

Cécile Guillon



Cécile définit le Zen-Stretching® un « rituel » qui conduit à la connaissance de soi et qui nous donne la capacité d'agir, en autonomie, sur notre bien-être. Pratiquée régulièrement, au-delà du bien-être physique et du maintien de la santé, cette méthode de rééquilibrage énergétique est la voie d'une transformation mentale et psychique qui peut à long terme mener sur le chemin d'une évolution profonde des comportements, nous éloigner d'anciennes attitudes conditionnées et réactives, bien souvent responsables de nos maux.

Cécile, de profession enseignante, révèle curiosité, plaisir d'apprendre et un réel appétit pour la transmission et l'accompagnement des autres vers leur épanouissement personnel. Voici comment elle exprime avec ses paroles ou en empruntant de ses nombreuses lectures sa découverte et compréhension du Zen-Stretching® :

EXPÉRIMENTER SES SENSATIONS

La pratique du Zen-Stretching® reconnecte avec le corps, son propre corps et son merveilleux réseau de capteurs qui nous ouvrent au monde. Nos cinq sens sont les antennes qui décryptent le monde extérieur ; les exercices inspirés de Masunaga nous font pénétrer dans notre monde intérieur.

DÉVELOPPER L'ÉCOUTE INTÉRIEURE

En ce sens, le Zen Stretching constitue un acte méditatif qui nous implique physiquement, au-delà de notre respiration. Il mobilise notre attention et notre concentration, bases du développement personnel. Écouter, c'est d'abord accueillir, avec bienveillance et considération, les messages de notre corps, avant d'apaiser les tensions et de les interpréter. Cette démarche permet de lever le voile sur nos modes de fonctionnement, nos résistances, nos contradictions, nos faiblesses... parfois de répondre à nos interrogations, tout au moins soulever des questions

PERCEVOIR LES QUALITÉS ÉNERGÉTIQUES

J'éprouve une meilleure perception du cycle des saisons et une plus grande harmonie ou synchronisme. Les tendances énergétiques ne sont plus vécues à contre-courant; j'accepte de suivre le flux et de lâcher prise.

VEILLER AU RESPECT DE SOI

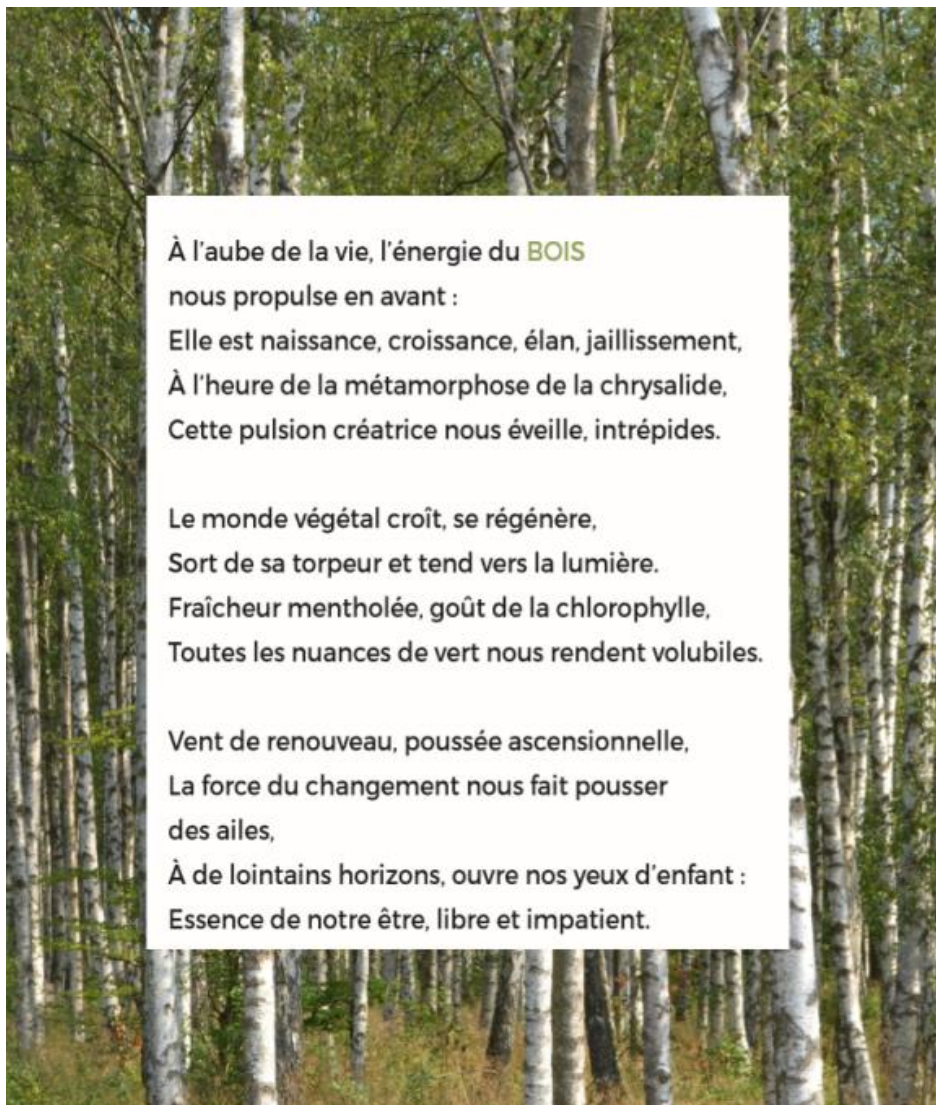
L'approche du Zen-Stretching® est radicalement différente des pratiques corporelles occidentales: elle privilégie confort et respect des limites; elle explore d'abord les mouvements les plus faciles pour libérer les zones plus figées, par un transfert d'énergie du Jitsu vers le Kyo; cette philosophie plus douce garantit des progrès édifiants qui pourrait bien inspirer notre société à plus grande échelle, toujours avide de performances !

