

Vivre au rythme de la saison

L'automne. Signal du ralenti pour la nature. Pour nous, c'est la rentrée, et la reprise d'activités trépidantes ! Voici quelques « trucs » pour vous aider à accroître votre vitalité.

Par Delphine Lhuillier, rédactrice en chef de generation-tao.com

1 On s'étire

Cette pratique permet d'assouplir toutes les zones du corps qui accumulent des tensions. Tels des vases communicants, en vous relaxant, vous fluidifiez votre état émotionnel et vous libérez votre « tête pensante ». Pour apprendre à bien « stretch » (car cela s'apprend), profitez de la rentrée pour commencer des cours de stretching postural ou de stretching Wutao.

2 On s'enracine

Le stress nous disperse. On court par ici, puis par là. On fait ci, et puis ça. L'enracinement entre terre et ciel, cultivé dans la pratique des arts martiaux et énergétiques, est un excellent moyen pour éviter cette agitation. Positionnez-vous debout : les jambes écartées d'une largeur d'épaules, les plantes des pieds bien ancrées dans le sol, la tête comme suspendue à une étoile, la colonne vertébrale étirée et souple, de la pointe du coccyx jusqu'à la dernière cervicale. Les bras décrivent un cercle au niveau du plexus solaire, comme si vous enlaciez un arbre. Tout le corps est relâché, maintenu par une simple intention. La respiration est profonde et détendue. Laissez deux à trois minutes s'écouler. Plus le temps passe, plus vous vous relâchez et plus votre enracinement est puissant.

3 On célèbre

La célébration est une manière joyeuse d'accroître votre vitalité. Vous pouvez par exemple célébrer la rentrée en classe de votre enfant, le retour de l'équipe au bureau en partageant un moment ensemble, ou bien encore célébrer votre couple. Faites aussi appel à toutes vos forces qui sont autant d'énergies vitales à éveiller pour vous soutenir. Vous pouvez, dans la même posture que précédemment, sentir la sève monter dans vos jambes, votre bassin, à travers votre colonne vertébrale, remplir vos organes, votre poitrine... jusqu'à votre cerveau. Tous vos sens sont éveillés.

4 On adopte la zen attitude

Facile de « retomber » dans le stress quand un nombre considérable de tâches à accomplir s'accumulent à la maison ou au bureau. La tradition zen nous enseigne à devenir pleinement présent(e) : en tapotant sur le clavier de notre ordinateur, en préparant le repas, en prenant notre douche ou en rédigeant la liste des courses... Chaque instant est essentiel. Il suffit de respirer profondément, d'être attentif(ve) et détendu(e). ●



le saviez-vous ?

Pour les taoïstes, quand l'automne s'installe, cela signifie qu'il est temps de préparer l'hiver : une phase calme, propice à la régénération et à l'introspection. Les arbres perdent leurs feuilles, la terre se rafraîchit, la nature se repose avant de vivre une nouvelle montée de sève dès le mois de février.



à lire

Wutao, pratiquer l'écologie corporelle de Pol Charoy et Imanou Risselard, éd. Le Courrier du Livre. www.wutao.fr