

Le regard : on peut écouter son corps chanter...

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2015)**

Heft 64

PDF erstellt am: **17.08.2024**

Nutzungsbedingungen

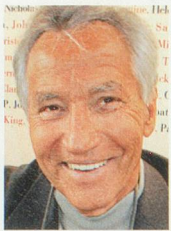
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



LE REGARD de Jacques Salomé

On peut écouter son corps chanter...

Pour la plupart d'entre nous, nous faisons l'effort, avec plus ou moins de spontanéité et de savoir-être, pour accueillir, entendre, partager, échanger, bref tenter de mettre en commun nos ressentis, nos idées et parfois nos sentiments ou nos rêves. Nous sommes des êtres de relation percevant que, même si nous la maltraitons parfois, la communication est indispensable à notre existence, à notre équilibre de vie. Mais toute tentative de communication interpersonnelle, s'appuie (ou est freinée) par la qualité (ou la pauvreté) de la communication

expérience, que votre corps chante, qu'il produit une musique seulement audible pour vous, pour l'instant. Et si, en plus, pendant que vous avez les yeux fermés vous occulrez vos oreilles et souriez, alors vous constaterez que votre musique intérieure change de rythme, prend de l'ampleur, agrandit son mouvement, vous porte plus loin.

Cela vous confirmera, peut être, un précepte bouddhiste qui enseigne que lorsque nous rencontrons une difficulté, nous pouvons lui sourire et que celle-ci alors change de pôle, modifie sa dynamique...

Un précepte bouddhiste enseigne que lorsque nous rencontrons une difficulté, nous pouvons lui sourire et que celle-ci alors change de pôle

intrapersonnelle, celle que nous pouvons avoir avec nous même. Aussi est-il passionnant d'ouvrir de nouveaux chemins vers une mise en commun plus créatrice avec soi.

Chacun d'entre nous peut, s'il le souhaite, entendre chanter son corps. C'est relativement simple. Si c'est la première fois, il suffit de choisir un moment où vous êtes seul, de fermer les yeux et de placer chacun de vos index tout au fond du conduit de chacune de vos oreilles, de façon à les boucher hermétiquement. Puis d'écouter, simplement écouter. De s'écouter ainsi à l'intérieur. Des sons timides au début, puis de plus en plus affirmés, des bruissements de feuilles fraîches, des murmures d'eau étonnés, des ruissellements hésitants, des clapotis venus de l'infini, des roulis de vagues portés par le flux et reflux d'une mer lointaine à moins que cela ne soit les murmures prudents de la respiration du monde.

Vous entendrez des vibrations, qui vous confirmeront, comme à tous ceux qui ont fait cette

C'est mon ami, le chanteur Julos Beaucarne, qui m'a sensibilisé à cette écoute en s'interrogeant devant moi, sur l'existence de techniques possibles pour enregistrer cette musique. Après avoir vécu l'expérience, je n'en vois pas pour ma part la nécessité. Cette musique est disponible, chez chacun, à tout instant. Cela ne requiert que d'avoir les deux mains libres et de prendre le risque de fermer les yeux. Fermer les yeux, c'est se faire une confiance inouïe et même et à son entourage... Ah! J'oubliais, il suffit d'être occupé à ne rien faire, seulement à être. Ce qui peut constituer pour certains un handicap, tellement ils sont prisonniers du faire...

Si mon invitation, comme celle qui me fut faite par Julos Beaucarne, à écouter sa musique intérieure a retenu votre attention, je vous invite à prendre un peu de votre temps pour tenter cette aventure. Et si vous êtes deux, installez-vous l'un face à l'autre, yeux fermés, oreilles bouchées... votre plaisir s'en trouvera multiplié et peut être aurez-vous la confirmation des possibles d'une communication intime qui va bien au-delà de nos regards et gestes habituels...

Jacques Salomé est l'auteur de *Chaque jour... la vie*, Editions de l'Homme