

Réflexions recueillies à propos du Mouvement Authentique :

Réveil du corps, étonnement d'un monde qui s'ouvre

Silence, écoute, attention

Relation entre le Moi conscient, témoin intérieur qui observe et choisit, et le désir du corps qui veut s'exprimer de l'intérieur

Je choisis de suivre le corps ou pas, en conscience

Lenteur, intériorisation, densification du ressenti

Il y a responsabilité de la présence à l'autre par le regard

L'essentiel est la présence

Je vais vers ce que mon corps sait et dont je n'ai pas, plus, conscience

Pratique incarnée, incarnante, qui réveille des zones mortes

Les mots donnent forme et traduisent le mouvement en conscience mais l'expérience du mouvement a bien plus à dire

Mouvements puis les mots donnent sens, fabriquent plus de conscience

Bonheur d'une pratique contenant

Je ressens le contact intime avec la poésie d'être au monde et j'en suis ému

Chaque mouvement est à prendre au sérieux, chaque non-mouvement est précieux

Contact avec le tout-possible

Accepter et Choisir

Une autre part de moi émerge..... Mystère !!

Bienveillance du regard extérieur qui m'accompagne, sans jugement

Conscience de là où je suis, ici et maintenant

J'apprends à ressentir puis contenir les sensations et émotions

Je contacte la fluidité intérieure comme un lac paisible. Paix et ressourcement

Mes racines poussent, accueil de la terre

Quel est mon besoin ??