

La « Sensory Awareness »

De Charlotte Selver (La conscience corporelle et sensorielle)
(Résumé fait par Jocelyne Boucard d'un entretien avec Michael Tophoff
par Jean-Marie Robine
traduit de l'anglais par J.M. Robine) printemps 91

La notion d'expérimentation au lieu de la notion d'exercice.
La notion de pratique + que la notion de thérapie ou de travail thérapeutique.

La mise en contact : c'est le point essentiel de la S.A.
Dans toute expérimentation, la question des frontières et donc du contact est fondamentale :
Le point de départ, c'est l'observation du théâtre interne en termes de : Etre prêt ou ne pas être prêt à contacter.

La conscience corporelle et sensorielle (CCS) : C'est un développement très lent et très progressif vers plus d'intégration, plus d'appropriation, plus de responsabilité chez les êtres physiques que nous sommes.

Le Zen, la Gestalt, la CCS : mettent l'accent sur l'immédiateté, la responsabilité et le contact.
Ce sont des approches directes et pratiques qui utilisent des métaphores physiques : C'est un travail avec des métaphores, un partage verbal après expérimentation.

Il est très important que les gens puissent partager leurs impressions après les expérimentations : c'est en soi une expérience.

Il est intéressant aussi de voir si le « contact » s'établit en parlant, et si nous sommes prêts à être contactés en écoutant activement.
Est-il possible pour nous d'entendre « réellement » ce qu'une personne a à dire ?

Sensory Awareness (La redécouverte de l'expérience – Brooks 1974)

Nous pouvons prendre conscience que l'impermanence est l'unique caractère « absolu » de chaque instant et donc est changement permanent. La pensée est « contact » et est toujours apparente.

Ainsi notre coude sur une table est en contact avec : l'infinité, l'éternité et notre vraie nature.

Très récemment, l'Eveil à la CCS a été placé dans le contexte de la théorie des systèmes naturels ou ouverts et dans une structure écosystémique (Tophoff 1991|1999).

La CCS concerne les 4 dignités de l'homme : marcher, être debout, s'asseoir, dormir.

En CCS : Dans ce travail de transformation, lorsque vous suivez quoi que ce soit, vous suivez seulement vos sensations, la tendance naturelle de votre organisme. Ce sont des sensations proprioceptives.

Etre en CCS : C'est ressentir comment « cela peut-être » à l'intérieur de l'organisme, dans la structure de la musculature, dans la respiration, dans la station debout, ect...

Etre en CCS : C'est apprendre à être attentif au processus de changement continu dans l'organisme et comment ces changements peuvent être entravés ou permis par nous..

En CCS : L'individu « coexiste » avec le contexte, le monde extérieur est le centre d'attention, aussi important que le monde intérieur. Dans quelle mesure, notre organisme est impliqué ? Quelle énergie vitale ou émotion est ressentie ?

C'est expérimenter ce que notre organisme nous demande. Par une prise de conscience nouvelle de ces besoins, leur écoute et éventuellement le fait de permettre aux changements de se produire, la confiance peut être « ré » installée dans les qualités propres de régulation écosystémique de l'organisme, une confiance inhérente à notre vraie nature.

C'est être prêt, authentiquement, avec intégrité, c'est le moment spécial de mise à l'écoute de ce que nous pouvons appeler « le feu de signalisation intérieur ».

Prendre conscience qu'un instant n'est qu'un instant permet d'être dans l'impermanence propice à l'arrivée heureuse (sans surprise) d'un nouvel instant (Le changement est déjà là !). Voir l'histoire du Tigre et de la Fraise (histoire illustrant le principe zen ou CCS). Pour être conscient au bon moment, la vivacité aussi bien que l'accord avec l'impermanence semblent être les conditions nécessaires.

La vivacité se rapporte à un état d'alerte et de conscience de l'organisme à l'intérieur de son contexte donné.

L'accord avec l'impermanence se réfère à la conscience du changement et requiert patience afin de permettre au changement d'opérer.

Ici intégrité et authenticité viennent au premier plan. Agir lorsque l'on est prêt signifie être en accord avec notre nature originale et authentique.

Etre prêt : La condition intérieure qui est nécessaire se réfère à la pensée qui reste calme, la pensée qui n'est pas attachée à quelque chose, la pensée qui est attentive et en alerte.

Pratique de la CCS : Dans une situation d'enseignement, un groupe format est utilisé. Ici est le potentiel de connexion ou de rapport à soi-même, à la terre et à l'environnement physique aussi bien que d'autres personnes.

