



L'esprit de Cercle

Les plumes d'AIMERGENCE

AOUT 2020

SOMMAIRE

Le corps, le mouvement, la vie. / Evelyne

Du corps au mouvement / Céline

Canicule, corps en mouvement ... / Eliane

Le mouvement du vivant / Yves

La pratique du mois ...

Pratiquer la sagesse toltèque :

***Les accompagnements**

*** Rejoindre AIMERGENCE**

***Prochain grand café**

Août se déroule tout en chaleur. Beaucoup d'entre nous rejoignent les bords de mer pour les vacances d'été pour trouver fraîcheur, bouger et respirer... Mouvements ...

Mouvements de populations encore pour quelques semaines...

Le mouvement de la vie se déploie de manière infinie. Nous sommes une des formes de vie existantes. Nous incarnons la Vie. Qui dit incarner, dit corps. Et ce corps est mouvement. Quelle relation avons-nous avec le corps et ses mouvements ?

Ce corps est notre allié pour la durée de notre vie, est-il notre meilleur ami ? Si oui, comment traitons-nous notre meilleur ami ? Lui permettons-nous de se déployer pleinement, librement ? Lui permettons-nous d'exister selon ses lois physiologiques, biochimiques, selon ses mouvements naturels ?

Quand nous posons notre regard sur lui, de quel regard s'agit-il ?

S'agit-il de ce regard évaluateur, jugeant, articulé sur les croyances sociales actuelles définissant les canons de beauté ? S'agit-il de ce regard qui indique ce qu'est un corps acceptable aux yeux des autres ?

Pouvons-nous nous dégager de ce regard mental ? Pouvons-nous retrouver notre regard ouvert, non mental et considérer notre corps et ses mouvements ?

L'équipe des coaches.

Le corps, le mouvement, la vie.

Ce que nous percevons tout d'abord de la vie, c'est le mouvement.

La vie s'exprime par le mouvement, depuis celui imperceptible des cellules, jusqu'à ce que nous voyons ou ressentons, et au-delà vers ce que nous n'imaginons même pas.

Cela débute en intra-utérin, et la mère perçoit un tressaillement, comme une caresse, qui vient lui parler d'un nouveau corps en elle, inconnu et encore mystérieux.

Un lien se crée de plus en plus fort qui lui parle du vivant, et la rassure en même temps.

Du ventre au berceau, le mouvement se précise jusqu'à ce jaillissement de la vie, le moment magique où un nouvel être va commencer à apprivoiser l'air et le mouvement.

En effet, la respiration est associée au mouvement, elle le coordonne en apportant à nos muscles l'oxygène nécessaire. Et lorsqu'elle en est empêchée, la vie s'arrête.

La force de vie s'expande dans l'enfant, à-travers ses jeux, ses courses folles, son extraordinaire capacité à expérimenter spontanément toutes les manières de bouger.

La courbe est ascendante encore longtemps, mais ralentit au fur et à mesure que le corps, selon ses aptitudes génétiques, selon son éducation, selon les cadeaux ou les embûches de la vie, se découvre limité dans ses capacités à bouger.

Le mouvement, état si naturel et synonyme de vie, se modifie, parfois est stoppé.

Cependant, certains hommes et certaines femmes, par amour de la vie, parviennent à



relever le défi de l'immobilité.

Lorsque l'adulte que je suis s'observe en train de courir dans la rue, parce que je suis en retard pour un rendez-vous, parfois ce sont les chaussures ou les vêtements qui sont en cause, mais si je compare avec les mouvements de l'enfant, il semble que le corps est raidi, les jambes encombrées par je ne sais quelle retenue qui me donne un petit air de pingouin se hâtant sur sa banquise. Comme si courir était devenu...trop simple ? Trop naturel, ? Trop enfantin ?

Faites l'expérience, vous constaterez que nous sommes nombreux à Pingouinville.



Les mouvements du corps dévoilent nos paysages intérieurs. Les attitudes sont un mouvement figé par notre regard sur la vie.

Notre corps nous parle si nous voulons bien l'observer avec objectivité.

Les mouvements, les gestes, sont aussi un moyen de communication, à-travers la retenue ou l'emphase, l'attirance ou la méfiance, ils révèlent les cicatrices laissées par notre formatage depuis l'enfance.

Nos émotions et nos mouvements sont intimement liés. En prendre conscience est le début d'une guérison de l'âme.

