tout entier. Comme dit le proverbe indien : “Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie d’y rester.” Prendre soin de son corps, c’est prendre soin de toute sa personne,

de cette unité que nous sommes. Se rendre présent à son corps n’est pas si facile et demande parfois une petite gymnastique. Lorsqu’on est très fatigué et qu’on n’a pas la force de se mettre en mouvement, le massage ayurvédique est par exemple un bon moyen de renouer avec le goût de vivre : comme chez les enfants prématurés qui trouvent l’envie de grandir grâce au “peau à peau” avec leurs parents pendant les premiers jours de leur vie, cet art du contact aide à se reconnecter à son énergie en douceur. Pour se redynamiser, on peut aussi s’initier au qi gong, cette gymnastique douce utilisée dans la médecine chinoise traditionnelle qui permet de se sentir extraordinairement vivant, de faire circuler l’énergie, d’améliorer sa santé physique et mentale. Dans le yoga, autre pratique corporelle venue d’Orient, chaque posture est suivie d’un temps d’observation, au moins aussi important que le mouvement lui-même, qui permet d’avoir une perception très fine de ses sensations (chaleur, détente, circulation...) mais aussi de ses



ÉLISABETH MARSHALL

Journaliste spécialisée dans les questions de santé, de spiritualité et de développement personnel, ancienne directrice éditoriale du magazine *La Vie* et conceptrice du magazine *Sens & Santé*, elle a publié *La présence, ça se pratique* (La Martinière, 2022).

émotions, de son état intérieur... En travaillant les *pranayama* – les techniques de respiration –, on apprend à respirer de tout son corps, en conscience, à s'offrir de nouveaux espaces, en soi comme dans la vie. On se sent alors irrigué par le vivant, plus conscient du rythme de son corps, de ses pulsations.

Nous voyons souvent notre corps comme un ensemble d'organes, avec une tête, des membres... Mais il est avant tout traversé par un mouvement. D'ailleurs, si l'énergie vitale est faible, on peut le sentir à la prise des pouls... Les postures d'équilibre aident aussi à se sta-

biliser dans les moments où l'on se sent particulièrement chahuté par la vie, à se sentir à sa juste place, étiré entre la terre et le ciel, entre l'ancrage et l'élévation, la gestion de la vie quotidienne et les idéaux qui nous habitent. La vie est finalement un mouvement permanent dans lequel nous cherchons à garder pied, un peu comme des funambules en équilibre instable. La marche est aussi une manière de retrouver de la stabilité et de la vitalité grâce au contact du réel. Elle nous incite à réveiller nos cinq sens, porter notre regard loin vers l'horizon, surtout lorsqu'on est dans la nature. Marcher nous remet sur le chemin de la vie, nous aide à y voir plus clair : c'est pourquoi beaucoup de groupes emmènent sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle des personnes en difficulté (dépression, délinquance...) qui cherchent à prendre un nouveau départ.

Nous invitant à la lenteur, à la bienveillance envers soi-même, tous ces outils ne sont que des portes d'entrée vers une plus grande présence au corps. À chacun de trouver la sienne, qui ne sera pas forcément la même tout au long de la vie. Comme lors d'une séance de yoga, il faut écouter son énergie du jour, ne pas chercher à aller au-delà de ses forces... Cultiver le goût de vivre par le corps, c'est cultiver un art de la présence au vivant en soi, présence plus fine à ses sensations, ses cinq sens, son souffle, ses rythmes et pulsations, et présence à la joie intérieure que cela nous donne. » ●

ET POUR S'Y TENIR...

● **Chaque soir, passez mentalement en revue votre journée sous l'angle du ressenti.**

Le goût du café du matin, la texture du drap sous vos doigts, les mains que vous avez serrées aujourd'hui... Soyez à l'écoute de toutes ces sensations qui vous touchent et vous rendent présent à la vie.

● **Essayez l'automassage des pieds.** Prenez un bain de pieds chaud avec du sel marin durant vingt minutes, puis massez vos pieds avec une huile agréable en insistant sur certains points de la plante et le creux des chevilles. Un moyen rapide de se recharger en vitalité car, comme l'enseigne la réflexologie, tous nos organes sont reliés à la voûte plantaire.

● **Pratiquez régulièrement une posture d'équilibre.** Debout, pieds joints, tout en montant sur la pointe, à l'inspiration, levez les bras par les côtés. Étirez à la verticale au-dessus de la tête, les paumes se rejoignent. À l'expiration, redescendez-les en même temps que les talons. Cet exercice aide à se recentrer dans les moments difficiles.