



© Jean-Marc LeGère

► PAROLE D'EXPERT

Delphine Lhuillier est rédactrice en chef du magazine et du site Génération Tao

Génération Tao véhicule depuis plus de 13 ans l'apport existentiel et sociétal du yin yang, comme un art de vivre pour demain, un pont entre l'Orient et l'Occident, la tradition et la modernité. C'est aussi un centre d'arts et d'écologie corporelle situé au cœur de Paris. Delphine est diplômée en ethnométhodologie (DESS), formée au Amma Shiatsu et au massage indonésien à Sumatra. Elle est également enseignante de Wutao°. Ses réflexions sont inspirées par la Trans-analyse°, une méthode fondée par Pol Charoy, Imanou Risselard et Giovanni Fuseffi.

www.generation-tao.com

LA BIODIVERSITÉ DES SENS ET DES ÉMOTIONS

LES ÉMOTIONS REFOULÉES ET CONTRITES GÈNÈRENT DE MAUVAIS SENTIMENTS, DE LA FRUSTRATION. CELLE-LÀ MÊME QUI ENGENDRE DES ACHATS COMPULSIFS ET STIMULE UNE SOCIÉTÉ DE CONSOMMATION VIDE DE « SENS ». CULTIVER SES SENSATIONS ET EXPRIMER SES ÉMOTIONS, C'EST NON SEULEMENT UNE NÉCESSITÉ, MAIS L'UNE DES PLUS BELLES AVENTURES HUMAINES OÙ S'ENGAGER. ALORS POUR STIMULER LE DÉSIR DE VOUS LANCER, VOICI QUELQUES PISTES DE RÉFLEXIONS ET DES EXERCICES PRATIQUES.

Ere de la consommation ? De la sensation ? De l'émotion ? Nous recherchons des sensations fortes, nous aimons nous émouvoir devant l'écran de notre télévision, la toile de cinéma, une revue ou un livre. Parfois, ça donne l'impression que nous consommons nos sensations et nos émotions comme toute autre marchandise. Or, qui prend des risques ? Qui est vraiment ému ? Dans les faits, nous sommes très peu à explorer de nouvelles sensations et je crois que nous sommes de moins en moins nombreux à ressentir nos émotions. Des sensations muselées et des émotions étouffées... Ainsi va le cours de nos vies où tout tendrait finalement à se vivre par procuration.

Cultiver nos sens : qualité et diversité

Sensuel, sensoriel, sensations : au cœur de ces mots, le « sens ». Ce qui donne à notre vie une saveur : le goût ; une texture : le toucher ; un parfum : l'odeur ; une couleur : la vue ; une mélodie, l'ouïe. Et peut-être faudrait-il ajouter à ces cinq sens : le rythme qui nous donne le tempo ; le mental qui nous permet d'analyser et d'imaginer ; le mouvement qui crée une dynamique ; l'intuition qui nous fait ressentir au-delà des mots...

Mais qu'avons-nous fait de nos sens ? Ou, qu'en faisons-nous ? Notre perception du monde et de l'Autre passe pourtant par eux. Aujourd'hui, la société (en tout cas en France) nous offre un panel de possibles sans doute inégalé pour les éveiller : nous avons accès à toutes les saveurs du monde, aux musiques les plus métissées. Sans parler de l'image, des couleurs et de toutes ses variations... Omniprésentes. Et pourtant... Pourtant, dans le même temps, ultime paradoxe, nous paraissions parfois si sourds, si aveugles, si apathiques, si insensibles. Nos sens seraient-ils alors anesthésiés, saturés ou se seraient-ils égarés ? Trop d'images ? De sons, de bruits ? Trop toxiques ? Pas assez de saveurs, de contact, de créativité ?

Pour que nos sens soient satisfaits, rassasiés, il est nécessaire de leur

donner de la qualité plutôt que de la quantité. En retrouvant la saveur originelle de légumes et de fruits. En diffusant des huiles essentielles (bio bien sûr !). En offrant la qualité d'un contact chaleureux présent à soi et à l'autre. En nourrissant une relation sensuelle avec le monde. Au sens de « moelleux », « palpable », mais aussi « animal, instinctif », vivant... Et si vous ajoutez la diversité à la qualité, alors le tour est joué ! En exerçant nos papilles à goûter de nouvelles saveurs. En dansant (même à la maison !) sur des rythmes enivrants... Nous ouvrons grands nos sens. Et il y a tant à ressentir, tant à vivre !

De l'émotion au sentiment

Mais pour cela, n'ayons plus peur de nos émotions. Les anciens le savaient bien : une émotion pleinement ressentie, manifestée, exprimée (non revendiquée !), ne reste pas... Elle mute, se transforme et devient sentiment. Or, le sentiment est le propre de l'humain. L'essence de son humanité. Je pense à la beauté, la dignité ou la bravoure, qui peuvent créer une société harmonieuse plutôt qu'une société de restriction. L'être humain est nuancé. Il peut exprimer une palette d'émotions qui vont de la peur à l'angoisse, de la colère à la joie et à la tristesse. Penser à « pleinement être » avant de consommer me semble une voie de justesse. Mais pas un « être à demi ». Non, profiter de la biodiversité de nos sens et de ce qu'ils nous procurent comme émotions. Alors, les produits de consommation pourront se mettre à notre service plutôt que d'en dépendre.