Si vous vous surprenez ayant un geste de colère, décidez de modifier ce geste, et vous constaterez que l'émotion se transforme immédiatement.



Puis, le corps étant soumis à la marque du temps, notre courbe s'inverse.

Il s'endort, non pas du sommeil réparateur de la jeunesse, mais entre dans une torpeur qui rend le mouvement de plus en plus lourd, et la force de vie de plus en plus ténue.

Chacun vient au monde avec un capital-vie différent, mais il nous appartient de prendre conscience qu'il existe, et que nous avons la possibilité d'optimiser ce qui nous est donné.

Au bout de l'absence de mouvement, se trouve un grand départ vers d'autres dimensions, vers une autre vie dont le mouvement reste un mystère.

Ce qui reste est un corps inerte, dont l'âme est partie dans un expir, sans bruit, dans un



mouvement imperceptible.

Évelyne, août 2020

Du corps au mouvement

Dans mon ventre je suis,
Je ressens les moindres tressaillements de mon être,
Les cellules qui s'activent,
Les mouvements aériens, liquides, sonores.



Je deviens ce ventre.
Depuis ce centre je perçois l'impulsion.
Me vient un désir de bouger.
Mon ventre s'engage.
Ma colonne ondule sous l'impulsion.
Mes hanches esquissent un S,
Mes jambes suivent donnant le "la" à mes pieds qui à leur tour se déplacent.

D'un simple tressaillement au départ voici à présent mon corps tout entier qui suit la vague.
Dans une immobilité de marbre que je crois percevoir au départ réside toute une vie, une vie
qui ne demande qu'une chose : de vivre.
Le mouvement n'est-il pas le fondement de la Vie ?

cs@aimergence.fr / le 17/08/2020

Canicule, corps en mouvement...

Depuis plusieurs jours la température se maintient au-dessus des 30° et les nuits n'apportent pas la fraîcheur qui offre du repos au corps.

Tout se vit au ralenti...

Ainsi maintenant la journée est chaude, plus de 35° à l'ombre. Le corps a besoin de fraîcheur. Ses mouvements s'amenuisent au fil des heures et après un déjeuner fraîcheur de circonstance, il demande grâce...Le melon frais a eu raison de lui...Le mot sieste fait son apparition...

Accordons-lui satisfaction.

S'allonger dans un lieu frais dans la maison aux murs de pierre...

Comme un lâcher-prise progressif... Comme un temps de méditation...Plus d'horloge, plus de lumière, juste de la fraîcheur et de la pénombre climatisée à l'abri des volets clos.

Le corps est allongé, et encore en mouvement... Tous ces mouvements imperceptibles le plus souvent. Là, prêter attention à ces mouvements continus ...

La respiration s'alanguit au fil du maintenant... suivre ce mouvement...C'est comme des vagues qui vont et viennent, et de temps à autre une vague plus ample...L'apaisement gagne du terrain comme la vague envahit progressivement la plage à marée montante...



La vague s'étale dans toutes les plages intérieures...détente...Laisser la vague suivre son rythme, laisser aller ... Observer... Des bruits de digestion traversent le silence du maintenant

...Mouvement intérieur en cours, laisser aller...prêter attention...tout semble immobile et pourtant tout est en mouvement à cet instant : des milliards de pulsations ici et là donnent vie à ce corps allongé...Si je mets la main sur le cœur, je sens ses pulsations...et même sans mettre la main sur le cœur, je ressens ses pulsations... Tout est ralenti, paisible...Suspension des grands mouvements *déplacements, bouger*...Immobilité apparente, et conscience de ce mouvement profond qui anime le corps maintenant... et qui semble s'amplifier au fur et à mesure de la suspension *des grands mouvements habituels*...



Et le corps allongé dans l'herbe sous les lampions célestes... Recherche de fraîcheur au plus près de la terre...Corps à corps avec la terre...Maintenant après maintenant, les milliards de pulsations d'ici et de là s'allient, se relient ...De la Vie avec de la Vie...Un corps-terre s'anime...Rentre dans la danse de l'air frais qui se fait présence au corps-terre...Maintenant il y a un corps-terre-air... Peu à peu la danse s'élargit... des liens s'animent ici et là...et vibrent de concert...La Vie s'installe dans l'instant...Tout est mouvement ample et fluide...

