

"Je descends dans mon corps"

Extrait d'entretien micro-phénoménologique

A. A ce moment de la méditation, je descends dans mon corps.

B. Comment fais-tu pour descendre dans ton corps ?

A. Je vais vers l'arrière de ma tête, c'est-à-dire que je déplace mon centre de gravité de l'avant de ma tête vers l'arrière de ma tête.

B. De quel centre de gravité tu parles ?

A. Mon attention

B. Le centre de gravité de ton attention ?

A. Oui voilà. Qui est plutôt, comme souvent, au niveau de la tête, du centre de ma tête, juste derrière les yeux. En fait je le déplace plus vers l'arrière de la tête.

B. Comment tu fais pour le déplacer ?

A. J'appuie un petit peu avec mes paupières sur les yeux. Et en faisant ça c'est comme si je démobilisais le regard, je démobilise cette zone. Je sens plus l'arrière de mon crâne, qui devient plus dense. Et en même temps, rapidement, cette densité elle descend dans tout l'arrière du corps, le long de la colonne vertébrale.

B. Quand cette densité descend le long de la colonne vertébrale, qu'est-ce qui descend ?

A. Je sens vraiment un petit courant qui descend le long de la colonne vertébrale, c'est comme un petit fourmillement, c'est agréable, cette zone autour de la colonne vertébrale qui se mobilise, et qui se densifie. Et assez rapidement, j'ai un grand soupir... ça soulage. C'est comme si mes épaules, ma colonne vertébrale, mes reins, redevenaient vivants, se remettaient à s'animer, à sentir. Et quand le soupir arrive, le bien être s'étend au niveau de la poitrine, qui s'aère, qui s'ouvre. La respiration réanime aussi le devant du corps.

A. [...] Quand je rouvre les yeux, je ne regarde plus avec mes yeux, je regarde depuis l'arrière de ma tête.

B. Quelle conséquence ça a sur le regard, sur ton champ de vision ?

A. C'est une autre manière de regarder, d'appréhender, que visuelle. Ce n'est plus que visuel, c'est quelque chose de plus vaste que le seulement visuel. C'est comme si je regardais avec l'arrière de mon corps.

B. Comment fais-tu pour regarder avec l'arrière de ton corps ?

A. C'est plus du tout le même regard. C'est un regard qui est une sorte de ressenti de l'espace. Je ne suis plus focalisée sur un objet avec le devant de la tête et des yeux, c'est l'arrière de ma tête qui regarde, donc c'est beaucoup plus vaste. Le champ est ouvert au maximum. Il y a moins de relief en fait. Disons qu'il n'y a pas des objets qui se détachent, c'est plus plat, dans un sens. A ce moment là c'est plus en deux dimensions qu'en trois dimensions.

Lise, 15 mars 2016