

Vider la tête et se relier

Par la pratique de simples postures corporelles, il est possible de réunifier la tête et le corps afin de faire émerger dans notre psychisme des ressources essentielles à notre bien-être.



Il y a quelque temps, une personne est venue me voir riant aux éclats au sujet d'un de mes articles relatifs aux différentes parties du corps. Je compris bientôt la raison de son hilarité : ces articles consacrés au corps et au travail postural se trouvaient placés dans la rubrique « Psychologie ». Elle trouvait cela bizarre, presque incongru. Je lui ai répondu que c'était exprès, c'était un parti pris volontaire venant de ma conception de la psychologie.

Pour moi, le corps et le psychisme sont comme les deux faces d'une même pièce de monnaie, ils sont étroitement reliés, toute action sur le corps a des répercussions dans le psychisme et vice-versa. Pire encore, je fais partie de ceux qui soutiennent que l'action sur le corps est souvent plus efficace pour transformer le psychisme qu'un long verbiage conceptuel s'évaporant bientôt en fumée. Il existe déjà la PNL (programmation neuro linguistique), on pourrait appeler cette pratique : la PNC (programmation neuro corporelle), où la posture corporelle via le système nerveux a pour fonction de donner des ressources et de reprogrammer le psychisme.

Dans ces articles, il s'agit d'utiliser pleinement ce corps et des postures issues pour la plupart du Qi Gong, pour faire émerger dans le psychisme ce que j'appelle des ressources essentielles utilisables facilement à tout moment et capables de transformer sur le champ les tonalités souvent négatives de celui-ci. Cela étant posé, occupons-nous

de la tête, ce niveau le plus haut de notre corps magnifié par notre culture occidentale en tant que siège du cerveau. En fait, cette emphase est peut-être la cause principale de nos soucis et de nos anxiétés, car la tête, siège des



pensées, des croyances, de la raison et caisse de résonance de toutes nos émotions et désirs égoïques, fonctionne sur elle-même, en circuit fermé, dans une sorte de trop plein ressemblant à de l'indigestion mentale, qui nous sépare sans cesse de la réalité et des niveaux les plus profonds de notre être.

La plupart des multiples techniques de méditation issues des traditions orientales (et dont je vous parlerai plus tard) visent d'abord à vider la tête de son « trop plein » toxique. Ici, par un travail postural, nous avons le même objectif en tentant de réunifier la tête et le corps.

Cela peut se faire très simplement, en prenant la première posture de verticalité évoquée au sujet de l'enracinement des pieds (cf. fig 1) : en la tenant immobile un certain temps, avec pour seule consigne d'être attentif, vigilant, conscient de ce qui se passe à l'intérieur de son corps et plus particulièrement avec sa respiration. Alors, peu à peu, la tête va s'occuper d'autre chose que d'elle-même et expérimenter un

état de plus en plus agréable, de réunification avec le corps dans la pure présence à celui-ci.

Dans la continuité de cette posture, une deuxième chose facile à faire est d'expirer avec force en baissant la tête, dans l'intention de la vider de son trop plein. On peut rester là, tête baissée, immobile, quelque temps comme si cette tête était coupée et que nous n'étions plus qu'un tronc respirant calmement, débarrassé de cette excroissance agitée.

Enfin, quand nous sentons que cette tête s'est un peu allégée de son contenu et de ses tensions, nous pouvons terminer par cette belle posture complémentaire qui consiste à mettre les bras en coupe ou en arc de cercle au dessus de soi (cf. fig. 2), et rester



immobile quelque temps, comme si l'on recevait ou captait une énergie lumineuse de couleur blanche ou violette, descendant du ciel, se répandant dans tout le corps à partir de la tête fonctionnant alors comme une antenne. La tête se met à remplir pleinement sa fonction essentielle, malheureusement oubliée dans notre culture, qui est de se relier au monde spirituel, et d'être le lieu privilégié d'où nous pouvons déployer nos racines célestes.

■ A. GOURHANT