Typiquement, une session peut commencer avec une série d'expériences autour des 4 dignités de l'homme ou autour de la respiration, ou autour de perceptions.

Ces expériences exécutées soit seul, soit en paire ou en trio, donnent place à une complète quiétude.

Après quelque temps d'expérimentation, le groupe peut se réunir afin de partager oralement les expériences.

Durant ce partage verbal, il ne s'agit pas de parler « au sujet de l'expérience » dans l'expérimentation passée, qui illustrerait seulement la futilité de remonter deux fois la même rivière. Parler vient alors directement du contact avec l'actualité de l'expérience intérieure.

Patience et confiance sont nécessaires pour attendre que les mots se présentent. Quand les mots sont entendus par les membres du groupe, ils sont écoutés, non pas comme des messages d'une autre planète, mais comme l'expression des sensations de quelqu'un, dignes d'être validés, d'être testés, et de servir.

La conscience = On ne change pas ce dont on n'a pas conscience !

Elle pourrait être définie comme l'expérience subjective consciente d'être attentif à ce qui se produit dans la conscience, ce qui est immédiatement présent que ce soit de nature physique, comme des réactions ou des sensations somatiques ou psychologiques comme des pensées, des sentiments ou des fantasmes.

Dans la conscience, l'esprit est tranquille, cependant qu'il est en alerte et éveillé, qui enregistre vraiment avec curiosité toute la voie, sans s'accrocher, sans garder de concepts.

La conscience, comme phénomène psychophysiologique implique une perception, une phase purement sensitive de réceptivité.

L'éveil est alors ANTERIEUR à la conscience : En effet, la CCS a dû se réveiller dans un premier temps. Lorsqu'il est suffisamment éveillé, il devient alors assez conscient pour observer. Seulement alors les morceaux de nouvelles informations commencent à s'enregistrer. En d'autres termes, les « chemins sensoriels » sont clarifiés. La clarification ou purification des sens forme le « noyau » de l'éveil à la conscience corporelle.

Dans la conscience, l'impermanence, le changement constant des événements est continuellement présent.

La conscience est très proche de la notion bouddhiste d'attention : Une conscience dépouillée, non réactive, ouverte à toute chose, c'est-à-dire aux activités du corps, aux sentiments et sensations, aux états variés de l'esprit, aux autres contenus mentaux ou concepts.

Au début, cette attention s'exerce avec la conscience de la respiration et du corps. Eveil à la conscience corporelle : Se mettre à l'écoute de l'impermanence, comme nous percevons attentivement et réceptivement ce qui est présent, en nous et autour de nous. Ici jugement et critique sont proscrits. C'est plutôt une attitude de bienveillance envers TOUT ce que nous rencontrons dans le processus et qui peut arriver au « premier plan ». Cette bienveillance est la culture même de l'amour bienveillant.

Cet état de bienveillance dans la conscience ne doit pas être confondu avec une tranquillité excessive ou encore une attitude optimiste (c'est être en contact, être prêt, être attentif, être en alerte).

Les perceptions de douleur, de dépression, de colère, d'ennui, d'inconfort, ect... ne sont pas niées ou repoussées en arrière plan.

Au contraire, c'est au-delà de l'optimisme ou du pessimisme, ces perceptions, tout comme nos mécanismes de défense contre elles, peuvent entrer dans la conscience où elles ne sont pas jugées, où elles ne sont pas spécifiquement centrées sur ce qui devrait arrêter le flot impermanent de la conscience, mais elles sont «assez permises » pour être ce qu'elles sont, un peu comme une invitation inattendue, qui est accueillie, avec bienveillance, au lieu d'être jetées dehors (casquettes ou rôles que l'on prend).

L'éveil à la conscience corporelle pourrait être conçue comme une pratique méditative, comme un processus d'observation ou d'attention.

CCS : Une forme de pure connaissance est cultivée avec une attention réceptive à tout ce qui peut être présent dans le moment, de telle sorte qu'il devient possible de « goûter la compagnie naturelle de la respiration, de ressentir le soutien en dessous de nous, de ressentir l'attraction de la gravité qui nous invite à nous reposer... et qui invite notre énergie à s'engager ».

Ici le changement est défini comme ce qui est en harmonie avec l'impermanence, il survient comme un produit naturel quand on est présent à la conscience du moment.

