

Zenshiatsu et danse des 5 éléments



Impressions de stage

Dix années consécutives pour ce stage et nous avons fêté cet anniversaire au gîte du Frachet, à Omblèze, où plusieurs de ces stages s'étaient déjà déroulés. L'essentiel de ce travail est centré sur l'exploration des éléments (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau) dans leur complexité et leur intégration dans le corps. Je remercie tous les élèves qui ont participé régulièrement ou occasionnellement à ces stages. Grâce à la richesse des échanges, la joie, les sourires, au vécu spontané à travers la danse, ils ont contribué à approfondir une connaissance plus concrète, plus habitée de chacun de ces éléments et de leur interaction, et à développer leur capacité de perception et de communication. Nous avons tous perçu l'importance du lien, tant dans la danse que dans le shiatsu, fondement essentiel de notre pratique.

Ce fut une fête très réussie...dans la simplicité, la générosité, la liberté, le sentiment d'être vivant ... que du BONHEUR !

Du shiatsu à la danse et de la danse au shiatsu... Quelques réflexions des participants dans les extraits suivants...

Danielle Chevillon



I l y a bien des remous, mais je laisse faire et il me semble qu'un cap a été franchi. Où ? Comment ? Je ne sais pas ; « c'est complexe à partager » comme tu écris JF. La parole qui traduit le mieux cet état est certainement le mot final de Brigitte : « je suis libre ».

Cette liberté pour moi se traduit par quelques adjectifs ou verbes: paisible, oser, dire, être là.

Pour la pratique ce sont les verbes du dernier jour qui sont ancrés: observer, écouter, pratiquer, ressentir et, bien sûr, trouver l'innocence.

Du côté des éléments, ma découverte récente est qu'il me faut explorer encore, mieux sans doute, le métal. Lors de mon premier stage ce fut le choc, l'incompréhension ce métal, eh bien ce n'est pas fini, cet élément complexe de ma saison préférée.

Je vous en dirai peut-être plus dans quelques mois.

Les deux paroles fortes d'Anke - tu m'as dit ok, n'est-ce pas ? - alors j'écris en te revoyant debout dans le studio, c'était après la danse les deux fois, nous passions aux tenues du soir en devisant ...

« Les voyages intérieurs sont les plus beaux »

« La pratique du shiatsu permet de toucher l'invisible, sans que ce soit dérangentant ou une pratique obscure...»

Je vous laisse méditer, apprécier, commenter ?

F.

Oui, garder en mémoire pour... continuer, poursuivre avec ... ailleurs et y revenir sans doute, librement, simplement. Des mots me viennent, défilent, des présences bienveillantes, respectueuses, des regards profonds, des sourires, des rires communicatifs, des échanges, des silences bavards. Une joie palpable et enveloppante convoquait à sa table des délices ! Plaisir des yeux, plaisir des papilles. La fête quoi ! Un lieu... qui se laissait embrasser du regard. Nous volions ! Quel voyage ! C'est bon de se sentir vivant !

V.

Je ressens toujours et encore les bienfaits de notre semaine drômoise ! Globalement, j'ai un sentiment de « renouvellement » d'énergie vitale et d'un regard résolument positif sur les choses, les gens et les événements. C'est un peu comme si le stage m'avait permis d'évacuer les aspects « négatifs » du Bois et faisant donc place à du nouveau, des projets, de l'optimisme, de la fraîcheur. Le fait aussi d'avoir travaillé sur deux éléments a été riche en ressenti ; je reviens notamment sur le contraste entre Eau-Feu versus Eau-Terre ; le fait d'appréhender ainsi les interactions entre les éléments et comment ils s'influencent mutuellement a été très intéressant pour moi.

Sans parler du fait que cela est porteur dans cette vie (cette folie ?) parisienne de savoir que des lieux comme Omblèze existent et que l'on peut vivre, au moins de temps en temps, au vert, sans voiture, radio, télé et Internet à se reconnecter à soi et à danser sa vie.

A.

Cinquième expérience pour moi ... Cinq « après-stages » complètement différents. Normal ! Tout est mouvement ! Dans une ambiance de bienveillance, de non-jugement, de respect : tout est possible. On se connaît, on ne se connaît pas, on a l'impression de se connaître depuis toujours, on ne se reverra pas, on se verra peut-être un jour... aucune importance. C'est le moment présent qui compte. C'est reposant Sur des musiques touchantes et parlantes, groupe, duo, solo : chaque danse laisse ses propres traces. Si j'écoute une musique aujourd'hui : j'y suis ! Un peu comme si je prenais une potion magique ! Acteur, spectateur : un lien passe et repasse. Pendant la danse, fermer les yeux, fuir un regard, chercher un regard, croiser un regard, soutenir un regard... un peu comme un jeu ! À la fin d'une danse, échanges de regards émus ou souriants...je me dis que je ne sais plus qui est acteur ou spectateur ! Faire des photos pour garder les mouvements, regarder les photos quand tout est fini. Prolongement... Rien n'est fini...

