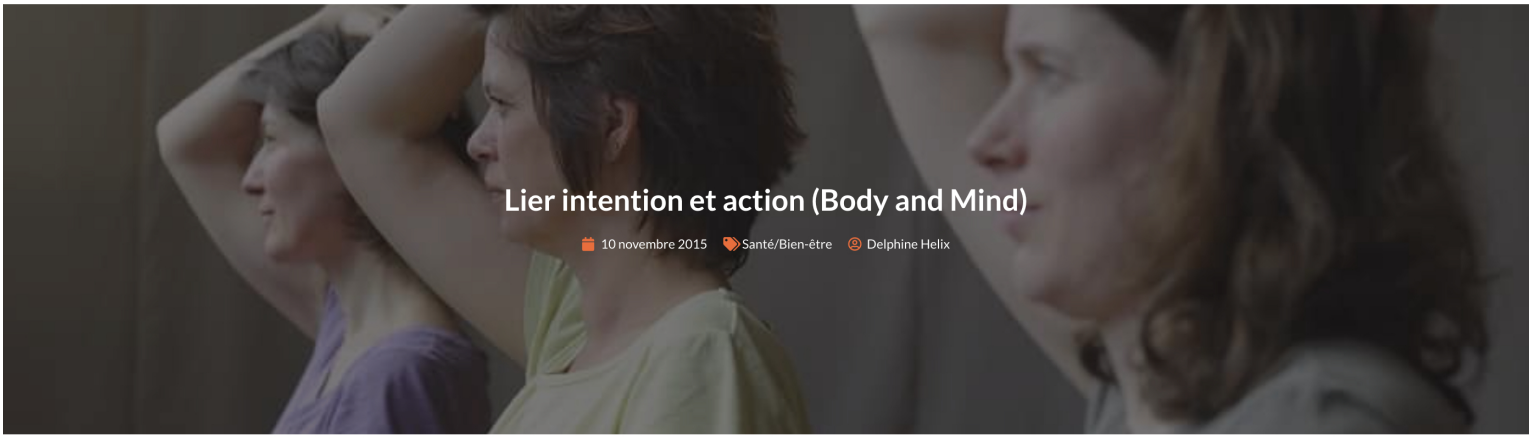

Lier intention et action (Body and Mind)

10 novembre 2015 Santé/Bien-être Delphine Helix

Chacun peut expérimenter les conséquences d'un manque de congruence entre intention et action dans sa vie quotidienne : incompréhensions, manque de coordination, dispersion, conflits, argumentations épuisantes, perte d'intérêt, etc….

En écoutant attentivement en moi-même les mécanismes qui me conduisaient (et me conduisent encore dans les moments de manque de vigilance) à ces situations, j'ai pu observer que le lien se casse lorsque :

- mes actions sont motivées par la peur, le manque d'assurance, le déni,
- je cède de nouveau au rythme effréné de notre société,
- mes objectifs ne sont pas réalistes – ou je prends un mauvais chemin pour les atteindre (qui me conduit à l'épuisement),
- je ne fais pas la différence entre envie et besoin (en référence au livre de Thomas d'Ansembourg : « Cessez d'être gentil, soyez vrai! »),
- je manque de distance par rapport à l'événement interne ou externe qui m'est désagréable.

Afin d'y remédier, et ainsi de **gagner en clarté, qui apporte plus de sens et d'harmonie**, je fais un pas en arrière pour regarder la situation dans sa globalité, j'apprends à différencier l'évènement de ma réaction, et je pratique quotidiennement une activité qui allie le physique et le mental.

Une activité physique pratiquée sans être présent à soi peut certes faire du bien, parce que nous nous sommes mis en mouvement, nous avons transpiré, nous avons plus de sensations de notre corps (souvent par les courbatures).

Une activité physique accompagnée d'une attention consciente permet de lier intention et action. Pratiquée régulièrement, pour ne pas dire quotidiennement, elle permet de revenir à soi, d'apprendre ou réapprendre à écouter son ressenti, d'apaiser le rythme de ses pensées, d'ouvrir l'éventail des possibles qui s'offrent à nous.

Toute activité pratiquée lentement, en étant présent à ce que nous faisons et accompagné par un(e) enseignant(e) qui donne du sens, est selon moi tout à fait valable.

Moshé Feldenkrais disait : « si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous voulez ». Nous sommes tous très partants pour faire ce que nous voulons, savons-nous vraiment ce que nous faisons et comment nous le faisons ?

© 2010/2023 Prévention Santé est déposée à l'INPI – Mentions légales – Fait avec ❤ par DDESIGN
Les informations fournies sur ce site sont non professionnelles et destinées uniquement à donner des informations et exprimer des points de vue différents sur le bien-être et la santé. Ce site ne remplace en aucun cas la visite chez le médecin. Le site a un but exclusivement informatif. Ce site est protégé par des droits de propriété intellectuelle. Toute reproduction et plagiats sont strictement interdits sous peine de poursuite en contrefaçon.