

La Vertueuse Dynamique de la Pensée En Corps

Tchouang Tseu¹ dit

Si tu penses, tu ne perçois pas.

Si tu perçois, tu ne penses pas.

Ces affirmations visent à décrire la posture de la méditation.

Alors qu'elles désignent une certaine réalité de la pratique du méditant, elles permettent aussi de mettre en lumière une spécificité de la pratique somatique.

Précisément, lorsque je perçois, je pense.

Et lorsque je pense, je perçois.

D'ailleurs, au fil du temps, la perception s'affine, tout comme la pensée.

Si ce dialogue semble paradoxal, il est pourtant la base de cette approche.

Plus je ressens, plus je ressens.

Et plus je ressens avec le soutien la pensée,

Plus ce que je ressens s'inscrit dans un paysage ciselé, intime et vaste.

La pratique somatique augmente la perception de soi.

Tant et si bien qu'en regard de l'expérience, se situe l'acuité sensible d'une part et d'autre part la variété des connaissances. Autant de champs ne connaissant pas de limites, si ce n'est celles que rencontre le somatonaute² : celui qui fait voyager l'attention dans son corps.

Bonnie Bainbridge Cohen³ aurait pu dire

Si tu perçois, tu penses.

Si tu penses, tu perçois.

Dans la pratique somatique, tout comme dans le vivant, la perception tend à précéder la pensée. Et non l'inverse. La chronologie, ou l'ordre d'apparition des compétences, rafraîchit l'entendement quant à leur vue d'ensemble.

Ainsi, les fonctions percevoir et penser ne s'inscrivent ni dans la même temporalité, ni dans une dialectique qui les oppose. Mais bien dans un système cohérent et complexe, à la fois primitif et mature, leur permettant d'entrer en dialogue.

C'est dans cette perspective que l'étude du corps⁴ est au service de sa perception. Et c'est dans cette relation simplement indissociable du corps-soma et du corps-pensée que s'enracine l'intelligence des pratiques somatiques.

Rejeter une compétence pour en soutenir une autre, nous invite à renouveler nos lexiques par trop binaires. Toutes les compétences coexistent et, dans un instinct de survie, mutuellement se soutiennent.

Méditation, perception, pensée, mouvement... l'art consiste à trouver le chemin vers l'équilibre, la paix, voire l'épanouissement !

Bon voyage,

Marie.

22 septembre 2022

Marie Foulatier – Praticienne en Body-Mind Centering®



www.eveilsomatique.fr

1 In « regards croisés sur la pratique de la méditation » – ed. 3ème millénaire.

2 Terme proposé par Alexandra Huet pour nommer les acteurs d'un changement de paradigme dans la façon de vivre son corps humain. Titre de son mémoire d'anthropologie - master I, Lyon Lumière II, 2015.

3 Fondatrice de l'approche somatique Body-Mind Centering®

4 De l'anatomie, de la physiologie, du développement moteur du nourrisson, de l'embryologie...