

>>> CONSEILS

Sept exercices pour se réapproprier ses sens

REDÉCOUVREZ VOTRE MAIN

Par **Éric Pireyre, psychomotricien**

« Tout en la bougeant lentement, portez toute votre attention sur votre main : regardez sa forme, sa constitution, sa texture, ses mouvements... Efforcez-vous de percevoir toutes ses sensations : variation de chaleur, souplesse ou raideur... Cet exercice de redécouverte visuelle peut être appliqué à différentes parties du corps. Ensuite, prenez un sèche-cheveux, approchez le souffle de votre main et ressentez chacune des sensations que cela vous procure. Ou demandez à une autre personne de tenir le sèche-cheveux et de se mettre à l'écoute de ce que vous ressentez. Le plus souvent, cela ravivera des sensations positives, mais il faut aussi être prêt à voir remonter des émotions plus complexes, selon l'histoire de chacun. »

JOUÉZ AVEC LES ÉPICES

Par **Patty Canac, olfactothérapeute¹**

« Lors d'un dîner entre amis, disposez sur la table des pots contenant des herbes fraîches et des épices entières : cumin, basilic, persil, menthe... Et laissez chacun agréablement son plat, en utilisant un mortier ou des ciseaux : les aromates vont immédiatement révéler leur puissance odorante, que l'on ignore habituellement au bénéfice de leur saveur. Tentez ensuite, à la dégustation, de retrouver chaque épice dans vos bouchées : que reste-t-il de son parfum ? Comment s'est-il modifié ? Puis ressentez sa forme, sa texture, ses effets sur les autres ingrédients... Cela permet de prendre conscience qu'odorat et goût sont dépendants l'un de l'autre. »

1. olfarom.com.

DEVENEZ CHASSEUR DE SONS

Par **Cécilia Jourtt Pineau, musicothérapeute¹**

« Transformez vos trajets du matin en trajets de découvertes sonores : bruits, sons, voix, musiques... Qu'entendez-vous ? Soyez plus attentif et pleinement présent dans l'écoute de ce paysage sonore qui fait votre quotidien et qui vous accompagne tous les matins. Si vous avez des enfants, partagez avec eux vos découvertes, ils adorent ; ce sont de véritables chasseurs de sons ! »

1. www.ceciliajourttpineau.com/musicotherapie/Parcours.html.

PRATIQUEZ LA « DANSE DU SOUFFLE » À DEUX

Par **Bernadette Gwennou, praticienne de watsu¹**

« La pratique du watsu, sorte de shiatsu dans l'eau créé dans les années 1980, nécessite un bassin suffisamment grand (trois mètres de long) pour s'y déplacer à deux, une eau à 35 °C minimum, et, pour cet exercice, une frite. Une personne est le donneur, l'autre, le receveur. Dans des gestes lents, à l'aide de la frite calée sous ses genoux, le receveur doit se retrouver à flotter sur le dos, le côté droit de son corps contre le torse du donneur et sa tête venant se poser sur le coude gauche de celui-ci. Le donneur enlève ensuite la frite, qu'il remplace par son bras droit. Le receveur flotte ainsi sans effort et en toute sécurité entre les bras du donneur, qui porte toute son attention sur l'autre. La respiration de chacun doit rester tranquille, naturelle. La température de l'eau offre un confort absolu, comme si intérieur et extérieur du corps se confondaient. À chaque inspiration, le corps flottant descend un peu dans l'eau, puis se soulève à l'expiration. Le donneur peut accompagner et accentuer ces variations en rapprochant ses bras l'un de l'autre à l'expiration puis en les écartant à l'expiration. Cet exercice de dix à quinze minutes invite le donneur à se mettre entièrement à l'écoute de l'autre, et le receveur, à celle de son propre corps, qu'il ressent à la fois très libre et contenu grâce au soutien de son partenaire. Suivi dans sa respiration, il a la sensation d'être accepté inconditionnellement, dans une relation de bienveillance. »

1. watsu-france.org.

RESSENTEZ VOTRE CORPS AVEC UNE BALLE DANS LE DOS

Par **Jacques Castermane, kinésithérapeute, maître zen disciple de Karlfried Graf Dürckheim et directeur du Centre Dürckheim¹**

« Allongez-vous sur le dos, une balle souple d'environ huit centimètres de diamètre posée à côté du bassin. Sentez le contact avec le sol, sans modifier votre position, dans le but, par exemple, d'y coller votre région lombaire. Ce processus mystérieux qu'est l'acte de sentir vous permet rapidement de différencier les zones de votre corps qui appuient vraiment sur le sol et celles qui, au contraire, semblent l'effleurer ou ne sont pas en contact avec lui. Ensuite, placez la balle sous



votre sacrum. Restez allongé dessus pendant quinze minutes dans une parfaite immobilité. N'ayant rien à faire – rien à faire, mais à fond ! –, accueillez l'acte d'inspirer qui se présente à ce moment-là à travers la sensation, puis l'acte d'expirer de la même façon. Et, à l'occasion de chaque expiration, posez-vous sur la balle un petit peu plus. Si vous souffrez de douleurs lombaires, ne forcez pas ! Quand le quart d'heure est atteint, retirez la balle en roulant légèrement sur un côté et, aussitôt, laissez-vous retomber sur le dos, sans modifier votre posture. Commence alors l'expérience qui est le but de cet exercice : se sentir allongé sur le sol et accueillir toute sensation. Il n'est pas rare d'être étonné par la présence d'un vécu intérieur inhabituel. Je m'interdis de le nommer. À chacun de découvrir les effets de ce passage de "l'idée d'un corps que l'on a à l'expérience du corps que l'on est" en s'impliquant dans l'exercice et l'expérience du sentir. »

1. centre-durckheim.com.

VOYAGEZ DANS VOS ÉMOTIONS OLFACTIVES

Par **Patty Canac, olfactothérapeute**

« En marchant dans la rue, portez votre attention sur ce que vous sentez, sans chercher à nommer précisément l'odeur : à quelle catégorie appartient-elle ? Alimentaire, industrielle... ? Quel souvenir ravive-t-elle ? À quelle période ? Avec

qui étiez-vous ? Et, progressivement, tentez d'entrer dans ce souvenir comme dans une vidéo. Le sens olfactif a, plus que tout autre, le pouvoir de nous faire voyager dans un espace-temps émotionnel où revivent l'ensemble des sens. »

RAVIVEZ VOTRE MÉMOIRE SONORE

Par **Cécilia Jourtt Pineau, musicothérapeute**

« Mieux écouter, c'est aussi mieux travailler sa mémoire sonore et musicale. Mémoire qui perdure très tard en âge, même chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer. Voici trois façons de travailler cette mémoire sonore.

1. Tentez de vous souvenir d'une musique de votre enfance. Commencez par la chanter dans votre tête, puis fredonnez-la. Ensuite, faites la comparaison avec la version originale. Plus vous vous entraînez, meilleurs seront vos résultats.
2. Rappelez-vous d'un bruit ou d'un son plaisant de votre enfance. Quelles sensations cela déclenche-t-il en vous ? Souvent, ce sont des souvenirs particulièrement prégnants, un peu comme des madeleines de Proust sonores.
3. Osez communiquer avec votre entourage au sujet de vos trésors sonores, ces sons que vous aimez, ceux qui vous ramènent en enfance, ceux que vous avez découverts récemment – on le fait souvent pour la musique, mais très peu pour les sons –, et soyez curieux en leur demandant les leurs. »