

## L'EXPANSION DU SOMA DANS LA NATURE TROPICALE

Ninoska Gómez et Andrée Dumouchel

Février 2013

***'Nature, nature... source de vie, d'harmonisation, d'unification--miroir de nos rapports de réciprocité'***

Marcher dans une rivière de la forêt tropicale, une situation idéale pour être présent à la dynamique de nos sensations en réponse aux lieux et aux situations très précises, mais toujours changeantes. Le vécu somatique, le dialogue inconscient/ conscient présent dans l'expansion/condensation de chaque cellule se s'amplifie et nous pouvons ressentir davantage les battements de notre cœur, les émotions qui émergent face à l'inconnu, l'émerveillement devant la beauté et l'immense perfection, le vide, le silence et la paix intérieure.

Nous pouvons ainsi observer et clarifier nos façons d'entrer en relation avec l'environnement par :

- la tendance à agir-faire versus être-contempler, à ressentir et ménager nos forces et nos fragilités.
- la manière de mobiliser nos antennes sensorielles--devant, autour, vers le haut, vers le sol, derrière, dans toutes les directions,
- la capacité à identifier les stimuli qui éveillent notre attention et résonnent en nous---les sons, la lumière, les senteurs, les couleurs, les formes, les textures, les mouvements,
- la façon de diriger l'attention vers l'extérieur et/ou l'intérieur de soi, d'observer versus entrer en relation avec ce qui nous attire, ce qui nous répugne,
- la façon de choisir ce que l'on veut toucher et/ou ce avec quoi l'on veut dialoguer,
- la manière de moduler l'énergie et l'effort en optant pour la fluidité versus la tension, le non-effort en relâchant le poids vers le sol pour mieux rebondir,
- la qualité et l'efficacité de notre fonctionnement organique--inspiration/expiration, chaleur/fraîcheur, lourdeur/légèreté, ainsi que de notre mobilité de base--aisance ou difficulté à se lever/ descendre, tomber/se relever, marcher/s'arrêter, s'équilibrer, pivoter, tourner, contourner les obstacles, entrer dans l'eau, se mouvoir, flotter.

Le milieu naturel nous guide par un réseau de connexions et d'attirances qui se manifestent dans les textures et formes du terrain, les cours d'eau, les vents, les parcours et les sons des animaux en résonance. Nos antennes sensorielles captent une multitude de messages simultanés dans une parfaite synchronie, en discriminant ceux qui nous sont essentiels. Les bons parcours surgissent et nous savons d'instinct où aller. Nous reconnaissons spontanément des espaces, des lieux comme notre *chez-soi*--des territoires dans lesquels la sensation de support, d'appartenance, de confiance et de sécurité est claire.

Quel bonheur que de sentir la beauté et l'harmonie extérieure comme partie intégrante de notre intérieur. Le jeu et le plaisir émergent spontanément. Nous devenons plus conscients du lien avec nos pairs, de notre rythme collectif et de notre complémentarité.

Les temps d'activités et de repos deviennent en synchronie avec les cycles de la Nature—avancer, s'arrêter, se reposer, contempler, développer la patience pour mieux se laisser imprégner par l'extérieur, écouter, récupérer et poursuivre le chemin. La simplicité de ces règles nous donne l'assurance, l'aisance et le temps de savourer le bain sensoriel.

Un temps suspendu dans lequel on se dépose pour s'abandonner dans les bras de cette terre mère, un chez nous partout, UN avec elle.