Partager avec ceux qui n'ont pas vécu ces moments, c'est presque impossible. Il faut l'avoir vécu pour comprendre ! Essayer d'être moi devant les autres n'est pas si facile. Quand on se dit qu'on n'a rien à perdre, on a tout à y gagner. Ça, je l'ai expérimenté...

La soirée « petite fête » sans prétention : un « plus »... bien émouvant. Un rassemblement d'Artistes en tous genres. Que de bons moments ! Tous très différents. Simplicité. Efficacité. Le jour du départ, tous assis en cercle, ... tout avait été dit. J'étais la dernière... » Je suis libre... voilà ce qui est sorti... presque à ma grande surprise ! Aujourd'hui, quelques semaines sont passées je suis toujours libre... à l'intérieur... On peut aussi dire beaucoup de choses sans les mots. Il suffit de danser ?

B.

Merci ! Content d'avoir pu partager notre art du toucher. Pour ma part trois stages, expériences, pour beaucoup à revivre. Faire défiler les photos comme une pellicule de film, avec la musique en (voire à) fond : Mouvements, musiques, toucher, regards ... énergies ... émotions... goût « taste » (en patois ou anglais) deviné, couleurs, qualités, simplement : Le Ki qui circule fort bien ;) Complexe à partager. Vivre libre... c'est en préparation. Même à l'extérieur et avec un E. ça ne sera pas l'Amérique. Une autre Asie peut-être ? ... En cours à l'intérieur, ça l'a peut-être toujours été ? « Indépendant d'esprit » du moins ;) Désolé, le Feu décalé dans le Bois, je vais essayer de ne pas fondre le Métal. Ah l'horloge (!). Et le présent. Cela viendrait-il de la Terre si je me retrouve dans l'Eau.

J-F.

Que c'est bon de revoir nos mines réjouies et que de beauté dans ces photos qui ont capté certains de nos mouvements... Ce que je conserve de ce stage, ce sont de belles rencontres avec vous tous et des instants de partage. De belles énergies déployées par chacun d'entre nous et quand celles-

ci jouent ensemble, c'est encore plus fort. Des moments de complicité, des regards bienveillants et des échanges précieux sur de petites terrasses le soir après le repas. Le réveil de nos corps tout en douceur, par des moments méditatifs et grâce aux vols des grues. De la sensibilité primitive.... en laissant tomber la théorie ; et du mouvement, rester en mouvement, toujours sans cesse... être en vie !

Dance as though no one is watching you
Love as though you have never been hurt before,
Sing, as though no one can hear you
Live as though heaven is on earth
Audrey Hepburn

L.

Oh oui ! L'énergie acquise lors du stage est bien là.
Une très belle et délicate attention circulait entre nous.
Je garde de nos échanges un sentiment d'une simplicité joyeuse et fluide,
Un sourire intérieur reconnaissant de tous nos beaux échanges,
Une belle concentration d'avoir exploré mon énergie en lien avec vous tous,
L'envie d'oser comme dans nos partages de shiatsu et notre si touchante et créative fête.
J'ai senti au travers de la danse, les mouvements et émotions liés aux éléments et musiques choisies.
J'ai pu aussi sentir l'expression de la danse à travers chaque élément.
Sentir par exemple comment le bois yang de l'été pouvait s'inspirer de son propre mouvement d'expansion,
Engendrer le Feu dans la joie mais aussi s'autoriser dans sa vulnérabilité par le Métal venant se mêler au Bois.
Au cœur de l'été, au gîte du Frachet, dans ce petit temple de la nature...
Avec les crêtes comme remparts,
Je me souviens du bonheur d'être ensemble autour de Danièle,

De la montagne dressée vers les cieux, interdite, promise, sage,
elle veillait sur nous,
Je me souviens des chevaux nous frôlant pendant nos exercices
de Qi Gong avec Ghislaine,
A quelques pas du gîte, la chute d'eau de la Druise, sanctuaire
plus souterrain et humide nous a délicatement amené à la rivière
plus ensoleillée....et tant d'autres souvenirs...
J.

Le travail de Zen shiatsu de cet été qui proposait de mettre
en lien et de poser son attention sur deux éléments, a
provoqué de grands bouleversements intérieurs, comme si
les deux éléments observés, créaient de nouveaux réseaux
de communication, reconnectaient des circuits endormis ou
réparaient des chemins endommagés, tout communiquait tout à
coup différemment.

Une nouvelle trame, inconnue, voyait le jour, un nouveau
langage, incompréhensible sur le moment, plus profond, plus
intime, au cœur de soi venait chercher, fouillait et remuait les
possibles.

Une mise en mouvement un peu chaotique qui sortait des
sentiers battus et éclairait de nouvelles directions d'action et de
compréhension.

Par la suite, je penserai que ce travail en binôme de méridiens,
a stimulé le Triple Réchauffeur, ce qui a eu pour conséquences
un tri important avec un IG activé et un émotionnel à gérer avec
un MC à fleur de peau. Tout ceci m'invite à observer le travail du
TR qui semble vraiment très actif depuis pour apaiser, réguler, et
maintenir ces mouvements dans le calme et l'harmonie.

G.