Pour remédier à la rétention des émotions et à leurs excès, les taoïstes ont trouvé une solution : les « alchimier » par le biais de différentes techniques. En voici trois à essayer...



Photos : Thinkstock

1 Du rire aux larmes et des larmes aux rires

Plutôt que d'ignorer nos émotions, laissons-nous enseigner par elles. Commencez par activer votre rire par des « ah, ah, ah, ah ! » en sollicitant votre diaphragme, cette membrane très souple située au niveau du plexus solaire. Accentuez ce rire de plus en plus jusqu'à laisser tout votre corps s'animer... De plus en plus... jusqu'à percevoir la mutation du rire aux larmes. Et là, pleurez, pleurez à chaudes larmes. Laissez les sons venir. Pleurez jusqu'à sentir la mutation, au bout du bout... des pleurs vers les rires. Recommencez ce cycle à plusieurs reprises (trouvez un espace tranquille si vous craignez le regard abasourdi des voisins ou invitez des amis à le faire avec vous : c'est plus chaleureux!). Non seulement vous en ressentirez une profonde détente, mais les émotions vous auront également transmis leur sagesse : joie et tristesse sont les deux pôles d'une même énergie. Ainsi dit-on en Trans-analyse® : « Si tu veux célébrer tes joies, célèbre tes tristesses ».

2 Eveiller sa sensorialité

Pour stimuler votre sensorialité et aiguïser vos sens, je vous propose d'entreprendre un voyage au cœur des quatre éléments : l'eau, l'air, le feu et la terre. Vous pouvez, soit vous allonger et imaginer ce voyage, ou entrer en dynamique de mouvement pour activer toute votre corporalité. D'abord, entrez dans le règne de l'eau. Essayez de ressentir les fluides de votre corps comme la lymphe, mais aussi l'eau qui s'écoule et se répand en vous et autour de vous. Captez les sons de la rivière. Goûtez une eau de source bien fraîche. Puis, passez dans le monde de l'air : laissez-vous transporter. Ressentez la nature de l'air : sa légèreté, son essence volatile. Saisissez-vous de quelques fragrances au passage et respirez profondément. Puis poursuivez votre voyage. Traversez cet état et laissez-vous animer par le feu. Soyez attentif (ve) à ce qu'il éveille en vous : le désir, la colère, l'ardeur. Il pétille, crépite, flamboie. Ouvrez grandes vos narines et respirez l'odeur des braises. Revenez alors au centre de vous-même, à la terre. La terre qui vous enracine : c'est l'argile, la tourbe mêlée à l'humus. Et posez-vous dans l'éveil de toutes ces sensations.

3 Masser la zone taboue

Il existe une pratique ancienne que d'aucuns attribuent aux taoïstes, qui consiste à masser les organes génitaux : c'est le Karsai Nei Tsang. Le Karsai vise à détendre la zone génitale où sont concentrées de nombreuses terminaisons nerveuses et donc une pléthore de tensions. Sans faire appel à la technique, nous pouvons nous appuyer sur cette méthode pour, entre partenaires amoureux, détacher la zone génitale de la sexualité et lui offrir une nouvelle approche : douce et tendre. Car, cette zone taboue par excellence, et pourtant si précieuse, ne vit et ne s'anime en général qu'à travers notre vie sexuelle. Or, je vous assure que c'est une découverte tendre et aimante d'offrir notre attention délicate au sexe de celle ou celui que l'on aime. Prendre le temps de le caresser, de le masser par de légères pressions, de l'embrasser avec douceur... Et si cet espace s'érotise, alors, laissez-vous surprendre par ce que cette nouvelle approche aura contribué à éveiller...

aller plus loin

A pratiquer

Le Wutao®, un art du mouvement énergétique et neurosensoriel
www.wutao.fr

Les ateliers « Massages du Monde » au Centre d'arts & d'écologie corporelle à Paris
www.centre-tao-paris.com
Tél. : 0142 40 48 30
email : centre@generation-tao.com

La relation d'aide par le toucher
www.toucher.fr

Le Grett (Groupe de recherches et d'études en thérapies transpersonnelles)
www.fylb.free.fr

A lire

Les 5 sens dans la vie relationnelle
Romola Sabourin, éditions du Souffle d'Or
www.souffledor.fr

L'énergie des sens

Dossier, *Génération tao* n°45
www.generation-tao.com

A écouter

Musiques composées pour la danse des 5 rythmes®

Gabrielle Roth, éditions du Souffle d'Or
www.souffledor.fr