Le félin domestique s'invite dans la ronde immobile...Piétinement délicat des quatre pattes pour s'assurer une place confortable en lien avec l'entité corps-terre-air... rejoint la ronde et la danse corps-terre-air-félin domestique continue...Hors du temps...Tout semble là à cet instant...La Vie vibrante de mille mouvements invisibles dans l'immobilité apparente...Emerveillement dans l'Instant.

Le mouvement de la Vie passe ici et là, quelle que soit la forme présente : corps, terre, air, félin domestique ...Le mouvement de la Vie semble ne rien avoir de personnel...

Le félin domestique bondit...Est-ce la chasse nocturne qui commence ?



Une autre danse démarre alors...Des pensées s'installent, le corps ressent le frais ... Se lever...Retrouver les grands mouvements du corps... Marcher vers la maison...Fin d'une journée de canicule.

Eliane, Août 2020

Le mouvement du vivant

Tout mon univers est vivant. Je suis un être vivant, au centre de l'espace peuplé d'êtres vivants.

L'air ambiant, le sol sous mes pieds, la surface de ma peau sont peuplés de bactéries, virus, champignons invisibles à l'œil nu bien vivants. Mon corps est un amas, heureusement organisé, de cellules toutes les filles de l'œuf primordial, cellules qui se sont spécialisées et qui ont oublié leur nature profonde.

Autour de moi, des milliers d'habitants : arbres, oiseaux, mammifères, insectes, poissons. Plus de 10 millions d'espèces vivent à côté de nous. Nous ignorons que notre bien-être dépend de leurs activités contraires et complémentaires.

Tous ces êtres ont une caractéristique commune : ils se meuvent consciemment, essentiellement pour chercher la nourriture, fuir un danger reconnu ou assurer la procréation.

Tous se meuvent, à des échelles de vitesses inimaginables pour nous. Les pierres calcaires de ma maison sont des milliards de milliards de squelettes des habitants des océans amoncelés sur les

fonds marins pendant des centaines de millions d'années. Ces pierres ne sont pas seulement les restes de nos très anciens ancêtres. Elles vivent encore, très lentement. Nos instruments sophistiqués mesurent leur évolution dans les colonnes des cathédrales.

L'essence dans le réservoir est extraite du pétrole, débris d'arbres des époques lointaines mûrés pendant de longues années dans les entrailles de la Terre. Le bitume est vivant. Cette qualité nous permet d'extraire son essence selon des procédés hérités des alchimistes.

L'arbre du jardin souffre de la sécheresse. L'orchidée sur mon bureau est un être complet.

La différence entre elle et moi est la vitesse de nos mouvements respectifs. Elle se déplace à un rythme si lent que je ne vois d'elle qu'une succession d'images fixes. A l'aide de caméra, jouant avec le défilement des images, j'admire les gestes harmonieux de ses feuilles et l'ouverture de ses fleurs. Il est aussi des animaux si rapides que j'ignore leur présence.



Où que je porte mon regard attentif aux signes, je rencontre des êtres en mouvement. Et ces mouvements sont animés d'intention et d'attention. Je ne peux pas les rencontrer, car leurs langages me sont inaccessibles : la différence de rythme. Je ne peux pas sortir de ma prison mentale pour les écouter.

Lorsque je suis dans mon jardin, je me mets à l'arrêt et ouvre mes sens à ce qui est en l'instant. J'abandonne mes préoccupations sensorielles, j'oublie les techniques de méditation. Juste attentif à l'inconnu vivant.

Yves / Août 2020

La pratique du mois

Choisissez l'instant d'une occupation routinière, tel le lavage de la vaisselle ou la préparation de la cuisine.

Pendant l'action des mains, observez les sensations musculaires.