CHEMINER VERS LA CONNAISSANCE DE SOI

Le Jitsu, manifestation de l'existence de l'être: le tempérament. Le Jitsu, tonitruant et démonstratif, traduit de manière très expressive la façon dont nous réagissons à notre environnement: il définit notre tempérament, caractérisé par notre niveau d'activité, notre adaptabilité, notre attitude face à la nouveauté, la durée et la persistance de notre attention, notre distractibilité, l'intensité de nos réactions émotionnelles, la qualité de notre humeur, la rythmicité de nos fonctions biologiques et notre seuil de réceptivité (selon Stella Chess., 1997). En somme, nos comportements affectifs, nos attitudes cognitives et nos modes fonctionnels, nos capacités motrices, ce qui nous meut et ce qui nous émeut, expriment notre nature propre, parfois composite.

Le Kyo, expression secrète de l'essence de l'être Le Kyo, discret et subtil, nous en dit plus en réalité sur notre vulnérabilité profonde et constitutive. Selon Lao Tseu :“ Tout ce qui existe a son origine dans rien et provient du vide.” Selon Masunaga:“La vraie essence de la vie ne peut être trouvée que dans ce qui est caché sous la surface.” Le Kyo définit l'essence de l'être, ce qui est à la racine et au fondement de nos actes et de nos pensées; c'est l'expression du mystère de notre âme. Au-delà de son identification, il s'agit alors d'en comprendre le sens...

Dans son parcours de Zen-Stretching® Cécile a fait un grand travail d'introspection qu'elle a traduit dans plusieurs poèmes et méditations écrites dont nous donnons ici un exemple pour l'élément Bois, le plus souvent son Jitsu:



Développer la recherche sur les méditations a été pour Cécile un axe de travail prioritaire.

Depuis le début de ses pratiques collectives, elle a pu appréhender l'importance de clore les séances par ce temps de recentrage intime. Selon elle, il a pour fonction de rassembler et fixer, pour chaque personne, les expériences énergétiques éprouvées. Il ponctue la partition de la séance d'un apaisant point d'orgue. Il s'agit donc de ne pas négliger le temps accordé à cette intégration et prévoir le tempo nécessaire pour que chaque séance assure cette conclusion, sans précipitation.

Elle s'est alors beaucoup attachée à chercher des supports pertinents pour conduire ces méditations en recherchant des critères qui lui semblaient judicieux à mettre en corrélation avec l'élément de la saison :

- la posture (assis, couché, sur le dos ou le ventre...),
- les visualisations (suggestion d'environnements naturels, sollicitation des 5 sens, invitation à explorer ses émotions...),
- la respiration (accompagnée ou libre, complète ou alternée, souffle centré ou ciblé,...).

Outre le texte, d'autres éléments doivent également être pris en compte :

- la fluidité de l'énonciation,
- le timbre de la voix,
- le rythme (vitesse de lecture et temps de pauses),
- la durée.

Enfin, le choix du support musical s'avère être un point crucial qui constitue, à lui seul, un objet d'étude.

En effet, les supports musicaux sont bien davantage qu'une simple toile de fond qui agrémenté la méditation. Son pouvoir d'évocation constitue bien plus qu'un décor sonore et peut tout aussi bien porter et transcender la démarche ou, au contraire, la gêner. Ce choix ne peut donc être laissé au hasard. Comme tout ce qui s'adresse directement à nos sens, la musique parle à chacun d'entre nous; caractérisés que nous sommes par notre éducation, notre culture, elle touche aussi notre corde sensible : celle qui vibre aux sons des souvenirs et des émotions. S'il n'est pas possible de tenir compte du patrimoine socio-affectif de chacun, il est intéressant, là aussi, de chercher la musique qui saura le mieux traduire la qualité d'une saison, d'un élément. La musique sera alors un précieux vecteur de voyage pour la méditation. Cette entreprise de sélection complexe répond à de nombreux critères :

- le timbre (caractère et "couleur" du son, notamment liés aux instruments qui s'expriment),
- l'intensité (caractérisée par la puissance du volume et le nombre d'instruments mis en résonance),
- la hauteur (du plus grave au plus aigu),
- le rythme et la durée.

La musique est "Énergie". Elle véhicule sa matière, sa densité propre, exprime ses contrastes, insuffle son mouvement mélodique et imprime son tempo: bref, elle nous fait vibrer, parle à nos sens et fait résonner nos émotions ! Impossible dès lors de négliger son impact. Cécile a comme projet d'explorer humblement le monde merveilleux du son et poursuivre ses recherches de supports musicaux au regard des travaux de sono-thérapeutes tels que Fabien Maman et Emmanuel Compte. Son travail ne fait que commencer...