La CCS, c'est ne plus vouloir faire quelque chose de spécifique mais plutôt accueillir et explorer ce qui devient présent dans le flot du moment.

La question n'est pas de savoir s'il faut ou non exprimer ses sentiments, mais d'y être attentifs au moment où ils surviennent et d'observer leur montée et leur retombée.

La respiration joue un rôle central. Elle nous connecte au monde en tant qu'elle est le médiateur entre le corps et l'esprit.

La respiration est ce que l'on est, la respiration est l'indicateur le plus clair de ce qui se passe chez une personne. Nous pouvons simplement essayer d'écouter où l'air veut pénétrer et se répartir en nous, et ce qu'il pourrait nous apprendre.

Le mouvement est égal aux quatre dignités de l'homme (marcher, se tenir debout, assis, s'allonger), il est haut/bas (verticalité), avant/arrière (horizontalité) et de gauche à droite (transversalité). Il nous connecte à travers la gravité à la terre. Il y a toujours quelque chose en dessous de nous.

Le mouvement, c'est cette tendance paradoxale ou cette action constante de la gravité sur nous, en nous, qui nous tire vers le bas et notre vivacité, notre tension vitale qui nous maintient droit, nous tire vers le haut. Toute forme de mouvement doit gérer ce paradoxe de manière créative.

La tension vitale : La force de vie, l'énergie, ça (respirer/voir/entendre/sentir/parler/toucher/marcher/etc...) doit être maintenue dans TOUTES les activités quotidiennes de la marche, de la station debout, assise ou allongée. Cette généralisation de la tension vitale aux activités ordinaires de chaque jour est cruciale dans l'éveil à la CCS. Ce n'est donc rien de spécial !

S.A./Méditation assise/Illumination : Rien de spécial

C'est ici et maintenant, cela n'a pas de fin en soi, ce n'est pas pour... devenir un bouddha, ce n'est pas pour... atteindre le nirvana, ce n'est pas pour ... chercher quelque chose qui n'est pas déjà présent.

Une position assise en méditation n'est rien d'autre qu'une position assise en méditation.

Si nous sommes assis près du ruisseau et que nous sentons tout ce qu'il y a à sentir, ce n'est rien d'extraordinaire, on est simplement assis là.

Si nous sommes assis en face d'une personne et que nous l'écoutons, et que nous sentons tout ce qu'il y a à sentir et ressentir, ce n'est rien d'extraordinaire.

Il y a la vie et nous sommes enchevêtrés en elle (la respiration passe au travers de nous).
La vitalité d'une personne est directement proportionnelle à son degré d'éveil, d'alerte et de
connection à l'environnement (Tophoff).

CCS : L'étudiant est impliqué dans un voyage de découverte, où des choses peuvent se produire
quand on les laisse se produire, ce qui très souvent peut se révéler une expérience fort surprenante.
Le défi, bien sûr est de voir jusqu'où nous pourrions nous éveiller pour ces expériences, en d'autres
termes, voir si nous pouvons être « nouveaux » pour elles, avoir cet esprit du débutant éternel.

Pouvons-nous en marchant, rester connectés ?

Pouvons-nous devenir conscients des connections à l'intérieur de notre organisme, des interactions
constamment changeantes de notre respiration, musculature, poids... ? Pouvons-nous être
conscients aussi des connections entre notre propre personne se déplaçant et le sol ?

Pouvons-nous être conscients de notre connexion avec d'autres personnes dans cette pièce et avec
lesquelles nous pouvons ou non entrer en contact ?

En position allongés : Plus on s'offre de manière délicate à la gravité, plus le soutien en provenance
du sol devient possible. Un soutien total permet un repos complet, un rafraîchissement et un
renouveau complet. Nous sommes alors en conscience, portés par la terre.

L'éveil à la CCS est un chemin préalablement nécessaire (être au monde). - Impermanence

- Liberté de lâcher prise tout concept établi ou but fixé
- Abandon au moment présent et éveil à ce qui est
- Explorer les multiples façons dont notre être est « relié » à l'environnement.

Cet environnement n'a pas été défini comme une réalité donnée mais plutôt comme une
construction à créer au moment où nous le contactons.

L'attention, enracinée, dans la vitalité est un état de connexion. La respiration nous connecte à
l'oxygène. Le déplacement nous connecte, à travers la gravité à la terre.

C'est une position anarchiste, c'est-à-dire sans autorité, sans critère de vérité extérieure. Il n'y a ni
espoir, ni futur. Il y a seulement la découverte de ce moment.