

La Conscience Corporelle

(selon contextes) (Enseignement spécifique)



- **Observation et utilisation des niveaux de conscience et d'attention.**
- **Intégration et actualisation progressive du schéma corporel.**
- **Applications de la conscience corporelle aux contextes professionnels.**

Mais que peut bien être la Conscience Corporelle ?

Ne cherchez pas ! Elle n'existe pas dans la pensée occidentale.

Vous ne trouverez pas dans un dictionnaire.

Le concept n'existait pas en occident jusqu'à ce que Jean Pujalon, fondateur de l'Institut Diamant, l'invente !

Malgré les apparences, le corps est surtout connu de nos contemporains sous l'angle médical ou...publicitaire !.

La vision « bout de viande » !!!...

Les choses sont en train de changer...un peu...

Sous certaines conditions, rarement réunies, certaines techniques de relaxation, d'écoute de soi, de yoga etc...

et les massages, permettent d'accéder à une réalité différente à propos de son corps : *la conscience corporelle.*

Et la conscience, ça s'apprend et ça se travaille. Il s'agit de ne plus laisser son corps "à côté" de soi !

Or, en occident, nous vivons avec le corps d'un côté et la pensée de l'autre.

Et au milieu, nos démons intérieurs personnels se régalent !

Certains « psy », quand l'analyse patauge, disent à leurs patients qu'il est temps de « faire un travail sur le corps » !

Quelle incroyable façon de parler !

Le constat réel est qu'il ne peut y avoir prise de conscience complète lorsque la dimension corporelle est absente.

C'est seulement **quand la compréhension devient du ressenti corporel** qu'advient la Conscience Corporelle.

En réalité, comme le soleil sous les nuages, la conscience est toujours là.

Qu'est-ce qui empêche la conscience de briller ? Les nuages de... l'agitation mentale, comme :

- les distractions d'attention qui empêchent toute concentration correcte,
- la machine à penser qui fonctionne toute seule, même en vacances,
- le bavard intérieur qui cause sans qu'on lui demande rien, spécialiste des insomnies,
- le petit vélo dans la tête, fabriquant d'inquiétudes et de craintes récurrentes,
- le disque rayé qui tourne en boucle sur des sujets d'angoisses et de frustration,
- Les émotions perturbatrices : avidités, colères, jalousies, orgueils, etc.,
- les idées fixes qui portent bien leur nom et qui empêchent d'avancer,
- etc., etc...

Autrement dit, **quand l'agitation mentale s'apaise et se calme, à ce moment là seulement, la conscience apparaît.**

Mais quel sont les liens entre tout cela ?

Le surmenage et la dépression, le stress continu et l'impossibilité de se reposer correctement,

ce sentiment de n'être jamais content, d'être toujours en recherche de quelque chose, sans pouvoir dire exactement quoi, cette espèce d'inquiétude permanente que rien ne semble en mesure d'apaiser ...

Eh bien, cette "maladie" là s'est généralisée en occident à la fin du XX^{ème} siècle !

Elle est directement liée à l'explosion informatique et technologique.

Nous courons au rythme informatique,

toutes les infrastructures sociales fonctionnent à cette vitesse là.

Et notre organisme n'est pas fait pour ce rythme là !

Quand nous travaillons sur nos écrans informatiques, nous sommes complètement inconscients de notre corps

Et la conscience corporelle alors ?

Elle sert :

- à ressentir **précisément** à quel degré de fatigue j'en suis, et quand il faut que je m'arrête,
- à sentir comment tel ou tel organe fonctionne (ou pas),
- à comprendre ce que c'est que ma peau, mes sensations de plaisir et de douleur,
- à comprendre comment je me sens dans telle ou telle situation,
- à percevoir comment mes sentiments et mes émotions agissent sur l'ensemble de mon métabolisme, etc.,
- à accéder à mon schéma corporel, à mes systèmes de défense, à mon système immunitaire

Et aussi :

- à contrôler mes intuitions : « Ce qu'il faut que je fasse est-il bon pour moi, ou pas ? »
- à connecter ma conscience à toutes les dimensions instinctives du corps,

de façon à me donner les moyens d'avoir confiance dans mon principal outil d'existence ordinaire : mon c-o-r-p-s !
Elle fabrique surtout mon sentiment de sécurité, ma confiance en moi.

Vous suivez ?

Sans calme mental, pas de conscience corporelle.

Sans conscience corporelle, pas de confiance en soi.

Pas de confiance en soi ► pas de confiance envers les autres.

Et donc, l'obligation d'être toujours sur ses gardes, ne jamais s'abandonner vraiment, de "guetter" les autres, les ennuis, les probabilités d'ennuis, les probabilités de probabilités etc...

Sans Conscience Corporelle, pas de limitation au stress et à ses conséquences !!!