

Un travail au niveau du **corps** participe à l'amélioration de la **confiance en soi**. Les disciplines comme le **Tai Chi Chuan** ou d'autres arts martiaux portent sur la **conscience du corps**. Ainsi, les pratiques physiques ont une importance pour gagner en **assurance**.

Notre **conscience du corps** a une influence sur notre posture, notre **attitude** et également sur la façon dont on voit la vie.

Le **travail mental** et le **travail physique** sont complémentaires. Cela se remarque lorsque l'on tombe malade. Avec une grippe, le mental suit les difficultés du corps et la vie nous paraît moche.

Le **travail physique** exerce donc une influence sur l'**attitude mentale**. C'est ce que les sportifs cherchent aussi, jusqu'à ne plus savoir s'en passer. D'une façon différente, le **tai chi** est un travail physique et énergétique. « Chi » signifie « **énergie** » en chinois.

En quoi la conscience du corps influence notre confiance en soi ?

Il nous arrive par exemple d'être mal à l'aise en public. Lorsque l'on se sent observée dans la rue, on trébuche, on ne sait plus où mettre nos bras etc.

Première astuce de conscience du corps

Porter son attention sur ses **pieds** agit sur notre attitude. Nous gagnons confiance car l'on se concentre sur notre point de contact avec la terre. Il ne s'agit pas de les regarder, mais d'y amener notre conscience. Cela a un effet sur l'encrage du corps, dont nous ressentons le poids.

Au fil des siècles, nos pieds ont rétréci par le port des chaussures. Les chaussures ne nous isolent pas du sol mais rétrécissent le pied. Le déroulé naturel du pied est alors empêché, contrarié. Cela se remarque avec nos empreintes de pieds laissées sur le sable. La surface du talon est plus étroite que l'avant de notre pied. L'inverse de ce que nous suggère les talons aigus.

Deuxième astuce de conscience du corps

La **présence dans le ventre** nous ramène vers le centre.

Notre corps a deux diagonales qui partent des pieds pour arriver dans les bras. Elles se croisent au milieu du corps : le ventre. Cette zone dans le ventre est le centre géométrique du corps mais aussi le **centre de gravité**. C'est là que l'énergie se concentre pour nous tenir debout. Lorsque l'on trébuche, on sert entre autres les abdos.

Il s'agit également de notre **centre vital**. Lorsque l'on se sent en danger, le ventre réagit. On peut le sentir aussi avec les réflexes du quotidien. Un pot qui tombe, avant même de réfléchir, le ventre a agit pour le rattraper. Le réflexe est passé dans le corps, le ventre, où on a encore un instinct énergétique.

Un instinct énergétique que les Orientaux et que les gens qui pratiquent les arts martiaux ont mis en évidence.

La conscience du corps accroît la présence centrée

Tout le monde a ce centre énergétique, mais nous l'avons « oublié ».

Depuis que nous avons cinq ans, nous nous asseyons sur des chaises, et ce jusqu'à la retraite.

Lorsque nous bloquons nos jambes en les allongeant, le bassin est bloqué. Nous perdons alors nos réflexes. Cela arrive par exemple avec un ballon de basket. Si on nous jette le ballon en position jambes tendues, on n'est pas préparée à le recevoir.

La bonne attitude corporelle est de libérer les genoux, d'agripper le sol avec les orteils et libérer le bassin.

La présence centrée permet de gagner en assurance, en confiance en soi.

Nous pouvons faire appel à ce centre-là pour notre survie. La survie est la crainte de défendre sa vie. C'est le sentiment que nous avons lorsque tout le monde nous regarde dans la rue.

La présence centrée nous éloigne des dangers. Par exemple, une personne mal intentionnée sentira inconsciemment l'assurance d'une personne.

« Elle est bien centrée, bien dans sa peau, je vais plutôt aller voir celle qui se casse la figure là-bas ».

La prise en main du bassin, c'est laisser la colonne vertébrale tomber dessus, se suspendre à lui. Cette position est une prise en main de notre propre vie.

C'est un bon petit truc.

Le Tai Chi va plus loin dans cette démarche. C'est un travail musculaire et énergétique. La pratique fait circuler le Chi (énergie) dans le corps.

Les blessures psychologiques provoquent des blessures physiques

Lorsqu'on encaisse psychologiquement, on encaisse aussi dans le corps. Cela se montre par une contraction. Il y a des blessures physiques lorsqu'on garde la contraction, qu'on l'enferme au lieu de la libérer. Mais au départ, c'est une réaction normale car le corps se prépare à réagir à une attaque. On se contracte. En général après un drame, on prend tout dans la gorge, le plexus solaire ou les épaules. Cette réaction physique est normale sur le moment-même. Mais ressasser notre truc terrible reprovoque les réactions physiques.

Encaisser un drame autrement

Le centre est relié à nos pieds, notre encrage, ce qui fait qu'on encaisse autrement. Une attitude serait de digérer et de laisser couler tout ça dans le centre, le tantien qui est fort. C'est le tantien qui transforme en positif, pas la tête. Le tout c'est de reprendre le contrôle de la respiration, de la détente physique et on ramène tout dans le tantien. Les chinois le voient comme un chaudron bouillonnant qui transforment tout en énergie. Quand la situation est passée, il faut détendre son corps et surtout ne pas ressasser. Regarder par la fenêtre et voir que tout va bien.

La conscience corporelle pratiquée aux arts

Le centre énergétique est propre à tous les arts martiaux. Il est travaillé dans des pratiques artistiques comme les arrangements floraux, les bonsaïs, la calligraphie.

L'expert va regarder comme le tantien a créé le trait ou l'arrangement. S'il y a une unité, une cohérence.

Le Tai Chi comme pratique de la présence centrée

La présence centrée est préparée avec le Tai Chi.

Dans la tradition chinoise, il y a deux styles : le style interne et le style externe. Le style interne est l'écoute intérieure ; il s'agit d'autre chose que d'écouter nos muscles, nos organes. Car cela reste la même chose que la perception du contact, du touché.

L'écoute interne est l'écoute de notre **énergie intérieure**. Au début on ne sait pas ce que l'on cherche. On ne comprend pas, on se dit, c'est quoi ce bazar.

Alors un exercice tout simple nous permet de sentir assez rapidement notre chi. On met nos mains l'une en face de l'autre avec une distance comme un ballon gonflable. On imagine ce ballon entre nos mains et on le sent.

Lorsqu'on exerce une petite pression dessus, on la sent. C'est le début.

Ce qu'il faut retenir de l'article

La conscience du corps influence sur notre attitude et notre présence centrée.

La présence centrée nous affirme et nous évite des problèmes.

Le centre du corps se situe dans la zone du ventre et est notre centre énergétique.

La pratique du Tai Chi permet de pratiquer notre présence centrée en travaillant notre centre.

Il permet d'évacuer les tensions dues aux contractions physiques. Il transforme tout en énergie.

3 exercices

- Porter l'attention sur nos pieds pour nous encre au sol.
- Libérer nos genoux afin de lâcher notre bassin, agripper le sol avec les orteils. (Position au quotidien)
- Mettre nos mains l'une en face de l'autre comme si l'on tenait un ballon. On imagine ce ballon entre nos mains et on le sent.