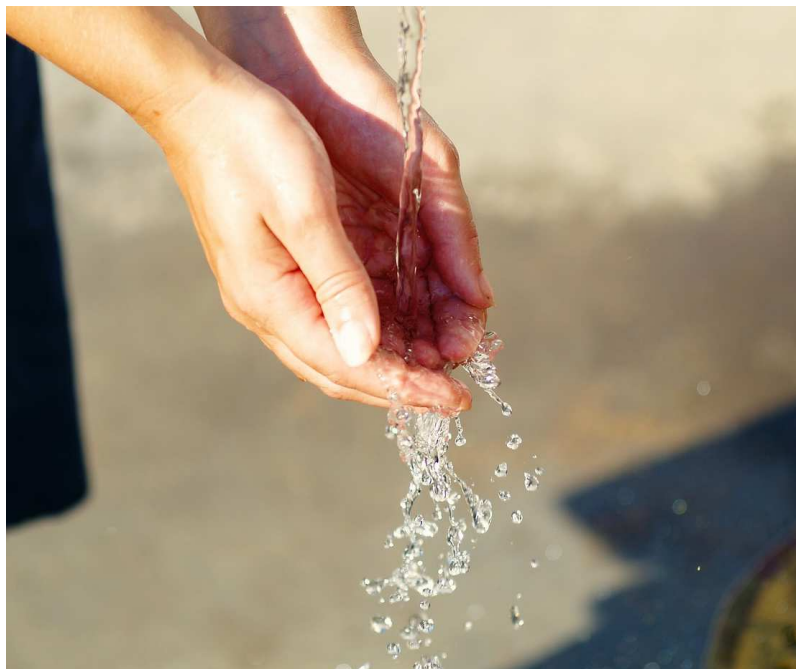
Détachez-vous des sensations et portez votre attention sur le contenu des pensées associées puis sur les particules énergétiques mentales.

Observez leurs mouvements, leurs danses, leurs interdépendances.

Observez la trame qui se recrée à chaque instant.

Ensuite, délibérément, choisissez une pensée, au hasard. Adoptez-la. Investissez-la de votre attention.

Observez comment elle colore l'instant et filtre vos mouvements dans l'instant.



Bonne pratique.

Pratiquer la sagesse toltèque : les accompagnements

LES 8 PAS DE DANSE

Cheminer sur la Voie Toltèque commence par apprendre la présence à soi, danser avec ce qui est là. Les toltèques parlent du « parasite ».

Nous proposons un module d'accompagnement à distance destiné à ce que Don Miguel Ruiz nomme la **Traque**, c'est à dire la **pratique de l'Attention**.

Inspiré des Accords Toltèques, ce module à distance se décline en 8 sessions individuelles et 4 sessions collectives sur une période de 4 mois.

L'accompagnement, dans l'éthique de la tradition toltèque, est assuré par des coaches expérimentés dans la pratique de l'attention et de la transformation.

Concernant les **dates des sessions** et les **inscriptions**, vous pouvez vous référer au site d'AIMERGENCE,

<https://www.aimergence.fr>

LA DANSE DE LA TRANSFORMATION

La danse de la transformation permet d'établir dans la durée la pratique de la TRAQUE, afin de **transformer son quotidien** pour y déployer sa créativité consciente et ainsi donner forme aux intentions choisies consciemment pour **retrouver la paix et l'harmonie** dans sa vie de chaque jour.

Pour accéder à ce module, le **pré requis** est d'avoir suivi le module « **les 8 pas de danse** »

Ce module inspiré des accords toltèques est proposé à distance et il se décline en 8 sessions individuelles et 4 sessions collectives sur une période de 4 mois.

L'accompagnement, dans l'éthique de la tradition toltèque, est assuré par des coaches expérimentés dans la pratique de l'attention et de la transformation.

Concernant les **dates des sessions** et les **inscriptions**, vous pouvez vous référer au site d'AIMERGENCE,

<https://www.aimergence.fr>

Dernière Minute :

Le Grand Café avec tous, le 8 SEPTEMBRE 2020 à 21 h00

Informations complémentaires auprès d'Evelyne

Pour rejoindre AIMERGENCE,

Vous souhaitez rejoindre l'**AIMERGENCE** pour approfondir la pratique Tolteque, vous pouvez vous adresser à l'un des coachs par email (voir ci-dessus)

ou adresser un mail à info@aimergence.fr

ou consulter le site: <https://www.aimergence.fr>

Nous serons heureux de **partager** avec vous ces différentes **pratiques**.

A bientôt.

L'équipe **AIMERGENCE**

Pour vous **désinscrire**, vous pouvez envoyer un mail à Evelyne,

info@aimergence.fr

AIMERGENCE, LA PRATIQUE DE LA SAGESSE TOLTEQUE AU QUOTIDIEN

Association déclarée régie par la loi du 1^{er} juillet 1901

Siège Social : 31 les Hauts de Provence 04230 Saint Etienne les Orgues

<https://www.facebook.com/associationaimergence>

[*https://www.aimergence.fr*](https://www.aimergence.fr)