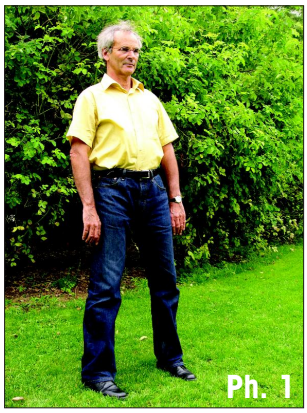
Où se trouve votre centre ?

Savoir se centrer dans son ventre, c'est retrouver les ressources essentielles dont nous avons tous besoin en ce monde agité. Le centrage devient alors un outil de guérison.

Avez-vous déjà posé la question suivante : « Pourriez-vous me dire où se trouve votre centre dans le corps et le localiser ? » Il est vraisemblable que l'on vous regarde avec les yeux ronds de l'incompréhension, « le centre de moi-même, quelle étrange question ! ». Avec un peu de chance, et maintes réflexions, il est probable que l'on vous désigne la tête, et plus précisément le cerveau. Notre culture occidentale en est tellement fière! C'est faux ! Si vous posez la même question du côté de l'Orient, en Chine et au Japon, alors sans hésitation on vous montrera le ventre, en le bombant légèrement, avec fierté. C'est plus juste. Comment peut-on miser sur la tête pour se centrer, alors qu'elle est le théâtre d'un vaste et confus bazar, où se mêlent sensations, émotions, sentiments, raison, imagination, intuition, chiffres, mots, images, musiques, pensées de toutes sortes ?


Ph. 1

Commençons par faire l'expérience de ce centrage abdominal. N'importe quelle position fera l'affaire, allongé, assis ou debout. Je vous propose, dans la continuité de mon article sur l'enracinement, de vous mettre debout, immobile, et de porter votre attention sur la région du nombril (Ph. 1). L'attention consciente étant un outil merveilleux pour donner vie et présence à tout ce qu'elle contacte, vous allez bientôt ressentir le doux mouvement régulier de la respiration abdominale naturelle avec, en cadeau, le calme souverain, ressource dont nous avons tous besoin dans ce monde agité.

Ph. 2

Si ce mouvement apaisant du ventre ne se fait pas, car nous en avons souvent perdu l'habitude et que notre respiration se trouve bloquée dans les étages supérieurs, il faut savoir la réveiller ou l'amplifier. Pour cela, écartez lentement les deux coudes de chaque côté, comme pour les accrocher sur une corde à linge, (Ph. 2) puis restez quelques temps immobile, à observer avec attention ce qui se passe dans la zone du plexus solaire (un peu au-dessus du nombril). Le diaphragme, mobilisé par cette élongation sur les deux côtés, va peu à peu se remettre doucement en marche, et c'est alors un véritable délice que de sentir de nouveau tout l'abdomen envahi par ce doux mouvement de la respiration profonde conduit admirablement par ce grand chef d'orchestre , le diaphragme.

Puis, en soulevant les deux avant-bras comme si l'on jouait du piano, (Ph. 3) on peut maintenir cette position le plus longtemps possible. Il ne reste plus qu'à goûter toutes les ressources largement offertes par ce ventre. Quand il est ainsi mobilisé, c'est « l'océan de l'énergie », disent les chinois dans leur langage imagé, un réservoir inépuisable que l'on peut visualiser sous la forme d'un grand soleil qui remplit tout le corps de ses rayons généreux.
Ensuite, et c'est le plus important pour les spasmophiles, ce centre permet de se retirer à l'intérieur, dans une zone de calme et de paix afin de nous réunifier dans la sécurité, alors qu'à la périphérie de soi-même, c'est le plus souvent le tumulte, la tourmente, la panique. Ce centre abdominal est notre meilleur refuge et peut être utilisé n'importe où, n'importe quand.
Il suffit d'y penser et de s'entraîner un peu. L'hypersensibilité peut devenir alors plus supportable, car

Ph. 3

elle est non seulement un problème de frontières avec le monde extérieur, mais aussi un problème de centrage. Les deux vont de pair.

C'est à partir et autour de son centre, c'est-à-dire du ventre, que l'on peut tisser ses limites, ses frontières, son territoire et tenir à distance les pressions trop fortes du monde extérieur.

n **A. Gourhant**