

Prendre soin de l'autre et prendre soin de soi

Nombreux mythes ancestraux et récits de genèse de notre monde, mais aussi nos connaissances actuelles les plus poussées, comme la physique Quantique, nous révèlent que la nature et les êtres vivants, animaux et humains, sont totalement interconnectées, autant que le sont notre corps, notre esprit et notre âme.

J'ai un curieux talent : celui d'écouter avec mes mains une partie de ce qui se passe dans le corps de l'autre et de le soulager par mes mains, ma présence et ma voix. Je suis reconnaissante de ce talent, qui me permet d'être au service de mon prochain, et ainsi, à mon humble niveau, de prendre soin d'une partie de ce qui compose ce monde vivant.

Je ressens que le corps est une entité sacrée, pleine de mystères, un continent qui reste à découvrir.

Je constate qu'il y a plein de moments où je ne prends pas assez soin de ce corps, mien, unique, sublime et fragile.

C'est une petite merveille (et pas seulement mécaniquement), et pourtant il m'est arrivé tant de fois de le malmener, de mal le nourrir, de le serrer dans des vêtements inappropriés, de contorsionner, de le crisper, de le laisser dans des douleurs trop longtemps, de le mettre en danger... Il en a été, hélas, trop souvent pareil de mon âme et de mon esprit...

Est-ce que dans ma vie je choisis de danser une danse macabre ou une danse vivante ?

J'aimerais ne pas le détruire, ce corps, c'est mon ami, mon allié, je ne veux plus le malmener plus longtemps...

Je crie à l'Harmonie, au mieux-être, au déploiement, au vivant ! Et je me cabosse avec mon insouciance, je fais parfois mauvais usage de ma vie et la limite, alors qu'elle est infiniment précieuse.

J'aimerais humblement et respectueusement danser ce corps à corps avec la vie, et il me semble que cela ne peut se faire que dans la paix et dans l'Amour. Il s'agit aussi de ruser avec la sénescence et la gravité qui auront de toute façon le dernier mot.

Oui, dans le corps humain, il y a la même lutte qu'ailleurs : celle de la vie et de la mort.

Par mon travail, je m'emploie à vivifier ces corps endoloris, pour leur permettre de mieux fonctionner, d'être plus libérés et soulagés de tensions mortifères, et le corps ainsi « renouvelé » peut faire levier sur l'âme et l'esprit. Un proverbe indien dit : **"Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester"**. Notre corps est le seul lieu où nous ne serons jamais, de notre premier souffle au dernier. Il est comme une maison première, où nous habitons avec tout ce que nous sommes, ou comme le livre de notre vie, où tout s'inscrit.

Notre corps nous permet d'être en relation à notre intériorité, aux autres, au monde. Grâce à ce corps nous pouvons être, faire, explorer, jouer, aider, aimer... C'est le lieu unique dans lequel il nous est donné d'être.

Notre corps contient une partie de notre mémoire familiale. Des racines à tout notre potentiel, en lui s'écrit l'histoire de notre vie, avec ses beautés et ses désastres, ses éblouissements et ses épreuves... Notre corps connaît tous nos secrets et tous nos possibles.

« Le corps révèle clairement ce que nous cherchons à dissimuler le plus ». Marion Rosen

Dans mon métier, je m'emploie à prendre soin du corps de l'autre.

N'est-ce pas plus que cela ?

Année après année, mon métier m'a « contrainte et obligée » à changer ma manière de vivre, de manière plutôt heureuse et bénéfique. Comment prendre soin de l'autre, si moi-même je ne suis pas bien (physiquement et psychologiquement) ? Ainsi mon métier m'a forcée à mieux respirer (nécessaire pour mieux sentir avec les mains...) à mieux manger, à mieux me reposer, à être plus vigilant à la dispersion ou au surmenage, à mettre en place dans l'agenda des rendez-vous qui contribue à mon mieux-être. J'ai dû aussi apprendre à trouver la limite de ce que je peux faire pour travailler qualitativement. Mon métier m'invite également à être de plus en plus en cohérence : comment donner des conseils, si moi-même je ne les applique pas ?

Et quelle logique à prendre soin de soi et de l'autre, si je ne prends pas également de l'espace qui nous entoure et avec lequel nous sommes intimement lié, notre « maison commune », notre unique planète ?

On pourrait donc définir comme ça l'Écologie : prendre soin de la planète, prendre soin des autres et de soi-même...

En général, ce qui nous fait du bien, fait du bien à la planète (et inversement)

Prendre soin de la vie... C'est notre bien le plus précieux...

En observant la nature, de nombreuses médecines ancestrales ont tirées des enseignements de santé. Nous retrouvons dans ces médecines, le fait de l'interconnexion de tout avec tous.

Afin de tenir loin la maladie ou certains dysfonctionnements nos corps nous invitent à l'obéissance et au respect de certaines lois fondamentales :

Bien respirer, prendre soin de sa respiration, la travailler

Bien boire et bien se nourrir (dans le respect de soi, des autres et de la planète)

Bien bouger, harmonieusement, dans son corps et avec son corps

Sourire (ça fait du bien au cœur)

S'émerveiller (de tout, de tous)

Je pourrais conclure ces quelques réflexions en disant que tâcher de comprendre le vivant et s'en émerveiller, donne encore plus envie d'en prendre soin.

Bien chaleureusement,

Gaëlle Robert, février-mars 2016

Quelques phrases de Sagesse à méditer...

"Votre posture, votre esprit et votre corps sont unité. Si la posture est juste, votre esprit aussi devient juste. Si la posture est immobile, l'esprit aussi devient immobile. Si la posture est tranquille, l'esprit aussi est tranquille. La posture, l'attitude, le comportement influencent l'esprit."

Taisen Deshimaru

"Dureté et rigidité sont compagnons de la mort. Fragilité et souplesse sont compagnons de la vie."

Lao Tseu

"Lorsque vous riez, vous ouvrez votre esprit à de nouvelles possibilités. En riant, vous vous détendez et votre esprit se fait plus souple, plus créatif."

Le Dalaï Lama

"Ce que cache mon langage, mon corps le dit. Mon corps est un enfant entêté, mon langage est un adulte très civilisé."

Roland Barthes

"Humblement, l'être humain se doit de se conformer aux rythmes des saisons et de respecter le cycle de la nature qui lui apporte la vie. C'est essentiel pour rester en bonne santé et garder le moral. Comment en effet trouver du sens aux choses si vous êtes fatigués, déprimés, épuisés?"

Le livre de l'empereur Jaune (*bible médicale de la Chine ancienne*)

"Ne laisse pas les mauvaises pensées paralyser ton esprit, apprends-leur la danse."

Proverbe indien

"Le Hatha Yoga, c'est un Yoga qui saisit le taureau par les cornes en prenant en charge l'être humain à partir de sa plus grande matérialité, de son opacité corporelle, qui veut transformer le plomb en or, le corps de chair en énergie lumineuse, le souffle humain en respiration cosmique, la colonne vertébrale en axe du monde."

Tara Michaël

"Mon corps est mon temple, les asanas sont mes prières."

BKS.Iyengar

"Prenez soin de votre corps mais n'en devenez pas esclave. Si vous pensez constamment à son bien-être, vous ressemblez à l'avare qui pense sans cesse à son argent."

Shri Meher Baba

"Votre corps est la harpe de votre âme. Et c'est à vous d'en tirer des sons confus ou de la douce musique."

Khalil Gibran

"Vivre en pleine conscience, ralentir son pas et goûter chaque seconde et chaque respiration, cela suffit."

Thich Nhat Hanh