Le mouvement régénérateur, Virginie

16-05-2013

Virginie M. nous a écrit le 15/03/2013 :

Mouvement régénérateur

Cela faisait plusieurs mois que je songeais à essayer le mouvement régénérateur, mais ça ne se faisait jamais, car j’oubliais ; je n’étais pas prête, tout simplement. Puis en l’espace de trois semaines j’ai perdu trois êtres chers, et c’est un mois après tous ces événements que j’ai commencé le mouvement régénérateur. Je veux préciser à ce sujet, que c’est Edith Anahory, en séance de shiatsu, qui a rappelé à mon souvenir la pratique du mouvement régénérateur ; cela a fait comme une étincelle en moi et bien évidemment - j’ose le dire -, le dimanche qui suivait il y avait une séance découverte, à laquelle j’ai participé. Cette fois, j’étais prête.

Dès la première séance, quelque chose a et s’est opéré en moi, oui quelque chose a changé, de façon irrémédiable, dans ma vie. A la fin de la séance, en marchant dans la rue, j’ai senti que je venais de basculer dans une autre phase du processus de deuil.
La pratique du mouvement régénérateur m’a accompagnée dans mon processus de deuils multiples. En aucun cas, ce processus n’a été effacé par la pratique, au contraire, j’ai l’impression d’avoir vécu – et de vivre encore, exactement un an plus tard – mes deuils en profondeur. Ce que m’a apporté le mouvement régénérateur est la flexibilité, la capacité – tel un ouistiti qui sautille, qui rebondit, de branche en branche – à rebondir, à vivre pleinement malgré les états de colère, de tristesse, de mélancolie, la sensation d’impuissance etc. que j’ai traversés. En fait, je dirais que j’ai été traversée par ces états ; je n’ai eu ni envie de les chasser, ni de les laisser s’installer. Ils ont surgi en moi, ont fait leur chemin et sont partis, et tout cela m’a nourrie – et me nourrit encore. Et parce que je me suis laissé traverser par ces mouvements de la vie - ces états de colère, de tristesse, de mélancolie et cette sensation d’impuissance -, ils ne se sont pas éternisés ; j’ai rebondi plus vite.

La pratique du mouvement régénérateur est un grand changement pour moi, car j’ai été danseuse - et tel que j’avais compris l’enseignement que j’avais reçu, la danse est une discipline avant d’être un art. Dans la danse, il y a un modèle, une image à atteindre, à reproduire, quitte à se faire mal. Combien de fois ai-je entendu en cours « C’est dans la fatigue qu’on progresse ». Et pour moi cette phrase était devenue vraie. C’était quand j’avais des courbatures partout, que j’étais à bout de forces, que je me défonçais le plus et que je progressais, que je « négociais quelque chose avec moi-même », m’avait-on dit un jour. J’avais arrêté de danser depuis longtemps, car mon corps souffrait le martyre et que je ne prenais plus aucun plaisir à danser, avant de commencer le mouvement. Pourtant, le mouvement est apparu comme une véritable bouffée d’air frais, de liberté : pas de modèle, pas de technique, pas de but, pas d’objectif, pas de niveaux, pas de compétition, pas de connaissance, pas de critique, pas d’action, pas de décision, pas de souffrance physique ou morale. Se laisser agir, se laisser traverser par la vie, se laisser porter telle une algue que le courant fait onduler naturellement. Faire quelque chose sans rien en attendre.

Depuis que je pratique le mouvement régénérateur je me sens plus vivante, plus dans la vie.
Mes rythmes de vie ont changé. J’ai besoin de moins de sommeil, en soirée je dispose de plus d’énergie, de vitalité (mais je ne dis pas que je suis énervée ou excitée pour autant). Je commence à ralentir de rythme, c’est-à-dire à prendre plus de temps pour vivre chaque instant de la vie, je suis moins dans une course contre le temps et contre moi-même. Ma position pour dormir à changer, auparavant il me fallait m’allonger sur le dos et mettre une main, la droite, sur le ventre, et la gauche, sur le plexus solaire, à présent, la gauche est libre de faire ce qu’elle veut… même de sortir des couvertures pour s’aventurer derrière ma tête. Quand j’ai commencé le mouvement, je recevais régulièrement du shiatsu pour un « problème » au ventre, maintenant je ne consulte quasiment plus, car mon corps se régule seul. Et je le laisse faire. C’est aussi un des enseignements du mouvement régénérateur : laisser faire ; se laisser faire, agir, porter ; faire confiance en la vie et s’abandonner à la vie (ce qui ne veut pas dire être passif ou spectateur). Ma tête, elle, se repose (plus). C’est ce vers quoi je tends.
C’est en cela que la pratique du mouvement régénérateur a changé, et continue de changer, ma vie. Les surprises ont été grandes et bien d’autres viendront encore sur ce long et beau chemin qu’est la vie.