



LA PERCEPTION CORPORELLE

« **Le corps a ses raisons que la raison ignore** »

Thérèse Bertherat

Etre conscient de son corps, c'est prêter pleinement attention à son corps, vivre par son corps, pour réaliser l'**union** du corps et du mental. L'adulte concentre le plus souvent son énergie dans sa tête et existe sans rester en contact avec les différentes parties de son corps.

Quand on est pleinement conscient de son corps, on existe en tant qu'être unique et l'on éprouve la joie de se sentir **harmonieux** et **intégré**. Les mouvements sont **libres, spontanés, coordonnés** et, tel un petit enfant ou un animal, on a une perception aiguë des choses, l'esprit s'apaise et les sens s'éveillent.

Le corps et l'esprit devenant des partenaires **égaux**, vous connaîtrez une nouvelle **plénitude**, vous vous sentirez plus **positif, plus vivant**, car votre énergie circulera librement à travers votre corps.

L'absence de contact avec notre corps et nos sensations est à l'origine de nombreuses **maladies**. Si nous faisons la sourde oreille aux messages que notre corps nous transmet, nous risquons de laisser le stress se développer et de dépasser le **seuil de tolérance** et la maladie s'installe parfois brutalement. De même si nous **refoulons** sans cesse nos **émotions**, le stress ainsi engendré finira par nous affecter et se manifestera par des maladies, graves ou non.

En développant la **perception corporelle**, on apprend à être davantage responsable de son propre bien-être.

« Le sentiment de l'identité vient du sentiment de **contact** avec le corps. Pour savoir qui il est, un individu doit être **conscient** de ce qu'il ressent. Il doit connaître l'expression de son visage, la manière dont il se tient, dont il se meut. Sans cette conscience des sensations et de l'attitude corporelle, l'individu se divise en deux, **un esprit désincarné et un corps désenchanté.** »

Alexandre Lowen

